Genitori perfetti?

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da Dott. Michele Sannino in 27/9/2008

Non ci sono genitori perfetti! Non esiste un manuale che dispensi ricette ad uso di genitori per divenire perfetti, né istruzioni che offrono soluzioni universali. Ogni figlio è unico e molteplici sono i modi per essere genitori. Si può tuttavia comprendere i nostri figli in conformità a precise conoscenze che aiuteranno a comunicare bene con loro ed ad amarli meglio, sia con il cuore che con la testa. Con il cuore perché i figli hanno bisogno di sentire l'affetto e con la testa per evitare che le reazioni che abbiamo verso loro siano solo emotive ed impulsive.

E' difficile capirsi!

I ragazzi non hanno delle esperienze, dal punto di vista degli adulti, di reale sacrificio, che invece hanno connotato la maggioranza dei genitori. Gli adulti non riescono a capire come i ragazzi, pur non avendo vissuto nessun sacrificio, problema (stipendio, casa...), vivano notevoli disagi.

Il problema è spesso proprio questo: se agli adolescenti fosse mancato qualcosa di consistente, si sarebbero attivate delle strategie d'elaborazione per la risoluzione dei problemi. Al tempo stesso, i genitori hanno risolto i problemi dei ragazzi prima ancora che questi si fossero accorti di averli, e quindi non li hanno aiutati a confrontarsi con la realtà e a sperimentare il sostegno della famiglia nella ricerca della soluzione.

Confrontarsi sui fatti reali, concreti e condivisi favorisce e promuove la comunicazione e l'incontro, se ciascuno parte dal presupposto di accettare come vero il punto di vista dell'altro oltre che il proprio.

Una caratteristica tipica di questi tempi è la diversa percezione del futuro che hanno affrontato i ragazzi di ieri, i genitori di oggi, ed i ragazzi di oggi.

Le passate generazioni sono riuscite a costruire il proprio futuro con una discreta soddisfazione e ottimismo perché sapevano che se avessero studiato, se avessero lavorato sodo, avrebbero avuto delle possibilità di raggiungere gli obiettivi desiderati: una prospettiva di un futuro almeno rassicurante.

I ragazzi, oggi, vivono invece un senso di precarietà estremamente elevato, associato ad alti sensi d'angoscia legati ad episodi di cronaca e d'attualità che vengono a sommarsi a stati emotivi molto intensi tipici dell'adolescenza, come la rabbia. E così capita che ci provocano, ci provocano perché la loro rabbia diventi la nostra rabbia, per dirci che cosa stanno provando, per chiederci come si gestisce quella rabbia e sentirsi comunque accettati.

Il livello di provocazione cui aspirano è sempre molto elevato e l'obiettivo è sempre di superare il limite per vedere fino a che punto i genitori li accettano comunque, qualunque cosa loro facciano, (accettare sempre e comunque il figlio non significa accettare sempre e comunque ogni comportamento!).

Se io genitore manifesto la rabbia e poi chiedo scusa, attivo un modello comunicativo cui mio figlio può attingere. Chiedere scusa significa riconoscere i propri limiti, questo mette i nostri ragazzi nella condizione di riconoscere con coraggio i loro limiti, quando sarà il momento, e conoscere i propri limiti significa di converso riconoscere ed esaltare le potenzialità concrete.

Regole chiare e condivise, in un sistema familiare, sono nutritive dal punto di vista della relazione; la definizione delle regole va fatta prima che i problemi insorgano e non vanno trasgredite dai genitori che spesso si lasciano commuovere e cedono.

Mantenere fede ad una regola significa implicitamente: "*Questa cosa non la puoi fare perché penso che sia pericolosa; di te mi interessa, quindi questa cosa non la puoi fare*".

Al polo opposto, in un modello esageratamente permissivo, il messaggio implicito che il figlio potrebbe leggere sarebbe di questo tipo: "*Siccome io faccio cose anche negative e pericolose e tu genitore non intervieni, a te importa niente di me!*".

È buona abitudine ricordare ai figli che c'interessa di loro, al punto di riconoscere i cambiamenti e sottolinearli, e siamo in ogni caso disposti ad ascoltarli se vorranno; prima o poi il figlio andrà verso il genitore nel momento in cui saprà di potersi fidare e sostenuto e non sentirsi giudicato, che ha un punto d'appoggio comunque nonostante punti di vista differenti. Parlare di meno ma esserci, dal punto di vista emotivo è sicuramente molto più edificante e costruttivo per i nostri figli, per noi e per la relazione tra noi e loro.

Dal punto di vista comunicativo qualunque comportamento è un messaggio, il non guardarsi è un messaggio, una risposta non data è un messaggio, il silenzio è un messaggio.

Ridurre al minimo le comunicazioni connotate da giudizi è un buon modo di stimolare l’apertura dei nostri figli.

Se dico: “*Ti sei comportato male*”, dò un giudizio.

Posso dire la stessa cosa con una comunicazione più efficace e rispettosa: “*non condivido il tuo comportamento per questo motivo….*” Non dò un giudizio, dò una spiegazione, mi rendo disponibile ad una discussione ed apro uno spazio di autorivelazione in cui metto mio figlio nella condizione di sapere il mio punto di vista.

Utilizzare nella comunicazione frasi come: “*Ogni volta che…, sei sempre….*”; frasi che tendono a generalizzare sono altamente perniciose per l’identità in divenire degli adolescenti, la comunicazione deve essere sempre contestualizzata ad un fatto in particolare, se vi sentite in difficoltà nell’individuare il comportamento in questione, forse la vostra risposta è ancora solamente di natura emotiva.