

## CAPITOLO 1

### QUANDO ERAVAMO FIGLI

Pochi o molti anni fa, ognuno di noi è stato figlio. Figlia. Se fare i genitori è un mestiere, il nostro apprendistato è cominciato allora. Abbiamo osservato comportamenti, atteggiamenti, reazioni dei nostri genitori, e abbiamo fatto pensieri e riflessioni su ciò che vedevamo: cosa fa papà quando fa il papà, cosa fa la mamma, cosa mi piace, cosa non mi piace, cosa mi fa arrabbiare.

Cosa non farò mai io, quando sarò un papà o una mamma.

Quando diventiamo genitori, l'unica esperienza che abbiamo è il ricordo di quello che facevano e dicevano nostra madre e nostro padre. Sono ricordi che si attivano all'improvviso, più veloci del pensiero e della riflessione, specialmente nei momenti di difficoltà e di tensione. E così ci ritroviamo a dirci: "Ma perché finisco per fare con mio figlio proprio le cose che facevano i miei con me, anche se so benissimo che mi provocavano sofferenza?"

#### ***Come usare i ricordi***

Questa frase l'ho sentita dire da molti genitori, spesso accompagnata da una bella dose di senso di colpa.

In realtà, anche quando abbiamo l'impressione di fare e dire ciò che facevano e dicevano i nostri genitori, le cose non stanno proprio così: i nostri figli non sono la replica di noi alla loro età, e noi non siamo la replica dei nostri genitori. Neppure quando ci sembra di comportarci esattamente come loro.

La relazione che abbiamo con i nostri figli non è uguale a quella che c'era fra noi e i nostri genitori; è un rapporto che si costruisce momento per momento. Possiamo dire che stiamo "imparando" a strutturarli insieme a loro.

Tuttavia un punto di contatto esiste, fra i nostri figli e noi da piccoli, e sono le emozioni.

Quando i bambini esprimono ciò che provano, ci sembra di riconoscerli, di capire come si sentono. In effetti è così, ma solo in parte. Ritrovare il ricordo dell'infanzia, infatti, aiuta a entrare in sintonia con le emozioni dei propri figli, ma anche ad avere ben chiare le differenze fra noi e loro.

*Che cos'era – frasi, situazioni, richieste dei miei genitori – che mi faceva soffrire, che mi faceva arrabbiare, che mi feriva?*

«Ricordo una frase tipica di mia mamma, che mi faceva sentire malissimo: "Non fare così". Ieri l'ho detta a mia figlia Giulia che stava piangendo, e poi mi sono sentita un mostro», racconta Marta.

Chissà perché Marta stava così male per quella frase della madre.

“Non fare così” può significare tantissime cose diverse: “Non essere così”, “Non esprimere quello che senti”, “Non farmi vedere che sei arrabbiata, triste, spaventata...”, ma può anche essere una frase di consolazione, di rassicurazione, di vicinanza affettuosa in un momento di tristezza o di paura.

Cosa stava dicendo Marta alla sua bambina? Come lo stava dicendo? Cosa si aspettava che facesse? E Giulia, come ha reagito e come reagisce a frasi di questo tipo?

È importante focalizzare l’attenzione sugli aspetti che riguardano il presente, la relazione tutta nuova che si sta creando oggi fra noi e i nostri figli. Solo così possiamo scoprire che il significato di ciò che diciamo non sta tanto nelle parole, ma in quello che succede fra ogni bambino e la sua mamma e il suo papà – una relazione unica e irripetibile che si inventa giorno per giorno, anche ripensando ai bambini che siamo stati. Ricordiamoci sempre che nostro figlio non è *quel* bambino, è nuovo, è diverso. È *lui*.

Ed è proprio questa attenzione costante, interessata e curiosa a com’è il nostro bambino che ci permette di usare i ricordi della nostra esperienza per costruire insieme la sua infanzia e la nostra genitorialità, giorno per giorno.

### ***Il bambino che ero***

È molto utile ritrovare l’immagine di come eravamo da bambini, anche se, al pari di ogni ricordo, quell’immagine non è precisa e definita come una fotografia, poiché si è modificata nel tempo. Forse, più che riferirci a come eravamo, dovremmo parlare di come ricordiamo di essere stati.

*Io da bambino: come mi definirei con un aggettivo, un'immagine, una frase?*

Irrequieto. Sereno. Timido. Aggressivo. Insicuro.

Una peste. Una bambina modello. Pieno di vita. Dove mi mettevano stavo.

Queste parole, che emergono dai ricordi, sono in parte l'eco di come sentivamo di essere a quei tempi, e in parte anche l'eco di ciò che i grandi, gli adulti, dicevano di noi.

«Dove mi mettevano stavo», afferma Roberto, giovane papà molto coinvolto nella crescita del suo primo figlio Leonardo, detto Leo. Leonardo è nell'età delle opposizioni e dei capricci, e Roberto fa fatica a gestire un comportamento che gli sembra di non riconoscere.

«Io non ero così. Bastava uno sguardo di mio padre per far cessare qualsiasi capriccio», ricorda.

Ma chissà come faceva, il papà di Roberto, a ottenere quel risultato miracoloso?

E chissà se Roberto vorrebbe davvero che fra lui e Leo le cose andassero come fra lui e suo padre. Forse, nel suo atteggiamento più permissivo interviene, consapevolmente o no, il pensiero “Non voglio che Leo si senta come mi sentivo io allora”.

Il modello di comportamento dei nostri genitori non si trasferisce in blocco, in maniera meccanica, nella relazione con i nostri figli; riprodurlo tale e quale non è possibile, e tantomeno inevitabile. Senza tralasciare il fatto che anche il ricordo emotivo di noi bambini esercita un'influenza considerevole.

Ritrovare quel ricordo permette di sviluppare l'empatia e la capacità di identificarci con il nostro bambino, e di ricercare il modo migliore per equilibrare le richieste e le regole con il riconoscimento e la soddisfazione delle esigenze del piccolo.

Consente inoltre di ampliare lo sguardo, di vedere gli altri protagonisti della storia. A Roberto era stato assegnato il ruolo di quello che “dove lo mettono sta”, mentre il suo papà era deputato al mantenimento dell'ordine a colpi di occhiate, e la mamma... già, quali erano gli altri ruoli in quella storia?

### ***Ruoli, regole, richieste***

Il bambino è l'ultimo arrivato su un palcoscenico sul quale è già cominciata una grande storia, quella della vita di una nuova coppia che diventerà, forse, una coppia di genitori.

Come nel teatro di improvvisazione, non c'è un vero e proprio copione, ma le prime cose che si delineano sono i ruoli e le caratteristiche dei personaggi: entrambi i membri della coppia devono rendere accettabile all'altro il proprio modo di comportarsi, di decidere, di fare richieste. Di divertirsi, di cucinare, di occuparsi della casa. Di affrontare le difficoltà e i conflitti. Di regolare il rapporto di ognuno e della coppia con le famiglie di origine.

Quando arriva un bambino, in parte i giochi sono già fatti. Si sono già definiti regole (chi fa cosa, cosa è bene fare, cosa è bene non fare, cosa ciascuno dei due accetta, su cosa si discute e su cosa non si discute) e ruoli: il decisore, il mediatore, quello che fa il primo passo dopo un conflitto, quello che cede, quello che non molla, quello che accudi-

sce, quello che chiede accudimento. O ancora, quello che cerca in tutti i modi di far funzionare le cose, sul piano organizzativo e sul piano relazionale.

Regole e ruoli, nelle coppie e nelle famiglie, sono una cosa strana: in apparenza sono imm modificabili o quasi, in realtà sono continuamente sottoposti a piccoli e grandi cambiamenti. I due protagonisti crescono, fanno incontri ed esperienze, imparano. Vanno in crisi, superano le crisi.

Poi arriva un bambino, e quelle regole e quei ruoli devono inserirsi in un nuovo copione, in parte già scritto, in parte tutto da inventare. Cosa vorrà dire, per loro, essere papà o essere mamma? E quali regole della vecchia storia finiranno per cambiare più o meno profondamente?

*Che tipo di papà, che tipo di mamma sono stati i miei genitori?*

Pensiamo a Roberto e a suo padre: cosa voleva dire, per suo papà, essere padre? Quali compiti si attribuiva, e quali gli venivano attribuiti?

In una visione semplificata, e abbastanza lontana dalla realtà, sembra di poter affermare che la madre ha per natura un ruolo di accudimento, di protezione, mentre il padre riveste un ruolo più autoritario, di colui che fa rispettare le regole.

Ma poi, nei fatti, le cose non sono mai così schematiche. Ruoli e regole prendono forma nella storia di ogni coppia, sono il risultato di un adattamento continuo, una mediazione fra le caratteristiche personali e le richieste che arrivano dall'altro e dal resto del mondo – parenti,

società, persone che hanno un peso e un'influenza particolari nelle dinamiche del rapporto.

I segnali di approvazione portano a stabilizzare i comportamenti approvati, e li trasformano in regole di un copione che tende a ripetersi. Soprattutto quando i genitori sono particolarmente desiderosi di “fare bene” un mestiere che non conoscono ancora.

In ogni coppia, in ogni famiglia, le regole si formano e si consolidano senza che ce ne accorgiamo veramente: quando un comportamento serve, funziona e sembra piacere agli altri personaggi, tendiamo a ripeterlo. Se non succede nulla che segnali che è meglio cambiare modalità, fare qualcos'altro, non applicare più quel comportamento, ecco che è nata una regola. Cambiarla non sarà affatto facile...

Le occhiate del papà di Roberto sono solo una parte del copione che i suoi genitori avevano costruito. Per trovare le regole, bisogna chiedersi cos'altro succedeva. C'era un passaggio di consegne che scattava a un certo punto del capriccio, e segnalava “Adesso ci pensa papà”? O c'era magari una sostituzione brusca, a cui la mamma si arrendeva malvolentieri, cercando al limite di mitigarla con frasi di giustificazione e gesti protettivi?

E dopo, cosa accadeva? Roberto correva a rifugiarsi in braccio alla mamma per superare la rabbia e la frustrazione? Oppure fra lui e la mamma passava un altro tipo di sguardo, che trasmetteva il messaggio: “Lo sai com'è fatto papà, lascia stare, poi te la compro io la macchinina...”. O, ancora, anche la mamma segnalava che il capriccio era inaccettabile e imperdonabile?

Il copione di cui stiamo parlando contiene anche le istruzioni per il bambino. Il compito relazionale più importante per ogni piccolo è capire quale comportamento ci si aspetta da lui nelle varie situazioni che il complicato mondo degli adulti gli propone. Il che significa anche capire cosa fare delle proprie emozioni; quando e come esprimerle, e quando invece comportarsi come se non esistessero neppure.

È questo il caso di Roberto. Dal suo ricordo emerge che l'occhiata di papà non segnalava soltanto "Basta capricci", ma anche "Basta lacrime", "Basta delusione", "Basta tristezza". E non è ciò che Roberto/papà vuole chiedere a Leo. Il suo modo di gestire i capricci del figlio è ancora tutto da inventare, ma sarà sicuramente diverso dalle occhiate...

Ritrovare gli scenari dei momenti più significativi della relazione fra noi e i nostri genitori fa accadere alcune cose che avranno una grande importanza per costruire il *nostro* modo, personale e inimitabile, di fare i genitori. Ad esempio:

– Aiuta a creare una sintonia positiva con le emozioni del nostro bambino: ricordare le proprie emozioni infantili rende più comprensibili reazioni e comportamenti che in quanto adulti non riconosciamo più, o che abbiamo imparato a reprimere, evitare o considerare negativi.

– Aiuta a "fare la pace" con il ricordo di ciò che può esserci mancato nella relazione con i nostri genitori, senza che questo ci condizioni nel rispondere ai bisogni e alle richieste del nostro bambino. Cercare di dare ai propri figli ciò che è mancato a noi ci fa correre il rischio di non



vedere loro ma noi al posto loro. Ma loro non sono noi. La loro storia non è la nostra, i loro bisogni non sono i nostri.

### ***Come sono, come devo essere***

Le “istruzioni” che un bambino riceve giorno per giorno vivendo nella sua famiglia passano attraverso i comportamenti quotidiani, dalla risposta ai capricci, alle richieste rispetto alla scuola, allo sport, al comportamento sociale.

*Come dovevo essere, perché mamma e papà fossero contenti di me?*

Obbediente? Sincero? Gentile? Comprensivo? Felice? Vincente?

Ma soprattutto, che cosa voleva dire essere così? Cosa era richiesto, cosa era vietato o comunque non accettabile?

Dai ricordi emergono frasi che forniscono importanti indizi su quelli che potevano essere i nostri compiti.

“Non fare arrabbiare papà”.

“Non fare stancare la mamma”.

“Mi raccomando, fai attenzione alla sorellina”.

“A scuola devi essere bravo, è l’unica cosa importante”.

“Non saltare l’allenamento, sai quanto ci tiene papà alla tua prossima gara”.

Se le ricordiamo, è perché sono state ripetute a sufficienza, al punto da diventare indicazioni di comportamento. Poi, forse, ci siamo ribellati, abbiamo deciso di non rispettarle più; ma questo è un altro discorso. Per molti anni, ciò