

GENITORI SI DIVENTA

Le nuove sfide nella relazione genitori figli

di **Chiara Gambino** ▶
Psicologa, Psicoterapeuta,
Mediatrice Familiare
Socia Associazione
Nazionale EMDR Italia



Quali sono le sfide che un genitore deve affrontare nell'odierna società?

Essere genitori oggi non è certo un compito facile, così come non è facile essere bambini o adolescenti in una società che cambia repentinamente, ponendo sempre nuovi modelli di riferimento e una moltitudine di bisogni effimeri.

Innanzitutto un genitore è un essere umano e la prima sfida cui è chiamato è quella di fare i conti con se stesso, ossia un quotidiano confronto con le proprie emozioni, pensieri, convinzioni, valori, memorie, progetti, desideri e bisogni.

Fare i conti con se stessi di là dai diversi ruoli che si ricoprono nella propria esistenza, significa accogliere e comprendere tutto ciò che ci attraversa, tutto ciò che ci turba o ci rende felici. Fare i conti con se stessi significa dunque essere presenti a se stessi e poter gradualmente fare pace con il proprio passato e con tutti quei condizionamenti che nella relazione genitori/figli sono tanto sollecitati.

TORNARE A SE STESSI

Questa è la prima sfida che un genitore è chiamato ad affrontare nel momento in cui decide di mettere al mondo dei figli e di creare e costruire una famiglia. L'altro da sé, rappresentato dal partner, dai parenti, dai figli e da tutte le figure che ruotano intorno al sistema famiglia, consente di fare da specchio al genitore. L'altro è sempre un riflesso di ciò che sta dentro di noi, l'altro può divenire dunque un'opportunità di crescita, è uno stimolo per acquisire maggiore consapevolezza di se stessi, è uno strumento per ritornare dentro di sé per poi comprendere chi siamo, cosa vogliamo diventare e come fare per migliorarci.

È solo nella relazione con l'altro che noi possiamo evolvere e decidere di diventare persone migliori, quindi genitori più efficaci, adeguati, amorevoli, stabili, equilibrati, in armonia con se stessi e gli altri.

La sfida di tornare a se stessi in un'epoca che fa di tutto per distrarci con ogni mezzo da ciò che noi siamo e proviamo profondamente, può divenire possibile nel momento in cui un genitore si pone questa domanda "che genitore voglio diventare?". Esprimere l'intento di volere divenire un "bravo genitore" corrisponde all'azione parallela e necessaria di dover educare se stessi ancor prima dei propri figli, in altre parole tentare di guarire le ferite del passato, accettare i propri genitori d'origine, migliorare se stessi e divenire un essere autonomo prima di pretenderlo dai figli.



La caratteristica più importante dell'essere genitori, come afferma J. Bowlby, "è fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa partire per affacciarsi al mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, rassicurato se spaventato".

TRA REGOLE E DIALOGO-----

Una seconda sfida che i genitori sono costretti ad affrontare riguarda il tema delle regole e del dialogo in famiglia, ossia il passaggio che i genitori oggi hanno compiuto dalla famiglia normativa a quella affettiva. Sui social network, in rete, in tv e in libreria c'è ormai un pullulare di pubblicazioni, video, articoli e trasmissioni che, secondo le diverse correnti psicopedagogiche, dispensano direttive ai genitori su come sia meglio comportarsi con i figli nelle più svariate situazioni, ad esempio come addormentare il bambino, cosa e come farlo mangiare, quali sport fargli praticare,

come gestire i suoi capricci e le sue opposizioni, come regolarsi con il web e i giochi elettronici, come parlargli di sessualità, o come aiutarlo nei compiti scolastici. Questo proliferare d'informazioni e strumenti a disposizione di genitori, insegnanti ed educatori, ci fa comprendere il netto passaggio del ruolo che gli adulti hanno compiuto nella storia dell'educazione, da un ruolo normativo che vedeva l'adulto come una figura autoritaria e indiscussa che sapeva esattamente cosa fosse giusto o sbagliato e che poneva valori, divieti e regole ben precise anche se talvolta rigide e ferree, a un ruolo oggi di tipo più affettivo che attiene alla dimensione del dialogo, dell'ascolto empatico, della comprensione dei minori e della negoziazione nella relazione.

Oggi i genitori sembrano alla ricerca affannosa di ricette magiche da seguire e da adottare nella crescita ed educazione dei figli, al fine di mantenere un dialogo sereno, come se ci fosse una sorta di fobia generalizzata di soffrire o far soffrire i figli. Oggi i genitori sembrano fare più fatica a sostenere un ruolo più autorevole e coerente e sopportano con maggiore difficoltà il dover essere normativo, il dare dei divieti, il dire dei no, come se fare tutto ciò generasse dei sensi di colpa accompagnati da una percezione di sé come "sono un cattivo genitore se metto un limite e se creo una sofferenza a mio figlio".

Questo timore conduce frequentemente i genitori a porsi nei confronti dei figli più come amici, accorciando il divario generazionale e ponendo i figli su di un piano paritetico, legittimandoli in tal modo ad avere di conseguenza un linguaggio a volte meno rispettoso e scurrile.

Tali dinamiche vanno a modificare notevolmente la natura fisiologica del conflitto tra genitori e figli, che oggi sembra anche essersi anticipata rispetto al passato. Oggi i figli mettono in atto molto più precocemente comportamenti oppositivi verso i genitori, che altro non sono che una richiesta implicita e criptata da parte dei figli di ricevere limiti, confini e un binario più chiaro e lineare su cui poter procedere per crescere. Si assiste a casi di vera e propria tirannia in famiglia da parte già di piccoli marmocchi.

Nel conflitto intergenerazionale la sfida dei genitori sarebbe di riuscire a porsi come figure autorevoli, stabili e coerenti all'interno sia della coppia genitoriale, sia della relazione con i figli, soprattutto attraverso il proprio esempio. Allo stesso tempo la sfida riguarda anche la capacità di porsi in modo amorevole e comprensivo verso i figli.

Il ruolo dei figli nel conflitto intergenerazionale è quello di rompere regole e schemi man mano che crescono, al fine di poter individuare se stessi, testando i propri limiti e potenzialità, costruire la propria identità e autonomia, portare avanti a quello che C. G. Jung definisce come processo di separazione e individuazione.



Spesso la difficoltà di gestione del conflitto manda letteralmente in tilt i genitori che iniziano a pensare che il proprio figlio non sia normale, perché devia dalle proprie aspettative e ideali, rischiando a volte di rimanere intrappolati in una sorta di medicalizzazione di quello che è un normale conflitto tra genitori e figli. Sempre più spesso i genitori presi dal panico nel non sapere gestire i turbamenti dei figli, si rivolgono a specialisti per chiedere un aiuto psicologico per il figlio o si dirigono alla ricerca di una diagnosi, ossia di quella parola-etichetta che può salvare la coscienza e affermare "tuo figlio è affetto da...", come se questa frase potesse paradossalmente far tirare un sospiro di sollievo ai genitori ed esimerli da qualunque responsabilità di cura e di accudimento, perché tanto ormai c'è l'esperto di turno che se ne occupa.

IL FIGLIO CHE VOLEVO-----

C'è un'alternativa a questo vortice d'insicurezza e ricerca di ancore di salvataggio? Ebbene sì.

L'altra sfida da affrontare è quella di fare il lutto con ciò che ci si aspettava da quel figlio, il lutto del figlio ideale, quel figlio che avrebbe dovuto compensare o portare a compimento ciò che quel genitore non è stato in grado di realizzare, o quel figlio che avrebbe dovuto seguire le orme d'interi catene generazionali e oltre a ciò anche il lutto di dover essere un genitore perfetto.

Un figlio non è mai come un genitore lo costruisce nella propria testa. Un figlio in quanto essere con una sua identità autonoma e specifica, va innanzitutto rispettato nella sua diversità, unicità e particolarità. Va rispettato nei suoi segreti, e nei suoi silenzi. Il vero dialogo con un figlio, come ci ricorda M. Recalcati, parte da questa accettazione, dall'ascolto e dal rispetto, ma anche dal desiderio genuino di conoscere veramente chi sia questo figlio che è venuto a trovarci lungo il nostro sentiero.

Cercare di condurre un figlio là dove un genitore vorrebbe che andasse, assoggettandolo ai propri progetti, rischierebbe di compromettere le naturali inclinazioni di quel bambino o adolescente, di invadere la sua privacy, di inibire il suo naturale bisogno di esplorazione. Tale sfida dunque ricorda ai genitori l'importanza di imparare ad accettare l'incertezza presente in ogni rapporto e amare i figli proprio perché sono diversi da sé.

Quando un genitore fallisce tale sfida, il rischio è proprio quello di patologizzare se stessi ed il figlio, etichettandosi come genitori inadeguati o figli cattivi e la ricerca affannosa di ricette magiche ed aiuti esterni rischia di condurre il genitore lontano dal proprio sentire e dalla funzione importante di riuscire a sintonizzarsi con i suoi bisogni, sentimenti, pensieri e con la natura profonda e sacra di quell'essere.

SINTONIZZIAMOCI-----

E dunque, come comunicare tutto ciò ai nostri figli, quali parole è meglio utilizzare e quali regole è meglio adottare? Il diktat più diffuso oggi è quello che ricorda ai genitori la necessità del dialogo in famiglia, che pur essendo importante, porta a volte i genitori ad utilizzare parole spesso troppo soft o frasi incoerenti, o spiegazioni manualistiche lunghe e noiose.

Un dialogo profondo richiede il potersi sintonizzare con se stessi e con i figli, affinché il risultato non sia qualcosa d'imposto, coartato o a volte addirittura eluso o negato. Sintonizzarsi, come ci spiega Siegel, significa riuscire a focalizzarsi sul processo, entrare nella sfera emotiva e cognitiva propria e altrui, significa prima di dire un sì o un no, poter iniziare la frase dicendo ad esempio "capisco la tua richiesta, il tuo stato d'animo, immagino ciò che stai attraversando, aiutami a capire meglio, come posso aiutarti, io sono qui".

Un genitore presente mentalmente e fisicamente attraverso le parole, i fatti e i sentimenti, contribuisce a fornire al figlio la possibilità di sviluppare la capacità di integrare la propria reattività, di regolare le emozioni e di alleviare il disagio che potrebbe sperimentare in certe situazioni. Essere presenti e sintonizzati contempla però al tempo stesso la possibilità di poter a volte litigare, sempre in modo costruttivo, se poi si ha la capacità di trovare il coraggio di fare pace, chiedere scusa, ristabilendo nuovi patti e confini e ponendo riparo a quel danno e a quelle ferite che si possono generare nei litigi sia tra genitori sia tra genitori e figli. Quando si ama veramente qualcuno, in questo caso un figlio, è fondamentale imparare a trattarsi reciprocamente con rispetto, facendo attenzione alle parole che si utilizzano, perché hanno un potere profondo di incidere nella psiche, le svalutazioni, gli insulti, le derisioni o in confronti ad esempio, se ripetuti nel tempo nel dialogo sia tra genitori, sia tra genitori e figli, possono minare l'autostima del bambino o del genitore colpito dall'altro genitore, generando una cognizione negativa di sé d'inadeguatezza e indegnità, minando inoltre l'armonia all'interno del clima familiare. Diventa pertanto molto utile che i genitori possano fare un atto di umiltà dentro di sé e chiedere ai figli di cosa abbiano bisogno non tanto da un punto di vista materiale quanto emotivo e psicologico. Quando rivolgo questa domanda ai ragazzi che incontro nelle scuole o nel mio studio, la maggior parte di essi risponde che vorrebbero ricevere amore e attenzione e che ci si possa rivolgere loro con calma e pazienza, ma al tempo stesso con fermezza e determinazione. I figli sono delle antenne ricettive e percepiscono immediatamente quando un genitore è stressato, nervoso, insicuro o aggressivo e tali condizioni li gettano letteralmente in uno stato a loro volta di agitazione, confusione e disorientamento.

Anche i figli dunque possono aiutare i genitori a crescere, poiché ascoltando i loro bisogni più autentici e profondi è possibile migliorare se stessi in una relazione di reciprocità.

LA SFIDA DIGITALE-----

Un'altra sfida da affrontare che oggi genera molto stress e litigate in famiglia è quella riguardante i social network e i giochi elettronici, che ormai nascono in famiglia insieme ai figli e sono come un'emanazione del loro corpo. I bambini di quest'epoca, denominati nativi digitali, sono immersi in una realtà virtuale che si propaga dalle mura domestiche alla società intera. Il mondo virtuale consente a persone lontane di entrare in contatto tra di loro e questo, di fatto, rende possibile la comunicazione anche quando ci si trova soli andando pertanto a modificare le modalità dello stare insieme.

Per i genitori predigitali tutto questo mondo sembra strano e a volte complesso, faticoso da accettare e comprendere. È però fondamentale che anche i genitori imparino a fare i conti con questi strumenti, al fine di poterli poi utilizzare in modo costruttivo e creativo insieme ai figli e capire dunque quali siano i tempi e gli spazi corretti da lasciare ai figli per socializzare, navigare e giocare.

I nostri figli oggi sono molto più soli dei bambini del secolo scorso. Passano intere giornate chiusi in casa mentre fino a qualche decennio fa si giocava all'aria aperta, in cortile, sotto casa o al parco. Oggi i genitori hanno purtroppo meno tempo a disposizione, i pericoli della strada sono aumentati ed ecco che non rimane la clausura in casa quando i figli non sono impegnati nello sport o in qualche altra attività extrascolastica.

Lasciarli troppo soli con questi strumenti è un rischio veramente elevato per la compromissione di alcune loro funzioni cognitive e abilità sociali. È importante monitorare i figli da una giusta distanza senza essere

né troppo invasivi o controllanti, né troppo permissivi o distratti, facendo in modo che siano i figli a raccontare ai genitori cosa vivono e sperimentano tra un'onda virtuale e l'altra.

Per motivare i figli a far sì che questo canale comunicativo rimanga aperto e per farli sentire maggiormente compresi, i genitori potrebbero imparare ad utilizzare anch'essi un linguaggio più tecnologico, utilizzando ad esempio facebook o whatsapp che possono divenire un canale dove condividere, ridere, scherzare, ridimensionare, trasmettere valori e principi.

La sfida dunque riguarda non solo l'importanza da parte dei genitori di entrare, conoscere ed utilizzare tali strumenti per rimanere connessi alla relazione con i figli, ma anche la necessità di porre poi dei limiti e regole nell'utilizzo di cellulari, videogiochi, pc, Ipad, poiché tali apparecchi sono delle vere e proprie droghe che in breve tempo generano una forte dipendenza nonché emettono radiazioni estremamente dannose per lo sviluppo psicofisico del minore.

Ma la sfida più grande rimane comunque quella di tener viva la parola in famiglia, il potersi guardare negli occhi, scontrarsi ed abbracciarsi, fare silenzio e poi riparlarsi.

Impariamo dunque dai nostri figli, attraverso le sfide che loro ci pongono, a dialogare innanzitutto con noi stessi, per poi dialogare con loro, per donare loro ali per volare, affinché anche i figli possano poi dialogare con noi e con tutto ciò che li aspetta fuori casa. L'esperienza in famiglia è sempre un'occasione di crescita per tutti, è un atto d'amore che non richiede necessariamente urla o schiaffi, ma molta umiltà e coraggio introspettivo.

OLIO D'ERBE 31

tutto il benessere della natura



Olio d'Erbe 31 è una miscela di olii essenziali puri e 100% naturali, estratti da 31 piante differenti come menta, camomilla, lavanda e arancio amaro. Senz'alcool, è l'alleato ideale del benessere, grazie alle sue molteplici virtù, per un momento di relax o per una sferzata di energia.

Per un rilassante rituale serale prima di coricarsi si consiglia di aggiungere 15 gocce di olio in acqua calda senza bagnoschiuma e immergersi per 20 minuti. L'acqua profumata del bagno caldo donerà un immediato sollievo. Per un massaggio di benessere dopo l'attività fisica, utilizzare 3/5 gocce di Olio 31 assieme ad un olio per massaggi (es. mandorla, jojoba o mais) e massaggiare con movimenti circolari in modo energico la zona interessata fino al completo assorbimento. Per regalare sollievo alle gambe affaticate versare 10 gocce di Angelica Olio d'Erbe 31 sul palmo

della mano e massaggiare a lungo, una gamba per volta, partendo dalla caviglia fino alla parte superiore della coscia.

L'Istituto Erboristico l'Angelica da oltre 30 anni coniuga l'antica e complessa scienza delle piante officinali con l'innovazione e la costante ricerca scientifica, dando origine a una preziosa linea di prodotti naturali.

Olio d'Erbe 31
Confezione: 100 ml
Prezzo al pubblico consigliato: 9,90€

