

### Punti chiave

1. Non sottolineate continuamente il genere. Usate, quando possibile, parole neutre, come "persone".
2. Favorite le amicizie tra bambini e bambine e le attività che contrastano gli stereotipi.
3. Evitate di spingere i vostri figli verso giocattoli, vestiti e comportamenti conformi alle norme di genere e cercate di dare il buon esempio. Lasciate che vostro figlio pianga, parlate di scienza con vostra figlia, non siate ossessionate dal vostro aspetto se siete una donna e non sfuggite ai discorsi sulle emozioni se siete un uomo.
4. Contestate i commenti sessisti dei bambini e parlate della discriminazione di genere.

## 6

### «Sono perfetto»

Come crescere figli con una sana autostima, senza renderli dei narcisisti

Nonostante i miei figli condividano buona parte del mio DNA, in fatto di autostima non potrebbero essere più diversi.

Mia figlia di 6 anni, quando di recente si è macchiata il vestito di dentifricio mentre si lavava i denti, ha reagito scoppiando a piangere, rotolandosi per terra e urlando: «Faccio schifo!». Mio figlio di 9 anni, invece, si comporta come se fosse più erudito di Albert Einstein. Ogni volta che gli facciamo notare qualche errore, dissente categoricamente, come se il numero di lune che orbitano attorno a Giove fosse una questione di punti di vista.

A volte, quindi, mi domando: è mia figlia ad avere un'autostima troppo bassa? Oppure è quella di mio figlio che è esagerata? Quello che entrambi esprimono riflette realmente l'opinione che hanno su di sé? Cosa dovrei fare – sempre che io debba fare qualcosa – per essere certa che possiedano la giusta dose di autostima, ovvero né troppa né troppo poca? Ma poi, in fondo, esiste davvero una dose che possiamo considerare "giusta"?

"Autostima" è uno di quei termini utilizzati in psicologia che vanno tanto di moda e che noi, in linea di massima, comprendiamo, ma forse non fino in fondo. Per darne una definizione il più possibile corretta, potremmo dire che l'autostima rappresenta la misura della fiducia e del valore che attribuiamo a noi stessi. È un concetto che sentiamo ripetere spesso da un po' di tempo a questa parte (dagli anni Ottanta in poi, negli

Stati Uniti, si è sviluppata una sorta di ossessione sull'argomento). Nel 1986, il governatore della California George Deukmejian firmò una legge per istituire la cosiddetta "Task force per promuovere autostima e responsabilità personale e sociale", a sostegno dei livelli collettivi di autostima dei californiani, con lo scopo di ridurre i tassi di criminalità, le gravidanze indesiderate delle adolescenti, l'abuso di droghe, la dipendenza dai sussidi statali e anche per migliorare i risultati scolastici degli studenti. Nel rapporto finale pubblicato dalla task force si legge: «La bassa autostima è causa di molteplici problematiche personali e sociali che affliggono la vita degli esseri umani nella società in cui viviamo».

È una dichiarazione piuttosto forte, e si basa su un presupposto altrettanto forte, che ha alimentato un vero e proprio movimento per l'autostima e ha dato vita a organizzazioni come la National Association for Self Esteem. Il presupposto a cui si fa riferimento è che gli Stati Uniti soffrano di un'epidemia crescente di bassa autostima e che ciò sia potenzialmente pericoloso. Alcuni sostengono che gli adolescenti con bassa autostima siano più inclini a sviluppare depressione, ansia, a fare abuso di alcol e droghe e a commettere reati. È tutto vero. Ma non è vero il contrario. Un buon livello di autostima non è necessariamente la panacea di tutti i mali. Talvolta anche i ragazzi che ne sono provvisti fanno comunque scelte sbagliate. Tanti adolescenti che ne bullizzano altri, ad esempio, hanno un'autostima piuttosto alta, così come tanti ragazzi che ammettono di ricorrere all'inganno per proprio tornaconto personale. In una rassegna approfondita della letteratura in materia, lo psicologo sociale Roy F. Baumeister e alcuni suoi colleghi hanno concluso che «migliorare l'autostima non spinge di per sé i giovani ad avere un buon rendimento scolastico, a obbedire alla legge, a restare lontani dai guai, ad andare più d'accordo con i compagni o a rispettare i diritti degli altri». Se devo essere sincera, questa notizia per me è stata piuttosto scioccante. Consideravo il raggiungimento di una buona autostima l'obiettivo più importante nell'educazione dei figli, e non ero la sola: una mia cara amica mi aveva suggerito di dedicare il primo capitolo del mio libro proprio all'autostima, «perché non è forse l'aspetto più importan-

te della faccenda?». Se un bambino ha un'elevata autostima, si tende a pensare che tutto il resto in qualche modo andrà a posto.

E invece non è così. La convinzione che i nostri figli otterranno risultati eccellenti e diranno "no" alle droghe se noi gli insegniamo a valorizzarsi non è altro, diciamolo, che un'idea illusoria (anzi, la pressione esercitata dai genitori sui figli affinché ottengano il massimo dei voti fa proprio parte del problema: torneremo sull'argomento a breve).

A complicare le cose, c'è il fatto che può essere difficile valutare quanta autostima abbia effettivamente un bambino. Alcuni bambini con scarsa autostima si comportano come se fossero felici e sicuri di sé, proprio perché tentano disperatamente di sembrare felici e sicuri di sé. Inoltre, diversi studi hanno dimostrato che alcune strategie solitamente usate dai genitori per favorire l'autostima dei figli sono spesso controproducenti, e addirittura contribuiscono a minare la loro fiducia in sé stessi. Altre spingono i bambini a diventare dei narcisisti, alimentando l'idea malsana secondo cui sono migliori di chiunque altro, si meritano una vita meravigliosa ed è giusto che incolpino gli altri per i propri fallimenti.

Ciò non significa che l'autostima non abbia alcun valore e che i genitori non debbano tenerla in considerazione. Eddie Brummelman, psicologo dell'Università di Amsterdam che si occupa di autostima, in un'intervista mi ha rivelato che benché i vantaggi di una buona autostima non siano così straordinari come comunemente si pensa, sono comunque importanti. Tra le altre cose, una sana autostima riduce il rischio di problemi di salute mentale. Se riusciamo a trasmettere ai nostri figli il fatto che sono persone buone, da amare e apprezzare, avranno di certo maggiore facilità a uscire dal proprio guscio e a smetterla di preoccuparsi di ciò che pensano gli altri di loro, il che gli permetterà di condurre vite più dense di significato.

Ma come facciamo a coltivare una sana autostima nei nostri figli evitando il rischio di incasinare involontariamente le loro vite? È più facile di quanto pensiate.

## Autostima versus narcisismo

Per prima cosa, voglio sfatare una convinzione che molti genitori hanno riguardo all'autostima. Esiste la preoccupazione diffusa che favorire una buona autostima nei bambini equivalga a crescere dei narcisi perdutoamente innamorati di sé stessi. Su questo fronte ho una buona notizia: il narcisismo si sviluppa in maniera diversa rispetto all'autostima. Il problema non sta nel pompare in maniera eccessiva l'autostima di un bambino; non è questo a trasformarlo in un narcisista. A tal proposito, forse vi è capitato di sentir parlare di una ricerca molto nota secondo cui negli Stati Uniti sarebbe in corso una nuova "epidemia di narcisismo" tra gli adolescenti di oggi, ben più narcisisti di quelli dei decenni passati (anche se studi recenti hanno messo molto in discussione queste conclusioni).

Sembra esserci una grossa differenza tra bambini dotati di autostima e bambini narcisisti. I bambini con una sana autostima accettano e amano sé stessi per ciò che sono e non si basano sull'opinione degli altri per quanto riguarda il valore che si attribuiscono. I narcisisti, invece, adottano costantemente una modalità di confronto, sono convinti di essere migliori degli altri, ma allo stesso tempo sono presi dalla necessità di dimostrare la propria superiorità.

Ma in che modo un bambino diventa narcisista? Brummelman ha studiato la questione per anni e ha scoperto che i narcisisti solitamente hanno genitori che collocano i propri figli su un piedistallo, che li ritengono più intelligenti e migliori di chiunque altro e che li trattano di conseguenza (ed è interessante che tendano anche ad attribuire loro nomi insoliti, come tratto distintivo). Tutti noi ci siamo imbattuti in genitori di questo tipo, che guarderebbero con aria adorante il proprio pargolo anche se al parco gettasse loro addosso della cacca di cane: «È solo parecchio vivace!», direbbe sorridente quel genitore mentre si toglie dalla faccia le deiezioni fresche di un barboncino.

Sfortunatamente, però, i bambini con tratti narcisistici soffrono spesso di grossi problemi. Possono bullizzare (perché bullizzare li fa

sentire superiori ai coetanei) e reagire con rabbia e aggressività alle critiche e ai rifiuti. Inoltre, le loro vite sono in genere piuttosto tristi: i narcisisti si gloriano, si vantano e criticano gli altri al fine di essere amati e ammirati, ma le loro strategie, a un certo punto, gli si ritorcono contro, poiché allontanano proprio le persone che vorrebbero conquistare. Come se ciò non bastasse, raramente chiedono aiuto per risolvere i loro problemi, forse perché non si rendono conto di averne. È necessario, però, sottolineare che il narcisismo non si sviluppa prima dei 7-8 anni. I bambini piccoli possono di certo comportarsi come dei narcisisti, ma, se dovessero in qualche modo affermare di essere tra le persone più eccezionali venute al mondo, sappiate che ciò è assolutamente normale e non comporta necessariamente una tendenza verso un ego simile a quello di Donald Trump.

Se invece non siete il tipo di genitore che sorride teneramente al proprio bambino quando fa cose sgradevoli, probabilmente non avete motivo di preoccuparvi. Eppure, come spiegherò meglio tra poco, i genitori spesso commettono errori — pur con le migliori intenzioni, e anche la sottoscritta ne ha commessi — che possono incidere in modo duraturo sull'autostima dei loro bambini.

## Cosa sbagliano i genitori di oggi

Crescere un figlio di questi tempi non è facile. Oltre alle solite difficoltà che si incontrano da sempre in tema di educazione, i genitori di oggi devono fare i conti con il fatto che il successo dei figli pare più inafferrabile rispetto al passato (non c'è neppure bisogno di fare riferimento alla recente pandemia che ha tenuto i nostri figli lontani dalla scuola). Ogni anno, le università più quotate ricevono una quantità di domande di ammissione via via maggiore, per lo stesso numero di posti disponibili. Nelle dieci università più competitive degli Stati Uniti, il tasso di ammissione è calato di quasi il 60% tra il 2006 e il 2018, più precisamente da una media del 16% nel 2006 a una del 6,4% nel 2018. Se invece

prendiamo in considerazione le cinquanta migliori università, il tasso è sceso di quasi il 40%. Non c'è da stupirsi, quindi, se gli scandali riguardanti le ammissioni sono aumentati.

I problemi con cui i genitori si trovano alle prese oggi riguardano ben più della semplice ammissione all'università. Nel 2019, l'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE) ha chiesto ad alcuni genitori di indicare le tre principali paure di natura economica e sociale sul lungo periodo: il 60% di loro ha dichiarato di temere che i propri figli non riescano a raggiungere lo stesso status sociale e il medesimo livello di benessere. In parte, questo dipende dal fatto che i figli dovranno probabilmente guadagnare molti più soldi di quanti ne abbiano guadagnati i loro genitori per mantenere lo stesso tenore di vita. Siamo tutti quanti preoccupati per questa ragione e ne abbiamo buoni motivi.

È dunque plausibile che per molti di voi non sia una sorpresa scoprire che i genitori americani — specialmente quelli della classe media e medio-alta — oggi sottopongono i propri figli a forti pressioni affinché abbiano successo nello studio. Tutto ciò inizia molto presto: bambini che addirittura non hanno ancora compiuto 2 anni vengono preparati da un professionista in vista del colloquio di ammissione alla scuola dell'infanzia; bambini di appena 3 anni prendono lezioni di mandarino e di programmazione informatica per “giocare d'anticipo”; a bambini poco più grandi viene imposto di imparare a giocare a scacchi; giovanissimi di 9, 10 anni prendono lezioni preparatorie in vista del test di valutazione scolastica e si allenano con istruttori privati. Esiste persino una catena nazionale di scuole dell'infanzia denominata “Crème de la Crème”, che insegna ai bambini già in tenera età il mandarino, le arti del palcoscenico e la robotica, in strutture dedicate, dotate di laboratori STEM e informatici, campi da baseball e da pallacanestro, e officine artistiche. È importante sottolineare, però, quello che emerge dalle ricerche: i bambini che frequentano scuole basate sul gioco apprendono altrettanto bene, se non di più, dei bambini che frequentano scuole che si affidano a un approccio più accademico. Non ci basta più che i nostri

bambini siano ben nutriti, facciano tante esperienze diverse e si divertano imparando: ora devono vincere competizioni, entrare nelle nazionali sportive e ottenere ruoli principali nei musical, tutto ciò mentre raggiungono anche il massimo dei voti e superano brillantemente i test di valutazione scolastica.

Nel suo libro del 2015 *Our Kids: The American Dream in Crisis* (“I nostri figli: il sogno americano in crisi”), l'emerito politologo di Harvard Robert D. Putnam ha spiegato che negli anni Ottanta i genitori americani della media e dell'alta borghesia, soprattutto quelli con un elevato grado di istruzione, hanno iniziato a riformulare il concetto di “bravo genitore”. Fondamentalmente, hanno iniziato ad allontanarsi dall'approccio educativo “permissivo” di Benjamin Spock in direzione di un nuovo approccio educativo “intensivo”, alimentato in parte dall'idea secondo cui i piccoli avranno più successo nell'età adulta se in giovane età vengono spronati con più decisione. E così, oggi, quarant'anni dopo, esistono laboratori STEM per lattanti. Non scherzo.

Non vorrei, però, essere fraintesa: anch'io sono un genitore di quel tipo. Non ho iscritto i miei figli a un corso di mandarino, questo no, ma forse mi preoccupo comunque troppo del fatto che abbiano successo già da ora e di ciò che dovrei fare per assicurarmi che ci riescano. Quando mio figlio porta a casa la pagella, devo sforzarmi di non analizzare ogni singolo voto e di non arrovellarmi sulle implicazioni future dei suoi scarsi risultati in calligrafia. Se la competizione è molto più feroce di un tempo, come facciamo a non avvertire la pressione e a non spostare, intenzionalmente o meno, una parte di tale pressione sui nostri figli? Chi può biasimarci se siamo spaventati e se desideriamo fare tutto il possibile per sostenerli attivamente e dare loro un vantaggio?

Però, attenzione: questa pressione non è utile all'autostima dei nostri bambini. Gli studi in materia suggeriscono che quando i genitori enfatizzano eccessivamente i risultati, i piccoli iniziano a credere che i risultati definiranno chi sono e il loro valore. E, a volte, la nostra delusione e la nostra rabbia per i loro fallimenti sono talmente palpabili da fargli pensare che il nostro amore dipenda dal successo che ottengono,