

Genitori - Figli



Embukai Bambini Lauria

GENITORI

In 20 anni di insegnamento ai bambini sul tatami ho constatato che le maggiori problematiche dei bambini hanno origine dai genitori e dalla famiglia prima di ogni altra naturale predisposizione del bambino stesso. Spesso quando, dico qualcosa al genitore, egli prontamente scarica il problema sull'indole del bambino. Mi auguro che questo quadro informativo possa essere utile a voi insegnanti ma soprattutto ai genitori.

IL GENITORE...!

Se ricordate le classiche parole dei nostri genitori recitavano più o meno così:
“Preferisco essere severo adesso piuttosto che piangere dopo” “Lo dico per il tuo bene”,
“non voglio che tu faccia i miei stessi errori.”

Ormai sei grande e devi cavartela da solo.

«Con tutto quello che ho fatto per te...» la peggiore in assoluto.

Che cosa COMUNICANO queste parole?

E' nel rapporto con mamma e papà ognuno di noi fin dalla nascita apprende gli schemi di relazione che costituiranno la base per il proprio modo di percepirsi e di comunicare con gli altri, anche nella vita adulta. L'atteggiamento e lo sguardo che i genitori hanno verso i propri figli e il loro modo di trasmettere amore e presenza hanno notevole influenza sullo sviluppo della personalità dei figli stessi. Tutti sappiamo che, nella maggior parte dei casi, un genitore fa tutto quello che può, eppure

spesso in famiglia ci si ritrova con conflitti di lunga data, drammatici, logoranti, talora irrisolvibili. Ma è impensabile ipotizzare un rapporto genitori/figli in cui non ci siano problemi, anzi essi devono esserci perché si crei una dialettica costruttiva. Tuttavia se la comunicazione fra i due poli è alterata, il rischio per i figli è di rimanere incastrati in rapporti conflittuali anche per tutta la vita. Esistono chiaramente varie tipologie di genitori, ma vorrei analizzare i classici, che col loro modo di fare comunicano in modo problematico con i loro figli creando un ostacolo nel loro sviluppo.

I genitori giudicanti

«Trasmettono l' amore attraverso la concessione della Stima e dell'approvazione».

Le caratteristiche principali dei genitori giudicanti sono le seguenti:

- si pongono come autorità assoluta e indiscutibile che sa sempre che cosa è giusto e che cosa è bene per i loro figli;
- Orientano lo sguardo su ciò che manca, mai sugli aspetti positivi;
- Sono convinti che pungolare sia fattore di stimolo;
- Caricano di aspettative, in modo dichiarato oppure no;
- Non si trattengono dal dire ciò che pensano (e se criticati per questo rispondono con «lo cercavo solo di essere sincero e costruttivo»);
- Danno consigli orientati verso il loro scopo.

Questi atteggiamenti favoriscono nei figli l'insorgere di ansia da prestazione, senso di inadeguatezza, perfezionismo, timore per le figure autoritarie e sensazione di essere amati "a condizione che".

I genitori apprensivi

«Fanno passare l'amore attraverso l'iperprotezione».

Il modo di essere dei genitori apprensivi con i figli si riassume principalmente nei seguenti tratti:

- Mettono continuamente in guardia verso il mondo, per loro irto di pericoli (incidenti, delinquenza, clima ecc.); e telefonano con troppa frequenza e chiedono a loro volta di essere chiamati;
- Mostrano di stare male se ci si allontana da loro, scoraggiano azioni autonome, viaggi, cambiamenti;
- Si allarmano per i più piccoli disagi e per problemi insignificanti.

In questi casi, nei figli è facile che si strutturi la predisposizione a disturbi d'Ansia generalizzata, a sensi di colpa, insicurezza e paura dei cambiamenti.

I genitori invadenti ed invischiati

«Comunicano il proprio amore con la tendenza alla condivisione totale»Questi genitori esprimono la loro modalità relazionale nel modo seguente:Vogliono essere protagonisti attivi in tutto quello che il figlio fa (vita di coppia compresa)

- Intervengono con consigli e aiuti anche non richiesti;
 - Non ammettono segreti: l'evento di un familiare è "di tutti" e coinvolge l'intero nucleo;
 - Esigono una comunicazione continua come espressione di un cordone ombelicale psicologico ben lontano dall'essere reciso.
- Le conseguenze nella vita dei, figli sono perlopiù problemi di coppia, scarsa autonomia mentale ed economica e sensazione di essere principalmente figli o ragazzi anche da adulti.

I genitori Pragmatici

«Trasmettono l'amore attraverso gesti concreti».

I tratti caratteristici dei genitori pragmatici sono:

Danno importanza quasi esclusivamente alle questioni pratiche, ben visibili e non a quelle emotivo-psicologiche;Si sentono la coscienza a posto perché lavorano molto e "mantengono" la prole;

- Mettono tutte le energie a favore del sostentamento (economia, cibo, studio, casa);
- Sono refrattari a dialoghi profondi e tenerezza;

* Esprimono una gamma piuttosto ridotta di emozioni.

Questa grande praticità sembra non far mancare niente di ciò che serve ai figli ma la mancanza di un "qualcosa di più" favorisce in essi uno scarso livello di introspezione e un'eccessiva tendenza alla concretezza, nostalgia e malinconie indefinite, scarsità di ambizioni e la difficoltà ad amare in modo gratuito.

I genitori escludenti

«Trasmettono un amore "di secondo piano- perché per loro prima di tutto viene la coppia».

Tale atteggiamento si esplica nei seguenti modi:

- C'è una complicità indistruttibile tra i coniugi su qualsiasi aspetto del vivere, che si rafforza davanti allo sguardo dei figli;
- La vita della coppia (viaggi, serate, momenti intimi) è sempre anteposta al passare del tempo con i figli;

Se un figlio discute con uno dei due genitori e ha visibilmente ragione, l'altro genitore non lo conferma;

- I genitori chiedono ai figli di essere autonomi e al contempo pretendono risultati, rispetto e riconoscenza;
- Respingono qualsiasi tipo di critica.

In conseguenza di questo assetto di coppia i figli facilmente cercano figure di riferimento genitoriale in altre persone (per esempio, zii, fratelli maggiori, amici di famiglia), sviluppano conflitti tra autonomia e dipendenza, valore e non valore, rabbia e frustrazione. Vivono con la sensazione di essere rimasti "chiusi fuori" da ciò che conta.

I genitori "figli"

«Sono convinti di comunicare amore chiedendolo. di solito non si tratta di entrambi i genitori ma di uno solo soccombente o depresso in una coppia separata o in crisi».

I genitori "figli" si riconoscono dal seguente identikit:

Chiedono ai figli continua conferma di essere amati e apprezzati;

- Raccontano loro con dovizia di dettagli e un po' di vittimismo i propri problemi e i traumi vissuti;

- * Chiedono di essere compresi, capiti, sostenuti, consolati, a volte anche dai loro stessi genitori;
- Si fanno vedere spesso soffrire e piangere;
- * Dicono spesso: «Vado avanti solo perché ci sei tu».

Questo assetto responsabilizza in modo eccessivo i bambini fin da piccoli, facendone degli adulti precoci che in futuro avranno con grande probabilità la tendenza a occuparsi molto degli altri e poco di se stessi, nonché una difficoltà a ricevere affetto e un'incapacità di giocare.

Concludendo

E' Naturale voler proteggere i propri figli dalle difficoltà della vita e dagli errori che si possono compiere, ma è necessario tirarsi sempre più indietro, con il crescere della loro età, così da farli diventare degli adulti autonomi e responsabili. Questo non significa, se li vediamo andare allo sbaraglio, assistervi silenziosamente, ma di certo, nella maggior parte dei casi, gli eventuali sbagli che essi compiono, devono essere i "loro" errori e non i nostri. Solo così i nostri figli potranno prendere atto dei loro errori e quindi imparare da essi senza perdersi alla ricerca di colpevoli all'interno di scelte non condivise fin dall'inizio.

Oggi c'è una diffusa tendenza da parte dei genitori a volersi sentire coetanei dei figli e condividere con loro, in un rapporto paritario su tutti i piani, interessi, confidenze e passioni. È un modo di "fare i moderni" che, seppur mosso da buone intenzioni, annulla completamente il concetto di autorità genitoriale, con il rischio che questa non venga recuperata nei momenti in cui serve. Inoltre, tradisce un tratto ancora adolescenziale del genitore.

Non cadere in questa tentazione. Non mostrare ai tuoi figli, anche se sono tardo-adolescenti o giovani adulti, i tuoi momenti di debolezza, di fragilità: il rischio che corri è quello di diventare "figlio di tuo figlio" e questo, anche se da un lato può essere piacevole per te, toglie a lui la serenità, caricandolo di responsabilità eccessive e facendogli perdere il punto di riferimento paterno o materno, che invece resta sempre importante, a qualunque età, seppur in modi diversi.

I FIGLI

Nella trattazione seguente i figli verranno suddivisi nelle categorie "prima e seconda infanzia", "adolescenza" e "giovani adulti". I canoni comunicativi tra genitori e figli sono infatti molto diversi in ognuna di queste tre fasce.

Caratteristica della comunicazione con un figlio è la sua trasformazione continua: ogni età, dalla nascita in poi, richiede codici espressivi e relazionali differenti, che i genitori devono adeguare alle esigenze di quel bambino in quel momento e in quel contesto.

La comunicazione con i figli Quando si dice che fare i genitori è il mestiere più difficile del mondo, ci si riferisce non solo alla continua necessità di fare le scelte giuste, ma anche di riuscire a relazionarsi con un mondo in costante evoluzione, quello dei figli. Gli ostacoli attuali «Alcuni aspetti rendono la comunicazione con i figli ancora più difficile: genitori stressati. interferenze dei mass-media eccesso di attenzione per alcune età ecc.».

Siamo i genitori più complessi e stressati della storia umana, con vite individuali e di coppia assai articolate. Poniamo molta attenzione alla prima infanzia (tutto un mondo finanche eccessivo di giocattoli, optional, comodità un po' meno alla seconda mentre dalla pubertà in poi ciò che la società offre ai ragazzi è deprimente (si può dire che vengano lasciati a se stessi)).

Le influenze massmediali sono ambigue, ciniche e creano confusione, ostacolando lo sviluppo di un'identità stabile. Tuttavia, pur in mezzo a grandi disequilibri sociali e realtà familiari controverse, la comunicazione genitore-figli non dovrebbe mai interrompersi.

PRIMA E SECONDA INFANZIA

L'atmosfera familiare

È il terreno su cui avviene la relazione».

È fondamentale che l'atmosfera familiare sia il più possibile serena e che faccia sentire la famiglia come casa, cioè come luogo protetto e sicuro. Sono queste le sensazioni più importanti, perché costituiranno la base dell' "atmosfera interiore" del bambino su cui poggeranno i vari aspetti della sua personalità in via di sviluppo.

Il contatto fisico «È la prima forma di comunicazione tra mamma e bimbo».

E per diverso tempo resta il modo principale con cui trasmettergli amore, sicurezza, calore umano e accudimento. La sua mancanza o insufficienza - per assenza del genitore o per sua rigidità affettiva - può imprimere nel piccolo la convinzione di non poter essere amato e accettato. Convinzione che potrà influenzare pesantemente le relazioni adulte.

La presenza «Non basta quella fisica».

Serve una presenza partecipe, che gli faccia sentire che mamma e/o papà sono proprio lì con lui, interessati a esserlo, gratuitamente. Per questo è negativo, per esempio, parlare al telefono mentre si gioca con lui, farsivedere annoiati, demotivati o "via con la testa". Il bimbo penserà di costituire un problema, mentre il problema è come noi abbiamo organizzato la nostra vita.

I messaggi della coppia

«Molti genitori sono totalmente impegnati a dimostrare affetto verso i figli dimenticando l'importanza del far vedere (quando è possibile) che la mamma è il papà si vogliono bene».

Ciò vale anche - se non ancora di più - durante e dopo una separazione, quando per il bimbo conta proprio questo aspetto (cioè che i suoi genitori siano ancora affettivamente uniti) piuttosto dei tanti regali che tentano di compensare l'eventuale sofferenza per la separazione stessa. Fondamentale è anche proteggerli da discussioni e litigi. Incoraggiamento e aspettative

«Se vuoi favorire la fiducia in se stesso e l'autostima di tuo figlio, è essenziale valorizzare le cose buone che fa». E incoraggiarlo, pur non rinunciando a consigli e critiche costruttive, nei momenti difficili o dopo un errore. Pungolare e sminuire per "ottenere una reazione" produce l'effetto opposto. Allo stesso modo caricarlo di aspettative può alterare lo sviluppo psichico e creare ansie e somatizzazioni.

ADOLESCENZA

La forza del buon esempio

«Gli adolescenti di ogni epoca, ma ancor di più quelli attuali sono refrattari alle critiche e ai consigli, soprattutto se vengono dai genitori». Quella degli adolescenti è una ribellione alimentata anche dalla perdita di autorevolezza del mondo adulto. Il modo migliore per orientarli e mostrargli di essere genitori che agisco, che sono felici, che si appassionano e che non chiedono ciò che essi per primi non riescono a fare. La condivisione «Quello dell'adulto e quello dell'adolescente non devono essere due mondi completamente separati». È essenziale che ci siano punti di contatto in cui dialogare e scambiarsi opinioni e affetto. Condividere qualche esperienza piacevole (per esempio una serata al cinema, una vacanza, uno sport) rende più fluida la comunicazione. La linearità dei messaggi È bene che il dialogo con i figli sia il più schietto e lineare possibile, senza doppi sensi con critica incorporata, punzecchiature, sarcasmi e ironie taglienti». La presenza anche solo di uno

di questi elementi può portare il ragazzo alla chiusura e a reazioni abnormi. Solo un genitore leale può pretendere e insegnare il rispetto sia verso di sé che verso gli altri.

I GIOVANI ADULTI

Il vero svezzamento «se non si riesce a tagliare il cordone ombelicale, si verranno a creare molti problemi nelle relazioni del giovane soprattutto quelle sentimentali. Molti giovani nella prima età adulta mantengono un rapporto intensissimo con la famiglia di origine. Non solo chi rimane a casa ma anche chi va a vivere da solo o sceglie di convivere: telefonate continue, richieste economiche frequentazione troppo assidua. Dal punto di vista emotivo-psicologico il cordone ombelicale non si è ancora staccato e in assenza di consapevolezza da entrambe le parti, non si staccherà. I danni della "pappa pronta" «A 20-25 anni il giovane dovrebbe affrancarsi e diventare autonomo da vari punti di vista. ma questo non è facile se l'aiuto dato dai genitori è eccessivo e non addirittura invasivo». Spesso i genitori hanno già pronta per il figlio una casa, lo sostengono economicamente, lo giustificano quando fa un errore, gli comprano un'automobile all'ultimo grido, gli pagano gli studi all'infinito... In pratica gli offrono un mondo già pronto, completo di paracadute e rete protettiva. A questo punto sarà difficile per il figlio sentirsi padrone di tutto ciò, sentirlo "suo", così come dire di no alle indicazioni di mamma e papà e sentire che può farcela da solo. Se poi si sposa e il partner porta in dote a sua volta una famiglia simile, ecco avvenire un'unione in cui i due giovani non si sentiranno intimamente uomo e donna, ma ancora ragazzo e ragazza, e dunque ancora "figli". Vale per i figli di ogni età: guardali senza pregiudizi, senza attribuirgli caratteristiche che non appartengono loro. Lascia che dentro di te si disegni un'immagine spontanea di loro e che questa stessa possa cambiare nel tempo in sintonia con le loro trasformazioni. Cerca di non perdere mai questo sguardo non giudicante, anche quando la routine porta ad annebbiarlo. Non è mai perso il tempo dedicato ai figli per ascoltarli e confrontarsi, anche se sul momento magari non si vedono risultati. Fai sempre il possibile per trovare dei momenti per parlare con loro: anche il solo gesto di renderti disponibile, magari dopo una giornata di duro lavoro, trasmette loro interesse, affetto e partecipazione. Se hai un figlio tardo-adolescente o giovane adulto, non intervenire nelle sue scelte anche quando pensi che siano sbagliate (a meno che non si tratti di droga o situazioni pericolose). Se si scontrano con i propri errori potranno prenderne atto e lavorarci sopra, se sbattono contro i tuoi se la prenderanno con te e non impareranno nulla. Quando si hanno dei figli l'errore educativo o il comportamento sbagliato sono dietro l'angolo e, paradossalmente, a volte si rivelano invece quelli giusti. Non affidarti sempre allo stesso parametro: sulla base del tuo intuito, agisci a volte sulla base del cuore, a volte della ragione e a volte dell'istinto genitoriale. Soprattutto con gli adolescenti non utilizzare l'apprensione per ottenere il rispetto di regole protettive (per esempio il rientro a casa entro una certa ora della notte) o otterrai il risultato contrario. Continua a cercare il dialogo e a sviluppare in loro il buon senso e la ragionevole