

D FAMIGLIA

la Repubblica

04/12/2013

psicologia

MAMMA, NIENTE BUGIE. MENTIRE AI FIGLI NON SERVE

Confessate le vostre emozioni perché sentano che comprendete meglio le loro. L'illusione di "proteggere" i figli dalla realtà spiacevole di una morte, una perdita, un problema lavorativo o una separazione offrendo loro menzogne o mezze verità potrebbe scatenare un effetto contrario a quello desiderato: la bugia del genitore rende inquieti, tristi e ribelli

DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA PSICOTERAPEUTA PSICOANALISTA



I genitori cercano sempre in modo naturale e spontaneo di proteggere i propri figli, in particolare se piccoli, da realtà angoscianti, tristi o preoccupanti. È molto difficile parlare della perdita ai bambini: la morte, la separazione e la malattia sono argomenti che molto spesso non vengono affrontati perché ritenuti troppo dolorosi e difficili da comprendere. Alla base questo c'è la difficoltà negli adulti, non solo genitori, a contattare emotivamente e a sopportare il dolore dei bambini. Ciò induce a mettere in atto una serie di comportamenti 'risarcitori', ovvero regali, viaggi e concessioni che spesso arrivano in maniera gratuita, non accompagnati da spiegazioni, e quindi anziché produrre l'effetto desiderato provocano reazioni opposte a quelle che i genitori si aspettano: i

bambini anziché tranquillizzarsi diventano inquieti, tristi e ribelli. Altamente sensibili, **si preoccupano molto di più di fronte a un silenzio che a una spiegazione semplice** di cosa stia accadendo attorno a loro, che dia senso a quel qualcosa in cui si sentono comunque coinvolti direttamente nel momento in cui si rendono conto che 'qualcosa non va' senza riuscire a dare un significato alla loro sensazione.

“Esiste una teoria letteraria” spiega Meg Rosoff, fertile e sensibile autrice di libri per ragazzi, “per cui alla letteratura per bambini e ragazzi sarebbe richiesto di sostenere un ideale e mitico ‘idillio della fanciullezza’, che dovrebbe offrire scenari suggestivi e a lieto fine per proteggere gli innocenti dalla dura realtà della vita. Ma i bambini hanno antenne straordinarie per le cose che nessuno spiega loro”. I bambini hanno infatti una specifica capacità di intuire e comprende emotivamente quello che accade intorno a loro, che unita alla loro grande immaginazione e creatività tende a trasformare quello che sentono ma non comprendono in un variegato esercito di “mostri” che andranno a popolare i loro sogni, nascondendosi nel buio, dentro gli armadi o sotto i letti.

Spiegare tutto, sempre. Un'altra questione importante è il senso di solitudine che possono sviluppare per una mancanza di comunicazione da parte degli adulti, una brutta realtà detta sarà sempre meno terrorizzante di una brutta realtà immaginata. E se parlare di una realtà dolorosa è difficile e può far male sul momento, esprimere questo dolore darà in breve tempo sollievo e sarà il punto di partenza per una nuova spinta evolutiva in termini di crescita e acquisizione di sempre maggiore sicurezza.

Vietato negare. Tentare di negare o sopprimere una realtà difficile si ritorce come un boomerang sui più giovani, aumentando il loro senso di impotenza e di paura. Un adulto che mente, è un adulto che perde la fiducia e la stima di un bambino, non solo di un adolescente. La prima conseguenza sarà una forte preoccupazione per la propria incolumità fisica e mentale. Da chi potranno sentirsi protetti quando i mostri appariranno nella notte o si sentiranno soli a scuola o avranno paura di essere abbandonati e perdere le persone a cui vogliono bene? La perdita dei nonni, ad esempio, è un fatto particolarmente traumatico sia per i bambini che per gli adolescenti, troppo spesso sottovalutato dai genitori nel momento in cui sono essi stessi addolorati dalla perdita, poiché vedere scomparire i nonni fa pensar loro con immensa paura alla possibilità di perdere anche i genitori.

I segnali. Non sempre i bambini sono in grado di esprimere a parole quello che provano, ma frequentemente lo esprimono attraverso alcuni cambiamenti: da fiduciosi diventano timorosi, iniziano ad avere paura di addormentarsi o a restare svegli di notte, di giorno non riescono a rimanere da soli, cominciano a perdere interesse nella scuola, nello sport e nelle amicizie, in modo da prima impercettibile e poi progressivamente più evidente, spesso hanno difficoltà a entrare in contatto emotivo con gli altri e a lasciarsi consolare. Ci sono alcune situazioni in cui, in progressione, la paura del buio si trasforma in paura di andare a dormire e quindi in necessità di rimanere svegli finché tutti gli altri membri della famiglia dormano, fino a fare mattina. A volte, questi bambini riesco a dormire solo quando gli altri membri della famiglia si svegliano. In questi casi è opportuno parlare con i propri figli, chiedere loro come si sentano e discutere con loro del proprio dolore. Un adulto che soffre ma che riesce a parlare di quello che prova, che nonostante

tutto va avanti, che si occupa e si preoccupa per i propri figli, è rassicurante. Dimostra loro che è possibile farcela, che la vita va avanti. Il fatto stesso di dire ai propri figli che ci si è accorti che anche loro soffrono, che forse sono tristi e impauriti e per questo non riescono a dormire, che hanno paura di essere di rimanere soli, che si sentono un po' sperduti, li fa sentire capiti e amati. Non mentite loro, apritevi e confessate le vostre paure perché sentano che comprendete meglio le loro.

Questione di età. I bambini molto piccoli hanno bisogno di essere accuditi, di premurose e costanti cure fisiche e attenzioni psicologiche, questo li fa stare bene, li fa sentire sicuri e protetti, li rende capaci di muoversi nel mondo, di potersi separare dai genitori sicuri di trovarli al ritorno dall'asilo o da scuola. Crescendo, però, per sentirsi amati è necessario sapere soddisfatto anche il proprio bisogno di conoscere la verità, di sapere che cosa sta succedendo, ad esempio di sapere perché i genitori sono cambiati e si stanno separando, perché sono preoccupati se hanno problemi di lavoro, perché sono tristi se hanno perduto un amico e poter dire e condividere in famiglia quello che sta accadendo anche a loro. Proteggere i propri figli illusoriamente attraverso la menzogna o mezze verità, è come far imboccare loro la via maestra per l'incertezza, la diffidenza, la confusione, la paura e l'insicurezza. Scegliere con garbo le giuste parole per rivelare ai propri figli una verità dolorosa è il punto di partenza perché possano elaborarla e crescere confrontandosi coraggiosamente con le sfide che vita porterà loro incontro.

(04 dicembre 2013)