

# GENITORI *VS* FIGLI

**Nella società odierna**, con l'aumento della prospettiva di vita media, la vita di genitori e figli possono sovrapporsi per 50-60 anni... Partendo da questo presupposto possiamo dedurre che per **30-40 anni entrambi saranno ritenuti "adulti"**, quindi, sebbene gli attriti tra le generazioni siano comuni e spesso utili per permettere il passaggio verso la maturità, c'è da chiedersi se, in questa nuova ottica, **il conflitto sia veramente giustificato**. La ricerca del giusto distacco, utile a entrambi, è il compito comune di genitori e figli ed è un processo in costante divenire; lo si raggiunge per tentativi ed errori, muta e si evolve a seconda delle circostanze e degli eventi della vita. Esistono **passaggi più o meno obbligati che spingono la relazione a modificarsi**, sia dal punto di

vista emotivo, che comportamentale: l'uscita di casa dei figli per formare nuove famiglie; **l'arrivo della terza generazione** (che li fa divenire a loro volta genitori e costringe i propri ad assumere l'ulteriore ruolo di nonni); **l'avvento della vecchiaia**, talvolta, della malattia e del decadimento fisico, che spesso **comporta una maggiore inversione di ruoli** rispetto ai figli.



# Quando i FIGLI diventano ADULTI

## I cambiamenti in corso nei rapporti e la capacità di gestire i nuovi ruoli da parte di entrambi

di Paolo Zaccari

**Un processo in divenire.** Dalla breve premessa in apertura si intuisce come l'evoluzione (o la stagnazione dei rapporti in età adulta) sia uno dei passaggi cruciali del nostro sviluppo e della nostra maturazione psicologica.

Non è facile, partendo dalla posizione di assoluta gestione del passato, stabilire gradualmente un rapporto paritetico, da individuo adulto a individuo adulto; occorre passare da un rapporto protettivo, e di apprendimento unidirezionale, a un rapporto di scambio reciproco.

Dalla nascita, fino alla maturità, ognuno conquista, poco alla volta, la propria autonomia fino a poter lasciare il proprio nido. Non è chiaramente definibile quanto duri questo processo e vi sono coinvolte molteplici variabili, anche di natura culturale, sociale ed economica, oltre che psicologica. **Il ruolo principale del genitore è quello di accompagnare il figlio verso la conquista della propria autonomia**, fatta di sicurezza e fiducia in se stesso. Non sempre il genitore è in grado di farlo al meglio, anche se, nella maggioranza dei casi, c'è sempre tempo per un ravvedimento e per trovare insieme un percorso che permetta di recuperare il tempo perduto.

Quando i figli diventano adulti, **la difficoltà dei genitori** spesso è **quella di rinunciare a un ruolo**, a una funzione normativa che ha segnato molti anni della loro vita e che è diventata, per loro, una caratteristica identitaria importante. Il termine di questa funzione può essere complesso e far nascere sentimenti di perdita di identità, di inutilità, nostalgie del tempo in cui si era indispensabili. Il venir meno alla condizione di genitori, o perlomeno nel modo a cui si era abituati a esserlo (nonostante, a volte, porti con sé un senso di libertà e sollievo), crea spesso un vuoto che ci costringe a cercare altro, a ridefinire la nostra quotidianità. Non a caso la fuoriuscita dei figli dal nucleo familiare e il pensionamento sono considerati i due passaggi evolutivi più importanti dell'uomo adulto.

**La naturale progressione.** Lasciarli andare è l'unico vero atto di amore che possiamo ancora donargli: permettergli di prendere la loro direzione, **lasciare che diventino quello che vogliono e possono essere.** Questo passaggio delicato implica il saper perdere un prolungamento di noi stessi, rinunciare alla segreta speranza di ogni

genitore di poter plasmare delle versioni migliorate di se stesso e, soprattutto, la capacità di accettare che quello che si è stati in grado di fare ha avuto dei limiti e delle imperfezioni.

È raro che i genitori soddisfino in toto le aspettative, talvolta assolutamente legittime, talvolta idealizzate e irrealistiche, che i figli nutrivano nei loro confronti, ma hanno la possibilità di interagire con loro da adulti per riconoscere le carenze e le sofferenze del loro passato comune. **Superare il "lutto per i genitori sognati" che non abbiamo avuto e per quelli che non siamo stati capaci di essere, è una tappa imprescindibile della maturità.**

Con l'età adulta i litigi, che durante l'infanzia e l'adolescenza contraddistinguevano la vita familiare, tendenzialmente diventeranno più rari. Le discussioni e i conflitti tra genitori e figli permarranno, ma con l'uscita dei figli da casa si ridimensioneranno e si attenueranno. Quando i figli raggiungono una fase di maturità avanzata è più semplice trovare il modo di evitare discussioni sorvolando nella conversazione argomenti che potrebbero essere motivo di conflitto. Con il passare del tempo, le richieste reali e le



## LASCIARLI ANDARE SENZA DRAMMI

**L**a separazione dai figli che progressivamente crescono e diventano giovani adulti è sempre stato uno dei rituali di passaggio complessi per il sistema familiare. Dalla prima vacanza da soli, all'esperienza di studio o lavoro all'estero, l'abbandono del "nido" da parte dei figli è sempre vissuto con emozioni contrastanti, tra orgoglio e preoccupazione, istinto di protezione ed esigenza, spesso reclamata a gran voce dai figli, di autonomia. Questo inevitabile passaggio può essere facilitato assumendo fin dalle prime occasioni di separazione alcuni atteggiamenti.

**1. Educhiamo all'autonomia.** Il ruolo dei genitori è educare i figli ad affrontare la vita in modo autonomo e indipendente. Ogni desiderio, in questo senso, va promosso e interpretato come un successo del proprio compito educativo, non come un desiderio di fuga o la testimonianza di un nostro fallimento o di una nostra mancanza. Sproniamo i nostri figli alla conoscenza del mondo e degli altri, mostriamoci interessati ai loro tentativi e offriamo aiuto tenendo sempre in considerazione il loro punto di vista e i loro sentimenti.

**2. Gestiamo bene le prime occasioni di separazione.** Per evitare ansie eccessive, in occasione della prima esperienza da soli, è utile verificare l'affidabilità dei responsabili che lo seguiranno, il contesto del soggiorno e il tipo di attività previste. Richiediamo informazioni direttamente ai nostri figli, mostriamo interesse e condividiamo l'organizzazione senza essere troppo intrusivi o volerne condizionare l'andamento. Prima della partenza, concordiamo l'orario e la frequenza delle chiamate, tenendo conto delle attività svolte.

Evitiamo di assillarlo con troppi messaggi. Alla partenza, mostriamoci il più possibile tranquilli e non trasmettiamo preoccupazione al figlio, che deve poter affrontare la sua nuova avventura con serenità ed entusiasmo.

**3. Coltiviamo gli interessi e la vita di coppia.** Mentre i figli sono lontani, cerchiamo di distrarci e approfittiamo del maggior tempo a disposizione per dedicarci ai nostri interessi e alla vita di coppia. Non dimentichiamo che siamo persone che si sono unite condividendo emozioni, interessi e progetti. Quando i figli grandi se ne andranno di casa, bisognerà ritrovarsi come coppia, evitando il rischio di scoprire che il nostro partner ci è diventato estraneo. Parliamo delle difficoltà emotive e pratiche che stiamo vivendo e cerchiamo di ritrovare insieme un nuovo equilibrio, non più come genitori, ma come uomo e donna che proseguono un progetto di vita comune.

**4. Capiamo meglio noi stessi.** Cerchiamo di fare della lontananza un momento per capire meglio noi stessi, le nostre reazioni.

Non obblighiamoci a essere tranquilli e soddisfatti, ma viviamo in modo consapevole il disagio. Che cosa davvero ci manca? Quali bisogni profondi ha fatto emergere l'allontanamento? Chi può esserci di aiuto? Questo può essere un importante momento di crescita personale e l'occasione per risolvere antiche sofferenze o ridefinire la qualità delle nostre relazioni. Se pensando ai figli lontani, ci sentiamo soli e li vorremmo vicini, ricordiamoci sempre come eravamo noi alla loro età, al sano e naturale desiderio di fare esperienze, a ciò che abbiamo fatto e a ciò che avremmo voluto fare.

**5. Sviluppiamo un rapporto sereno con i compagni dei figli.** Se un figlio decide di sposarsi o di iniziare a convivere con il proprio partner, cerchiamo di stabilire un rapporto sereno e rispettoso con entrambi. Dimostriamoci disponibili e accoglienti, ma non invasivi: la costruzione di una vita a due ha bisogno di tempo ed esclusività. I compagni dei figli, se impostiamo bene il rapporto con loro, possono divenire importanti punti di riferimento affettivi anche per noi.



vere necessità vengono spesso censurate, ma possono manifestarsi con allontanamenti repentini o improvvisi scatti d'ira. Molte persone restano imprigionate in un legame difficile da sciogliere o ridefinire, per sentimenti di rabbia, risentimento e colpa che nutrono e che affondano le radici nel passato.

Spesso i figli reclamano un amore e un'attenzione mai avute, e i genitori, consapevoli di aver fatto soffrire i figli (per un divorzio, un abbandono o un'assenza), restano bloccati in una dinamica di riparazione che non ha mai fine. Il silenzio, le parole non dette, i segreti non confessati, contribuiscono

a mantenere questo "legame di mancanza". **Ciò che non è stato espresso e chiarito pesa in modo importante sulle relazioni.** Molti adulti sono, infatti, in difficoltà a parlare con i genitori delle ferite della propria infanzia perché temono di evidenziare le loro carenze personali; hanno il timore di farli sentire in colpa e criticati o, al contrario, di venire loro stessi criticati in un ripetersi dell'antico copione. Per contro, molti genitori, per desiderio di proteggere i figli, preferiscono non raccontare loro certi avvenimenti dolorosi, o determinati problemi che hanno influenzato la storia della loro famiglia;

questa pseudo-protezione nasconde una grande incapacità di comunicare le proprie emozioni e di empatizzare con quelle degli altri: pensare che il genitore o il figlio non sia in grado di capire e di sopportare gli accadimenti, è un modo di sottovalutarlo, oppure un alibi per evitare di affrontare un confronto spinoso. Per i genitori è doloroso ascoltare critiche, talvolta aspre, riguardo al loro ruolo affettivo ed educativo, perché la loro identità e l'immagine che si sono sempre dati va in frantumi e li lascia sgomenti. **Le ragioni per non dire o non ascoltare in fondo sono sempre legate all'ansia e alla paura.** \*

# Superare gli ostacoli insieme

## Quando le parole esprimono un limite comunicativo e danneggiano l'evoluzione personale

**La mancanza di discorsi intimi porta alla superficialità,** al formalismo, a incontri caratterizzati da noia, rancori nascosti e da un sottofondo costante di disagio. Affrontare discorsi relativi alle sofferenze del passato è sicuramente difficile, le parole escono a fatica (tra imbarazzi ed emozioni forti che spesso ci impauriscono), ma vanno pronunciate per aprire nuove opportunità di dialogo tra le generazioni e per ridare nuova vita alle relazioni.

Quando questo avviene, con la giusta predisposizione da parte di tutti, **spesso si creano scambi intensi, liberatori,** durante i quali genitori e figli potranno piangere insieme, capirsi, accettarsi e soprattutto perdonarsi, aprendosi a un rapporto più gratificante e autentico. Alcuni genitori, però, non sono in grado di ascoltare e di rispondere emotivamente e restano prigionieri dei loro schemi cristallizzati, malfunzionanti, delle loro paure, dei loro dinieghi e del loro bisogno di giustificarsi sempre e



**ambivalenza:** da un lato desiderano avere una relazione simmetrica con i genitori, ma dall'altro continuano a cercare supporto, consigli e suggerimenti, soprattutto nei momenti di difficoltà. Questa **posizione intermedia è tossica:** se cercare conforto nei genitori, chiedendo un parere, allevia il peso dell'ostacolo da superare, dall'altro permette loro di essere intrusivi nella vita dei figli. Ovviamente il rovescio della medaglia si rivelerà dannoso perché mal tollerato. Spesso, in queste situazioni, ci si può lasciar andare ad affermazioni forti, di cui poi ci si pente immediatamente, ma che possono spingere i figli adulti a prendere le distanze per evitare ulteriori critiche.

**Un rapporto d'amore complicato.** L'amore per il proprio figlio e il dispiacere nel vederlo commettere degli errori, o nell'affrontare delusioni, possono portare a dire e fare delle cose che finiscono con





l'interrompere la comunicazione. Parlare impulsivamente, senza pensare, dare consigli non richiesti, può creare barriere invece che aiutare a mantenere buoni legami. Quello che può essere del tutto ragionevole per un genitore può apparire offensivo e insensibile per il figlio e può essere visto come una mancanza di rispetto per la sua indipendenza e competenza, oppure come incapacità di ascoltarlo e comprenderlo profondamente. **Spesso si conoscono i propri figli meno di quanto si creda e viceversa.**

L'immagine dei genitori è soggettiva: si basa certamente su dati reali, ma è interiore, costruita sulla base di reazioni emotive individuali e può essere vicina, ma anche molto lontana dalla realtà o dalla percezione che il genitore ha di se stesso. Occorre **riflettere prima di parlare**, non farsi prendere dall'ansia o dall'irritazione valutando attentamente quali parole usare.

**Si vuole essere collaborativi oppure si sta cercando di mantenere la propria posizione di potere nella relazione?** Occorre ascoltare prima di parlare e non dire in modo impulsivo ciò che si pensa. È sempre utile ammorbidire l'approccio ed evitare di dare consigli che appaiano più come ordini o impliciti giudizi. Meglio esprimere delicatamente le proprie preoccupazioni in modo che ci si possa sentire accolti e non allontanati. In ultimo, occorre ricordarsi che le ambizioni, le attitudini, i progetti, la visione del mondo e delle relazioni dei nostri figli non sono e non devono essere necessariamente le nostre. Può sembrare retorico, ma **è bene precisare che occorre sapersi anche scusare se in qualche modo si è detto qualcosa di spiacevole.**

A volte si deve essere capaci di dire: «Mi dispiace», «Hai ragione», «Ho sbagliato». Farlo, disinnescerà rapidamente la rabbia e trasmette un senso di simmetria nel rapporto, di considerazione. Molte volte un genitore potrebbe essere sorpreso da quanto un figlio adulto abbia bisogno del suo rispetto e della sua fiducia, proprio come da bambini avevano bisogno dei suoi rimproveri

e dei suoi consigli. **Non si deve mai dare per scontato che i propri figli sappiano quanto li si ami o quanto li si stimi:** meglio farglielo sapere e ricordarglielo di tanto in tanto. Tutto questo, ovviamente, senza rinunciare al **rispetto** che comunque un adulto responsabile deve a un altro adulto, soprattutto a un proprio genitore.

**I valori imprescindibili.** Tanti genitori lamentano la mancanza di rispetto da parte dei figli adulti. In passato era consuetudine suddividere i ruoli familiari in base a gerarchie e rigidi sistemi di regole.

Oggi il ruolo del padre o della madre hanno subito una profonda trasformazione e non è facile pretendere l'assoluta devozione, o timore, come avveniva in passato. Già da bambini (e ancor di più durante l'adolescenza), i figli hanno accesso a più spunti di autoconsapevolezza rispetto a quanti ne abbiano avuti i genitori durante la propria infanzia (anche se spesso non supportati da un'adeguata maturità psicologica).

Questa situazione può portare allo sviluppo di schemi comportamentali scorretti e improntati a una precoce ed egoistica pretesa di autonomia e affermazione della propria identità. Schemi che, se non affrontati e corretti per tempo, possono protrarsi anche in età adulta. È giusto mettere dei limiti chiari e fermi relativi alle modalità di espressione e di comunicazione dei figli nei confronti dei genitori, non rinunciando completamente al proprio ruolo educativo... Il rispetto, però, deve essere guadagnato e non preteso. Occorre un lungo lavoro svolto attraverso scelte educative che possano assimilare. Figli, ma anche molti genitori, possono sviluppare comportamenti disfunzionali per traumi o scompensi vissuti durante il percorso di crescita e questo può ripercuotersi pesantemente sul rapporto genitoriale, fino a determinare distanziamenti e fratture apparentemente insanabili. Tra i vari motivi troviamo carenze d'affetto, umiliazioni subite, la mancanza di presenza e di supporto, **un'educazione improntata all'ipercriticismo e**

## UN MONDO DI REGOLE

**P**er creare un rapporto affettivo ed educativo sano con i propri figli, basato sul rispetto reciproco, occorre **trasmettere**, fin dalla più tenera età, **un sistema che definisca i limiti** e le possibilità del bambino e che gli insegni, gradualmente, la **tolleranza della frustrazione** e la capacità di posticipare le gratificazioni. Come afferma la psicoterapeuta Asha Phillips, **dire "No" non significa rifiutare l'altro**, ma riconoscergli la fiducia di potercela fare da solo, contando sulle proprie forze. Questo è un principio che vale sempre, anche con i più piccoli. Dire sempre "Sì" abitua il bambino a vedere soddisfatte tutte le sue richieste, rendendolo incapace di tollerare quelle frustrazioni che, inevitabilmente, incontrerà nel suo cammino, soprattutto nei contesti esterni, come la scuola. Spesso i genitori di oggi vivono con l'idea di dover crescere i propri figli rendendoli felici a tutti i costi, ma questo è irrealistico. La vita può essere dura e se non abituiamo i nostri figli a tollerare delusioni e rifiuti, prima o poi crolleranno. Diverso è invece il senso delle regole quando si ha a che fare con gli adolescenti. Il loro compito a questa età è quello di sfidare la nostra capacità di contenerli, per cui se alle loro trasgressioni rispondiamo eliminando le regole, loro percepiranno che ci siamo arresi e che non siamo abbastanza forti da tollerare le loro sfide. **Gli adolescenti hanno bisogno di sentirsi dire "No"**, anche se causa porte sbattute, parolacce e musi lunghi.

## ALLA RICERCA DEL RISPETTO PERDUTO



**I**n molti ritengono che vada inteso come il riconoscimento, implicito o esplicito, di una supremazia e come tale vada vissuto quasi passivamente, come un fatto acquisito e scontato. È in questo senso che nella gerarchia familiare si chiedeva, e a volte ancora si chiede, che i figli abbiano un incondizionato rispetto per genitori, zii e nonni. Si riteneva, infatti, che non gravasse sugli adulti il compito di farsi rispettare dai figli, bensì questi ultimi avevano il dovere di onorare chi li aveva messi al mondo, indipendentemente da un rapporto dialogante, equilibrato e amorevole. Tuttavia, in una società sempre meno centrata sull'esclusività del modello genitoriale, portata a dare ai ragazzi molte spinte d'autonomia, la costruzione di rapporti reciprocamente rispettosi è di essenziale importanza, ma non è affatto scontata.

Questo conflitto tra modelli differenti diviene gradualmente più intenso man mano che i figli crescono e sviluppano un proprio sistema di valori. Il cardine su cui basare

i propri comportamenti, quindi è solo uno: **il rispetto non si impone, si conquista col buon e paziente esempio.**

Per questo andrebbero applicati questi semplici suggerimenti: **Spieghiamo in un momento di tranquillità qual è la linea di condotta corretta.**

**Stabiliamo a priori il tono con cui esprimersi.** Chi grida ha sempre torto. La comunicazione non verbale, inoltre, ha la priorità e deve essere coerente con essa. Atteggiamenti aggressivi devono essere assolutamente banditi.

**Stronchiamo immediatamente comportamenti irrispettosi**, dicendo in modo esplicito. Trasmettiamo il messaggio che saremo sempre disponibili al confronto, ma che la comunicazione s'interromperà immediatamente se si valicheranno i limiti del rispetto reciproco.

**Diventiamo un esempio di rispetto**, non consideriamoli come proprietà o entità plasmabili a piacimento. Il genitore che rispetta suo figlio gli riconosce il diritto di essere una

persona con un proprio carattere e proprie attitudini.

**Rispettiamo il partner** perché, anche il rapporto di coppia, per come viene manifestato dinanzi ai figli, ha un valore fondamentale nello sviluppo di relazioni sane.

**Enfatizziamo gli aspetti positivi di nostro figlio;** la frustrazione verso i suoi atteggiamenti più irritanti calerà drasticamente e sarà più semplice agire con calma nei suoi confronti. Un genitore che rispetta il figlio comprende che ogni suo agire avrà delle conseguenze, tanto nella sfera materiale, quanto in quella emotiva.

**Stiamo attenti ai vissuti emotivi dei nostri figli e offriamogli dialogo e aiuto, pur rispettando i loro spazi più intimi e personali.** Un individuo che si veda riconosciuta la propria capacità di esprimere emozioni e volontà, ovvero la propria identità, e che al contempo assaggi il vantaggio di sentirsi soddisfatto nei suoi interessi di figlio, probabilmente avrà, nei confronti del genitore, un atteggiamento equivalente di rispetto.



### BIBLIOGRAFIA

- » **Il distacco genitori figli**  
*Susanna Fontana, Enrico Poli*
- » **Quando i figli crescono e i genitori invecchiano**  
*Sylvie Galland*
- » **Il mancato passaggio all'età adulta** - *Dan Dulberger, Haim Omer*
- » **Comunicare con i nostri genitori anziani** - *Franco Voli*
- » **I No che aiutano a crescere**  
*Asha Phillips*

## I "NO" CHE AIUTANO A CRESCERE

Esistono situazioni dell'infanzia in cui un "NO" è salutare e riverbererà sul futuro adulto di domani. Vediamoli insieme

**1 Non può dormire sempre in braccio.** Molte mamme tengono i bimbi sempre in braccio o nel marsupio perché appena li mettono nella culla piangono. Sicuramente per un neonato la culla è un luogo meno accogliente e confortevole delle braccia della mamma, ma se si prende in braccio al minimo strillo, si rafforza in lui l'idea che la culla è un posto tremendo; al contrario, una volta sistemato il piccolo nel lettino, occorre parlargli in modo tranquillo e amorevole e fargli capire che si trova in un posto comodo e sicuro.

**2 Non ha sempre fame.** Spesso, quando il neonato piange la mamma lo allatta per zittirlo, purtroppo, con questa modalità si trasmette il messaggio che il cibo è una fonte di conforto. L'eccessiva importanza attribuita al cibo ha spesso origine dall'insicurezza della madre che pensa di non avere niente altro da offrire e pensa che allattarlo sia l'unica soluzione.

**3 Non andare in ansia se piange.** Dopo il cibo, un'altra reazione comune al pianto del neonato è quello di offrire un'attività per farlo stare meglio. In questo modo il messaggio che arriva al bambino è: «Non sopporto di sentirti piangere, facciamo subito qualcosa per farti smettere». Il piccolo, invece, ha bisogno di una persona sicura e calma: la madre deve dimostrare di tollerare il disagio così si formerà in lui l'idea che sta provando un sentimento sopportabile e che alla fine passerà. Questo aiuterà il bambino a costruirsi un'immagine sicura di se stesso.

**4 Non riordinare ciò che lascia in giro.** Se lo fate, crescerà pensando che le responsabilità siano solo



degli altri. È vero che a farlo accelera i tempi ma se non aspettiamo che lo facciano loro, non si responsabilizzeranno mai. Incoraggiarli a rifarsi il letto, a rimettere a posto i giocattoli, ad apparecchiare la tavola: anche se il risultato non sarà perfetto, sarà comunque un passo avanti.

**5 Davanti a un capriccio non farsi prendere dalla rabbia.** Non dire di "No" perché si ha paura dei suoi eccessi di collera, significa non educarlo a controllare l'aggressività e le emozioni negative. Il genitore che dice sempre "Sì", pensando di risparmiare al figlio una sofferenza, in realtà lo priva dell'opportunità di sviluppare degli strumenti per far fronte alle avversità. Il genitore deve imparare a gestire i capricci del figlio senza farsi travolgere dall'ira; deve aiutarlo a tornare in sé, meno dilaniato dalla collera. Una volta tranquillizzato il bambino capirà che il genitore sta agendo per il suo bene.

**6 Non farsi prendere dal panico quando ci separiamo.** Uno dei momenti in cui è indispensabile dire "No" a un bambino è la separazione, per esempio, quando andrà a scuola. Se un piccolo piange e si rifiuta di essere lasciato, la mamma non deve farsi prendere dal panico, ma dimostrare al bambino che è in mani sicure. In questo modo la mamma rafforzerà nel piccolo l'idea che starà bene anche senza di lei.

**7 Non farlo dormire nel "lettone".** Molti bambini faticano a dormire da soli e ogni notte si presentano nel "lettone". Ma non è positivo per un bambino avere il permesso di

trascorrere ogni notte con i genitori. In questo modo gli si impedisce di diventare autonomo. Un bambino che dorme regolarmente coi genitori non elabora soluzioni.

**8 Non assecondare il bambino che fa lo schizzinoso.** In molte famiglie il momento della pappa si trasforma in una battaglia. Spesso, però, l'atteggiamento verso il cibo dipende dal comportamento della madre. Una madre che consente al figlio di essere schizzinoso gli farà credere che le cose "buone" sono veramente poche. Una madre che asseconda in cucina i desideri del figlio, è una mamma che si dimostra insicura e trasmette insicurezza. Esistono i compromessi: si possono escludere dal menu alcuni alimenti che non piacciono, ma se ne includono altri da provare...

**9 Non fategli ottenere sempre e subito quello che vuole.** Quando un bambino non ottiene subito quello che vuole, è frustrato, ma deve imparare che si può vivere senza. Se l'esperienza dell'attesa si ripete più volte e ha una durata tollerabile, il bambino si abituerà e acquisirà fiducia nelle proprie capacità. Il bambino che non sa aspettare è alla mercé delle sue emozioni, spesso molto intense e che lo renderanno infelice. L'attesa può aiutarlo ad arginare gli eccessi emotivi.

**10 Non permettergli di essere maleducato.** Uno dei compiti dei genitori è abituare il figlio a vivere insieme agli altri. È essenziale che i bambini imparino a comportarsi bene in compagnia. Un madre/un padre che permette al figlio di essere sgarbato e poco rispettoso, accetta il lato violento e maleducato; questo creerà gravi complicazioni in futuro. Le buone maniere e le convenzioni non sono dogmi superficiali, ma insegnano la socialità e come creare rapporti con gli altri, le basi per la vita futura.

**all'autoritarismo.** Se persiste una netta distinzione tra i valori fondanti, se i genitori non rispettano le idee o lo stile di vita dei figli, e per questo li puniscono e li criticano, questi ultimi possono adottare misure drastiche come inserirsi in relazioni lesive che li allontanano dalla famiglia, intralciando la cerchia di supporto emotivo. Altre volte, un genitore (o entrambi, se si sono separati in maniera conflittuale), possono cercare nei figli un alleato, un confidente, un sostegno emotivo che oltrepassa i corretti confini generazionali e investe i figli di un ruolo gravoso che non dovrebbe competergli. In questi casi è bene che essi siano in grado di rifiutare questo ruolo, indirizzando il genitore verso altre forme di aiuto. **Dire "No" è difficile, ma talvolta indispensabile alla protezione del benessere psichico.** I genitori che hanno vissuto carenze affettive durante la loro infanzia, tendono, spesso involontariamente, a chiedere ai loro figli di colmarle; tuttavia, questa distorsione nel tempo si

rivela fallimentare: **non si può ricevere da adulti ciò di cui avevamo bisogno da bambini e un figlio non può compensare le carenze dei nostri genitori.**

Sono ruoli e dinamiche completamente differenti. Tuttavia, bambini molto sensibili, con una grande capacità di percepire i bisogni altrui, potrebbero adattarsi sacrificando i propri; crederanno di poter essere amati in base all'aiuto che offriranno e non per quello che sono e questo li porterà, da adulti, a non capire se i loro desideri o sentimenti siano genuini o una reazione alle aspettative degli altri, siano essi partner, amici o colleghi.

**Concludendo.** Le ferite traumatiche subite, e non correttamente elaborate, rendono impossibile una riconciliazione tra genitori e figli. Chiudere i rapporti può essere un comportamento

protettivo e persino salutare, ma è una soluzione estrema, l'ultima carta da giocare, perché quasi sempre ha un costo emotivo elevato. Occorre essere preparati e attrezzati psicologicamente per poter sostenere nel tempo una simile decisione.

**Molto meglio tentare di creare dei ponti sulle voragini della propria infanzia, anziché dei muri che provino, spesso inutilmente, a nascondere il passato alla nostra vista.** E se tutto ciò che abbiamo provato a fare in autonomia non funziona, allora, prima di chiudere, potrebbe essere il caso di **chiedere aiuto a un esperto.** Riconoscere che è presente un problema in un rapporto, non vale solo per le terapie di coppia, ma anche per i rapporti genitori-figli.

Certe cose non si possono risolvere autonomamente se non si hanno le competenze per farlo, potrebbe, addirittura, essere deleterio. Affidarsi a uno psicologo non è una vergogna, ma un ulteriore gesto d'amore. \*

