

Come spiegare ai bambini che questo sarà un Natale diverso, ma comunque speciale



Photo by [Jonathan Borba](#) on [Unsplash](#)

I regali sono la “prova” che l’amore non cambia, anche in un mondo in cui tutto è rapidamente cambiato: le abitudini quotidiane, la scuola, il potersi incontrare, il modo di lavorare. Proprio per questo quest’anno i regali assumono maggiore importanza, in modo particolare per i bambini e per gli anziani, come “pegno d’amore”, garanzia della costanza degli affetti
DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA E PSICOANALISTA SPI-IPA*

Il regalo è molto più di un semplice gesto di attenzione, di cura o di affetto, è un segno “tangibile” di un sentimento forte e di un legame profondo che non può essere scalfito dalle difficoltà del momento per quando grandi, né dal disagio emotivo o dai problemi personali. **I regali sono la “prova” che l’amore non cambia, anche in un mondo in cui tutto è rapidamente cambiato: le abitudini quotidiane, la scuola, il potersi incontrare, il modo di lavorare.** Proprio per questo nei momenti di difficoltà personale, di paura o preoccupazione, di crisi come adesso a causa della

pandemia da Covid-19, i regali assumono maggiore importanza, in modo particolare per i bambini e per gli anziani. Infatti, sono un “pegno d’amore”, garanzia della costanza degli affetti. Nei momenti di difficoltà i bambini sono ancora più legati alle tradizioni e hanno molto più bisogno che queste si ripetano con la consueta regolarità a prova che nella loro piccola vita, quella che per loro è veramente importante, vitale, nel rapporto con i genitori e con i nonni, nulla è cambiato. Questo può permettere di sopportare meglio le difficoltà dei cambiamenti nelle loro abitudini, nella vita scolastica, nei giochi con gli amici, nelle festicciole di compleanno e quest’anno anche di Halloween e del Natale.



Come aiutare i nostri figli a non essere avidi di regali

Preservare le consuetudini per farli sentire al sicuro

In termini psicoanalitici si parla di “costanza dell'oggetto”, il regalo è una “cosa” ma rappresenta anche l'amore della persona da cui lo si riceve. Per i bambini i doni sono l'amore dei genitori e consolidano nella loro mente la presenza di mamma e papà.

Quando l'ambiente esterno è pieno di cambiamenti, novità, cose sconosciute e difficoltà impreviste che creano incertezza, **ci si sente come in mezzo ad una bufera da cui si ha paura di essere travolti, tantopiù se è difficile capire quando finirà.** In questi momenti è particolarmente importante preservare le consuetudini sia per i bambini più piccoli che per gli adolescenti. I bambini per il loro funzionamento mentale sono abitudinari, per questo le abitudini li tranquillizzano emotivamente e li aiutano a strutturarsi dal punto di vista mentale e cognitivo. Gli adolescenti invece sono in una fase di rapidi e turbolenti cambiamenti sia fisici che psicologici, per cui hanno bisogno di punti di riferimento stabili. Per questo le consuetudini e le tradizioni vanno difese, il loro ripresentarsi puntualmente anno dopo anno rassicura e rinforza il carattere. In un mondo in cui tutto cambia, le cose che possiamo mantenere ferme vanno salvaguardate.

I doni scelti con amore fanno crescere sereni

I regali, in qualunque momento della vita e in qualunque circostanza storica, hanno da sempre lo stesso significato. Basti pensare che “regalo” deriva dal latino *reg?lis*, “dono al re”, un dono così prezioso da essere destinato al re, mentre “dono” dal verbo *ittita dá* che significa “dare e ricevere” senza avere niente in cambio e ancora mantiene questo significato dopo più di quattromila anni!

Per definizione il regalo deve essere gratuito perché veicola la generosità dell'altro. Da qui la grande differenza tra ricevere un dono preso proprio per noi e ad esempio ricevere denaro per “prendere una cosa che piaccia”. Se si conosce il prezzo non è proprio un vero regalo poiché perde la “gratuità” ed è privato dell'essere stato pensato e scelto proprio per noi.

L'antropologo Bronis?aw Malinowski descrive in *Gli Argonauti del Pacifico Occidentale* del 1922 un cerimoniale di scambio di doni simbolici tra abitanti delle isole Trobiand, oggi note come Isole Kiriwina, nella Nuova Guinea. Gli abitanti delle diverse isole percorrevano migliaia di chilometri in canoa per scambiarsi collane di conchiglie rosse e braccialetti di conchiglie bianche. La cerimonia prevedeva che lo scambio fosse sempre tra una collana e un braccialetto. I due oggetti erano impregnati di significati simbolici e “magici”, avevano infatti il potere d'influenzare positivamente gli spiriti del mare e delle spiagge. Rappresentavano cioè la forza dei legami tra

persone e popoli, contro le avversità del mare e della vita. Per noi, oggi, i regali hanno lo stesso significato: un'alleanza interiore che consolida e rinforza i legami affettivi, d'amore e d'amicizia. Cambiano i regali e le cerimonie, ma non il loro significato. Sono talmente importanti che ogni cerimonia ne ha uno specifico, ad esempio gli anelli di fidanzamento e matrimonio, i maglioni a Natale, le uova a Pasqua, i fiori per l'onomastico, l'orologio o il brillantino per il diciottesimo compleanno e così via.

L'arte di scegliere il regalo

Il regalo per gli adulti può non essere una sorpresa, ma se lo è ha senz'altro un valore maggiore. **I bambini invece, meno sorprese ricevono rispetto alle loro richieste e più sono contenti.** Se ricevono il regalo che hanno chiesto si sentono rinforzati nella loro capacità di scelta, contribuisce a consolidare le loro conquiste e valorizza il loro mondo interiore.

È bene aderire alle richieste dei bambini mediando sul "budget" in base alle proprie possibilità economiche ma rispettandone i gusti anche se non corrispondono a quelli dei genitori. Il mondo dei bambini è fatto di sicurezze, è un mondo in cui i ruoli sono chiari, ci sono i buoni e i cattivi, le principesse e le streghe, i mostri e i supereroi, e i buoni alla fine vincono sempre riportando ordine e giustizia. Quando il bambino chiede un regalo, se il genitore lo accontenta, gli riconosce e rispetta i suoi gusti e allo stesso tempo dimostra di capirlo. Anche se il bambino sa che ai genitori non piace il regalo che ha scelto, comunque si sente compreso e questo ha un valore inestimabile.

Natale, Babbo Natale e doni: la pandemia non ne cambia il significato

Quest'anno i regali non hanno significato diverso rispetto al passato ma **hanno senz'altro un valore supplementare.** Nei momenti di grande crisi economica, di impoverimento familiare o di malattia delle persone care, ricevere regali rappresenta la normalità, il mondo di sempre che rimane solido nella tempesta. Quando la situazione intorno al bambino è carica d'ansia o preoccupazione, è inevitabile che i bambini lo percepiscano perché sentono e ascoltano, ma non hanno gli strumenti per comprendere tutto né trovare soluzioni. È quindi necessario per loro mantenersi legati ai doni e ai punti fermi delle ricorrenze, del Natale, di Santa Lucia, della Befana, come di compleanno e anniversari. Non è necessario che siano costosi ma è importante che siano adatti, perché sono il simbolo che c'è un baricentro, mantenuto fermo dalla famiglia.

Cosa e come regalare In queste festività natalizie è importante cercare di attenersi il più possibile ai desideri espressi nelle letterine e se fossero economicamente impegnativi anche un solo regalo della può andare bene purché sia "quello". Per chi crede nella tradizione di Babbo Natale, è importante che il regalo sia accompagnato da una letterina in cui "lui in persona" spiega perché un solo dono sottolineandone il valore e sottoscrivendolo con la sua firma, segno tangibile del suo passaggio esattamente come consumare latte e biscotti, i doni lasciati per lui dai bambini insieme ai genitori.

Molti genitori si chiedono cosa dire ai bambini rispetto a Babbo Natale e ai regali, con i più piccoli non sono necessarie spiegazioni, Babbo Natale c'è, semplicemente, come ci sono i genitori, fratelli, i nonni che per i bambini sono un dato di fatto. Quando crescono e chiedono se Babbo Natale esiste davvero è necessario chiedere loro se desiderino sapere se esista o se porti i regali, in questo caso è necessaria una mediazione: dire la verità lasciando la magia. Babbo Natale non è altro che Santa Claus, San Nicola e come tutti i santi (che ci sono quasi in tutte le religioni) è esistito come, ad esempio, San Francesco, che tutti conoscono. Se poi i regali li portano i genitori, questo non toglie nulla al valore simbolico di Babbo Natale e alla percezione che i bambini hanno che qualcosa di "speciale" esiste nella loro vita e che i genitori si sono adoperati per farlo essere tale, industriandosi in mille modi, per anni, giocando anche loro con la magia del Natale, divertendosi, felici per la gioia irrefrenabile dei loro bambini. I doni vanno dati

per “scontati” nelle ricorrenze, a Natale perché è Natale. È un dato di realtà, è sempre stato così, così continua e continuerà puntuale a presentarsi il 25 dicembre, come ogni compleanno, ogni onomastico, che è normale festeggiare. Inoltre, precede di poco l’arrivo del nuovo anno che è sempre un momento passaggio, dove si fanno bilanci e per il quale si attendono cose nuove, migliori.

La presenza, la regolarità, la puntualità del Natale, di Babbo Natale, dei regali anche se portati dai genitori, col tempo creano e rafforzano nei bambini la loro sicurezza interna, si stratificano nella memoria sensoriale e inconscia, instillano la certezza che ci sia sempre qualcuno accanto a sé, nel proprio mondo interno a sostenere, assicurare e fare compagnia. Qualcuno che se anche mai il mondo se ne dovesse dimenticare, distratto da crisi, separazioni, perdite, guerre o pandemie, lo tiene a mente per loro e si ricorda di loro dimostrandolo attraverso un dono. I bambini si sentono così naturalmente amati, senza tante parole, perché sanno di esistere nella mente dei genitori.

Un regalo è sempre un dono speciale, “regale”, gratuito, rappresenta un amore che non chiede nulla in cambio, qualcuno che ama semplicemente perché non può farne a meno, spontaneamente felice se sarà ricambiato. Già nel 1200 Dante alighieri ce lo insegnava poeticamente: “Amor, ch'a nullo amato amar perdona”...

* l'autrice del testo è esperta in psicoanalisi di bambini e adolescenti
DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA E PSICOANALISTA SPI-IPA*

VAI ALL'ARTICOLO:

https://d.repubblica.it/life/2020/12/15/news/significato_dono_bambini_adolescenti_natale_covid_consigli_psichiatra-4850598/