



Risorse Umane Europa

QUALI REGOLE?

Essere genitori è sempre stato un compito difficile

Incontro “Comunità genitori del Volterra”

Il tema delle regole chiama in causa il ruolo dei genitori e uno dei loro compiti più difficili, che più li preoccupa e spesso li mette in crisi: sapere dire di “no”. Al momento giusto e nel modo giusto. "Che cosa si deve fare? Lasciarli liberi o dire di no? Ogni volta che dico di no si arrabbia oppure dice che non hai fiducia in lui. Non si sa come comportarsi: se si danno delle regole si sbaglia, se si lascia fare si corrono dei rischi". Questi sono interrogativi comuni a tanti genitori, che mettono in primo piano le difficoltà che essi incontrano nella gestione dell'autorità. L'autorità è qualcosa di complicato: quando ce n'è troppa, non la si sopporta. Quando non ce n'è abbastanza, ci si sente abbandonati. E' risaputo che mano a mano che i figli crescono tendono sempre più a mettere in discussione l'autorità dei genitori, a contrapporsi alle loro regole e a reclamare il diritto alla propria libertà. Uno dei compiti più difficili dei genitori è proprio il riuscire a dare delle regole senza annullare l'individualità e la libertà del ragazzo. Le soluzioni dei genitori a volte sono estreme: o decisamente autoritarie, o decisamente permissive. Essi, alcune volte, tendono a oscillare fra una soluzione e l'altra, sentendosi confusi e trasmettendo messaggi contraddittori. Oppure decidono di lasciare perdere dichiarando di non avere alcun potere. Non ci sono indicazioni precostituite né consigli o risposte da dare ad un problema così complesso e personale come quello dell'autorità e delle regole da dare e da fare rispettare. Ogni genitore può trovare una soluzione personale in base al come è, alle proprie caratteristiche, a ciò in cui crede, alla propria storia, ai propri principi e ai propri valori, alle caratteristiche di ciascun figlio e della storia del proprio rapporto con quel determinato figlio. Nell'adolescenza infatti il desiderio/bisogno di libertà diventa particolarmente pressante. Per l'adolescente la libertà viene spesso intesa come assenza di regole, di limiti e di rischi o come contrapposizione alle regole preesistenti. L'autorità genitoriale viene attaccata perché il ragazzo reclama la sua indipendenza, vuole pensare a modo suo, vestirsi a modo

suo, darsi delle regole proprie. Ha bisogno di sentire che può pensare con la propria testa, di rendersi conto da solo di certe cose, di certe regole. L'adolescente ha nuovi mezzi, nuove capacità fisiche, cognitive; non gli basta più sentirsi dire: "devi fare così perché te lo dico io", vuole capire, vuole sapere il perché, polemizza, sostiene il suo punto di vista, si ribella. E' importante capire che il ragazzo, mettendo in discussione le regole e i valori sta in realtà compiendo il percorso di crescita: sta cercando di costruirsi un proprio sistema di regole e valori che possa riconoscere e sentire come suo e non semplicemente imposto dall'esterno. E' di fondamentale importanza che i genitori continuino a svolgere il loro ruolo adattandosi alle nuove esigenze dei figli, tenendo presente che l'adolescente ha ancora bisogno di limiti esterni, di avere accanto degli adulti che svolgano la funzione di contenere e dare limiti. Questo lo protegge garantendo nello stesso tempo la possibilità di proseguire per prove ed errori, senza ritrovarsi troppo precocemente in situazioni ed esperienze per le quali non è ancora preparato e senza assumere atteggiamenti falsamente adulti. Molte volte, i genitori non sono in grado di modulare il loro modo di stare vicino a un figlio che manda messaggi contraddittori e incomprensibili: spesso i genitori provano a premere sull'offerta di affetto a prescindere "qualsiasi cosa mi fai, io ti capisco e ti perdono"; altre volte, invece, stanchi ed esasperati, si arroccano su posizioni di rigidità totale "non mi va più bene niente di te e per questo ora dovrai obbedire a tutto ciò che ti diremo". Trovare la giusta sintesi e alternanza tra lato affettivo e lato normativo, tra aspetti materni e paterni all'interno della relazione con un figlio, rimane per la maggior parte dei genitori un mistero, la cui soluzione risulta quasi sempre sconosciuta. Proprio in questa forte situazione di conflitto, che non sa trovare un punto di incontro tra la parte più affettiva, sostenuta solitamente dalle mamme, e la dimensione normativa, più frequentemente rappresentata dal ruolo paterno, si gioca buona parte delle crisi familiari accese dall'ingresso in adolescenza di un figlio. È bene che i genitori imparino a comunicare prima di tutto tra loro, anche quando partono da opinioni divergenti e sappiano ribadire l'uno all'altro ciò che pensano, sentono e vivono senza lasciarsi "spezzare" dalla forza con cui spesso la tempesta emotiva delle crisi familiari li scuote nel profondo. Di fronte a un figlio che cresce, è fondamentale che i genitori cooperino per conquistare una visione comune dei problemi, convinti che l'unione fa la forza e che solo "ricreando una mente comune" si offre al figlio la percezione di avere di fronte a sé due genitori sicuri delle proprie convinzioni e posizioni educative, solidi al punto tale da poter essere considerati porto sicuro in cui rifugiarsi, quando la vita sembra troppo complessa e difficile per essere affrontata senza aiuto. La ricerca di affermazione e autonomia dei figli adolescenti non è infatti in antitesi con il rispetto delle regole e con il contenimento educativo. Appare inopportuno pensare che i figli adolescenti siano già grandi e maturi da essere in grado di gestire da soli la propria vita: la loro voglia di crescere li porta, a volte, a bruciare qualche tappa e a mettere in atto comportamenti errati e pericolosi. Non significa

mancare di fiducia, ma semplicemente continuare ad accompagnare i figli verso l'età adulta, orientandoli nelle scelte e stando loro vicini nelle difficoltà, facendo così evitare loro rischi e problemi. In tale prospettiva è necessario dunque mantenere alto il valore dell'educazione: concessioni e divieti, aperture e sanzioni vanno commisurati a quanto i figli riescono a meritarsi sul campo, senza eccezioni e senza deroghe: in un clima di chiarezza, autorevolezza e disponibilità i figli saranno in grado di capire gradualmente cosa è bene fare per conquistarsi libertà e autonomia senza rischiare più di tanto e introiettando i giusti valori. In questa direzione stanno andando anche alcuni recentissimi studi di neurofisiologia in tema di psicologia dello sviluppo e di educazione. Attraverso infatti l'utilizzo della Risonanza magnetica funzionale (REM) e della Tomografia a emissioni di positroni (PET) si è potuto constatare che una relazione educativa basata su regole, contenimento e ovviamente disponibilità (rispecchiamento e conferma dei bisogni altrui) favorisce una "chimica" cerebrale in grado di sviluppare neuroni in numero, forma e funzionalità di livello superiore e quindi più adattivo. Tale risultato neurofisiologico realizza nei bambini e negli adolescenti (il cui cervello è ancora plastico e suscettibile di modificazioni strutturali e funzionali) una maggiore capacità di affrontare con successo situazioni, relazioni e contesti grazie alla possibilità di usufruire di maggiori e più adattive competenze relative alla sfera emozionale e affettiva.

Oggi i giovani, i giovanissimi e i bambini, al di là dell'apparente sicurezza e autonomia ostentate, appaiono disorientati, fragili e frastornati, proprio in virtù di un maggior livello di stress interno, causato da alti livelli di cortisolo (ormone dello stress) nel cervello, provocati soprattutto dalla mancanza di un adeguato contenimento da parte degli adulti di riferimento. Nessuno insegna loro, alcuna consapevolezza di limiti, pericoli e finalità delle azioni e dei comportamenti. Sintonizzarsi con un figlio non significa solamente sentire ed accogliere le sue richieste, ma anche sentire il suo profondo bisogno di confini. E' dunque proprio certo: i "no" fanno davvero crescere. Anche a livello neurofisiologico. Le molte famiglie che ancora oggi educano i figli con amore sì, ma anche con regole chiare e fatte rispettare con affettuosa fermezza, e vigile attenzione, dimostrano che questo è possibile. Che una sana disciplina non è un sogno del passato, ma il modo migliore di amare, aiutando bambini e ragazzi a crescere sereni, solidi e affettuosi, ottimizzando la loro capacità di realizzarsi nella vita, e di essere più a lungo felici.

Orsolina Valeri

S. Donà di Piave, 18 dicembre 2009