GUIDA UPPA

Gestire i rapporti difficili in famiglia

- Esiste la famiglia perfetta?
- Gestire i litigi tra figli
- Conflitti genitori-figli
- Diventare nonni
- Quando mamma e papà si separano

Illustrazioni di **Nico189**



uppa

La casa editrice dedicata ai genitori,
a cura degli specialisti dell'infanzia

Capire e affrontare i momenti **difficili** con i bambini



edizioni

Molte volte i genitori etichettano come "capricci" alcuni comportamenti difficili dei loro figli, legati alla gestione della rabbia, della frustrazione, della paura, di tutte quelle emozioni che possono provocare delle vere e proprie tempeste emotive. Ma quali meccanismi si nascondono dietro gli atteggiamenti di sfida, di contestazione, di aperta ribellione che i bambini mettono in atto? E quali strategie possiamo sperimentare nella vita di tutti i giorni per prevenirli e gestirli con rispetto e fiducia? Acquista la tua copia! Vai su **uppa.it/leggiCFD**

GUIDA UPPA

Sommario

Esiste la famiglia perfetta?
DI **SILVANA QUADRINO**, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

I conflitti tra genitori e bambini
DI **STEFANO ZOLETTO**, INSEGNANTE E COUNSELLOR

Come sono cambiati gli equilibri familiari
DI **SILVANA QUADRINO**, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

Crescere insieme: le caratteristiche del rapporto tra fratelli
DI **ANNA OLIVERIO FERRARIS**, PSICOLOGA

Diventare nonni
DI **ALESSANDRO VOLTA**, NEONATOLOGO

Figli sereni di genitori separati
DI **ANNA OLIVERIO FERRARIS**, PSICOLOGA

Esiste la famiglia perfetta?

In una realtà sempre più complessa e diversificata, la famiglia ha il compito di sostenere i bambini nello sviluppo di una capacità indispensabile: quella di far fronte ai cambiamenti, cercando nuovi equilibri in cui sviluppare la propria individualità e la propria autonomia

DI **SILVANA QUADRINO**, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

Nel mio lavoro ho incontrato due tipi di coppie di genitori: quelle che dicono con sicurezza «Saremo degli ottimi genitori, saremo una famiglia felice!» e quelle che si chiedono smarrite: «Saremo capaci di essere una buona famiglia per i nostri figli?».
Negli ultimi anni le situazioni del secondo tipo sembrano in aumento. La cosa non è negativa: un po' di sana preoccupazione mantiene vigile l'attenzione su ciò che accade nello sviluppo della vita familiare. Perché è ciò che succede, momento dopo momento, a determinare il modellarsi di ogni famiglia, la costruzione di un modo di vivere e affrontare i cambiamenti che sarà unico e irripetibile, e insegnerà ai figli a muoversi nella complessità del mondo.

DI QUALE FAMIGLIA PARLIAMO?

Non si può parlare di famiglia in astratto: la famiglia è una struttura sociale collocata in una realtà sociale. Entrambe hanno una caratteristica ineliminabile: si modificano. Le strutture familiari si sono diversificate più negli ultimi cinquant'anni che in tutti i secoli precedenti. Ma anche la realtà sociale è cambiata profondamente, e le due cose sono collegate: maggiore possibilità, e anche necessità, di spostamenti e trasferimenti; maggiore instabilità e mobilità lavorativa; maggiore possibilità di incontro fra culture diverse; maggiore parità tra i generi. Questo cambia qualcosa nel modo di essere famiglia, di essere genitori?

CRESCERE IN UNA REALTÀ CHE CAMBIA

Le differenze tra le famiglie "di una volta" e le famiglie di oggi preoccupano chi vede nelle strutture familiari tradizionali l'unica garanzia di serenità e sviluppo equilibrato per i bambini. Spesso sono i nonni a rivolgermi domande di questo tipo: «Come cresceranno i nostri nipoti con due genitori separati che vivono in due città diverse?»; «Come reagiranno alla nuova relazione della mamma o del papà, alla presenza di un'altra persona in casa... alla convivenza con i suoi figli?». Dietro queste domande c'è quasi sempre la convinzione che cose simili non debbano succedere, che non siano giuste, che non siano normali: bisogna riuscire a evitarle, e ciò basterà a garantire serenità ed equilibrio ai figli. Sappiamo che non è così. Ma allora, cosa può garantire ai bambini una crescita sana ed equilibrata in una realtà che muta profondamente?



A COSA SERVE LA FAMIGLIA

La famiglia ha una funzione essenziale nel processo di crescita: permette lo sviluppo del senso di appartenenza, elemento centrale nella costruzione dell'identità. Essere individuato come "il figlio di", "il nipotino di" costituisce per ogni bambino la prima esperienza di identità basata sull'appartenenza. Le feste, i riti, la condivisione delle storie di famiglia sono tutti elementi fondamentali per consolidare il senso di "essere parte" di qualcosa in cui riconoscersi. Ma in famiglia si apprende anche la differenziazione: un'appartenenza troppo stretta e vincolante limiterebbe la spinta all'espansione, allo sviluppo della propria individualità e specificità. La differenziazione ha a che fare con la capacità di ricercare la propria autonomia e la propria identità, senza dover rinunciare alla sicurezza emotiva garantita dal senso di appartenenza.

Il prevalere del bisogno di appartenenza corrisponde al bisogno di invariabilità, al desiderio che niente cambi. Nei bambini piccoli questa esigenza di stabilità/invariabilità è fortissima: tutti i genitori conoscono il bisogno di rituali, di formule verbali ripetitive; anche cambiare una parola nel raccontare una fiaba suscita a volte reazioni indignate: «Non dice così!».

La realtà però cambia; la famiglia cambia. I cicli della vita mettono i bambini di fronte a regole e richieste che mutano con la crescita, a eventi come le malattie e la morte. Le storie personali dei genitori producono cambiamenti nella struttura familiare: nelle condizioni economiche, nella situazione abitativa, allontanamenti, separazioni. È compito della famiglia affiancare i bambini nello sviluppo di una capacità che sarà indispensabile nella loro vita futura: quella di far fronte ai cambiamenti, di cercare nuovi equilibri in cui sviluppare la propria individualità e la propria autonomia.

PREVEDERE IL FUTURO

«Facciamo bene o facciamo male a...?». Di fronte a possibili cambiamenti, i genitori pongono questa domanda, nella speranza che qualcuno dica loro: «Fate così, andrà sicuramente bene per i vostri figli». Roberto, 35 anni, racconta in un incontro di gruppo fra genitori la sua esperienza di figlio: «Una cosa non riesco a perdonare ai miei: di non essersi separati. Di aver preteso che io e mia sorella credessimo all'esistenza di una coppia che non c'era, che facessimo finta di non vedere e di non sentire. Non farei mai una cosa del genere ai miei figli».

Annalisa, 27 anni, racconta in psicoterapia: «La cosa più brutta della mia vita è stata la separazione dei miei; sono passati anni, ma soffro ancora, non credo che la supererò mai. Sono stati egoisti, avrebbero dovuto pensare a me, evitare di farmi stare così male». Se usassimo la storia di Roberto come esempio, dovremmo dire: se non si vuole far soffrire i figli, meglio separarsi. Se usassimo quella di Annalisa, dovremmo dire: per il bene dei figli è meglio non separarsi mai, a nessun costo. Sono due esempi per arrivare a una conclusione: non c'è nulla, nessun avvenimento, nessun comportamento, nessuna caratteristica dei genitori o della famiglia che produca con sicurezza benessere o sofferenza, felicità o infelicità nei figli. La grande sfida che i genitori, e i genitori di oggi in particolare, devono affrontare è quella di offrire ai figli stabilità negli inevitabili cambiamenti che la vita comporta. ■

Quale stabilità

- **Stabilità affettiva:** i bambini non dovrebbero mai dubitare dell'amore di mamma e papà, qualunque cosa stia avvenendo nella coppia o nella vita familiare.
- **Stabilità familiare:** la famiglia esiste anche quando i genitori non stanno più insieme. È una raccomandazione che faccio spesso ai nonni, perché non si lascino trascinare nel conflitto della coppia schierandosi con il proprio figlio o figlia; nelle fasi più difficili di una separazione i nonni possono diventare un riferimento fondamentale per i nipoti, e permettere loro di sentirsi parte delle due famiglie senza essere costretti a loro volta a schierarsi.
- **Stabilità morale:** nel mondo di oggi significa saper accogliere le diversità, evitare i giudizi assoluti, non temere ciò che è nuovo. Il mondo in cui i bambini di oggi cresceranno continuerà a cambiare; il meglio che i genitori possono fare è allenarli ad attraversare i cambiamenti, cominciando a farlo insieme a loro, quando i cambiamenti si presentano. Senza paura.

I conflitti tra genitori e bambini

È inevitabile che ogni tanto tra genitori e figli sorgano dei conflitti. Adottare una comunicazione "non-violenta", attenta alle necessità di tutti i membri della famiglia, consente di ridurre i litigi e di creare un clima sereno e accogliente

DI **STEFANO ZOLETTO**, INSEGNANTE E COUNSELLOR

Tra le varie forme di conflitti familiari, quello tra bambini e genitori ha delle caratteristiche che lo rendono particolarmente significativo:

- è frequente; molti genitori hanno scontri con i figli;
- gli adulti sono parte in causa; c'è un interesse diretto, non solo educativo, su come si risolverà;
- è impari; adulti e bambini non sono sullo stesso piano;
- spesso il tenore emotivo è intenso, talvolta doloroso, perché la relazione genitori-figli è centrale nella vita della famiglia;
- le modalità di gestione dei conflitti influenzano la qualità della vita familiare.

Una parola chiave nei conflitti con i bambini è "bisogno": secondo Pat Patfoort difendersi e proteggersi è espressione del naturale istinto di sopravvivenza; la reazione al sentirsi minacciati (se siamo umiliati, ad esempio, la nostra autostima è messa in pericolo) è altrettanto naturale e può sfociare in conflitto.

Fondamentale è come noi adulti gestiamo questi conflitti: qui propongo una biforcazione netta tra violenza e non-violenza. Semplificando molto, la non-violenza esclude ogni forma di violenza (verbale, psicologica, fisica) e in qualunque misura (anche costringere un bambino a restare chiuso nella propria stanza è un'azione violenta).

LA COMUNICAZIONE NON-VIOLENTA

Marshall Rosenberg è lo psicologo che ha sviluppato l'idea della "comunicazione non-violenta" come un processo in grado di trasformare i potenziali conflitti in altrettante occasioni di dialogo pacifico e miglioramento delle relazioni. Alcuni elementi della sua riflessione si rivelano molto utili dal punto di vista educativo e sono sperimentabili da tutti.

Una classica situazione a rischio di conflitto riguarda le aspettative degli adulti circa le azioni che i bambini "dovrebbero" compiere.

Scrive Rosenberg: «Un tipo di comunicazione che aliena dalla vita è l'uso di giudizi moralistici che implicano il torto o la cattiveria». "Pigra", "disordinato", "egoista", "saputello", fino a veri insulti o giudizi fisici come "ciccione", "nanetto": siamo cresciuti in contesti in cui il giudizio era spesso la forma più comune di comunicazione con i bambini, e da adulti riproduciamo la medesima dinamica. Attraverso i giudizi etichettiamo i bambini e i loro comportamenti in "giusti" o "sbagliati", mettendo così in secondo piano quello di cui avremmo bisogno e che non stiamo ottenendo.

La dimensione tragica del giudizio è che ci allontana dalla consapevolezza di noi stessi e dall'empatia per gli altri. «Sei disordinata!» non dice nulla di nostra figlia, né di noi. «Sono in difficoltà quando non trovi le tue cose e mi chiedi di cercarle, perché devo interrompere quello che sto facendo e mi distraggo», invece, racconta di noi, del nostro bisogno e dei nostri sentimenti; non ferisce la bambina, ma la responsabilizza, facendole vedere gli effetti di certe azioni e al contempo riconoscendo, senza sminuirlo, il suo bisogno di trovare le cose. Il focus non è sulla bambina, ma sulla relazione tra le persone, e ancora di più sull'ascolto di sé («Di che cosa ho bisogno? Che cosa sto provando?») e dell'altro («Di che cosa ha bisogno? Che cosa sta provando?»).

RICHIESTE E PRETESE

C'è un fattore educativo basilare in questo tipo di comunicazione: l'espressione chiara dei sentimenti e delle emozioni. È importante, nelle situazioni di conflitto, fermarsi, prendersi il tempo di abbassare i toni e condividere i propri sentimenti ed emozioni, senza usarli come arma, ma manifestando il desiderio, e la responsabilità consapevole, di esplicitare ciò che proviamo, e avere la pazienza di trovare le parole giuste per dirlo.

Una classica situazione a rischio di conflitto riguarda le aspettative degli adulti circa le azioni che i bambini "dovrebbero" compiere. Spesso l'obiettivo non è chiaro e i bambini sono in difficoltà nel comprendere cosa viene chiesto loro; altre volte la comunicazione si declina ambiguamente tra quelle che Rosenberg definisce "pretese" e quelle che sono "richieste".

Avere chiaro che cosa vogliamo è



fondamentale per essere compresi, anche dai bambini più piccoli. «Ti sembra questo il momento di giocare?» è ben diverso da «Adesso è tardi, è ora di dormire, sennò domattina farai fatica a svegliarti. E anch'io sono stanco». L'eventuale (breve) negoziato riguarderà la modalità dell'addormentamento, e non la possibilità di giocare o meno: su questo l'adulto si assume la responsabilità della scelta, senza trasformarla in una prevaricazione.

PICCOLE RIBELLIONI

Scrive ancora Rosenberg: «Quando le persone sentono avanzare una pretesa, vedono solo due opzioni: sottomettersi o ribellarsi». La pretesa ha una sola aspettativa per l'adulto: l'obbedienza. La richiesta, se è onesta, prevede che il bambino possa dare una risposta articolata, o anche rifiutare. «Mi aiuti ad apparecchiare la tavola?»: dovrebbe esserci la possibilità di dire no, senza che questo abbia conseguenze; «Vieni ad apparecchiare la tavola!», invece, è una pretesa e non contempla il no, se non come una disobbedienza.

La cosa importante è che al bambino sia chiaro quando c'è una pretesa e quando una richiesta, in modo da potersi regolare nella risposta che ritiene più opportuna. Noi adulti tendiamo a dare moltissimi ordini senza rendercene conto: «Alzati, che è già tardi!» è la frase che avvia la mattinata di tante famiglie. I bambini reagiscono come possono, con piccole ribellioni, ad esempio rallentando la colazione e rivendicando così il bisogno di un tempo più consono. Lo sforzo che potremmo fare è cercare di comprendere senza giudicare: quali sono i bisogni di ognuno? Cosa si chiede a chi? Come possiamo cambiare il nostro modo di agire?

DARE SPAZIO ALL'EMPATIA

È chiaro, nel pensiero di Rosenberg, che la pretesa ha molte più probabilità di sfociare in conflitto, mentre la richiesta consente di condividere empaticamente i reciproci bisogni, aiutando tutti ad ascoltarsi. «Scegliere di chiedere anziché pretendere non significa che quando qualcuno dice "no" alla nostra richiesta noi lasciamo perdere. Significa invece che non iniziamo a tentare di persuadere l'altro»: noi adulti rispetto ai bambini possediamo una maggiore capacità dialettica, che rischia di scivolare nella manipolazione; quando i bambini lo capiscono reagiscono con forza, sentendosi ingannati dalle persone di cui si fidano. Dare spazio all'empatia significa consentire ai bambini di ascoltarci con sincerità e di poter cambiare idea senza per questo sentirsi sconfitti.

La comunicazione non violenta offre la possibilità agli adulti di mettere in atto azioni innovative, che tengano nel giusto conto i bisogni di ciascuno, anche i propri, e per questo può rendere il clima familiare più accogliente e rispettoso. ■

Come sono cambiati gli equilibri familiari

Negli ultimi decenni, la dimensione dell'affettività e della cura è diventata sempre più di competenza anche paterna. Si tratta di un'inversione di tendenza ormai ben avviata, ma c'è ancora chi manifesta un po' di preoccupazione

DI **SILVANA QUADRINO**, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

I ruoli sono cambiati. In meglio? In peggio? Le mamme si occupano della carriera e perdono il contatto affettivo con i figli. I papà preparano il bagnetto e perdono autorevolezza e "virilità". Che tempi, signora mia, direbbe Franca Valeri. E i bambini? Come si orienteranno in tutto questo fermento di ruoli che mutano, di compiti di cura che si confondono, di rigide divisioni che si sfaldano? Sapranno ancora distinguere ciò che deve fare una femmina da ciò che deve fare un maschio?

Ci auguriamo di no: non secondo quel modello che collocava il padre in un ruolo affettivamente e educativamente marginale – a meno di non voler considerare educativa la funzione evocata dalla frase classica: «Quando torna a casa papà, vedrai cosa succede» – e la madre in una posizione tutta coccole ed emotività, perché "di mamma ce n'è una sola".

Ma è poi corretto parlare di un "prima" in cui le differenze di ruolo erano rigidamente demarcate? Oppure la realtà si è modificata gradualmente, facendo emergere esigenze nuove e rendendo possibili nuove esperienze e nuovi modi di essere genitori?

Certamente chi oggi ha più di 60 anni ricorda una famiglia diversa da quella che hanno creato i propri figli. Ma ricorda anche un mondo diverso, tempi di vita diversi, opportunità e richieste diverse: nessun cambiamento nasce in un momento preciso, per via di una causa specifica e originaria che poi determina tutto il resto. Eppure in tema di nuovi ruoli familiari gli "esperti" si sbizzarriscono nella ricerca di un "perché". Tutto è cambiato perché...

LE DONNE E IL LAVORO

Perché le donne hanno cominciato a lavorare: è uno degli argomenti più utilizzati, con le varie implicazioni ideologiche, politiche ed economiche che ne derivano. Buffo, perché si direbbe che nessuno ricordi come la maggior parte delle donne abbia sempre lavorato. Nelle storie familiari che raccolgo da pazienti e allievi, le nonne e le bisnonne sono contadine, pastore, piccole commercianti, tessitrici, sarte, cucitrici e stiratrici a domicilio, domestiche a ore. Nessuno pensava che questo danneggiasse i figli, o incidesse sul legame di attaccamento con loro. O che la "natura" del ruolo femminile fosse di essere mamma a tempo pieno.

Se vogliamo andare più indietro nel tempo, e arrivare fino alla preistoria, scopriamo che mentre i maschi erano fuori per la caccia le donne non potevano certo starsene comode nelle caverne a coccolare i bambini: raccoglievano, coltivavano e trasformavano erbe, frutti, radici; cucinavano, creavano oggetti utili per la vita quotidiana, e non di rado uscivano a loro volta per la caccia quando i maschi ci mettevano un po' troppo a tornare con una preda. In più – sorpresa – decoravano le pareti con graffiti e dipinti: molti delle pitture rupestri, come si è scoperto esaminando le dimensioni delle impronte delle mani rimaste spesso impresse sulla roccia, sono opera di donne, e non di uomini preistorici... Le donne, insomma, hanno sempre lavorato. E accudito i loro figli. Soltanto, il loro lavoro era più "sommerso", meno regolamentato e meno protetto di quello dei maschi, e proprio per questo meno riconosciuto.

Uno degli stereotipi più difficili da superare è quello che contrappone un ruolo prevalentemente affettivo riservato alla mamma a uno più autorevole riservato al papà.

Ciò che invece rappresenta una reale novità nella famiglia di oggi è che i padri hanno smesso gradualmente di escludersi dai compiti di accudimento dei bambini, e che, sempre gradualmente, hanno scoperto e sviluppato tutti quegli aspetti emotivi e affettivi connessi con la cura dei figli. Ma perché questo dovrebbe essere negativo?

GLI UOMINI SONO DIVENTATI "MAMMI"

Il termine "mammo", fastidioso e sarcastico, circola da parecchi anni, come a sottolineare la contrapposizione fra un "vero" padre e quell'ibrido munito di biberon e marsupio che condivide con la compagna l'onere e il piacere della

cura del proprio bebè. Perché un "vero" padre si occuperà semmai, più tardi, di iniziare il figlio alle tenzoni calcistiche, all'autodifesa («Ti ha dato un pugno? E tu dagliene uno più forte!») e, si intende, al diritto di starsene sul divano mentre la mamma e la sorella si dedicano alla cucina e alla casa.

Questo modello sta perdendo sempre più terreno, ma non senza qualche soprassalto di preoccupazione. Ed è curioso, perché il maggiore accesso dei padri alla dimensione affettiva della genitorialità dovrebbe apparire un vantaggio, un arricchimento. Così, d'altra parte, lo vivono e lo descrivono i papà che hanno condiviso con le loro compagne i momenti intensissimi della gravidanza, del parto e, come nel caso di Alessio, dell'ansia per un bimbo nato troppo presto:

«Un parto prematuro ti fa sentire escluso da eventi che vanno velocissimi e poi lentissimi: il ricovero d'urgenza, l'attesa di notizie, l'affanno di medici e infermieri intorno al tuo bambino, l'impossibilità di prevedere come andranno le cose... Io e Viola abbiamo condiviso lacrime e sorrisi, paura e speranze, ma quello che ci ha uniti accanto alla nostra piccola Sofia è stato condividere l'esperienza del contatto pelle e pelle con lei, a turno, nelle lunghe settimane di ricovero in Terapia Intensiva. La chiamano "marsupioterapia", eravamo solo due papà a farla, gli altri non avevano accettato o non ne avevano la possibilità. È un'esperienza che muove sensazioni ed emozioni a cui noi maschi non siamo abituati, ma solo perché ce le siamo negate, o ci hanno insegnato che non sono adatte a noi. Mi sono sorpreso a parlare a Sofia con toni e parole che non avevo mai usato prima, ho scoperto che ci vuole più coraggio per tenere fra le braccia un esserino che pesa meno di un chilo che per tuffarsi dal trampolino più alto. Adesso che Sofia ha un anno e sta bene io e Viola ci occupiamo di lei allo stesso modo, con naturalezza, senza bisogno di definire turni o ruoli, e se devo chiedere un permesso al lavoro per portare la bambina dal pediatra, o per restare con lei perché ha la diarrea, non sento il bisogno di inventare scuse. Mi sento a mio agio con lei, è un rapporto profondamente naturale che mi sorprende ogni giorno. E posso rassicurare tutti che la mia virilità non ne ha risentito». ➜



AFFETTIVITÀ E AUTOREVOLEZZA

Uno degli stereotipi più difficili da superare è quello che contrappone un ruolo prevalentemente affettivo riservato alla mamma a uno più autorevole riservato al papà. Come tutti gli stereotipi, anche questo non rappresenta davvero la realtà, variabilissima, delle modalità relazionali delle singole famiglie: tutti hanno esperienza di mamme rigorose e inflessibili e di papà compiacenti e pronti a concedere piccoli e grandi "strappi" alle regole materne. Ma mentre l'aspetto normativo dell'educazione dei figli, il rigore, l'autorevolezza, la definizione di regole e confini hanno sempre permesso scambi di ruolo più o meno espliciti, giochi familiari in cui coesistevano una gerarchia ufficiale («Decide papà...») e una gerarchia di fatto nota a tutti ma non esplicitabile («...ma solo quello che vuole mamma»), gli aspetti affettivi legati alla genitorialità hanno seguito a lungo percorsi di sviluppo rigorosamente separati.

Ancora fino a pochi decenni fa l'inizio di una gravidanza creava un limite quasi invalicabile per il futuro padre. Il corpo della compagna diventava un mistero un po' inquietante; per alcuni uomini si avvicinava a una sorta di tabù, che a volte provocava addirittura disgusto. L'esibizione del "pancione" è cosa abbastanza recente, sia nelle scelte di abbigliamento (chi ricorda ancora, oggi, gli informi abiti "premaman" che avrebbero dovuto dissimulare la condizione "imbarazzante", mentre le nuove future mamme sfoggiano magliette fascianti e bikini colorati?), sia sul piano iconografico: le foto pubblicitarie, artistiche o da album di famiglia in cui il papà o i fratellini guardano, toccano, baciano il pancione della mamma erano impensabili fino a pochissimo tempo fa. Che c'entra questo con il ruolo materno e paterno? C'entra, perché esperienze nuove producono nuove reazioni emotive, sviluppano atteggiamenti e comportamenti inediti e li rendono socialmente accettati e condivisi. La condivisione del percorso di gravidanza attraverso lo sguardo e il contatto con quel pancione che cresce, con i fremiti e i sobbalzi prodotti dai movimenti del piccolo, e poi la partecipazione ai corsi preparto e al parto, non hanno cambiato solo abitudini e modalità di comportamento: hanno reso possibile ai padri esperienze emotive che prima erano loro precluse.

I neuroscienziati non si sono lasciati sfuggire l'occasione per studiare l'effetto di questi mutamenti.



IL CERVELLO DEI NUOVI PAPÀ

Che ci fossero aree cerebrali "addette" ai compiti di cura e di accudimento era noto da tempo, come era noto che la gravidanza e il parto agissero su queste aree del cervello materno, sviluppandole e rendendole più attive ed efficaci. Ma solo nel 2014 una giovane neuroscienziata statunitense, Pilyoung Kim, ebbe l'idea di studiare il cervello dei giovani papà che si occupavano con regolarità dell'accudimento dei loro bambini. Scoprì così che, tra le 12 e le 16 settimane di vita del piccolo, nel cervello dei papà "accuditori" le aree legate all'attaccamento, alla cura, all'empatia e alla capacità di interpretare e reagire in modo appropriato al comportamento del bambino mostravano uno sviluppo paragonabile a quello che avveniva nel cervello della madre.

È il contatto fisico con il bambino, spiega un'altra neuroscienziata, Ruth Feldman, ad agire su quelle aree, ad attivare intense risposte emotive e a consentire lo sviluppo della capacità di rassicurare i piccoli e di capire le loro esigenze: di svolgere, insomma, un ruolo pieno e completo nei confronti dei propri bambini fin dal momento della nascita. «Molti padri – sostiene – parlano di un disinteresse verso la paternità fino al momento in cui non si trovano il bambino tra le braccia, quando avvertono un intenso cambiamento nei sentimenti, un'improvvisa tempesta emotiva».
Ma questo rende il maschio meno "virile"? In realtà una maggiore intensità della risposta emotiva accresce la produzione dei cosiddetti ormoni della felicità e dell'amore, l'ossitocina e la dopamina: una vera e propria "ricompensa neurochimica" che si trasmette dalla relazione papà-bambino alla relazione di coppia.

ALTRI MODELLI DI GENERE, ANCHE PER LE DONNE

Il cambiamento è ancora in atto, ci vorrà probabilmente tempo prima che si consolidi. A ostacolarlo sono i pregiudizi, le mistificazioni sulla presunta distinzione "naturale" dei ruoli, il timore del ridicolo da parte degli uomini, il timore di perdere qualcosa nella relazione con i figli da parte della donne: «Vedo perfettamente che Marco è bravissimo con i nostri gemellini di quasi due anni – racconta Lorena – senza di lui non ce l'avrei fatta tra doppi cambi di pannolino, doppie pappe, bagnetti, capricci... Insomma il pacchetto completo, moltiplicato per due. Ma quando mi accorgo che riesce a consolare un pianto meglio di me, a trasformare un capriccio in una finta lotta sul divano, a inventare una ricetta di verdura invisibile, faccio un po' fatica a non chiedermi se alla fine i bambini saranno più legati a lui che a me, se non sto "perdendo terreno" nella relazione con loro».

«Molti padri parlano di un disinteresse verso la paternità fino al momento in cui non si trovano il bambino tra le braccia, quando avvertono un intenso cambiamento nei sentimenti, un'improvvisa tempesta emotiva»

—

Ruth Feldman

E c'è anche il timore opposto, cioè che il padre si occupi del bambino, certo, ma non proprio come avrebbe fatto la mamma: «Devo mordermi la lingua per non protestare quando torno dai turni in ospedale e trovo tutti e tre – papà e due figli di 6 e 8 anni – felicemente circondati da un caos di piatti, libri, quaderni, briciole, disegni, tessere di puzzle e mattoncini lego. So che con il papà hanno fatto i compiti, mangiato come si deve, giocato, riso, disegnato... Ma un po' d'ordine no? Poi pilucco qualche avanzo, sorrido di un disegno in cui ci sono io con la mia bardatura anti-covid in formato supereroe, e mi dico che qualche differenza nei ruoli ci deve essere. E anche se io sono quella dell'ordine e della pulizia, e il papà quello del caos creativo, l'importante è che le cose funzionino. E che siamo contenti quando ci ritroviamo tutti e quattro».

PROSPETTIVE FUTURE

La novità, allora, è questa: che il calore affettivo non si divide ma si moltiplica, e una maggiore predisposizione alla cura e all'accudimento da parte del papà arricchisce le relazioni fra tutti i componenti della famiglia; che lo sviluppo della componente affettiva nella relazione con i figli da parte di entrambi i genitori rende più facile, non più difficile, la condivisione dei compiti nella definizione e nel mantenimento delle regole, dei limiti, degli obiettivi educativi. Non esistono i "mammi", insomma, ma solo padri che stanno costruendo un modello di paternità più completo, più ricco e più appagante, che non è una fotocopia sbiadita e caricaturale del modello materno.
L'armonizzazione dei compiti e degli spazi educativi fra padre e madre rappresenta un obiettivo più evoluto rispetto a una presunta suddivisione "naturale" di questi compiti. I bambini e le bambine che crescono in famiglie del genere saranno madri e padri, e persone, più equilibrate, più sensibili, più accoglienti e più emotivamente complete. ■

Crescere insieme: le caratteristiche del rapporto tra fratelli

La relazione che unisce fratelli e sorelle è spesso tra le più intense e durature, caratterizzata da affetto e complicità, ma non priva di conflitti ed emozioni ambigue

DI **ANNA OLIVERIO FERRARIS**, PSICOLOGA

Nel mio romanzo *Tutti per uno*, dove racconto di adolescenti che si incontrano in una terapia di gruppo, c'è il caso di Alessio, che a seguito della separazione dei genitori dovrebbe allontanarsi dalla sorella: lui continuerebbe a vivere a Roma con il papà mentre Simona si trasferirebbe a Rotterdam con la mamma. Gli adulti caldeggiano questa soluzione, che danno per scontata; Alessio, con l'appoggio dei ragazzi del gruppo, riuscirà invece a convincere i genitori a non separarli. Questo è uno degli aspetti forti della fratellanza: il legame che si forma tra fratelli che crescono insieme e condividono spazi ed esperienze fin dai primi anni di vita.

Si è parlato e scritto molto sul legame di attaccamento tra genitori e figli, in particolare con la figura materna, ma assai meno su quello che si forma tra fratelli. Un legame complesso, caratterizzato da somiglianze ma anche da differenze, da solidarietà ma anche da conflitti, da alleanze ma anche da ambivalenze.

TANTI FATTORI IN GIOCO

Come spiego nel libro *Fratelli, gemelli, figli unici*, non c'è un solo modo di vivere il rapporto fraterno perché ci sono parecchie variabili in gioco: età, sesso, temperamento, numero dei fratelli e delle sorelle, sottogruppi che si creano all'interno della fratria quando la famiglia è numerosa. Avere un solo fratello o sorella o averne tanti è diverso. Un'altra differenza la fanno le interferenze dei genitori, il ruolo che svolgono presso i figli, il clima favorevole che riescono o non riescono a instaurare, le preferenze vere o presunte, la presenza di fratellastri quando si forma una nuova famiglia dopo un divorzio.

La famiglia non è una semplice somma di individui ma un "sistema", dove i componenti entrano in risonanza gli uni con gli altri, reagiscono alle reciproche iniziative, condividono molte esperienze: il che significa che il rapporto fraterno è influenzato dalle dinamiche interne al nucleo familiare (come i conflitti tra genitori e le separazioni, ma anche i successi e i raggiungimenti dell'uno o dell'altro), oltre che ovviamente dall'evoluzione nel tempo della relazione.

Un ruolo ce l'ha anche la presenza di affinità genetiche più o meno consistenti, perché se dal padre e dalla madre si eredita il 50% dei geni dell'uno e dell'altra, con i fratelli l'affinità genetica è molto varia, e può andare dal 10 al 100% (nel caso dei gemelli omozigoti). Insomma, date tutte queste condizioni, è legittimo chiedersi se sia possibile individuare delle caratteristiche peculiari del rapporto fraterno, ossia se esista un minimo comun denominatore.

IL POSTO IN FAMIGLIA

Un minimo comun denominatore c'è, perché fratelli e sorelle appartengono alla stessa sfera relazionale. All'interno del "sistema famiglia" si trovano in una posizione simile: il fatto di essere figli, bambini, nipoti, li colloca, rispetto a genitori, nonni e zii, in uno spazio comune, ricevono un trattamento per molti aspetti analogo e formano un gruppo contrapposto agli adulti. Inoltre, proprio perché occupano una posizione simile, c'è un rispecchiamento continuo dell'uno nell'altro, un confrontarsi, un valutarsi e "sorvegliarsi" a vicenda. Infine, a meno che non si tratti di gemelli, c'è sempre una differenza d'età che crea una gerarchia. È diverso essere primogenito, secondogenito o ultimogenito: la posizione nella fratria influisce sulla percezione di sé e nel rapporto con gli altri familiari.

UN LEGAME SPESSO INTENSO

Una chiave di lettura della fratria è il "livello di accesso", ossia l'intensità del legame. Il legame fraterno, come quello tra genitori e figli, può essere molto forte perché ha inizio negli anni infantili, quando a orientare sono soprattutto i sentimenti e il bisogno di protezione. Nella famosa favola dei fratelli Grimm, Hansel e Gretel formano una coppia "ad alto accesso". L'abbandono dei genitori e lo spirito di sopravvivenza hanno rafforzato il loro legame di attaccamento e hanno favorito una reciproca dipendenza. Nel romanzo Motel Life, Willy Vlautin descrive il rapporto tra due



fratelli abbandonati dal padre e orfani di madre che nell'adolescenza si ritrovano soli. Le difficoltà della vita li legano moltissimo, anche se poi uno dei due non riesce a salvarsi; ma finché il maggiore, malato, non muore, il minore gli fa da genitore arrivando persino a raccontargli ogni sera una storia.

La famiglia non è una semplice somma di individui ma un "sistema", dove i componenti entrano in risonanza gli uni con gli altri, reagiscono alle reciproche iniziative, condividono molte esperienze.

Un legame molto stretto, salvifico nei momenti difficili, può tuttavia ostacolare il distanziamento necessario per l'acquisizione della propria autonomia e per lasciare spazio ad altri legami. È questo il caso di una coppia composta da una sorella maggiore e da un fratello minore ormai adulti ma ancora legati da una forte dipendenza. La sorella maggiore, fin da bambina, dovette farsi carico del fratello, perché il padre aveva abbandonato la famiglia e la mamma era alcolizzata e depressa. Potendo contare solo l'uno sull'altra, il loro legame si fece talmente stretto da avere implicazioni sessuali. Questo tipo di relazione creò una notevole dipendenza soprattutto da parte del fratello, che divenne estremamente geloso della sorella al punto da interporsi di continuo tra lei e i suoi aspiranti fidanzati. Pur di ostacolare quei legami che l'avrebbero allontanata, il fratello si fingeva malato e minacciava di suicidarsi.

Ad "alto accesso" sono poi le coppie gemellari, dove fin dall'inizio c'è una grande intimità fisica. I co-gemelli imparano presto a calmarsi attraverso il contatto e ascoltando i rispettivi gorgheggi. Con il tempo, l'intimità fisica può diminuire e diventare sempre più psicologica: si capiscono immediatamente, sanno "leggere nel pensiero" l'uno dell'altro e prevedere le reazioni del co-gemello, quello che dirà o non dirà in determinate circostanze. Possono litigare, come tutti i fratelli, ma ciò non li rende meno solidali. Sanno di essere simili e giocano con la loro identità. Uno dei loro problemi, crescendo, sarà riuscire a differenziarsi senza soffrirne o accusare l'altro di "tradimento".

SODALI O RIVALI?

Un'altra caratteristica del rapporto fraterno è il suo ondeggiare tra solidarietà e rivalità. Una rivalità che può assumere anche toni violenti. Il primo crimine →

della storia dell'umanità è un fratricidio, quello di Abele per mano di Caino. Anche Romolo uccise Remo, mentre i due fratelli Polinice ed Eteocle, figli di Edipo, si uccisero l'un l'altro in duello. Si tratta dunque di un rapporto complesso e a tratti paradossale, fatto di forti ambivalenze. Che siano della stessa età come i gemelli o di età diversa, i fratelli si percepiscono uguali nel rapporto con i genitori, ma proprio perché uguali si scoprono rivali nel desiderio di differenziarsi e di ottenere l'amore di papà e mamma. L'altro (o l'altra) è un rivale, un intruso, uno (o una) con cui si condivide la quotidianità ma da cui ci si vuole differenziare. Questo dualismo si definisce a volte con l'affetto, a volte con il conflitto, a volte con la rivalità. Il primogenito lamenta che i genitori si occupano troppo del secondo; il secondogenito lamenta che al primogenito sono concesse maggiori libertà. «Non è giusto!» è un leitmotiv ricorrente.

Mentre queste rivendicazioni mettono a dura prova la pazienza di mamma e papà, un fratello si specchia nell'altro per sapere chi è: non è tanto il bisogno di possedere lo stesso oggetto o di fare la stessa cosa (che magari non interessa particolarmente), quanto di sapere se si vale di più o di meno, se si è trattati meglio o peggio, chi è il più felice dei due, il più fortunato, il più bello. Questa è la rivalità. La gelosia implica invece la presenza di un terzo, vale a dire una persona che ricopre un ruolo centrale nella propria vita: sono gelosa di mia sorella perché è preferita da mio padre, «a lei le coccole, a me i rimproveri!».

L'odio fraterno è presente nella letteratura per ragazzi come in quella per adulti. Pel di Carota viene martirizzato dai fratelli più grandi perché considerato una nullità da sua madre, che non lo ama e lo tratta duramente. Nella *Metamorfosi* di Kafka, il mostruoso Gregor in alcuni momenti è guardato con compassione dalla sorella Greta, ma in altri è sbeffeggiato.

Un primogenito che all'improvviso si trovi a non essere più il maggiore dei fratelli ha bisogno di tempo per assorbire la novità e non sempre è disposto a cambiare.

Non è infrequente che un bambino faccia i "capricci" perché vuole sedersi sulle ginocchia del papà su cui sua sorella è già comodamente installata. Rivalità e gelosia si coniugano a meraviglia. Io desidero questo «oggetto» che mio fratello si accaparra: il desiderio è ostacolato dal fratello e l'ostacolo genera risentimento.

Se però qualcuno dall'esterno attacca un fratello o una sorella, ecco scattare la solidarietà. La sola presenza di un fratello o di una sorella maggiore, a scuola o nei dintorni di uno spazio di gioco, viene percepita dagli altri come uno scudo contro eventuali attacchi o comportamenti "bullizzanti".

Va anche detto che i litigi tra fratelli servono per imparare a conoscersi, a tollerarsi, a difendersi e a fare la pace.

ETÀ MOLTO DIVERSE

Non sempre il rapporto tra fratelli è intenso, a volte l'"accesso" è basso. Ciò si verifica più di frequente quando c'è un grosso divario di età e nelle famiglie numerose, dove possono formarsi dei sottogruppi. Un'altra caratteristica delle famiglie numerose è che generalmente i bambini diventano autonomi prima e imparano a fornire cure ai fratelli minori. Questo ruolo di «secondo genitore», spesso incoraggiato da mamma e papà, può avere esiti opposti. I maggiori possono essere protettivi e affettuosi, ma anche comportarsi in maniera dura e intransigente per farsi obbedire. I minori, dal canto loro, possono legarsi molto alla sorella (o fratello) che fa le veci del genitore, oppure non gradire di essere comandati da quello che considerano un pari grado.

I FRATELLI ACQUISITI

Oltre alla fratria classica, dove i fratelli sono accomunati dall'origine biologica, è sempre più diffusa la "fratria mosaico", che risulta da diverse unioni: fratelli e sorelle possono essere figli di uno stesso genitore e di unioni successive, cioè "mezzi fratelli", oppure figli di genitori diversi, senza alcun legame di sangue e però vivere nella stessa abitazione.

Nei fratelli acquisiti la normale gelosia fraterna può essere accentuata. Il fratello che vive separato dal genitore potrebbe fantasticare su quello che avviene in sua assenza nell'"altra casa": c'è il bisogno di controllare, di sapere, per capire in quale considerazione si è tenuti. Prendiamo a titolo d'esempio il caso di due fratellastri. Il maggiore ha 22 anni, il minore 9 ed è nato dal

secondo matrimonio del padre. Il maggiore va spesso con la sua ragazza nella pizzeria in cui va anche il padre con la sua seconda famiglia: in quella pizzeria lui era solito andare da bambino con papà e mamma, prima del divorzio. Frequentando lo stesso locale, il maggiore intende ribadire che tra lui e il padre continua a esserci una relazione importante. Siedono in tavoli separati, si salutano, il bambino di 9 anni comincia a guardare nella direzione del fratellastro, poi si lamenta di qualcosa con il padre, che cerca di rassicurarlo con frasi del tipo: «Papà vuole bene a tutti e due». È una condizione emblematica di molte famiglie ricostituite: geloso l'uno e geloso anche l'altro. Il maggiore si sente scalzato dal piccolo e vorrebbe avere un ruolo più significativo. Il piccolo vorrebbe sapere di più del rapporto che suo padre ha avuto con il fratellastro quando vivevano insieme, teme un rapporto privilegiato formatosi per diritto di primogenitura quando lui non c'era ancora. Insomma, questo caso ci dice che nessuno vuole essere il figlio "di serie B", nessuno vuole avere la sensazione di "perdere" qualcosa.

I figli sono attenti alla distribuzione del tempo che i genitori dedicano a loro e ai fratelli, ai regali che vengono fatti agli uni e agli altri, alle attenzioni che ricevono o non ricevono, e sono anche attenti alle nuove gerarchie che possono formarsi nella creazione di una nuova famiglia. Un primogenito che all'improvviso si trovi a non essere più il maggiore dei fratelli ha bisogno di tempo per assorbire la novità e non sempre è disposto a cambiare. Analogamente l'ultimogenito, abituato a essere il piccolo di casa, può sentirsi spiazzato dall'arrivo di qualcuno più piccolo di lui, che magari occupa il suo posto a tavola e assorbe le attenzioni della "sua" mamma, che si dedica «a quel moccioso come se fosse figlio suo!».

IL BISOGNO DI SENTIRSI AMATI

Un tratto ricorrente – che si parli di fratelli, fratellastri o fratelli acquisiti – è la ricerca della simmetria, il bisogno di sentirsi trattati tutti allo stesso modo, senza favoritismi, senza sentirsi svalutati nel confronto con gli altri. «I miei due figli hanno nella loro testa una specie di registro», spiega una madre. «Se non faccio esattamente la stessa cosa per entrambi mi accusano di favoritismo. Queste puntualizzazioni mi esasperano, anche perché in genere riguardano questioni del tutto insignificanti.» In realtà sono insignificanti per i genitori, ma non per i figli che – al di là delle specifiche rimostranze, desideri e rivendicazioni – temono di perdere qualcosa o di ricevere un trattamento diverso che può indebolire la loro autostima. Possono accettare differenze di trattamento, spesso inevitabili, solo se queste sono spiegate e giustificate. ■



Fratelli, gemelli, figli unici

Relazioni familiari a confronto

DI **ANNA OLIVERIO FERRARIS**,
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

Crescere come figlio unico, con un fratello o una sorella oppure in una famiglia numerosa non è la stessa cosa, così come non lo è per i genitori allevare un solo figlio, tre o quattro o una coppia di gemelli. Le relazioni che si costruiscono sono diverse, dotate di molteplici sfaccettature ma anche punti di contatto. Partendo da esempi concreti e testimonianze raccolte in anni di lavoro, in questo libro l'autrice delinea le tante modalità di relazione e attaccamento che si creano all'interno delle famiglie.

Scopri di più >

Diventare nonni

La nascita di un bambino segna talvolta anche la nascita dei nonni: considerati spesso come fonte di "vizi" per i nipoti, in realtà costituiscono un punto di riferimento importante e partecipano con i genitori all'educazione e allo sviluppo dei bambini

DI **ALESSANDRO VOLTA**, NEONATOLOGO

Federico ha compiuto 9 mesi, è un bambino molto attivo e curioso, felice di fare esperienze nuove in presenza dei genitori che sanno come rassicurarlo e incoraggiarlo. L'invito al matrimonio di due amici è una bella occasione per "presentarlo in società", ma la lunga festa dopo cena non è adatta alla sua età, si stancherebbe inutilmente: si decide che dopo la cerimonia sarà affidato ai nonni fino al ritorno dei genitori, previsto durante la nottata.
Inutile dire che i nonni stavano aspettando l'occasione utile per passare un po' di tempo con il nipotino in assenza dei genitori: un rapporto esclusivo ed emozionante in grado di riportarli indietro di parecchi anni, fino alla nascita dei loro figli.

La "nonnità" è una tappa ulteriore della genitorialità, che, pur nutrendosi dell'esperienza precedente, presenta caratteristiche particolari e del tutto nuove.

NASCONO I NONNI

La nascita di un bambino può segnare anche la nascita dei nonni (uno o più e, in certi casi, anche qualche bisnonno); il "salto" generazionale è significativo, soprattutto quando arriva il primo nipote. Diventare nonni è molto diverso rispetto a diventare genitori, semplicemente perché per essere nonni bisogna prima aver fatto l'esperienza di genitori. La "nonnità" è una tappa ulteriore della genitorialità, che, pur nutrendosi dell'esperienza precedente, presenta caratteristiche particolari e del tutto nuove.
Ai nonni, anche quando attivamente coinvolti nell'accudimento del nipote, è richiesto un ruolo a "responsabilità limitata"; il piacere di prendersi cura del nuovo arrivato in famiglia invece rimane intatto e, in molti casi, è maggiore di quello vissuto con i propri figli. Occuparsi del nipotino provoca soddisfazione e piacere indipendentemente dal tempo libero a disposizione (oggi molti nonni lavorano e sono impegnati con i propri hobby e interessi); occorre ovviamente che, nonostante l'età, siano persone in salute fisica e mentale, disponibili e desiderose di mettersi nuovamente in gioco. Il luogo comune rappresenta i nonni come adulti permissivi che "viziano", ma questa opinione è poco corretta e forse troppo semplicistica. Alla pari dei genitori, anche i nonni si pongono obiettivi educativi e desiderano contribuire alla crescita equilibrata dei nipoti; se occorre sanno sgridare, ma il loro atteggiamento è naturalmente impostato alla tenerezza e alla complicità. Lo stile educativo andrà discusso tra genitori e nonni, ad esempio per i tempi del gioco e per le abitudini alimentari.

RELAZIONI DIVERSE E COMPLEMENTARI

I nipoti imparano molto presto a comportarsi con i nonni in maniera diversa rispetto a come si comportano con i genitori; faranno confusione soltanto se i ruoli dovessero diventare ambigui e non ben definiti. È importante che i bambini costruiscano con i nonni una relazione speciale, che non vada a sostituirsi ma ad aggiungersi a quella con i genitori, potenziandola e integrandola.
Per un bambino piccolo il ritmo di vita dei genitori può risultare a volte troppo frenetico: dai nonni, al contrario, è possibile trovare tempi dilatati e semplificati, con giochi di finzione e lunghi racconti. Crescendo, anche a distanza di anni, nella memoria dei bambini si fissano ricordi di voci, odori, oggetti, abitudini diverse da quelle ordinarie di casa. Il tempo trascorso con i nonni, poi, è spesso un tempo di qualità, legato a momenti di vita particolari come le vacanze e le festività.
A volte è uno solo dei nonni che si occupa dei nipoti, ma quando le mansioni di cura vengono svolte da entrambi, il bambino riceve da questa nuova coppia un'ulteriore testimonianza di relazione affettiva, che si aggiunge a quella dei genitori e la rafforza. Se i nonni sono quattro, anche il confronto tra le due coppie può rappresentare un'esperienza importante, e sarà compito dei genitori del bambino bilanciare il valore delle altre figure, evitando inutili gelosie e competizioni: l'amore non va mai suddiviso, ma sempre moltiplicato.

TENERSI AGGIORNATI

Nonni attenti sapranno distinguere cosa replicare del loro passato di genitori e cosa invece modificare se non

più attuale o non adatto al nipotino. Un altro passaggio significativo, non sempre facile, è quello di accettare che i figli siano diventati a loro volta genitori e abbiano pertanto diritto a rinnovato rispetto e attenzione; da questo può derivare un'efficace e sana ricollocazione dei rapporti intrafamiliari, evitando rischi di sovrapposizione e interferenza, o addirittura di ostacolo allo sviluppo della neo-genitorialità.

Nel concreto, può essere utile che i nonni condividano, fin dal periodo della gravidanza, le stesse informazioni e conoscenze dei genitori. Una sorta di "aggiornamento", non per mettere in discussione quanto da loro fatto in passato, ma per seguire con il nuovo nato le più recenti indicazioni e precauzioni: informazioni sull'allattamento, sulla posizione sicura nel sonno, sulla lettura precoce e così via.

Negli ultimi anni la figura del nonno, rispetto alla nonna, ha dovuto affrontare una sfida ulteriore, poiché gli uomini si sono trovati a svolgere mansioni di cura che un tempo erano appannaggio soprattutto delle donne, e per le quali possono quindi contare su un'esperienza solo parziale. Questo limite in realtà produce di frequente un rinnovato entusiasmo e il "nuovo nonno" si dedica, spesso con grande piacere e soddisfazione, ad attività che come padre non aveva voluto o potuto esercitare.

UNA SERATA CON I NONNI

Tornando al nostro Federico, rimasto con i nonni in attesa del ritorno dei genitori, ha trascorso il tragitto in auto allacciato al suo ovetto, con la nonna che gli leggeva un libricino, mentre il nonno alla guida faceva i versi degli animali (compreso il pesce, che è il più difficile). Giunti a casa, mentre la nonna preparava una pappa con ingredienti speciali e misteriosi, si è sistemato sul tappetone insieme al nonno a studiare il meccanismo di un cavatappi e a leggere un libro pieno di buchi nei quali infilare le dita. C'è stato anche il tempo per un bagnetto rinfrescante, prima del rito dell'addormentamento. Ai nonni è sembrato proprio di tornare indietro di trent'anni; l'unica novità rispetto a quei tempi sono state le foto in diretta del bagnetto, inviate tramite WhatsApp per rassicurare i genitori un po' in ansia... ■



Si fa presto a dire nonni...

Una mappa per navigare tra generazioni diverse

DI **SILVANA QUADRINO**,
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA
E **MAURO DOGLIO**, COUNSELLOR

La nascita di una bambina o di un bambino comporta notevoli cambiamenti nei rapporti e negli assetti delle famiglie, non sempre previsti o prevedibili. Succede un po' come quando si trasloca: si prende possesso della nuova casa e bisogna ridefinire l'uso degli spazi, i confini, le regole e i diritti di ciascuno. Da figli a genitori e da genitori a nonni: che cosa facilita, e cosa no, il dialogo tra generazioni diverse?

Scopri di più >

Figli sereni di genitori separati

Parlare ai bambini in modo chiaro e affettuoso e garantire loro una frequentazione assidua di entrambi i genitori è il modo migliore per aiutarli ad affrontare le difficoltà di una separazione

DI **ANNA OLIVERIO FERRARIS**, PSICOLOGA

Sentiamo spesso parlare dei disagi che le separazioni e i divorzi possono creare ai figli, meno invece di come porre fine a un'unione matrimoniale infelice evitando di danneggiare i bambini e aiutandoli a trovare un nuovo equilibrio.

La separazione insegna ai figli che le relazioni possono essere fragili e che certe situazioni sono al di fuori del loro controllo; ma questo apprendimento può essere produttivo o doloroso a seconda di come si comportano i genitori. Se papà e mamma non smettono di farsi la guerra, se continuano ad accusarsi e, ancora peggio, se utilizzano i figli come armi per ferirsi, la lezione che i bambini impareranno sarà tutta in negativo, a meno che non decidano di voler diventare il contrario dei loro genitori. Se invece gli adulti (genitori e parenti) riescono a mantenere dei rapporti civili, a comprendere l'impatto che la separazione può avere su figli di età diverse, e se sono in grado di supportarli in un passaggio difficile, aumenta notevolmente la possibilità che bambini e ragazzi superino questo momento e trovino presto un nuovo equilibrio.

PARLARE CON CHIAREZZA E AFFETTO

Non tutte le famiglie sono uguali e non si può sottovalutare il fatto che i bambini sono diversi per età, esperienza e fiducia che ripongono in uno o in entrambi i genitori. In linea di massima, però, è auspicabile comunicare la decisione quando la si prende (se è definitiva), prima di averla messa in pratica, evitando di lasciar passare troppo tempo senza fornire alcuna spiegazione o dando giustificazioni di comodo del tipo: «Papà è partito per un viaggio». La cosa migliore è che siano entrambi i genitori a parlarne, in modo che il bambino continui a sentirsi amato da tutti e due, e che non abbia l'angosciosa sensazione di essere abbandonato dal genitore che andrà ad abitare altrove.

La separazione insegna ai figli che le relazioni possono essere fragili e che certe situazioni sono al di fuori del loro controllo;

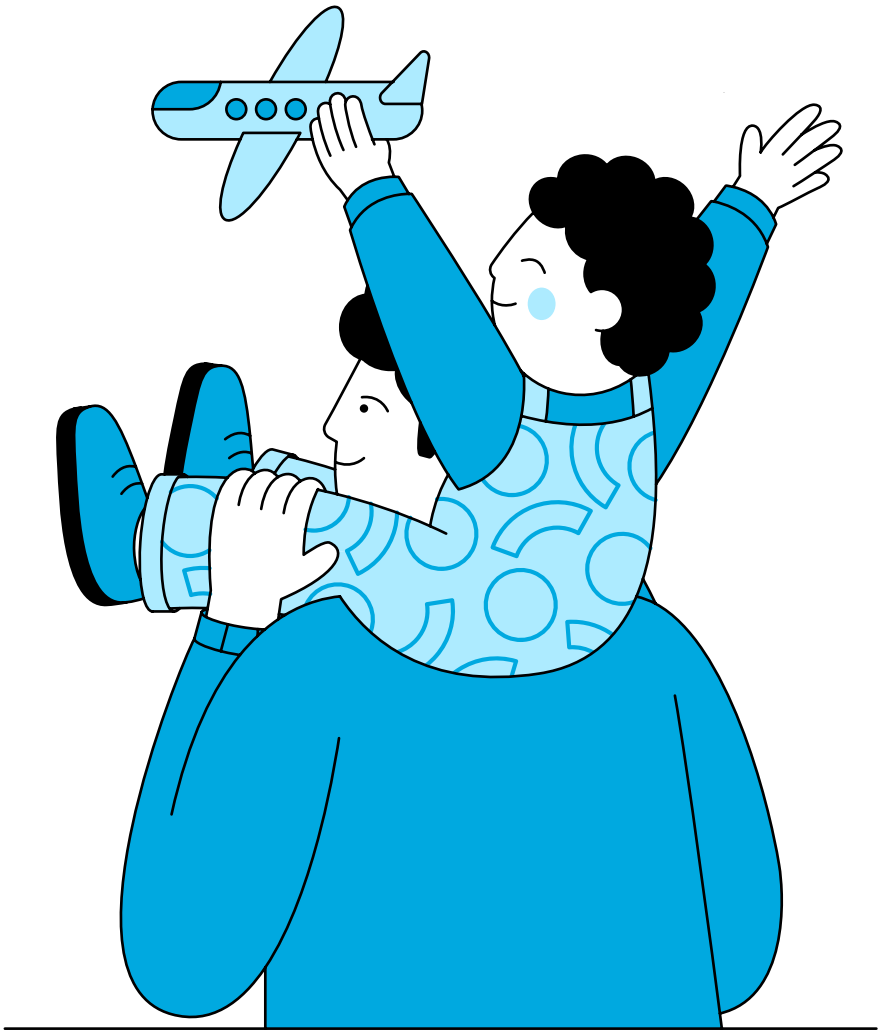
Per un adulto, una separazione può anche essere l'occasione per evolvere, se implica una presa di coscienza delle esigenze altrui: rendendosi conto, per esempio, che un bambino, per non farsi delle idee sbagliate, spaventarsi o diventare ansioso, deve poter capire che cosa sta succedendo, e che ciò non implica la perdita di uno dei due genitori. Se nessuno gli spiega i motivi per cui il padre se ne va di casa, il bambino potrà pensare che prima o poi anche la mamma se ne andrà e lui resterà solo. Potrà anche convincersi di essere stato lui, con i suoi capricci, la causa delle incomprensioni dei genitori, oppure che è un destino comune a tutti i matrimoni quello di finire con il divorzio.

È noto che i bambini lavorano di immaginazione, ma questa, per non ritorcersi contro di loro, ha bisogno di un filtro. Il filtro sono le parole, gli atteggiamenti affettuosi e la comprensione. Parlando al figlio, i genitori lo aiutano ad accettare gradualmente la nuova condizione. Dimostrandogli affetto e consentendogli di fare delle domande, gli danno la possibilità di esprimere le proprie paure, i dubbi, le incertezze, e così facendo lo aiutano a non reprimere i sentimenti e a non rispondere alle difficoltà con la somatizzazione, cioè con una conversione del disagio psicologico in disturbo fisico.

CHE COSA DIRE?

Non è necessario né opportuno fornire delle spiegazioni dettagliate e men che meno indicare "colpe" o formulare "accuse". Anche se divisi, i genitori rimangono le figure adulte di riferimento e il bambino non vuole essere costretto a schierarsi con l'uno o con l'altra o, peggio, dover vergognarsi di loro. Un bambino è in grado di capire che mamma e papà possono non andare d'accordo, perché è una situazione che fa parte della sua realtà: può essersi accorto di qualche cambiamento o avere assistito a delle discussioni in casa.

Nell'affrontare il problema è quindi bene dirgli che i suoi genitori si amavano quando lo hanno messo al mondo e precisare che, malgrado la separazione, entrambi continueranno a volergli bene perché lui continuerà a essere il loro bambino. A 5-6 anni un bambino capisce questo linguaggio, anche se non



sempre è in grado di rispondere. Quello che conta è l'amore dei genitori: è una sorta di assicurazione sulla vita. Se c'è questa certezza, il fatto che la coppia non viva più insieme diventa meno drammatico.

GENITORIALITÀ CONDIVISA

A questa prima fase deve seguire la possibilità di trascorrere del tempo con entrambi. Il genitore che vive altrove continua a essere una figura significativa: non diventa il genitore della domenica, non perde il suo ruolo, non scompare dalla scena familiare. Sulle decisioni importanti papà e mamma si devono sforzare di trovare delle soluzioni condivise. Potrà capitare che uno o entrambi si risposino, abbiano un nuovo partner e amplino così la cerchia familiare; cercheranno però di rispettare i tempi dei figli, valuteranno se questi sono pronti ad accogliere nuove persone nella loro vita, saranno presenti agli eventi importanti – compleanni, feste, saggi, gare sportive... – e in quelle occasioni non creeranno imbarazzi. In uno scenario del genere è l'amore a vincere sul risentimento.

Da studi internazionali condotti su grandi campioni è emerso che nella maggioranza dei casi i figli di una coppia separata sono più soddisfatti e hanno un dialogo migliore con entrambi i genitori se questi riescono a realizzare il cosiddetto "affido materialmente condiviso", ossia quella forma di affido in cui non meno del 33% del tempo e fino a un ideale 50% viene trascorso dal minore con l'uno e l'altro genitore. Il che significa, in pratica, che con uno dei due trascorrerà probabilmente più del 50% del tempo, ma passerà con l'altro un tempo congruo, tale da consentire al genitore di svolgere il proprio ruolo parentale e a entrambi di portare avanti, negli anni, una frequentazione serena.

UN NUOVO EQUILIBRIO

Superato lo choc iniziale della separazione, l'atteggiamento responsabile dei genitori è fondamentale. Maria, per esempio, ha ritrovato l'equilibrio in poco tempo: «Ero dispiaciuta, poi però mi sono resa conto che la situazione non era cambiata molto: il mio papà era andato a vivere poco distante e io potevo vederlo quando volevo. Non c'erano visite stabilite dal giudice secondo uno schema immodificabile, ma un sistema aperto. Anche se non si amavano più, i miei genitori hanno continuato ad andare d'accordo e così, dopo un periodo di assestamento di qualche mese, ho ripreso la mia vita. Andavo a scuola normalmente, giocavo con le mie amiche; erano gli anni delle elementari e quindi molto spensierati e divertenti. Insomma, grazie al fatto che loro hanno mantenuto dei buoni rapporti e sono stati dei bravi genitori, io non ho avuto grossi problemi». ■