

Rosanna Schiralli

TI PARLO MA NON MI SENTI

Manuale
di orientamento
per genitori
disorientati



Le Comete FrancoAngeli



Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a: “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Rosanna Schiralli

TI PARLO MA NON MI SENTI

Manuale di orientamento
per genitori disorientati

Le Comete/FrancoAngeli

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2004 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

1. Come utilizzare questo manuale	pag.	7
2. Il bambino e le regole: l'indispensabilità dei "no"	»	15
3. Il bambino e i capricci	»	21
4. Il bambino, l'addormentamento e il "lettone"	»	26
5. Il bambino e la TV	»	32
6. Il bambino, il vasino e l'educazione sfinterica	»	36
7. Il bambino e la sessualità	»	39
8. Il bambino e le paure	»	43
9. Il bambino e le liti in famiglia	»	46
10. Il bambino, la crisi di coppia e la separazione	»	50
11. Il bambino, il gioco e il disegno	»	53
12. Il bambino e la rabbia	»	58
13. Il bambino e la noia	»	63
14. Il bambino e l'alimentazione	»	68

15. Il bambino e la scuola	pag. 72
16. La nascita di un fratellino	» 76
17. Asilo nido, nonni o baby-sitter?	» 82
18. Padri, madri, suoceri	» 87
19. Educare le emozioni dei bambini	» 90
20. Alcuni modi di educare i figli	» 94
21. Questionario: siete genitori doc?	» 100
22. Educazione, globalizzazione e società tecnologica	» 103
23. Pedofilia e abusi: come parlarne ai bambini?	» 106
24. Piccoli sintomi: alcuni suggerimenti per capire	» 111

1. Come utilizzare questo manuale

A marzo, in serata, presso l'ambulatorio dove prestavo servizio, si presentarono una signora di mezza età ed il proprio figlio Egisto di quattordici anni.

Lui è molto minuto, magro, dall'aspetto impaurito e trasognato.

Mi guarda, fin dal primo istante, con occhi grandi quasi a chiedermi qualcosa di urgente.

Non è vestito bene: un maglioncino marrone di lana con sotto una camicia dal colletto troppo vistoso; pantaloni di flanella, di quelli che non se ne vedono più in giro da molto tempo e delle scarpe nere impolverate.

Sembra che le mani abbiano sempre bisogno di una presa: ora afferrano nervosamente lo schienale della sedia, poi il bordo del tavolo, poi le ginocchia ed ancora il tavolo.

Esplora, tasta, si siede.

Con gli occhi non mi lascia un istante.

La madre rimane in piedi. Cerco di farla accomodare per farmi raccontare il motivo della consultazione, ma non riesco a farmi sentire. È presa, sin dal primo istante, ad inveire contro il figlio: va male a scuola, fa sempre tardi, è pigro, per mangiare impiega anche due ore, si lava in continuazione.

La signora, dall'apparente età di quarantacinque-cinquanta anni, non mi racconta del figlio, ma, con la voce stridula e il dito puntato, sembra vomitargli addosso un odio così intenso ed antico che mi prende di sorpresa.

La invito più decisamente e a più riprese a sedersi, ma non c'è verso. Stretta nei suoi pantaloni di velluto a coste larghe, mettendosi e togliendosi nervosamente gli occhiali da vista attaccati alla catenella, continua a snocciolare tutti i problemi di Egisto come fossero gravi colpe: "ripete in continuazione strane mosse, non vuole studiare, a scuola si sente sempre male, un anno fa si è pure buttato dal balcone di casa".

Si è buttato.

Dal balcone.

Devo pensare.

L'istinto è quello di bloccarla, almeno per farla tacere. Ma che dico: l'istinto mi dice di sopprimerla, schiaffeggiarla, prenderla con una mano per la gola e urlarle: "stai zitta!"

No, non posso. Devo agganciarla in qualche modo.

Il lavoro dello psicologo consiste spesso nel trovare le migliori alleanze con il nemico. Se non ci si allea con il nemico, soprattutto quando è dentro la famiglia, il nemico vince sempre.

Molte volte mi sono chiesto se la famiglia sia davvero l'ambito più sicuro per i figli.

Quante madri ho conosciuto che, con sapienti regie, hanno massacrato i figli giorno dopo giorno, trasformandoli in larve vuote e silenti o in diavoli infuriati!

Quante famiglie ho incontrato che hanno spezzato la voglia di vivere di bambini e adolescenti!

Quanta rabbia ho dovuto contenere per allearmi con il nemico!

E quanta frustrazione ho dovuto subire quando, nonostante i miei sforzi, il nemico vinceva trionfante!

Ho l'impressione che per Egisto la situazione sia davvero grave. Se nell'elenco dei "difetti" di Egisto la madre ci mette un tentato suicidio come fosse un brutto voto preso a scuola, averlo portato dallo psicologo immagino sia, almeno per il figlio, l'ultima spiaggia.

Devo pensare. Ma mi sento come un pugile suonato.

E dire che sono passati solo 15 minuti.

A quante riprese di boxe corrispondono 15 minuti?

Mentre penso al ring incrocio gli occhi di Egisto. Ha lasciato ogni presa. Le braccia corrono lungo i fianchi. Le maniche del maglione coprono ormai le mani. Il corpo appare ancora più esile, la bocca è semiaperta; ho la sensazione che respiri a fatica. Lui sì che è il vero pugile suonato.

A quanti round corrispondono quattordici anni?

Devo agganciare la madre.

Le chiedo del marito e come mai non sia qui.

Il tono non cambia. Solo che l'odio si fa disprezzo.

"Mio marito, poveraccio, lavora sempre. Fa il muratore e di queste cose non ne capisce. Non ha studiato e devo io occuparmi di tutto e di tutti i problemi. Tanto, se fosse qui, direbbe le stesse cose che sto dicendo io. Anzi è meglio che non sia venuto perché lui, di parlare, proprio non ne vuole sapere. Non ha studiato, dottore. Sa fare soltanto il muratore".

Le chiedo di cosa si occupa, se lavora, se ha altri figli.

Il tono adesso cambia: diventa più circostanziato, di chi sa il fatto suo.

“Gestisco un negozio di abbigliamento per donna, una boutique in cui mi aiuta solo mia figlia Jennifer. Sa, dottore, Jennifer è molto bella; pattina, suona il violino e a volte fa la modella. Sfila anche per la mia boutique. È bella come un cigno”.

Jennifer.

Egisto.

Non voglio pensare. Adesso non devo pensare.

Adesso devo dare spazio a lui. È mezz'ora che mi sta guardando.

Approfittando della temporanea estasi della madre per Jennifer, la faccio accomodare nella sala d'attesa.

Ora siamo io e lui. Io ed Egisto.

La stanza è ancora piena di odori pesanti, di sillabe acute, di sudore. Mi metto seduto ed esordisco con un idiota: “ed Egisto che pensa?”

“Vado male a scuola” mi risponde “e poi a casa si arrabbiano con me perché sono lento”.

“A che piano abiti?”

“Al terzo”.

“E ti sei buttato giù. È vero?”.

“Sì. Mi sono rotto le braccia, l'acetabolo e due costole”.

Penso che se si è rotto l'acetabolo è tutto vero. A quattordici anni l'acetabolo o lo si rompe o non si conosce.

“Perché l'hai fatto?”.

“Perché a casa mi picchiano per la mia lentezza”.

“Che cosa vuol dire essere lento?”.

“Quando torno a casa da scuola prendo le strade più lunghe e poi mi fermo in tutti i bar. Qualche volta, se i bar sono chiusi, cammino a zig zag e così arrivo tardi”.

Egisto continua a parlare a ruota libera, anticipando qualsiasi domanda mi venga in mente.

Ho l'impressione che voglia convincermi della sua grave situazione.

Cerco di rassicurarlo che lo aiuterò. Ma penso anche che il vero problema è di là, nella sala d'attesa. Come affrontarla?

La immagino che cammina nervosamente avanti e indietro, impaziente di sapere che cosa stiamo facendo. Anzi, no. È seduta sulla poltrona a leggere distrattamente una rivista mentre fuma, aspettando che le riconsegni il figlio velocizzato e bravo a scuola. Già, ma perché sarà venuta da me? Chi l'avrà mandata? Che stupido, non gliel'ho chiesto.

Ho la sensazione di avere commesso molti errori.

Spesso è difficile gestire tutte le variabili di una relazione, specie quando chi ti sta davanti non ha alcuna intenzione di collaborare.

Egisto collaborava, ma non era lui l'attore principale. Tutto sembrava

già scritto e predestinato in questa maledetta storia di un venerdì di marzo.

Faccio l'atto di alzarmi e comunico ad Egisto che è tempo di chiamare la mamma per decidere il da farsi.

"No la prego, dottore, mi lasci ancora un po' qui con lei".

Non posso far altro che annuire e, lentamente, mi rimetto seduto. Egisto fa un grande respiro e con la sedia si avvicina alla scrivania.

Mi accorgo che, per la prima volta da quando è entrato, distoglie gli occhi da me e si concede di guardarsi intorno. Con lo sguardo ispeziona le pareti, accarezza i quadri, si volta indietro. Ogni tanto qualche sospiro.

Io mi distendo un po'; sento il bisogno di appoggiare la schiena.

Passiamo qualche minuto in silenzio, poi gli dico: "Adesso ci proviamo".

"Okay!".

In quell'"okay" sento tutta la responsabilità di quanto sto per fare. Sento la fiducia illimitata che Egisto mi dà. Sento che se non riesco a convincere la madre di ciò di cui il figlio ha bisogno, per Egisto è finita

"Okay" è l'unica parola da quattordicenne che Egisto ha detto.

Adesso tocca a me.

Mi alzo e invito la madre a rientrare.

Il tono è quello giusto, le parole mi escono calibrate e sicure. Cerco di circostanziare ogni aspetto della valutazione clinica e del progetto terapeutico che ho in mente.

"Ma come..." mi interrompe la signora, alzandosi impetuosamente dalla sedia "deve venire ancora un'altra volta?".

Le spiego che la situazione è grave e rischiosa. Cerco di farle capire cos'è una nevrosi ossessiva, un tentato suicidio, uno stato depressivo e di profondo disagio. Ma ormai non c'è più niente da fare. La signora ha già deciso tutto. Riprendendo il tono accusatorio, ricomincia a inveire contro il figlio: la scuola, la lentezza, la pigrizia.

Egisto si alza, segue la madre verso la porta e lì, prima di salutarmi sbrigativamente, la signora aggiunge: "Ma dottore... non è meglio che mio figlio impieghi il tempo ad andare in palestra invece di venire da lei tutte le settimane?".

Per le scale, mentre la madre continua a parlare da sola o a chissà quale diavolo dentro di lei, Egisto si volta e con una smorfia da bambino, quasi a rassicurarmi, mi dice:

"Okay!".

Non l'ho più rivisto.

La vicenda, tratta dal volume *La porta di latta e altre storie* di Ulisse Mariani, psicologo e psicoterapeuta, è vera ed autentica in ogni dettaglio.

L'ho voluta riportare per intero per dare un'idea di come, a volte, i rapporti con i figli possono degenerare nella violenza e nella più totale insensibilità.

È vero, la storia di Egisto e della madre è estrema, ma non così inusuale come si potrebbe pensare.

Lavoro da tanti anni con bambini, adolescenti e le loro famiglie, tentando di affrontare e risolvere i più disparati problemi. Ne ho viste e sentite di tutti i colori: colori bui, foschi, spesso inquietanti. Tanti casi risolti, altri irrisolti; molti, a mio avviso, irrisolvibili.

È da questa particolare posizione che ho deciso di scrivere un manuale per genitori. Una sorta di guida di orientamento per genitori disorientati, come lo sono purtroppo oggi la maggior parte dei genitori, a causa soprattutto di una società caotica che ci chiede ritmi sempre più avulsi dai nostri reali bisogni. Una guida dunque che possa aiutare nel difficile mestiere di genitore senza commettere errori che, a volte, possono rivelarsi pericolosi.

Ho cercato di risalire dalla problematicità dei casi da me seguiti e trattati agli itinerari educativi, per discriminare quelli errati da quelli più adeguati.

Ho potuto constatare quali regole e quali stili educativi portano al disagio e al progressivo disadattamento dei bambini e quali atteggiamenti genitoriali sono invece garanzia di benessere e serenità.

In tanti anni di attività clinica ho toccato con mano quanta difficoltà incontrano padri e madri nel rapportarsi con i propri figli, quante errate convinzioni pedagogiche esistono sull'educazione dei bambini e quanta poca disponibilità e attenzione il mondo degli adulti riserva all'infanzia ed all'adolescenza.

Eppure, a volte, per scongiurare sofferenza e disagio basterebbe solo un po' di disponibilità e di tempo in più. Basterebbe parlare, ascoltare, prendere sul serio quanto i bambini esprimono; basterebbe adottare qualche strategia adeguata, essere accoglienti ed autorevoli; definire regole chiare.

Il volume tratta di tutto ciò.

Esso si presenta come un piccolo manuale di facile consultazione: può essere letto per intero o si può andare al paragrafo che più interessa per prendere spunti, correggere eventuali errori educativi, per confrontarsi, per curiosità.

Questo testo non rappresenta tuttavia la bacchetta o la formula

magica per affrontare tutti i problemi che si incontrano nel difficile e delicato compito di educare i figli. Non lo è e non può esserlo.

Non aspettatevi formule o schemi precostituiti da seguire come uno spartito: tentate solo, se vi è possibile, di riflettere su alcuni vostri atteggiamenti educativi, sulle inevitabili difficoltà che incontrate con i figli, sulle vostre emozioni e sensazioni, per capire con più serenità quelle dei vostri bambini.

A volte questo manuale può apparire come un'accusa contro i genitori. Non è così, anche se spesso ho dovuto fare riferimento a situazioni complesse, tragicomiche e drammatiche. Ho ritenuto che partire da ciò che un genitore non dovrebbe fare fosse per il lettore più chiaro e più utile per comprendere e approfondire i maggiori temi educativi.

Ecco dunque che in alcuni capitoli appaiono "affreschi" di famiglie a dir poco strane, inquietanti, comunque disfunzionali nell'educazione dei propri figli.

Ho tentato anche di presentare le varie situazioni problematiche con ampio respiro, affrontando le difficoltà educative dalle radici.

Spesso, infatti, molti genitori, nonché purtroppo operatori della sanità e insegnanti, nelle loro lamentele, relazioni e conflittualità con i bambini si basano soltanto sull'ultimo fotogramma: "mio figlio è proprio cattivo, non c'è verso di correggerlo", "non ha regole, mi fa impazzire", "della scuola proprio non ne vuole sapere", "è cocciuto e non ascolta mai", "non gli importa assolutamente nulla delle punizioni" e via con questo tono improntato al convincimento sull'immodificabilità e sull'irrecuperabilità.

È opportuno, invece, a mio avviso, "guardare l'intero film" del processo educativo, per capire dove e come sia possibile costruire i più giusti ed opportuni correttivi.

D'altra parte l'intento di questo volume, forse un po' utopico, ma credo necessario, è di non arrivare a situazioni difficilmente modificabili, ma di considerare il processo educativo un itinerario in divenire, cercando di evitare quelle interazioni genitori-figli in grado di produrre disagio nell'intero nucleo familiare con pesanti ed apparentemente inspiegabili ricadute sul bambino allorché sarà adolescente (l'ultimo fotogramma).

Da questo punto di vista il testo e i capitoli che seguono propongono un valido aiuto per prevenire difficoltà e costruire gradualmente benessere nei vostri bambini.

Un altro mito che proverò a sfatare, strettamente legato a quanto si accennava poco fa, riguarda la convinzione che i bambini, fin da piccoli, hanno già un carattere ben individuato o una personalità abbastanza definita.

Pur considerando molte specifiche differenze tra i piccoli, imputabili soprattutto all'intensità di risposta agli stimoli esterni, i bambini non hanno, all'inizio, una personalità del tipo: "non si fa mettere sotto i piedi", "è ribelle", "ottiene sempre ciò che vuole"; oppure: "è introverso", "non vuole vedere estranei", "è geloso delle sue cose", "non gioca volentieri con gli altri bambini", "è autonomo", "è lento nell'eseguire qualsiasi cosa".

L'acquisizione di un carattere permanente o di particolari tratti di personalità dipendono esclusivamente dalle relazioni che i figli stabiliscono con le figure adulte di riferimento.

Se le potenzialità (o le difettualità) sono nei cromosomi, queste, per evolversi (o per correggersi) hanno bisogno di proficui scambi affettivi e comunicativi con i genitori.

Un particolare stile educativo (ne parlerò ampiamente più avanti) può produrre benessere, disagio, disadattamento o perfino devianza e patologia in base al tipo di relazione emotiva che viene prodotta, sostenuta e generalmente sviluppata tra genitori e figli sin dai primi mesi di vita.

Genitori accoglienti, prevedibili ed autorevoli produrranno figli sicuri e coraggiosi; genitori distaccati, poco affettuosi e disattenti ai bisogni dei propri bambini favoriranno personalità insicure, problematiche e poco propense alla socializzazione; genitori imprevedibili e ambivalenti nei loro comportamenti affettivi incentiveranno nei figli dipendenza, difficoltà nel percepire le proprie sensazioni ed emozioni; genitori disorganizzati, incapaci di reggere il rapporto con i figli fino ad apparire loro come figure minacciose, produrranno malessere e, più tardi, patologia variamente espressa.

Non crediate, tuttavia, che esistano formule magiche o stili educativi da seguire come spartiti musicali: credo solo che occorra una normale dose di buon senso, disponibilità e tempo da dedicare. La cultura, intesa come il sapere scientifico o umanistico, non è affatto una variabile che incide sul processo educativo in modo significativo. Anzi, negli ultimi anni ho potuto constatare quanti figli di validi professionisti e anche di colleghi esperti nella psicologia dello svi-

luppo soffrono condizioni di disagio imbarazzante che vengono alimentate senza che i genitori sentano ragioni e consigli.

Un'ultima raccomandazione: leggendo questo testo non cercate di rispecchiarvi nell'uno o nell'altro tipo di stile educativo; non sentitevi colpevoli o inadeguati se trovate qualche tratto in comune con le brevi storie da me raccontate e gli esempi riportati qua e là. Tentate solo di prendere qualche suggerimento e qualche idea, relativizzando i toni enfatici e a volte pessimistici che ho dovuto utilizzare semplicemente per far capire quanto è importante stare vicino ai figli.

In un mondo dominato dalla velocità, dall'omologazione, dalle merci e dalla paura di osare credo sia importante insegnare ai bambini a stare da soli senza farli sentire soli: solamente così potranno stare meglio con se stessi e con gli altri.

Se nessuno è in grado di assicurare ai figli la felicità, è tuttavia invece possibile e doveroso garantire loro la serenità e l'equilibrio.

Buona lettura a tutti voi.

Buona fortuna a tutti i bambini.

E soprattutto buona lettura ai padri, sovente esclusi dall'educazione dei figli soprattutto quando questi sono piccoli.

Se pensate che questo volumetto sia l'ennesimo manuale per sole donne, vi sbagliate.

Il mio desiderio è che papà e mamma lo leggano insieme per rispecchiarsi, riflettere, comunicare.

Sarebbe un primo significativo passo per essere dei genitori in gamba e per avere un figlio sereno.

2. Il bambino e le regole: l'indispensabilità dei "no"

Molti genitori si lamentano che ai propri figli non si possono dare alcun tipo di regole, quasi fossero allergici: "Piange, urla, tira calci; non gli si può dire nulla. È meglio lasciarlo stare, altrimenti è peggio."

Su quel "peggio" i genitori fantasticano i più improbabili e catastrofici scenari: alcuni immaginano che i figli smettano di voler bene al babbo e alla mamma; altri che se ne vadano da casa; altri ancora che diventino cattivi fino a ribellarsi e a picchiare tutti i componenti della famiglia.

Tra paura e profondo senso di inadeguatezza, questi genitori arrivano a sopportare impensabili angherie anche da parte di bambini molto piccoli, trasformandoli, loro malgrado, in veri e propri aguzzini.

Nel mio lungo lavoro di psicoterapeuta, anche se ciò può sembrare incredibile, ho conosciuto bambini di dieci, dodici anni picchiare i genitori senza che questi sapessero difendersi e contenerli; bambini ancora più piccoli mettere a soqquadro continuamente la casa con al seguito mamma, nonne, baby sitter e zie sempre a disposizione e pronte a salvare il salvabile; altri ancora rendere impossibile qualsiasi relazione sociale.

Mi sono sempre chiesta che cosa ci sia di "peggio".

Nessun bambino è allergico alle regole.

Tutti i piccoli, per crescere sani, liberi e forti hanno bisogno che qualcuno insegni loro come si gestiscono le pulsioni, i desideri, i bisogni.

Il comportarsi, il saper chiedere, lo stare con se stessi e con gli altri non sono competenze innate, né evolvono naturalmente.

Queste si apprendono attraverso un'enorme quantità di scambi educativi tra i genitori e i figli.

I bambini hanno un bisogno irrinunciabile di regole per modulare i propri scambi comunicativi tra il mondo interiore e l'ambiente circostante.

Qualsiasi pratica educativa improntata sul "lasciar fare" o, peggio ancora, sulla falsa impostazione pedagogica di non imporre mai divieti e sanzioni è destinata inesorabilmente a produrre bambini insicuri, aggressivi, dipendenti.

Non avendo nessuno che insegni loro a codificare, gestire e modulare le emozioni e le pulsioni, queste nel tempo tenderanno a sopraffare il piccolo, trasformandolo dapprima in una "simpatica peste", poi in un ragazzino problematico e, infine, se non interverranno i più opportuni correttivi, in un adolescente dipendente e disadattato.

Non riuscendo infatti a riconoscere la natura delle proprie pulsioni, non riuscendo a gestirle e ad utilizzarle correttamente, si sentirà incerto sul da farsi e mai sicuro del proprio sentire.

In queste condizioni è probabile che l'avvento dell'adolescenza, quando cioè gli ormoni caricano di nuove e più complesse energie le pulsioni e le emozioni, scateni una serie particolare di comportamenti caratterizzati dal non riuscire a capire ciò che è buono da ciò che è cattivo, ciò che è giusto da quello che non lo è, ciò che può fare subito da quello che è meglio rimandare.

Tra frustrazioni, rabbia e ripetuti fallimenti l'adolescente, in questo contesto, tenderà a spostare il centro del proprio controllo emozionale al di fuori di sé, delegando amici, situazioni ed eventi alla gestione delle proprie cose e del proprio sentire.

Identificazioni, anche acritiche e massicce, sono normali in questa età, se passeggiare (omologarsi alla moda, emulare i personaggi dello spettacolo, ecc.).

Quando il bisogno di dipendere dal mondo esterno diventa pressante e irrinunciabile, il rischio consiste nello sviluppare una dipendenza patologica: dalle sostanze stupefacenti, dall'alcool, dal cibo, da relazioni sbagliate, dai videogiochi, da Internet.

Se ad un bambino non si insegna a gestire le pulsioni, queste alla fine gestiranno il futuro adolescente con il rischio che, per difendersi, dovrà arginarle e contenerle, delegando il proprio sentire a situazioni e sostanze apparentemente più controllabili.

Attualmente la droga e l'alcool costituiscono le sostanze di più largo consumo per ottenere il controllo, sia pur parziale ed effimero, di pulsioni, emozioni e bisogni segnati, tra l'altro, da un'educazione insufficiente o addirittura priva di regole.

È fondamentale dunque per ogni bambino avere un adulto di riferimento caratterizzato dalla disponibilità, dall'affettuosità e dalla tenerezza così come dall'autorevolezza e dal rispetto delle regole.

Solo così si garantisce un sano ed equilibrato sviluppo della personalità.

L'utilizzo circostanziato del divieto è enormemente formativo: i bambini crescono più sicuri e sereni in quanto percepiscono che qualcuno sta provvedendo loro.

Nel corso degli anni, introiettando gradualmente regole e divieti, formerà una propria capacità di modulare e dilazionare le pulsioni senza sentire il bisogno di delegare tali funzioni al di fuori di se stesso.

Sarà un adolescente sicuro, autonomo, con una buona stima di sé e capace di costruire e mantenere rapporti di intimità con gli altri.

Sarà un figlio che si stimerà e, probabilmente, da grande sarà un buon genitore.

Purtroppo dire "no" ai bambini non è affatto scontato.

Sono sempre più numerosi i genitori che sembrano avere una totale incapacità a farsi rispettare dai figli, concedendo loro qualsiasi cosa e mettendosi completamente a disposizione, giustificando questo atteggiamento attraverso una vaga teoria genetica ("mio figlio è uno spirito libero; è stato sempre così, nessuno lo può cambiare") o attraverso una generica ideologia di educazione democratica.

La verità consiste nel fatto che dire "no" implica un profondo rapporto con i bambini, tempo, empatia, responsabilità, capacità di gestire i momenti di crisi.

Se tutto questo non si ha, le regole sono le prime a saltare e i bambini, per non affogare nel mare delle loro pulsioni, fanno da soli.

Purtroppo lo fanno come possono.

Anni fa vennero a consultazione presso il mio studio una coppia di genitori angosciati e provati dal comportamento del figlio di ventidue anni. Massimiliano non lavorava ed aveva interrotto gli studi sin dal primo liceo, preferendo gli amici, le serate al pub, i viaggi e tirar tardi tutte le notti.

Da quando aveva quindici anni abusava di bevande alcoliche e negli ultimi anni, ogni notte, tornava a casa ubriaco, alterato, aggressivo al punto da picchiare la madre.

I genitori mi chiedevano disperati di fare qualcosa, di intervenire, di placare quella rabbia che c'era nel figlio fin da quando era piccolo.

Chiesi dove fosse Massimiliano.

Il padre, un distinto signore molto conosciuto negli ambienti della diplomazia internazionale, rispose che, per rassicurarlo e rabbonirlo, lo avevano mandato un mese a Panama per frequentare un'importante scuola di vela.

Nel corso della consultazione appresi che Massimiliano era stato sempre "rabbonito" con giocattoli costosi, premi e poi soldi, viaggi, auto di lusso, con l'intenzione di farlo diventare più mansueto e di non suscitare la sua aggressività. Mai una regola, mai una sanzione, nemmeno adesso che picchiava la madre.

Contrariamente a quanto si può pensare, situazioni simili sono tante e in costante aumento.

La mancanza di regole fin dall'inizio favorisce un'evoluzione distorta ed affannosa dei bambini.

Crescendo, alcuni si chiudono, altri trovano difficoltà nel realizzarsi, altri ancora si sentono impauriti e arrabbiati, riversando il senso di fallimento, a volte in modo maldestro, verso le uniche persone che comunque gli stanno vicino. Per controllare il malessere, sovente ricorrono a droghe e, come il nostro Massimiliano, all'alcool.

Massimiliano, dalle informazioni ricevute dai genitori, era sicuramente alcolista e affetto da rilevanti disturbi di personalità. Malgrado la grave situazione, la risposta fu, ancora una volta, una bella vacanza sulle spiagge caraibiche.

Quando cominciai a spiegare ai genitori che forse era giunto il momento di imporsi e di utilizzare sanzioni anziché premi, si agitarono così tanto che non vennero più. Nella loro testa, probabilmente da sempre, si era consolidata l'immagine di un figlio-mostro da cui difendersi. E Massimiliano, secondo copione, agiva il mostro.

Le regole quindi vanno sempre date, motivandole ed aspettandosi con coerenza che vadano seguite.

I genitori devono porsi con autorevolezza e serenità, spiegando con parole e concetti adatti all'età del figlio le ragioni delle proprie decisioni.

Un bambino senza regole si trova nella penosa e angosciante situazione in cui si troverebbe chiunque fosse costretto a salire una lunga e ripidissima scalinata al buio, senza ringhiera né scorrimento.

Più è precoce questo modo pedagogico di porsi nei confronti dei figli, meno guai si avranno nel futuro.

Se le regole non si rispettano occorre intervenire, spiegando, parlando, incentivando nuove condotte fino all'utilizzo della sanzione e della punizione.

Esse devono essere intese non come prevaricazione, ricatto o reazioni violente, ma come atti educativi tesi a ristabilire il buon funzionamento delle relazioni e il rispetto.

Se un bambino è troppo disordinato e se, anche dopo ripetuti tentativi per rimettere in ordine la stanza insieme non si hanno gli effetti desiderati, non indugiate, per esempio, a togliergli i giocattoli per un giorno al fine di punire la sua pigrizia. State tranquilli che vostro figlio imparerà presto a gestirsi con inusitata competenza la sua cameretta.

Se, uscendo a giocare nel cortile, tornerà a casa troppo tardi rispetto all'orario concordato malgrado i vostri richiami, facendovi arrabbiare, la punizione più adeguata consisterà nel non farlo scendere a giocare il giorno dopo.

Di certo vostro figlio si arrabbierà, vi prometterà che non succederà più, addurrà mille scuse e giustificazioni.

State tranquilli: il "giorno di punizione" sarà per lui uno spazio di riflessione per capire il rispetto degli orari, il rispetto dei genitori e delle loro preoccupazioni. Sarà semplicemente uno spazio per crescere.

È esperienza comune che un bambino "in punizione" passa generalmente la sua giornata con serenità e tranquillità, magari dopo aver pianto tanto per comprare la vostra compassione.

È garantito inoltre che vi stimerà di più.

L'importante è che si trovi un equilibrio pedagogico: troppi limiti possono compromettere il diritto del bambino a sperimentare ed esplorare, mentre l'assenza di confini impedirà al piccolo di introiettare il limite tra quello che si deve e quello che non si deve fare, impedendogli altresì di rassicurarsi circa la possibile gestione e regolazione dei propri impulsi. Competenza questa decisamente fondamentale in seguito, nell'adolescenza e nella vita adulta.