

QUANDO LE REGOLE NASCONO

"DARE LIMITI SENZA SENTIRSI IN COLPA"

Laboratorio per genitori di bambini fino ai 6 anni
Conduttore: dott. Luca Zordan

Il laboratorio si è inserito nel più ampio percorso della Scuola genitori che ha avuto come tema conduttore quello delle “regole”: quando le regole nascono, quando si discutono, quando si condividono, quando si trasgrediscono. Nel corso del laboratorio non abbiamo parlato di quali siano le regole buone e le regole cattive. Quello che va bene per una famiglia non è detto che sia funzionale e positivo in un’altra. Ogni famiglia ha un proprio modo di stare con i figli come ogni coppia ha un proprio modo di stare insieme. Confrontarsi sulle regole diverse che proponiamo nelle nostre case e che viviamo nelle nostre relazioni ha però favorito l’emergere di riflessioni nei genitori presenti, che avrebbero voluto dedicare più spazio al confronto e al dialogo, vissuto come esperienza proficua di espressione e di ascolto reciproco. Possiamo immaginare i molteplici argomenti emersi dal confronto sul tema dei limiti e delle regole: lo svezzamento fatto in questo o in quell’altro modo; il momento del dormire e del mangiare; i premi e le punizioni; la visione della TV... In questa relazione, così come ho fatto nel corso del laboratorio, intendo suggerire alcuni spunti per favorire una riflessione che ci aiuti a capire meglio alcuni nostri comportamenti quotidiani. Ripartiamo dal titolo: “Dare limiti senza sentirsi in colpa”. Dal titolo passa l’idea che oggi facilmente ci si sente in colpa quando dobbiamo porre dei limiti ai nostri figli. Negli anni ‘70 un percorso fatto con i genitori avrebbe avuto, probabilmente, un titolo più o meno contrario: sentirsi in colpa nel dare i limiti. Sto esagerando, ma è per dare l’idea che la cultura della nostra società in generale, e del fare i genitori nello specifico, sta cambiando. Possiamo dire che l’oggi ci viene proposto come il tempo delle opportunità, del tutto è possibile, della completa espressione di sé. I genitori sentono l’imperativo di offrire continue opportunità ai loro figli e molti esprimono la fatica del riuscire a dare limiti e comunicare regole. Forse perché i bambini sono pochi e su quei pochi vengono inconsapevolmente concentrate le nostre aspettative ideali. Forse perché sembra poco il tempo per stare con loro e ci dispiace passarlo dicendo dei “no” e nel porre limiti. Vogliamo forse che i figli crescano senza le difficoltà che noi abbiamo incontrato da bambini, senza le mortificazioni vissute. La vita, però, porrà sempre dei limiti, che verranno meglio tollerati se si è preparati ad affrontarli nella piccola quotidianità. L’idea che tutto sia possibile, che la vita debba essere perfetta, che tutto debba essere provato, che uno debba esprimere tutte le sue potenzialità o rispondere a tutte le sue aspettative ideali, è una spada di Damocle sopra le nostre teste. Crescendo necessariamente si devono fare i conti con le varie precarietà e le imperfezioni del vivere, con i desideri delusi e i bisogni non soddisfatti, con le fatiche e le angosce da cui tutti cerchiamo di difenderci.

Pensiamo al figlio che arriva ad un certo punto della sua vita a non sentirsi realizzato (e questa è un’esperienza frequente). “Sono deluso di me – penserò - e provo vergogna per il fatto che la mia realizzazione è stata la cosa più importante per i miei genitori e io non rispondo alle loro aspettative”. Il dover esprimere le nostre possibilità a tutti i costi è un peso che schiaccia. Alla necessità di perfezione che rischia di assillare le persone così investite dai genitori è indispensabile si accompagni l’accettazione della propria imperfezione, che implica l’accettazione dell’idea di un limite. Così la persona si prenderà cura di sé, si vorrà comunque bene e potrà vivere una vita che sente appartenere. Questo discorso, che vale per il singolo, vale anche per la coppia. La coppia perfetta non esiste, come non esiste la famiglia della pubblicità Barilla. Esiste, però, la coppia che parla, che pensa, che vede le proprie imper-

fezioni, e, senza negare le inevitabili difficoltà, cerca di prendersi cura di se stessa, talvolta anche con un aiuto esterno professionale e qualificato.

Per dare un'idea dell'importanza del limite, in gruppo abbiamo letto una favola, tratta da un libro di Alba Marcoli, proposta per capire meglio la psicologia dei genitori e dei loro figli. La storia parla di un fiume che, privo di argini, innondava i terreni circostanti, provocando distruzione e dolore e rischiando di impoverirsi nella sua continua dispersione. Questa storia è una metafora del bambino. I limiti servono a lui, devono servire a lui. A lui sono necessari per la crescita. Diversamente, i rischi sono quelli suggeriti dalla storia: come un fiume il bambino resta nella sua onnipotenza anche distruttiva o nella dispersione e perdita di senso. Si prova dolore nel non sentirsi contenuti. Quando non sono contenuti da limiti e da regole ben precise i bambini soffrono molto di più e rischiano di sentirsi allo sbaraglio nella vita. Accettare i limiti, imparare a stare alle regole comporta necessariamente una dose di frustrazione che molti faranno fatica a tollerare, e sono spesso coloro che ne hanno più bisogno. Ma imparare a tollerare la fatica è essenziale per crescere.

Il limite ha a che fare con il concetto di separazione. I lati di un triangolo - ovvero i suoi limiti - lo separano dal resto dello spazio e contemporaneamente creano all'interno una forma. E' un limite a creare la forma; è un limite che consente di percepire il pieno e distinguerlo dal vuoto. Il bambino all'inizio della sua vita non si percepisce come essere separato. E' un tutt'uno con la mamma. Saranno le esperienze successive - avvertire la soddisfazione del bisogno e poi la mancanza della fonte del bisogno - che gli consentono di creare il pensiero. La percezione della mancanza (di una fonte però prima soddisfacente) genera anche il desiderio. Finché non avverto la mancanza di un qualcosa non lo posso neppure desiderare. Sappiamo quanto è importante poter desiderare nella vita.

Molte volte confondiamo i nostri sentimenti con quelli del bambino. Ci identifichiamo a tal punto con nostro figlio che non riusciamo a distinguerci. L'identificazione è necessaria per riuscire ad avere relazioni affettive significative, per provare empatia, per riuscire a mettersi "al posto di" qualcuno e capire i suoi sentimenti. A volte, però, viviamo in modo confuso le emozioni. Pensiamo, ad esempio, al fatto che molti genitori vogliano evitare ai loro figli quello che a loro è pesato da bambini. C'è molto di buono in questo, ma dobbiamo anche pensare che nostro figlio è una persona diversa da come eravamo noi da bambini. Considerando che il laboratorio era rivolto a genitori di bambini della prima infanzia proviamo a pensare al momento dell'addormentamento. Per molti genitori è un incubo. Non sempre le difficoltà dell'addormentarsi sono di nostro figlio. Se i genitori di un bambino che in quel momento non ha disturbi di tipo organico sono sereni e fermi sul fatto che il loro bambino debba dormire e che prima o poi ci riuscirà, e sono pronti a vivere le resistenze e i pianti del bambino senza angoscia, e a ridare comunque al bambino emozioni di sicurezza, il bambino si addormenterà. Spesso succede il contrario. Partiamo con tutte le buone intenzioni, ma poi perdiamo la pazienza; la nostra angoscia per il pianto si trasforma in rabbia o nel pensiero che, poverino, ha proprio ragione, è angosciante andare a letto, e ci si arrende. Se non ci si arrende si perde la pazienza, il che è una forma di resa e, parlando di limiti, è un non tollerare un limite nostro o del bambino. Il messaggio che passiamo al bambino, forse perché inconsapevolmente ci appartiene, è quello che andare a letto è un'esperienza pericolosa, che il separarsi dai genitori, dal giorno, dal controllo cosciente è un'esperienza angosciante; che la separazione è dolorosa; che la paura non può essere vissuta. Con esperienze come quelle della paura nulla è più convincente quanto il provarla, il sopravvivere all'emozione e superarla. Limite e separazione hanno molto a che fare: limite come separazione da un sé ideale, limite come separazione dai genitori quando la mattina si va all'asilo, limite come separazione dal giorno e dal controllo quando si va a dormire, limite come separazione tra ciò che vorrei fare e ciò che non posso fare ecc...

Riesco a vivere le separazioni se ho avuto modo di percepirmi come essere separato, unico e

in relazione. Per questo prima ho sottolineato che noi genitori, per primi, dobbiamo crescere nel riconoscimento che nostro figlio è un essere separato e non dobbiamo confondere le nostre emozioni e attese con le sue. Per noi questo è il riconoscimento e l'accettazione di un limite. Se riflettiamo serenamente, riusciamo a capire questo discorso e riconosciamo la fatica emotiva vissuta soprattutto nei primi anni di vita di nostro figlio, una fatica emotiva maggiore con i primogeniti che non con i figli successivi. Pensiamo quanti investimenti e quante identificazioni sono in gioco con i primogeniti e, quindi, quanto sia difficile sentirsi separati (primogeniti maschi per i papà e primogeniti femmine per le mamme).

Una separazione (limite) che necessariamente deve percepire il bambino è quella tra lui e la coppia di genitori: i genitori hanno una relazione tutta loro che non mi appartiene. La mia mamma non è solo mia, in un modo diverso è del papà, e il papà è della mamma. Io sono altro rispetto a loro. Il bambino avverte se è pensato o meno dai genitori. Un bambino pensato da papà e mamma ha già un limite che lo contiene, è dentro il pensiero dei genitori, che in lui vedono alcune caratteristiche, a lui riconoscono bisogni e desideri, in lui ripongono aspettative, di lui nutrono curiosità... Essere dentro il pensiero dei genitori è già, quindi, un limite-contenitore.

Facciamo pure tutti gli errori che vogliamo, ma a condizione che in coppia ci si confronti, si cerchi di riflettere insieme sulle esperienze. E' la coppia che deve contenere il figlio e non il figlio contenere la coppia nel suo essere funzionale al loro stare insieme.

La coppia deve recuperare i propri spazi, è stato sottolineato dai partecipanti al laboratorio: questo permette ai genitori di vivere un rapporto che non sia solo centrato sui figli e assicura una libertà indispensabile sia ai genitori che ai figli.

Ma all'interno della coppia anche il singolo ha bisogno dei propri spazi, per recuperare il limite di una propria esistenza separata in cui la persona si prende cura di sé. Questo permette di riconoscere la diversità dell'altro, del proprio compagno e dei propri figli, con energie rinnovate nella relazione, senza la confusione di doversi realizzare tramite la coppia o tramite i propri figli.

Gli errori si fanno e oltre che inevitabili sono anche una fortuna. Sia per il bambino che guarderà con un occhio più benevolo i propri errori e le proprie imperfezioni se i genitori comunicano che anche loro possono sbagliare, sia perché l'errore ci dice ogni volta che nella vita la perfezione non esiste.

Quanta onnipotenza infantile e scarsa consapevolezza del limite nel nostro voler essere perfetti: la perdita di pazienza quando qualcosa non va, l'incapacità di accettare tempi lunghi per la risoluzione di problemi, il pensare che esista una ricetta che per magia faccia passare i momenti brutti. Invece una persona comincia a riacquistare il senso di sé e quindi il suo limite proprio quando si dà il tempo e accetta di vivere anche il suo momento sofferente e problematico.

Il desiderio di perfezione è beffardo. Quale ideale di noi abbiamo in mente e quante volte questo rischia di essere una tortura perché necessariamente ci confrontiamo con la situazione reale? Accettiamo il limite?

Se un genitore pensa di aver sbagliato lo può comunicare al proprio figlio. Sì, il genitore può dire scusa al proprio figlio e comunicare che non è un essere infallibile e che anche lui ha i suoi limiti. Un'attenzione, però: se chiedo scusa sommerso dal senso di colpa - e questo è facile se l'errore ha assunto forti tonalità emotive - il bambino non percepirà che sbagliare è umano, ma che se sbagli ti cade il mondo addosso e in questa situazione il bambino si sente cadere addosso tutte le emozioni che il genitore non sa contenere. Se sbagliamo diamoci un po' di tempo, vediamo se riusciamo a comprendere le nostre emozioni, pensiamoci un po' su e poi andiamo a chiedere scusa a nostro figlio.

Se un genitore pensa, se una coppia si confronta, può far tutti gli errori che vuole (è un modo di dire), si darà le regole che vuole, diverse da quelle di altri. Se il bambino dovesse chiedere

ragione della diversità di regole rispetto a un suo compagno, i genitori diranno che le regole servono per stare bene insieme e che nella sua famiglia per riuscire a stare insieme si sono dati quelle regole. Le risposte dei genitori devono riuscire a comunicare che le regole servono per la relazione, per tenere insieme e per non farsi male, quindi per stare bene, come diceva Polito Mario nel seminario introduttivo all'attività della scuola dei genitori. Poche regole ma essenziali, e che al centro abbiano proprio questo aspetto di relazione con sé, con gli altri e in generale con il mondo. Poche regole, e che vengano vissute in coerenza, che non significhi rigidità. Non mantengo la regola in sé, ma in relazione al suo obiettivo e contesto: se questi cambiano, o perché i figli sono cresciuti o perché la famiglia è cambiata, si ridiscute la regola.

Molte volte la diamo vinta al bambino, e questo è anche salutare per lui, che sperimenta una situazione di potenza e di successo. Se fossero però frequenti le occasioni di punizioni promesse e non mantenute, di regole definite e non rispettate, di resa da parte dei genitori, la situazione potrebbe diventare critica per il bambino: il rischio è che si senta più potente del genitore. Il sentimento di potenza del bambino che sconfigge il genitore è un'esperienza illusoria, fa sentire meno protetti.

Un genitore ha detto che, se c'è una regola, prima la si fa rispettare e poi, se è sbagliata, si discute. Ad esempio, se dico a mio figlio "Spegni la televisione perché a quest'ora non si guarda" e mio figlio protesta ecc, gli ripeterò "Prima spegni la televisione e poi ne discutiamo". Rimanendo nel quotidiano, possiamo suggerire di non discutere mai la regola finché la si sta facendo rispettare. E' questione di darsi dei limiti.

Durante il laboratorio alcuni partecipanti hanno evidenziato che, accanto ai "no", è importante dire anche molti sì ai nostri figli. Un laboratorio centrato sul valore del limite rischia effettivamente di sottolineare più i no che i sì, più la frustrazione che la gratificazione, più l'autonomia che la dipendenza. A ben guardare, sono facce diverse della stessa medaglia: si ha bisogno del proprio opposto per potere esistere. Alcuni esempi: chi avrà avuto gratificazioni e soddisfazione di bisogni potrà tollerare la frustrazione; solo il bisogno soddisfatto può creare quella mancanza che fa nascere il desiderio; solo una totale e buona dipendenza nei primi periodi della vita portano ad una autonomia futura ecc...E' significativo a questo punto pensare ai nostri figli più o meno verso i 15 mesi, comunque dopo che hanno iniziato a camminare e cominciano ad allontanarsi dalla mamma e a esplorare in autonomia l'ambiente. Imparare a camminare comunica al bambino un senso di potenza e di possibilità. Allo stesso tempo scopre che un ambiente è grande e che lui è piccolo. Il bambino alterna momenti in cui si sente sicuro e vuole andare in autonomia a momenti in cui deve essere rassicurato dal genitore e ritorna a volere la dipendenza. In questo caso i genitori devono riuscire a non pretendere troppa autonomia dal bambino e a comprendere che ha bisogno di rassicurazione, ma non devono neppure trattenere il bambino per la paura della separazione. Il bambino che non ha potuto "caricare le batterie" rassicurato dai genitori non avrà l'energia per esplorare e crescere, così come il bambino fuso con la sua fonte di energie che non potrà percepire il suo limite, inteso come separatezza dall'altro. Fare il genitore, mestiere difficile si dice, il mestiere più difficile del mondo.

Ritornando sul tema dei limiti, penso che la crescita del genitore consista nell'acquisire progressiva consapevolezza della diversità e dell'essere "altro" dal figlio, con le fatiche sul piano personale che questo comporta.

E crescere un figlio è un'esperienza che fa crescere il genitore. Il genitore vede il proprio figlio crescere e, più o meno consapevolmente, ritornano in lui i pensieri e le emozioni di quando aveva l'età del figlio. Se il genitore le saprà riconoscere, ha l'opportunità di arricchire, anche nella fatica dell'accettazione della separatezza, il proprio mondo interiore, e di crescere nella propria consapevolezza.