

# Genitori consapevoli

“*Un genitore maturo sa che il segreto dell'educazione sta nel rispettare il bambino.*”  
Ralph Waldo Emerson

I giudizi sul proprio operato di genitore iniziano appena usciti dall'ospedale. E andranno avanti tutta la vita. I nonni, i parenti, gli amici con figli, gli amici senza figli e persino gli sconosciuti saranno prodighi di consigli non richiesti e giudizi.

In ogni piega delle vostre scelte, decisioni, modalità di organizzazione si annideranno critiche e sentenze.

Ci sono nonni che rimproverano i figli per come gestiscono l'alimentazione dei nipoti; ci sono genitori che scelgono una scuola montessoriana o una scuola con l'inglese potenziato e anche questo diventa motivo di dibattito tra familiari e conoscenti; c'è chi critica quella mamma perché fa fare troppe attività ai propri figli ma disapprova anche la mamma che non iscrive i figli a corsi extrascolastici. C'è chi pensa che sia meglio che i figli stiano sempre con un genitore e per questo motivo la mamma lascia il lavoro, e c'è chi invece crede che un genitore debba soprattutto dare il buon esempio realizzando le proprie aspirazioni, quindi papà e mamma lavorano entrambi full time e i bambini passano i pomeriggi con la baby-sitter.

Quando si diventa genitori ogni scelta diventa una potenziale etichetta di “cattivo genitore”, da parte di parenti, amici, conoscenti e sconosciuti. In realtà, i parametri che definiscono un “cattivo genitore” sono altri. Quando si parla di capacità genitoriali si parla delle

qualità di base che un genitore dovrebbe avere per prendersi cura del proprio figlio in maniera adeguata, e queste non rientrano quasi mai tra i pettegolezzi o le chiacchiere da bar.

La valutazione delle capacità genitoriali è un lavoro complesso, che possono fare psicologi e psicoterapeuti esperti e specializzati rispetto ai temi di psicologia evolutiva, genitorialità e psicologia familiare. Ma quali sono questi parametri utilizzati per valutare la bontà di un genitore?

## Quali sono le qualità di un buon genitore?

### Adattabilità

Per adattabilità si intende la capacità di adeguarsi alle diverse esigenze dei figli, avendo consapevolezza di tutto ciò che li riguarda, delle conseguenze dei nostri comportamenti, dell'importanza di rispondere ai loro bisogni, senza rinunciare a mettere dei limiti, e di essere flessibili, di essere in grado, cioè, di comportarsi in maniera diversa a seconda della situazione<sup>2</sup>.

Consideriamo la frase: “Ho due figli così diversi, eppure io ho fatto esattamente le stesse identiche cose con uno e con l'altro, com'è possibile?”. Ebbene, è impossibile fare le stesse identiche cose con un figlio e con l'altro, intanto perché banalmente con il primo figlio non si è mai stati genitori e – dal momento che si impara sul campo – con il secondo si è già in qualche modo preparati. Inoltre, il figlio minore non è solo, c'è un fratellino di cui occuparsi.

Solo considerando questi semplici dati di realtà capiamo bene come sia impossibile comportarsi con ciascun figlio allo stesso modo. E non solo non è possibile, ma sarebbe anche sbagliato visto che ogni figlio è diverso, attraversa fasi di vita diverse, ha esigenze e attitudini diverse. La cosa giusta, perciò, è capire di cosa ha bisogno

<sup>2</sup> Azar, Cote, 2002; White 2005.

# Intelligenza emotiva a uso del genitore

“*Sentire è creare. Sentire è pensare senza idee, e quindi sentire è comprendere, visto che il nostro universo è fatto di idee.*”

Fernando Pessoa

L'intelligenza emotiva non riguarda solo la comprensione delle proprie emozioni, ma anche la capacità di navigare nel tumultuoso mare delle emozioni altrui. E non è certo questione di poco conto! Le neuroscienze hanno chiarito il funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni, così come il loro impatto sulla nostra vita. Oggi sappiamo che esserne consapevoli può aiutarci a gestire più agevolmente le nostre relazioni e, di conseguenza, a vivere meglio. Infine, capire come funzionano le emozioni ci è utile per comprendere meglio i nostri figli.

## Capire le proprie emozioni per capire meglio i propri figli

“*Se desideri capire tuo figlio, non chiedergli cosa vuole, ma piuttosto cosa lo fa soffrire.*”

Jacques Lacan

Quando vostro figlio ha un'esplosione emotiva, invece di reagire impulsivamente (grazie, amigdala!), cercate di ricordare che il suo

cervello si sta ancora sviluppando<sup>15</sup>. Ippocampo e amigdala stanno ancora imparando a lavorare insieme: mostrare empatia e comprensione può aiutare a calmare le acque.

### IL SISTEMA LIMBICO, CENTRO EMOZIONALE DEL NOSTRO CERVELLO

Il sistema limbico, “centro emozionale del nostro cervello”, gioca un ruolo cruciale nel modo in cui percepiamo e rispondiamo alle emozioni.

Due strutture in particolare, amigdala e ippocampo, sono protagoniste di questa parte del nostro cervello. Possiamo pensare all'amigdala come a un'antica guardia di sicurezza del nostro cervello. Ha il compito di rilevare minacce e, quando ne percepisce una, può attivare una reazione immediata, bypassando il pensiero razionale. Questo è il motivo per cui reagiamo in modo impulsivo o eccessivo in certe situazioni, soprattutto sotto stress.

Se l'amigdala è una guardia di sicurezza, l'ippocampo è un bibliotecario. Archivia i ricordi, in particolare le emozioni associate a quei ricordi, e collabora con l'amigdala per dare un contesto alle nostre reazioni.

La corteccia prefrontale ha, invece, il compito di modulare le emozioni, come una sorta di “esecutivo” del cervello.

Questa regione cerebrale è deputata a molte funzioni cognitive avanzate, tra cui, oltre alla regolazione emotiva, il ragionamento e la pianificazione.

L'interazione tra la corteccia prefrontale e l'amigdala è determinante per la gestione delle risposte emotive.

<sup>15</sup> Il processo di sviluppo della corteccia prefrontale inizia dalla nascita e continua fino all'età adulta, con cambiamenti significativi nell'infanzia e nell'adolescenza. Tuttavia, è generalmente accettato che la corteccia prefrontale raggiunga la maturità strutturale intorno ai 25 anni.

anni sono al parco a giocare. Si è fatto tardi, è ora di cena e bisogna rientrare a casa. Il bambino non ne vuole sapere di smettere di giocare e inizia a piangere e ad arrabbiarsi.

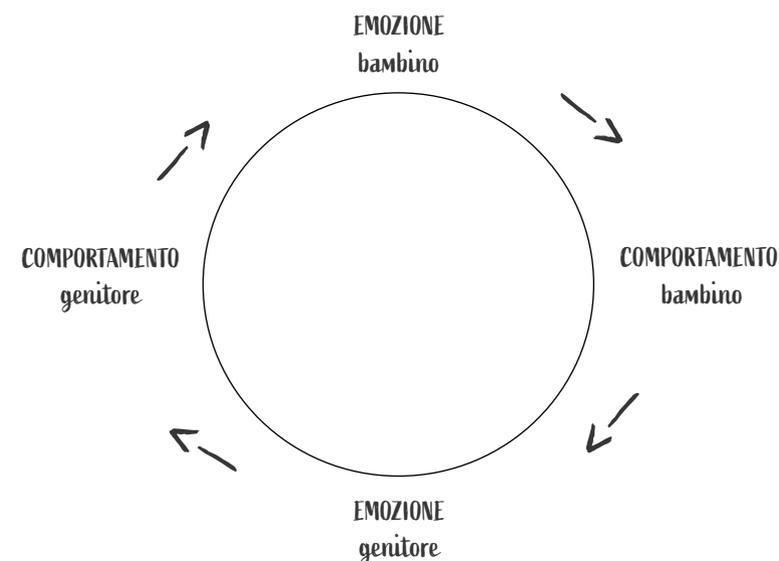
In questa situazione riconoscere le emozioni del figlio *non* significa accontentarlo e non andare a casa. Significa comprendere che il bambino sta vivendo la frustrazione del non poter rimanere a giocare come avrebbe voluto, e sta manifestando la sua emozione come può, come riesce, come ha imparato a fare.

Di fronte a questi episodi molto frequenti ma anche molto banali, alcuni genitori vivono le reazioni del figlio come affronti personali: “Non mi ascolta, non mi rispetta.” Tutto si mescola: mentre l’emozione del figlio si manifesta con un comportamento che dagli adulti viene definito “capriccio”, il genitore si sente minacciato nella sua autorevolezza o è stanco e non riesce a gestire la situazione.

Spesso chi non è abituato a leggere le proprie emozioni finisce per sovrapporre il proprio sentire a quello del figlio, proiettando su di lui intenzioni che non ha: “Sei un bambino disubbidiente”, “Mi vuoi sempre fare arrabbiare”, “Vuoi sempre averla vinta tu, eh?”.

Dovremmo tenere presente, invece, che i cosiddetti “capricci” sono semplicemente frutto dell’incapacità oggettiva del bambino di modulare le proprie reazioni emotive e di processare informazioni logico-temporali (è ora di andare, perché per cenare alle 20 bisogna essere a casa in tempo per preparare da mangiare). Prima di etichettare un figlio come disubbidiente, dispettoso, ingestibile è importante dunque ricordare che i suoi comportamenti sono scatenati da emozioni e sensazioni – frustrazione, stanchezza, paura – e che il loro modo di manifestarle suscita in noi altrettante emozioni: “A volte provo vergogna perché mio figlio si butta per terra al supermercato davanti a tutti, rabbia perché dopo una giornata in cui ho lavorato tanto torno a casa e devo gestire urla, pianti e scenate e non mi sento ascoltato né rispettato”.

Le emozioni dei nostri figli si traducono in comportamenti, che suscitano in noi una risposta emotiva, che a sua volta è all’origine della nostra reazione.



Ma torniamo alla situazione precedente, che con un figlio in età prescolare sarà capitata a tutti, più volte. Per il bambino che non può rimanere al parco il disagio è minimo, direi anche evolutivo, perché è una di quelle piccole frustrazioni quotidiane a cui è sano abituarsi.

Come si risolve l’episodio dipenderà anche dal messaggio che abbiamo dato a nostro figlio in passato in situazioni analoghe: il bambino ha capito che il capriccio serve oppure che non funziona?

Quando il bambino chiede di rimanere più tempo al parco, il genitore risponde *no* e il bambino piange e urla, è comprensibile che il genitore provi altrettanta frustrazione (per la stanchezza e il fatto

Come Riccioli d'oro, anche noi possiamo riconoscere la nostra finestra di tolleranza e quella dei nostri figli: ci siamo dentro quando non è troppo caldo, nemmeno troppo freddo, ma siamo a una temperatura confortevole.

Questo significa che quando siamo dentro questa finestra, possiamo affrontare lo stress in maniera adattiva, mantenere il controllo emotivo e avere accesso a competenze sociali e cognitive.

Se l'attivazione emotiva esce da questa finestra, entrando nella "zona di iperattivazione" (ansia, agitazione, panico) o nella "zona di ipoattivazione" (dissociazione, apatia, intorpidimento), le cose iniziano a farsi più complicate. In questi stati, diventa difficile elaborare le informazioni e prendere decisioni ragionate. Se un bambino è troppo stanco, sarà difficile che riesca ad ascoltare, a concentrarsi sui compiti o ad accettare la frustrazione che comporta tornare a casa dal parco quando lo decide il genitore.

Lo stesso vale per gli adulti: quando si è troppo stanchi o sotto pressione diventa più difficile gestire le emozioni dei figli. Capire qual è la propria finestra di tolleranza e quella dei figli può essere d'aiuto per prevenire situazioni di sovraccarico emotivo e gestire di conseguenza il tempo e le giornate nella maniera migliore.

Un concetto apparentemente molto semplice, ma che offre un utile schema concettuale per capire come raggiungere un punto di equilibrio emotivo e psicologico nella vita quotidiana.

## Quando tutto si complica: l'adolescenza

“L'adolescenza è il conflitto tra l'istinto di lasciare la casa e l'istinto di entrare nel frigorifero.”

Fran Lebowitz

L'adolescenza è la terra di mezzo. Passare dal mondo dei bambini al mondo degli adulti è una rivoluzione, nel fisico e nell'animo, perciò come genitori mettiamoci il cuore in pace: sarà un periodo complicato. Complicato per noi e per i nostri figli, perché come ogni cambiamento imporrà di lasciare andare parti di sé e della propria vita passata, per accoglierne di nuove.

L'adolescente deve lasciare la comodità dell'essere bambino, abbandonare la visione del genitore onnipotente e insuperabile e cominciare a vederlo nella sua verità, cioè con i suoi pregi e i suoi difetti.

La relazione con i figli sembra un po' la fine dell'innamoramento, dove tutto era perfetto: iniziano gli scontri, le discussioni, le porte che sbattono e le risposte scomode. È l'inizio di un nuovo rapporto, un passaggio che porterà all'essere entrambi adulti, alla pari.

Capite bene che un genitore per affrontare tutto questo deve essere lui per primo adulto.

# Indice

5	<b>Introduzione</b>
12	<b>Genitori consapevoli</b>
13	Quali sono le qualità di un buon genitore?
13	<i>Adattabilità</i>
14	<i>Empatia</i>
14	<i>Cogenitorialità</i>
15	<i>Intersoggettività</i>
15	<i>Regolazione</i>
15	Non è solo questione di responsabilità: gli obblighi del genitore
16	“Qualche scapaccione non ha mai rovinato nessuno”: una precisazione necessaria
17	<i>Il maltrattamento psicologico</i>
18	“Resistiamo per i figli...”
19	<b>Quando nasce un figlio, nasce anche un genitore?</b>
20	Come recuperare da adulti quel pezzo che ci è mancato da bambini
21	Primo passo: consapevolezza di sé
21	<i>Sono una persona emotivamente matura?</i>
23	Non è solo questione d’istinto
25	<i>Segnali di immaturità emotiva</i>
31	Figli di genitori immaturi

33	La dipendenza affettiva genitore-figlio	57	<b>I bambini non hanno bisogno di genitori perfetti</b>
33	<i>Quando l'amore diventa dipendenza?</i>	59	Il genitore sufficientemente buono
36	<i>Affrontare e superare la dipendenza</i>	60	Il bambino impara dai genitori a regolare le proprie emozioni
38	<b>Intelligenza emotiva a uso del genitore</b>	65	<b>Nuovi modelli di famiglia</b>
38	Capire le proprie emozioni per capire meglio i propri figli	67	Riconoscere i bisogni di un figlio non vuol dire crescerlo senza regole
41	Strategie per gestire le emozioni	70	<i>Qualche strategia utile</i>
41	<i>Educazione emotiva</i>	73	<i>Riccioli d'Oro e la "finestra di tolleranza"</i>
42	<i>Pratiche di mindfulness</i>	75	<b>Quando tutto si complica: l'adolescenza</b>
42	<i>Modellare i comportamenti</i>	76	L'imperativo della crescita
42	<i>Gioco e attività fisica</i>	77	L'adolescenza e le sue tappe evolutive
42	<i>Risoluzione dei problemi</i>	77	<i>Separazione-individuazione</i>
43	<i>Limitare la sovrastimolazione</i>	78	<i>Mentalizzazione del sé corporeo</i>
43	<i>Il bambino è un individuo</i>	79	<i>Definizione-formazione di valori</i>
43	<i>Legami sicuri</i>	81	<i>Nascita sociale</i>
43	<i>Prime esperienze</i>	83	Figli adolescenti alle prese con genitori immaturi
44	<i>Routine quotidiane</i>	84	Ai miei tempi era tutto diverso!
44	Riconoscere nell'emozione un'opportunità	85	"Mi riprendo, dunque sono": il regno dello smartphone
44	<i>Ascoltare empaticamente le emozioni</i>	87	Bambini iperperformanti, adolescenti smarriti
45	<i>Convalidare i sentimenti del bambino</i>	91	<i>Fallisci in fretta, fallisci spesso</i>
45	<i>Aiutare il bambino a trovare soluzioni</i>	93	<b>Aiutare i figli a diventare sé stessi</b>
46	<b>Ogni famiglia, felice o infelice, è un piccolo ecosistema</b>	99	<b>Conclusioni</b>
49	La forza di mettersi in discussione e di chiedere aiuto	101	<b>Ringraziamenti</b>
52	Quando il sistema è in disarmonia: modalità familiari disfunzionali	103	<b>Bibliografia</b>
52	<i>Sovraimpegno e coinvolgimento eccessivo</i>		
53	<i>Famiglie invischiate</i>		
53	<i>Famiglie disimpegnate</i>		
54	<i>Famiglie con coalizioni</i>		
55	<i>Famiglie rigide</i>		
55	<i>Famiglie caotiche</i>		
56	<i>Famiglie squalificanti</i>		
56	<i>Famiglie miste</i>		