

psico

GENITORI CONTROL FREAK: L'IRRESISTIBILE DESIDERIO DI DIRE AI FIGLI COSA FARE

Ecco come è meglio chiedere ai figli e quando bisognerebbe smettere di farlo. Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta, ci aiuta a gestire al meglio la modalità di comunicazione con i nostri ragazzi

DI STEFANIA MEDETTI



Di solito, si tratta di consigli non richiesti e le mamme sembrano non poter resistere alla tentazione di darne. Nell'elenco dei "si fa" e non "si fa", c'è di tutto, a partire da cosa, quando e come si mangia, come ci si prende cura di sé e delle proprie cose, come si saluta, fino all'inossidabile: "Non sudare", per i figli che giocano. Cosa spinge le madri a dare costantemente istruzioni? "Innanzitutto, c'è un intento educativo. Fornire delle indicazioni ai figli, infatti, è una necessità e uno strumento essenziale per la loro crescita", risponde Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta, psicoanalista e presidente Sipsies, Società internazionale di psichiatria integrativa e salutogenesi.

Ma ricevere istruzioni è importante anche per i bambini, perché li aiuta a costruire la propria identità personale: “Per identificazione con il genitore o per differenziazione, attraverso l’opposizione”, spiega l’esperta. E non è tutto: educare attraverso le istruzioni ha un importante valore catartico per i genitori: “Perché permette loro di ripercorrere le tappe della propria crescita, riuscendo spesso a rielaborare gli aspetti negativi vissuti durante l’infanzia”. Capita di notare, invece, che le mamme straniere siano meno portate a reiterare le indicazioni: “La vera differenza con lo stile educativo italiano è la precocissima scolarizzazione: i bambini anglosassoni vivono in gruppo e trascorrono la maggior parte del loro tempo a scuola. In Italia, al contrario, l’educazione è prevalentemente e, in alcune regioni esclusivamente, demandata alle famiglie”. Risultato: mentre in molti stati esteri, la disciplina e il controllo sono affidati alle istituzioni, gli italiani hanno un’educazione più improntata all’autodisciplina e all’autocontrollo.

Attenzione alle modalità

Se questa è la cornice di riferimento, dunque, più che notare la quantità di istruzioni, bisognerebbe fare attenzione alle modalità con cui sono veicolate: “Per esempio, quando sono impartite con eccessiva assertività, rigidità o con richieste di obbedire in modo acritico, senza comprendere il significato di quello che si deve fare”, nota la psichiatra. E, ancora, quando le richieste sono presentate in modo aggressivo o punitivo: “Una madre stanca, depressa o ansiosa tenderà ad avere richieste rispetto all’ordine o agli orari sproporzionate per l’età del figlio o per le modalità di applicazione, magari con pochissima elasticità”, avverte Lucattini. Nei figli, tutto ciò può tradursi in un disagio o forme di ansia che possono manifestarsi con estrema accondiscendenza o, all’opposto, con un ritiro, ovvero un rallentare nei momenti in cui bisognerebbe invece vestirsi, uscire di casa, ricordarsi le cose. “Questo non avviene in opposizione alla mamma, ma come una difesa rispetto a richieste che il bambino sente o teme di non riuscire a svolgere adeguatamente e, dunque, rinuncia per non rattristare o far arrabbiare la mamma”. Richieste pressanti, inoltre, possono tradursi in ragazzini rigidi, ansiosi, preoccupati di non essere all’altezza delle situazioni, con una scarsa tolleranza della frustrazione e della possibilità di sbagliare. “Questi ragazzi possono sviluppare una forte persecutorietà interna e diventare aggressivi, in modo diretto o meno, nei confronti dei coetanei, su cui hanno la necessità inconscia di scaricare la tensione accumulata per le situazioni che ritengono oppressive o ingiuste vissute in famiglia”.

Tre idee per fare bene

Da qui, le best practice: spiegare, rispettare i tempi e lasciare spazio. “Accompagnate le istruzioni da spiegazioni: questo permette ai figli di verificare facendo esperienza, sia nel senso di seguire le indicazioni da piccoli, sia nella direzione di non seguire le indicazioni che è tipico della ribellione adolescenziale che, se ben gestita e guidata, può essere uno strumento efficace per la crescita”. Con i bambini più piccoli, che devono ancora sviluppare la “memoria procedurale”, ovvero la capacità di eseguire in sequenza comandi e richieste, è importante dare poche istruzioni e chiare e attendere che eseguano il compito, prima di impartire una seconda richiesta, per evitare confusione e immobilismo. Quando i figli crescono, si possono avanzare più richieste, ma bisogna dare il tempo di eseguirle: “Per un adulto non è semplice non affrettare i tempi, ma istruzioni martellanti possono portare i figli a non ascoltare, perché infastidi o convinti di un’invasione nel loro spazio e nelle loro libertà”. Infine, lasciate spazio: “Un genitore che richiede poco, che agisce in anticipo, sostituendosi ai figli anche nelle cose pratiche, corre il rischio di non favorirne

l'autonomia allo stesso modo di uno eccessivamente richiedente che impartisce disposizioni ed ordini, che vuole che le cose vengano fatte in un certo modo, con certi tempi e in sequenze precise". A chi avesse il dubbio di chiedere troppo o troppo spesso, Lucattini fa notare: "Se una madre petulante o richiedente non è aggressiva, svalutante o ritorsiva, alla distanza viene vista con benevolenza, specie se sa essere autoironica rispetto alle proprie "fissazioni"".

Vai all'articolo:

http://d.repubblica.it/lifestyle/2016/07/11/news/come_fare_genitori_oppressivi_control_freak-3136595/?refresh_ce