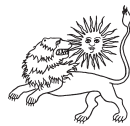


Carlos González

Genitori e figli insieme

*Dall'infanzia all'adolescenza
con amore e rispetto*

Traduzione dallo spagnolo di
Barbara Cerboni



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

In copertina: ©iStockphoto.com/monkeybusinessimages, “*Family running on beach holding hands smiling*”.

© Carlos González 2013.

© Ediciones Temas de Hoy, S.A., 2007. Paseo de Recoletos 4, 28001 Madrid, Spagna.

Titolo originale: *Creciendo juntos - De la infancia a la adolescencia con cariño y respeto.*

ISBN: 978-88-6580-104-8

© 2014 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INTRODUZIONE

Ogni volta che nasce un bambino, nascono anche un padre e una madre. E da quel momento crescono insieme in saggezza e virtù; i bambini, anche in altezza. I figli offrono amore incondizionato, anche quando non si è fatto niente per meritarselo. Ci fanno sentire importanti e necessari, ci divertono e ci affasciano, danno significato e colore alla vita, ci permettono di accompagnarli per un po' nell'affascinante avventura di scoprire il mondo. Essere genitori è un privilegio.

Nei libri precedenti ho parlato di alcuni temi che stanno a cuore soprattutto ai genitori di bambini più piccoli: l'allattamento e l'alimentazione, il pianto e il sonno, i diffusi pregiudizi e le regole assurde che a volte ci impediscono di goderci i figli, di prenderli in braccio, di consolarli quando piangono, di dormire con loro e mangiarli di baci.

In questa occasione vorrei fare alcune riflessioni su questioni relative a bambini un po' più grandi, fino all'adolescenza. Riflessioni sulle particolari condizioni dei genitori di oggi, i limiti e le conseguenze dell'esercizio dell'autorità paterna o il recente, epidemico aumento delle diagnosi di iperattività.

Ho dedicato considerevole spazio all'analisi di alcuni studi scientifici su alcuni di questi temi. A qualcuno sembrerà impegnativo e noioso, ma spero che altri siano interessati a conoscere, oltre alla conclusione, anche il lungo lavoro da cui deriva. Viviamo in un mondo di sovraesposizione all'informazione, in cui chiunque può dire qualunque cosa su qualsiasi argomento e ottenere l'attenzione di un vasto pubblico. Credo sia utile imparare a leggere con senso critico, a chiedere riscontri, a distinguere tra chi parla con cognizione di causa e chi improvvisa. Così, quando vi diranno "se lo porti

8 Genitori e figli insieme

in braccio non camminerà mai”, “se lo allatti a richiesta sarà un giovane delinquente”, o simili sciocchezze, potrete chiedere quali studi scientifici avallano questi timori.

Qualche tempo fa una madre mi disse che il figlio, allora di quattro anni, si era svegliato piangendo varie volte ogni notte fino ai tre anni. “La cosa peggiore” disse, “era pensare che non avrebbe mai smesso. Adesso che dorme benissimo, penso: ah, se qualcuno mi avesse detto ‘finirà; ancora due anni e finirà!’”.

Ebbene, ve lo dico. Finirà. Smetterà di piangere durante la notte, imparerà ad andare al bagno, a mangiare da solo e masticare. Smetterà di voler stare in braccio tutto il tempo, di chiedere infiniti perché. L’infanzia passerà, e così l’adolescenza. I problemi di oggi, domani saranno degli aneddoti, e con un po’ di fortuna e molto amore, anche i problemi di domani diventeranno solo degli aneddoti.

I bambini crescono, e noi con loro. L’infanzia è fugace. Non lasciamo che l’ossessione di correggerla ci impedisca di trarne piacere.

I

GENITORI DI OGGI

Come sono i genitori di oggi? Non lo so. Ho conosciuto soltanto diverse migliaia di madri (e centinaia di padri), per lo più molto superficialmente, tramite brevi colloqui e qualche lettera. Di solito assai simili per estrazione e classe sociale, hanno anche idee generali sulla cura dei figli piuttosto affini, visto che da me viene soprattutto chi ha apprezzato i miei libri. E tuttavia sono persone diverse. Del tutto diverse in molti aspetti, sorprendentemente simili in altri; e, fra i tratti comuni, non sempre è facile capire quali siano tipici dei genitori di oggi (spagnoli e di classe media o medio-bassa) e quali comuni ai genitori di ogni tempo e luogo.

Eppure, quanto ci piace classificare ed etichettare la gente come se fosse suddivisa in gruppi, come se fossero tutti uguali! Madri di oggi e madri di un tempo, maschi e femmine, tedeschi ed eschimesi, adolescenti e donne incinte... A volte abbiamo pregiudizi così forti che prevediamo persino le "eccezioni che confermano la regola". Visto che gli anziani devono essere noiosi, passivi, abitudinari e scontrosi, se conducono una vita attiva è perché hanno "uno spirito giovane". Chi crede che noi maschi "dobbiamo essere" rozzi, maleducati, sporchi e poveri di sentimenti, non esita ad attribuirci "un lato femminile" piuttosto che rinunciare ai propri pregiudizi.

Perciò non posso parlare dei "genitori di oggi". Solo di alcuni e in modo molto generico. Forse vi riconoscerete in qualche mia affermazione; o troverete confortante, o divertente, sapere che anche ad altri genitori capitano

10 Genitori e figli insieme

fatti analoghi. Forse scoprirete aspetti di voi mai notati o mai riconosciuti. E può darsi che ciò che dico non abbia nulla a che vedere con voi, e spero allora che non crediate alle mie parole, che non cadiate nella trappola di pensare che uno sconosciuto, lontano chilometri, vi conosca meglio di voi stessi. Non vi dirò come siete, ma come sembrano (a me personalmente) alcuni genitori che ho conosciuto (in modo superficiale).

I dubbi

Le madri di oggi sembrano avere tantissimi dubbi, anche se la mia percezione è piuttosto viziata, visto che conosco solo quelle madri che si rivolgono a me per esprimere i loro dubbi. Forse ci sono migliaia, milioni di madri prive di dubbi, che crescono tranquillamente i propri figli con la sicurezza più totale. Bene o male, ma con sicurezza. Perché sono cose differenti. Farlo bene o male non ha nulla a che vedere con i dubbi. Si può farlo molto bene o molto male e avere comunque dubbi; e, in genere, si faranno delle cose bene e altre male, senza avere certezza di ciò che sia giusto o sbagliato, e naturalmente nutrire ancora più dubbi.

Il più delle volte, se può essere di consolazione, nessuno può sapere se si fa bene o male. Non sto difendendo il relativismo morale; ci sono cose che sono palesemente giuste o sbagliate. Raccontargli una storia, consolarlo quando piange, ascoltarlo quando parla, è certamente giusto. Picchiarlo, insultarlo, ridicolizzarlo, è di certo sbagliato. Ma è sbagliata una caramella, è giusta una banana, sono meglio gli abiti sintetici o in cotone, il pollo alla piastra o fritto? Fino a che punto aiutarlo con i compiti o partecipare ai suoi giochi, dove si trova il limite tra “trascurare” ed “essere invadenti”? Ecco, non so, né credo nessuno lo sappia, ma temo che queste righe, magari in grado di tranquillizzare alcune persone, non faranno che alimentare i dubbi di altre madri.

Ignoro se le madri di un tempo avessero più o meno dubbi di quelle attuali. Immagino ne avessero di meno sulla base di due considerazioni.

Innanzitutto, avevano più esperienza nella cura dei bambini. Le famiglie erano solite avere più figli. La più grande aveva visto la madre accudire vari fratellini, e l’aveva aiutata. La piccola aveva visto le sorelle accudire vari nipotini, e a sua volta aveva dovuto collaborare. La famiglia non era

circoscritta come adesso (viene chiamata “famiglia nucleare”, formata solo da genitori e figli); vi potevano convivere diverse generazioni e discendenze, diverse madri con diversi figli.

In secondo luogo, vi era meno diversità culturale. Non mi riferisco solo all’immigrazione, che pure contribuisce. Il fatto è che le usanze in uno stesso Paese erano molto simili, e in una piccola comunità praticamente identiche. In qualunque aspetto della vita. Tutti i vicini condividevano religione, visione del mondo, modo di vestire, cucina e musica. Senza internet, senza televisione e con pochi libri, la maggior parte della gente ignorava le usanze di altri continenti, e persino della regione vicina.

Forse appartengo a una delle ultime generazioni di bambini cresciuti con alcune di queste convinzioni. Quando quasi tutte le madri si comportavano nello stesso modo con quasi tutti i bambini. Andare a Messa la domenica, dire le preghiere prima di andare a dormire, non mettere i gomiti sul tavolo, dire buongiorno e buonasera, andare a letto alle nove... Il bambino che andava a trovare un amico ritrovava probabilmente le stesse regole e chi faceva qualcosa di “sbagliato” poteva essere rimproverato da un altro adulto disponibile.

Ma ora le differenze sono infinite. I genitori non sempre fanno le stesse cose rispetto ai nonni; possono anche fare tutto il contrario. Possono fare quello che hanno letto in un libro, o che hanno visto in televisione, o semplicemente quello che gli salta in mente. Ho conosciuto, per esempio, dei genitori che cercavano di educare i figli con idee prese dal libro *Ayla figlia della Terra*. Un romanzo!

I nostri figli percepiscono subito questa diversità di regole e stili educativi tra famiglie, e cercano di ottenere “il meglio di ogni casa”. E da qui nasce l’argomento decisivo di ogni contrasto familiare: “Però Tizia sì che la lasciano!”.

Suppongo che le madri di un tempo avessero meno dubbi per via dell’esperienza nella cura dei bambini e perché tutti facevano le stesse cose. E suppongo che, qualora sorgessero dubbi, chiedessero consiglio più che altro a madri e a suocere, a parenti e a vicini. Ad altre madri con esperienza.

Ma adesso le madri hanno molti, moltissimi dubbi, e sembra che si fidino poco delle altre madri. Forse perché vedono le proprie come irrimediabilmente obsolete. O perché, con tanti stili e metodi educativi diversi, i consigli di chi segue un altro metodo non sono utili. Per la verità, ora si cer-

12 Genitori e figli insieme

cano risposte in libri e riviste o si consultano esperti (pediatri, infermiere, psicologi, educatori...). Per lo meno si tratta di dati oggettivi e dimostrabili: mai ci sono state tante riviste sui bambini in edicola, libri di puericultura in libreria, psicologi dell'infanzia in scuole e consultori, "bilanci di salute" dal pediatra. Se le madri di un tempo avevano dubbi chiedevano consiglio a chi avevano vicino, altrimenti rimanevano con la curiosità.

La colpa

Qui davvero non ho la minima idea. Le madri si sono sempre sentite in colpa, o soltanto ora? Il fatto è che le madri di adesso si sentono enormemente in colpa. Per ciò che fanno, per ciò che non fanno, per ciò che fanno pensando sia giusto, ma sapendo che in fondo è sbagliato e per ciò che fanno sebbene lo credano sbagliato ma sapendo in fondo di essere nel giusto.

Forse i dubbi favoriscono il senso di colpa. Quando tutti crescevano i figli allo stesso modo, era più facile pensare di essere nel giusto. Adesso, con tante opzioni, è così facile sbagliarsi... Di fatto, si potrebbe dimostrare matematicamente che sbagliarsi è normale. Se ci sono due opzioni, e solo una è corretta, la probabilità di indovinare è una su due. Con dodici opzioni, la probabilità è solo una su dodici. Quindi le madri si sbagliano quasi sempre. E hanno colpa di tutto.

Ci sono due importanti equivoci in questa "dimostrazione", forse gli stessi che inconsciamente fanno le madri. In primo luogo, è un errore pensare che esista soltanto un modo giusto di crescere i figli, mentre gli altri sono sbagliati. In realtà, ci sono migliaia di modi ugualmente giusti di crescere i figli; e altrettanti che, senza magari essere perfetti, sono buoni a sufficienza; e ancora migliaia che va a sapere se sono giusti oppure no, visto che non si dispone di dati sufficienti e ci si deve arrangiare. Forse dovremmo fare il ragionamento inverso: se esistono dodici modi di crescere i figli e soltanto uno è sbagliato, c'è solo una probabilità su dodici di sbagliare. In secondo luogo, è un errore pensare che le madri scelgano a caso tra le opzioni disponibili; le madri hanno una tendenza naturale a fare le scelte migliori. La maggior parte delle madri fa ciò che è giusto, e lo ha fatto per millenni; altrimenti non saremmo qui.

Insisto, non sto predicando il relativismo morale. Esistono molti modi di crescere bene un bambino, ma si può anche farlo male. Quasi tutte le madri lo fanno bene, ma alcune lo fanno davvero male: esistono bambini maltrattati e abbandonati. A volte è difficile capire se si è nel giusto o si sbaglia: gli prendo il gelato o gli spiego che non è un alimento sano? restiamo ancora mezz'ora al parco giochi o andiamo a casa che comincia a fare freddo? Non sono sciocchezze, è il tipo di cose per cui si sentono in colpa molte madri. Ma ci sono anche altre cose che sono per certo giuste o sbagliate.

La frequentazione assidua delle madri conferisce una sorta di sesto senso per non cadere nelle trappole della colpa. Cerco di non dire mai: "Deve fare questo" o "Non faccia quest'altro"; i miei libri sono pieni di "a volte...", "talora...", "è consigliabile...", "potrebbe essere utile...". Ma alcune madri sembrano cercare la colpa come chi cerca un tesoro, e riescono a trovarla ovunque. Se dico che i bambini in genere si svegliano di notte, già qualcuna si preoccupa che il suo non si sveglia abbastanza. Cerco di consolare le madri i cui figli piangono tanto dicendo loro: "Suo figlio le vuole molto bene, per questo piange disperato se lo lascia un attimo", e quelle a cui capita di avere figli che non piangono, cominciano a pensare che non sono amate... Ma no, suo figlio le vuole bene lo stesso, solo lo esprime in un altro modo!

A qualcuno però piace proprio far sentire in colpa le madri. Le rende così intimorite e sottomesse! E soprattutto, è talmente facile! Ci sono colpe classiche come: "Se lo prendi in braccio non camminerà mai", "Devi obbligarlo a mangiare frutta perché previene il cancro al colon", "Piange perché gli trasmetti il nervosismo con il latte", e anche colpe "moderne" e "alternative": "La bambina ha l'asma perché hai un conflitto non risolto con tua madre, 'ti soffocava'", oppure "Hai le ragadi perché in realtà non lo vuoi allattare".

Probabilmente la teoria colpevolizzante più assurda e crudele che abbia sentito (da medici e psicologi) è che i tagli cesarei o l'uso del forcipe, o i parti lunghi e difficili, sono dovuti al fatto che la madre, forse a livello inconscio, non desiderava il figlio, e per questo "si è chiusa". Certo, se nei Paesi nordici hanno un terzo dei cesarei rispetto alla Spagna non è perché l'operato dei medici è diverso, ma perché lì le madri non "si chiudono" tanto...

Immaginatevi la situazione: sfiancata dopo ore di travaglio, spaventata per quello che sarebbe potuto succedere, delusa per il cesareo, sentendosi

14 Genitori e figli insieme

già in colpa per il “fallimento” (forse non mi ero preparata abbastanza, o non ho fatto bene la respirazione, non ho saputo sopportare il dolore, non ho scelto l’ospedale giusto?), con gli ormoni in subbuglio e quella sorta di malinconia che a volte si manifesta dopo il parto, qualcuno le dice che in fondo non desiderava suo figlio. Se fa un esame di coscienza, quale madre non trova qualcosa di vero? Forse voleva restare incinta dopo gli esami del concorso, e invece ha anticipato. Forse nei giorni più caldi dell’estate ha pensato: “Che fastidio, con questo caldo, e questo pancione, tutta sudata, ah se l’avessi avuto in inverno!”. Forse ha pensato che quel viaggio che le sarebbe tanto piaciuto, non potrà farlo per anni. Forse avrebbe preferito avere il secondo un po’ più avanti, almeno quando il primo avesse già dormito tutta la notte di fila. Le giornate hanno molte ore per pensare a tante cose, e la maternità risveglia molti sentimenti contraddittori. Ma questo non significa non desiderare i propri figli. Alla fine il 90% delle madri cedono e si mettono a piangere, convinte davvero che il cesareo sia colpa loro, per aver rifiutato il proprio figlio. Se qualcuna risponde perplessa: “Che io ricordi, non l’ho mai rifiutato”, le diranno: “Vede? È un rifiuto inconscio”. E anche con quelle che hanno il fegato di dare un pugno sul tavolo e urlare: “È una bugia, mio figlio non l’ho rifiutato mai e poi mai!”, riescono ad avere l’ultima parola: “Lo vede? Questo è un rifiuto!”. Non si può discutere con questo tipo di persone.

All’altro estremo, alcune madri (e padri) usano la colpa come arma difensiva e argomento per troncare qualunque discussione. Se dite, per esempio, che non si devono picchiare i bambini, c’è subito chi salta su a dire: “Che c’è? Sono forse una cattiva madre perché una volta gli ho dato uno schiaffo?”. E l’accusa è così terribile, essere una “cattiva madre” è qualcosa di tanto mostruoso, che non è possibile una discussione ragionevole, ma solo la resa incondizionata: “No, certo che non sei una cattiva madre per aver dato uno schiaffo”. E per averne dati due? E se glieli dà tutti i giorni? E se per di più lo insulta? E se gli fa male? Dov’è il limite, se c’è un limite? Non lo so, non mi interessa. “Scusami, la questione non è essere una buona o una cattiva madre. Non mi permetto di giudicare. La questione è se sia giusto picchiare i bambini. E non lo è. Anche se talvolta è una buona madre a farlo.”

La solitudine

I genitori di oggi, in genere, sono più soli rispetto a un tempo. Soli nello spazio, cioè lontani da chi potrebbe aiutarli nell'accudimento dei figli, e soli nel tempo, lontani dalle generazioni di genitori che li hanno preceduti.

Il ventesimo secolo ha visto la diffusione della cosiddetta famiglia nucleare; e come nella bomba nucleare si verifica la scissione del nucleo atomico, anche il nucleo familiare si scinde a causa dell'aumento dei divorzi, con terribili conseguenze sui figli. Appena una o due generazioni fa era ancora frequente la convivenza con altre persone, nonni o zii.

I nonni, soprattutto le nonne, hanno sempre collaborato alla cura dei nipoti. Ma era una collaborazione "in parallelo", in cui si divideva il lavoro, la responsabilità e la tavola familiare. C'era sempre qualcuno in casa, in modo che la madre poteva entrare e uscire senza problemi e sensi di colpa, e il bambino che trovava la madre momentaneamente assente o occupata poteva ricorrere facilmente a un'altra persona. C'erano più persone disponibili a raccontare una storia, prendere in braccio, rispondere a un "perché...?". Oggigiorno le nonne partecipano tantissimo alla cura dei bambini, forse in Spagna addirittura più di prima (a causa della ridicola durata dei permessi di maternità); ma si tratta di una collaborazione "in serie": il bambino passa dalla casa dei genitori a quella dei nonni (o la nonna viene per qualche ora a casa dei genitori). La madre non vede ciò che fa la nonna o quel che accade al figlio durante la mattina, la nonna non vede ciò che fa la madre o che succede di sera, il "cambio di guardia" spesso concede appena il tempo di scambiarsi qualche informazione frettolosa: "Ha appena mangiato, ha fatto la cacca due volte, ha avuto qualche linea di febbre". Madre e nonna rimangono sole con il bambino per ore, senza possibilità di sostegno o riposo. Uscire per un qualsiasi motivo, andare dal medico o dal parrucchiere, richiede spesso una previa e attenta pianificazione, e varie telefonate per trovare qualcuno che possa stare con il bimbo giovedì dalle dieci a mezzogiorno. Con i bambini piccoli persino fare una doccia o andare al bagno può essere una faccenda complicata. Se il bambino trova chi lo accudisce temporaneamente occupato, stanco o di malumore (sì, noi adulti a volte siamo di malumore), non può ricorrere a nessun altro.

Ma la madre e la nonna non sono isolate solo in casa; lo sono anche fuori. Una volta non c'era così tanta differenza tra stare "in casa" o "fuori

16 Genitori e figli insieme

casa”. Si passava molto tempo nei cortili del vicinato o delle case di ringhiera, in piazze e strade; le porte erano aperte, si entrava e si usciva, le madri facevano insieme il bucato in un lavatoio comune, o sedevano a cucire o sgranare piselli, mentre i bambini andavano e venivano e i vicini passavano e salutavano. Sul finire degli anni Sessanta, vicino al centro di Barcellona (isolati squadrati con edifici da cinque a otto piani, per lo più costruiti nella prima metà del ventesimo secolo) era ancora possibile vedere i vicini, con le sedie sul marciapiede, intrattenersi a conversare sotto gli occhi di tutti. Al giorno d’oggi nessuno fa queste cose, per lo meno in città o nei grandi paesi. Ciò che più assomiglia a chiacchierare con le sedie in strada sono i tavolini all’aperto di un bar, ma non si trovano davanti a casa, non fanno parte della vita quotidiana. O si è in casa, o altrove, la distinzione è netta.

Quando si faceva vita di strada e i bambini potevano giocare senza paura delle macchine, la responsabilità e l’impegno nella cura dei figli erano condivise, almeno in parte, con altre madri del vicinato. Lo riassume molto bene un antico detto : “Al figlio della vicina, soffia il naso e portalo in cucina” (vale a dire, accudiscilo e dagli da mangiare).

La socializzazione dei bambini (una cosa che è sempre esistita, anche se non aveva nome) avveniva in seno alla famiglia allargata e nel vicinato. I bambini socializzavano all’interno della società. Si relazionavano con vari adulti (non solo con genitori e insegnanti) e con bambini di diverse età (non solo fratelli e compagni di classe). Partecipavano alla vita quotidiana degli adulti, ne osservavano le attività e ascoltavano le conversazioni (senza forse poter partecipare, ma capendo ben presto più di ciò che i genitori pensassero). Solamente alla fine del ventesimo secolo è stata suggerita l’idea secondo cui il modo migliore per far socializzare un bambino è separarlo dalla società e dalla famiglia, e metterlo in una stanza con altri dieci bambini che non parlano e un unico adulto (di solito una donna) che dice solo cose per bambini.

L’assenza di altri membri della famiglia e gli scarsi rapporti con i vicini fanno sì che molte madri passino lunghe ore da sole in casa con un neonato. Come segnala Gro Nylander nel suo libro *Becoming a mother*¹, questo non è un bene per il loro benessere psicologico. Non va bene che un adulto debba trascorrere ore e ore senza altri adulti con cui parlare, con l’unica compagnia di un neonato. Alcune madri aspettano con impazienza

1 Gro Nylander, *Becoming a mother*, Celestial Arts, 2002.

la fine delle misere sedici settimane di maternità: vogliono tornare al lavoro perché a casa si sentono “in trappola”. Oltre alla solitudine e alla mancanza di stimoli intellettuali derivanti da relazioni con altri adulti, una serie di pregiudizi e suggerimenti impediscono alla madre di godersi il figlio. Le proibiscono solo le cose piacevoli: “Non lo prendere in braccio, si vizia”, “Non fargli caso quando piange, ti prende in giro”... Nessuno dice: “Non lavare il pavimento, che si abitua male”, “Non lavargli la biancheria, o ti toccherà lavargliela sempre”. È consigliabile che la madre si dedichi ad altre attività e relazioni, oltre ad accudire un bimbo. Il problema è che oggi molte persone le considerano cose incompatibili: “Devi lasciare il bambino a qualcuno per avere tempo per te”. Le nostre bisnonne non andavano in palestra, né in piscina, né al cinema; potevano relazionarsi con familiari e vicini senza bisogno di lasciare il bambino a nessuno. Oggi, i gruppi di allattamento² e altre associazioni di madri offrono la possibilità di realizzare attività con altri adulti senza doversi separare dai bambini.

Dice un proverbio africano che “per crescere un bambino serve un intero villaggio”. Diversamente da altri mammiferi, che raggiungono l’età adulta nell’arco di settimane o mesi, ai nostri figli servono cure, attenzioni, educazione e protezione per più di quindici anni. Più di trenta, al giorno d’oggi. È difficile che una madre, da sola, sia in grado di fornire tutte queste cure; è sempre stata necessaria la collaborazione dell’intera comunità.

Quello che è cambiato molto negli ultimi decenni è la struttura della comunità. Prima era formata da familiari e vicini. Solo i bambini più grandi andavano a scuola; io stesso non ho iniziato fino a cinque anni (e anche il fatto di andare a scuola è piuttosto recente, si tratta di pochi secoli). Oggi in Spagna molti bambini vengono scolarizzati prima dell’anno, e altri sono accuditi in casa propria da persone pagate, baby sitter e bambinaie che non fanno parte della famiglia.

Queste nuove figure di cura si differenziano dalle vecchie in due aspetti importanti: innanzitutto non stanno a fianco della madre, sostenendola, ma la sostituiscono quando è assente. In secondo luogo, rimangono insieme al bambino per un tempo molto breve.

Non c’è dubbio che una volta i bambini ricchi erano allevati molto spesso da bambinaie o nutrici. Queste persone in genere rimanevano a lungo in

2 Per un elenco si veda <http://mami.org/gruppi-di-sostegno>

18 Genitori e figli insieme

famiglia e i bambini stabilivano con loro un vincolo affettivo stabile, una relazione di attaccamento. Nella letteratura del diciannovesimo secolo è frequente la figura dell'“anziana nutrice” o della “vecchia domestica”, che il protagonista, adulto, va a trovare, rispetta e a cui chiede consiglio.

Oggi giorno, al contrario, gli addetti alla cura esterni alla famiglia, maestre del nido o baby-sitter occasionali, non stabiliscono, e non possono farlo, un legame di attaccamento con il piccolo. A volte passano con lui più ore al giorno della madre (tolto il tempo in cui il bimbo dorme) e quasi sempre hanno più contatti delle nonne. Ma l'intensità del vincolo non è la stessa, né può esserlo. La maestra del nido deve proteggersi dal pericolo di stabilire un intenso legame affettivo con i piccoli a lei affidati, altrimenti a ogni fine anno proverebbe ciò che prova una madre nel perdere i figli. Il bambino manterrà un forte attaccamento ai nonni, e un vincolo più debole con gli zii e altri familiari; il contatto, più o meno frequente, con queste persone rimarrà per tutta la vita. Ma la maestra, dopo uno o due anni di contatto molto intenso, scompare completamente; non telefonerà quando il bimbo ha cinque anni per sapere come sta, non verrà alle feste di compleanno, non lo vedrà a Natale.

E il bambino? Riesce anche lui a proteggersi evitando il legame di attaccamento con chi si prende cura di lui? O stabilisce un forte vincolo e a fine anno soffre la perdita di una persona amata? Non lo sappiamo.

Come dicevo, i genitori di oggi sono soli anche in un altro senso, cioè nella mancanza di rapporti con genitori di altre generazioni.

In quasi tutte le occupazioni umane, gli apprendisti si mantengono sempre in contatto con chi ha più esperienza. Che si inizi a lavorare nello studio di un avvocato o da una parrucchiera, qualcuno che è lì da cinque o dieci anni insegnerà cosa fare, e a distanza vi sarà la supervisione di chi ha accumulato venti o trenta anni di esperienza. Ma i genitori di solito hanno pochi contatti con chi è stato genitore dieci o quindici anni prima. Li conoscono o li frequentano per lavoro, naturalmente, ma in genere con loro non parlano dell'accudimento dei figli.

Di questi argomenti, si è soliti parlare con altri genitori della stessa generazione. Quelli conosciuti al corso di preparazione al parto, quelli che si incontrano tutti i giorni al parco, all'ingresso del nido o della scuola, quelli che tifano la stessa squadra sportiva giovanile... Genitori della propria generazione. E poi i propri genitori, che lo sono stati venticinque o trenta anni

fa (se non più) e che forse sembrano, ma non sono, obsoleti e poco affidabili. Nel mezzo, un grande vuoto.

La mancanza di contatti con chi è stato genitore solo un decennio fa, e di fiducia in chi lo è stato da più di due decenni, induce i genitori a pensare che il comportamento di questo gruppetto di amici e conoscenti è “quello che fanno tutti”, o addirittura “quello che si è sempre fatto”. Non si rendono conto che qualche anno fa si agiva in tutt’altro modo, o che in altri Paesi o altri quartieri della stessa città, altri genitori si comportano in modo molto diverso. Qualche esempio:

La scolarizzazione precoce. Alcuni pensano che i bambini debbano andare all’asilo nido perché solo così “socializzeranno”, “prenderanno delle abitudini” o “si decideranno a parlare”. Ho conosciuto madri disoccupate che fanno un grande sforzo economico per pagare il nido, convinte che il figlio ne abbia bisogno; altre, temendo che la mancata frequentazione possa influire sullo sviluppo o l’intelligenza dei figli, cercano “attività” e “materiale didattico”, vogliono dare “lezioni” in casa a bambini di un anno o due. Non sanno che fino a quaranta o cinquanta anni fa quasi nessun bambino andava al nido; io stesso, come ho detto, ho iniziato la scuola a cinque anni. Eppure, ho imparato a parlare, appreso abitudini (alcune non molto buone, ma pur sempre abitudini), sono andato all’università. Ancora adesso, sono pochissimi i bambini finlandesi o tedeschi che vanno all’asilo prima dei tre anni.

Le pappe. Quando dico alle mamme che possono dare ai figli il cibo a pezzi a partire da sei mesi, che non è necessario tritare gli alimenti, molte rimangono meravigliate e spaventate. Si soffocherà! Che novità, che cosa inaudita, non dare le pappe! I bambini piccoli hanno sempre mangiato le pappe! Ebbene, non è vero. Io non ho mangiato pappe, e neppure gli altri bambini della mia generazione. Ricordo il giorno in cui mia madre comprò il primo frullatore elettrico, ricordo con quanto entusiasmo scartò i pezzi, il supporto per la parete, le istruzioni per l’uso in tre lingue, le lame intercambiabili: una per frullare, una per la maionese, e una speciale per montare gli albumi a neve! Lo ricordo perché avevo sette anni. Prima di allora mia madre usava il passaverdura a manovella, che non era neppure di acciaio inossidabile. Dopo ogni utilizzo doveva pulire accuratamente i residui incastrati nella molla, asciugarlo bene e ungerlo d’olio per non farlo arrugginire. Mia madre odiava quell’apparecchio, restava settimane senza

20 Genitori e figli insieme

usarlo; quando ero piccolo di sicuro non mi preparava tre pappe al giorno; e in ogni caso non sarebbero venute fluide come quelle fatte con il frullatore, avrebbero avuto grumi. Fino agli anni Sessanta i piccoli non mangiavano alimenti tritati, ma tagliati a pezzetti o schiacciati con la forchetta.

La retina anti-soffocamento. Per mettere la frutta in modo che il bambino la ciucci senza rischio. Per proteggere i nostri figli dalla pericolosa frutta assassina, perché potrebbero mettersi in bocca di tutto... tutto meno che il cibo, ci mancherebbe. Ne ho scoperto l'esistenza circa tre anni fa, me ne ha parlato una mamma. E io, pediatra da più di vent'anni, padre di tre figli ventenni, non conoscevo la retina antisoffocamento. Dirò di più, ero ragionevolmente sicuro che non esistesse. Viviamo nel pericolo! Di certo con questo nome, "anti-soffocamento", e visto che "la usano tutti", quale genitore lascerebbe che suo figlio si soffochi per risparmiare qualche euro? Quasi quasi chiedo il brevetto per il basco anti-meteoriti e le scarpe anti-terremoto.

La mensa scolastica. Altra cosa diventata imprescindibile; al punto che, secondo alcuni, solo lì il bambino imparerà a mangiare. Eppure fino a quaranta anni fa, fermarsi a mangiare a scuola era rarissimo; nella mia classe si fermavano solo cinque o sei bambini su quasi cinquanta. La maggior parte andavano a casa, mangiavano con i genitori e tornavano a scuola nel pomeriggio.

L'età

Qui almeno si hanno dati oggettivi e vi è una differenza reale. Lo dicono le statistiche: oggi le donne hanno il primo figlio, in media, a un'età più avanzata rispetto alle loro madri e nonne. Ci sono vantaggi e svantaggi. Temo che siano maggiori gli inconvenienti, e credetemi, non amo dire cose che possano infastidire i miei lettori.

I motivi di questo ritardo sono molti e di diversa natura, e in ciascun caso le cause saranno differenti. Influisce, forse, la speranza di vita. Quando di rado si arrivava oltre i quaranta anni, non si poteva fare tutto all'ultimo momento.

Influiscono, molto probabilmente, considerazioni economiche e lavorative. In una certa classe sociale occorre aver terminato gli studi; anche

supponendo di essere sempre promossi, il diploma viene conseguito due anni più tardi, per i ripetuti ampliamenti dei programmi. Bisogna laurearsi. Prendere la specializzazione. Prepararsi per i concorsi. Trovare un lavoro stabile e ben pagato. Comprare un appartamento. E queste ultime due cose sono diventate irraggiungibili; c'è tanta penuria di posti di lavoro e gli appartamenti sono così cari, che sembra di non finire mai. Un secolo fa erano quasi esclusivamente gli uomini ad avere queste preoccupazioni. Molti non si sposavano prima di aver raggiunto una solida posizione; se non sistemati, almeno a carriera avviata. Uomini fatti e finiti si sposavano con ragazze molto più giovani, che non avevano studi da terminare. Una situazione vantaggiosa per entrambi: lui aveva una sposa giovane e sana, in grado di dargli dei figli; lei un marito responsabile e benestante, in grado di nutrire e proteggere la famiglia. Ora le coppie sono formate da persone più o meno simili per età, titolo di studio e aspirazioni professionali. Entrambi aspettano di avere un impiego stabile. A volte, fino all'ultimo momento.

Oltre alla questione lavorativa, probabilmente anche il modo di pensare e le priorità contribuiscono a ritardare la maternità. In appena pochi decenni, la nostra società sembra essere giunta a credere che avere figli non è importante, che si può ritardare fino all'ultimo.

C'è stato un tempo in cui "formare una famiglia" o "sposarsi e mettere la testa a posto" era considerato l'obiettivo principale nella vita. Io stesso sono andato all'università con il fermo proposito di cercare moglie, e nel frattempo, studiare medicina. Ma temo che già allora fossi piuttosto antiquato. Il matrimonio, prima considerato un sacramento, cominciava a essere visto come una prigionia. I figli, che una volta erano "benedizioni", sono diventati "palle al piede". Il principale obiettivo nella vita è diventato "realizzarsi", che non ho mai ben capito cosa voglia dire (negli anni Settanta, si specificava: "Realizzarsi come persona"). A quanto pare ci si può realizzare come medico, ingegnere, postino o parrucchiere, calciatore, alpinista o ballerina, ma non avendo figli. Se accudite, nutrite ed educate i figli degli altri, potete essere una "donna realizzata", ma se accudite, nutrite ed educate i vostri figli, siete solo una casalinga.

Come dicevo, l'età più avanzata della madre comporta vantaggi e svantaggi. Le madri di oggi sono più adulte, hanno più esperienza di vita, un maggiore status sociale. Sono più brave a informarsi e prendere le proprie

22 Genitori e figli insieme

decisioni, a mantenersi decise di fronte alle critiche e le pressioni di familiari, vicini e professionisti, a valutare i consigli che ricevono, rifiutando ciò che non sembra loro ragionevole.

D'altra parte però, la differenza di età tra genitori e figli aumenta. E la cura dei bambini esige una buona dose di impegno fisico: sollevare pesi, camminare a quattro zampe, correre e saltare, alzarsi in piena notte. Inoltre più avanti, nell'adolescenza, i genitori sono più lontani dalla propria giovinezza, e i rapidi cambiamenti di mode e abitudini possono rendere più difficile la comprensione del mondo dei figli.

E la differenza di età sarà ancora più grande per i nonni. Se si è genitori a venticinque anni, si può sperare di essere nonni a cinquanta, mentre i genitori di trentacinque anni forse non saranno nonni fino ai settanta. Non mi piacerebbe dover aspettare tanto. Per motivi di lavoro, negli ultimi decenni i nonni hanno avuto un ruolo importantissimo nella crescita dei figli; i nonni del futuro forse non avranno l'età per questi strapazzi. Chi si occuperà allora dei bambini? Occorre restituire ai genitori un ruolo centrale; saranno necessari congedi parentali di due anni o più, al posto dei patetici quattro mesi di adesso³.

L'età più avanzata delle madri comporta anche un problema di fertilità. Molte donne sembrano rimandare il momento fino a che, improvvisamente, si rendono conto che il tempo stringe. Da qualche anno ci si riferisce a questa situazione con un'espressione popolare "*se me pasa el arroz*"⁴. Ricevo in visita con una certa frequenza madri che allattano i figli di nove mesi o di un anno e mezzo, lo fanno con piacere e vorrebbero continuare, ma pensano di svezzarli perché non hanno ancora il ciclo mestruale, o perché vogliono ripetere il trattamento per la fertilità e hanno detto loro (anche se non è vero) che è incompatibile con l'allattamento.

³ Unitevi alla campagna su <http://mastiempoconloshijos.blogspot.com.es/>.

⁴ Letteralmente: "Mi si è scotto il riso". Si tratta di un'espressione idiomatica tipicamente spagnola, priva di corrispondenza in italiano, con cui ci si riferisce al fatto che la donna, giunta al termine del periodo di fertilità, ha perso l'opportunità di avere figli (N.d.T.).

Il numero di figli

Una volta le famiglie erano solite avere molti figli, almeno tre o quattro, spesso sette o più. Oggi, molte famiglie hanno un solo figlio, alcune due, tre è quasi un'eccezione.

Questo fa proliferare il numero di genitori inesperti. Prima solo uno su quattro o cinque genitori era poco pratico. Adesso lo sono più della metà. Molti lo rimarranno per sempre.

I bambini ora hanno meno possibilità di giocare con i fratelli. Certo, in cambio hanno gli amici, ma non è la stessa cosa. Con i fratelli si può stare da mattina a sera, mentre i giochi con gli amici hanno per forza un tempo limitato. Arrivata una certa ora, molti bambini rimangono a casa soli. Questo diminuisce le possibilità di interazioni sociali e favorisce giochi solitari, videogiochi e uso del computer, rispetto a giochi di gruppo, come quello del "non t'arrabbiare" o degli indovinelli. Non avendo fratelli con cui giocare, i bambini potrebbero reclamare maggiore attenzione dai genitori. Alcuni genitori si divertiranno molto, ma altri non avranno né tempo né voglia. Le faccende domestiche si accumulano dopo una lunga giornata di lavoro e i genitori si augurano che il bambino giochi da solo; qualcuno dice loro che il figlio è viziato o un "piccolo tiranno", e possono insorgere risentimenti e conflitti.

Un altro problema è che il primo figlio non viene trattato allo stesso modo. Senza dubbio vi sono vantaggi e svantaggi. I genitori hanno meno esperienza, ma più tempo libero per dedicargli attenzione totale. Gode anche di nonni più giovani rispetto ai fratelli, nonni più disponibili a portarlo fuori, giocare, raccontare storie.

Molte volte però il fratello maggiore ha un importante svantaggio: i suoi genitori credono ancora in un archetipo di bambino "buono" e obbediente, derivato da televisione, libri e tradizione popolare.

A due anni si pretende che una bimba raccolga i giocattoli o dorma sola, e ci si sorprende, quasi ci si arrabbia, quando non lo fa.

Quando nasce il secondo, già si sa per esperienza che i bambini di due anni non raccolgono i giochi e non dormono soli, e quindi non ci si prova nemmeno. Al piccolo nessuno chiede di rimettere a posto. La grande però ora ha cinque anni, e a questa età dovrebbe non solo mettere a posto, ma anche farsi il bagno, apparecchiare la tavola... quando il piccolo ha cinque anni, già si sa che è inutile sgridarlo o arrabbiarsi, e che eviterà di apparec-

24 Genitori e figli insieme

chiare e farsi il bagno... ma si continuerà a sperare che la grande, che ormai ne ha otto, faccia i compiti, obbedisca senza fiatare e si occupi di più del cane... il povero fratello maggiore ci coglie sempre impreparati, ci aspettiamo sempre che sia maturo e responsabile perché è il più grande, senza ricordare che continua a essere un bambino.

Cercate di trattare vostro figlio come se fosse il secondo.

Lo stress

I figli pagano le conseguenze della nostra mancanza di tempo o energia, delle nostre situazioni stressanti. Una soluzione semplice non esiste, ma senza dubbio il primo passo è renderci conto del problema.

Alla fine degli anni Settanta, uno psicologo nordamericano, Zussman, realizzò un piccolo studio sull'effetto delle distrazioni sul comportamento dei genitori con i figli⁵. Scelse quaranta coppie di fratelli, alunni di scuola materna (da tre a sette anni) ciascuno con il fratello minore (da uno a sei anni). I due fratelli rimanevano nel laboratorio con un solo genitore (venti padri e venti madri, a cui si disse che lo studio riguardava il gioco dei bambini) e venivano osservati tramite un falso specchio. C'erano pochi giocattoli e alcune tentazioni (un portacenere pieno, mucchi di carte). Per dieci minuti il padre o la madre non aveva nulla da fare; avrebbe dovuto occuparsi dei figli nel modo abituale. Per altri dieci minuti i genitori dovevano dedicarsi a un'attività intellettuale (formare anagrammi, cambiando l'ordine delle lettere in alcune parole).

Quando erano così impegnati, i genitori mostravano meno comportamenti positivi (interazioni, risposte al bambino, aiuto, stimoli) verso il fratello maggiore, ma allo stesso tempo più comportamenti negativi (interferenze, critiche, punizioni) verso il piccolo. Come se pensassero: "Sono occupato; il più grande si arrangi da solo, e il piccolo, basta giochi e badiamo a dirgli cosa deve fare".

5 Zussman J.U., *Situational determinants of parental behavior: Effects of competing cognitive activity*, "Child Development", 1980, 51, 792-800. [www.jstor.org/discover/10.2307/1129466?uid=3737952&uid=2&uid=4&sid=21102072864271]

Il mio primo pensiero di fonte a questo studio è stato: se una cosa tanto semplice e poco importante come fare anagrammi in un laboratorio di psicologia già cambia, peggiorandolo, il comportamento verso i figli, che effetto avranno le autentiche distrazioni della vita reale: fare i letti, preparare la cena, leggere un libro, guardare la televisione? E i problemi veri, il lavoro, le preoccupazioni, la malattia propria o di un familiare?

Ma in un secondo momento mi sono soffermato su un altro dettaglio: dieci minuti? In così poco tempo i genitori fanno abbastanza cose da poterle elaborare per uno studio? In dieci minuti hanno avuto tempo di aiutare, insegnare, criticare e punire?

Ebbene, sì. Ecco alcuni esempi:

- Riguardo a calore o affetto, cioè al “mostrare fisicamente affetto o calore nei confronti del bambino, o esprimere particolare allegria, euforia o entusiasmo”: quando i genitori non erano occupati si comportavano così in media 4,88 volte con il grande e 9,38 con il piccolo; nei dieci minuti in cui erano occupati, le manifestazioni di affetto si abbassavano, rispettivamente, a 2,92 e 7,63, un calo non statisticamente significativo.
- Riguardo alle interferenze con le attività del bambino: quando i genitori non erano occupati lo facevano 3,38 volte con il grande e 5,16 volte con il piccolo. Facendo anagrammi, 3,37 e 10,94 (un aumento significativo per i fratelli minori).
- Riguardo a critiche o punizioni, cioè “rimproverare, criticare, riprendere, punire o minacciare con punizione”: quando non erano occupati, 0,71 volte al grande e 0,14 al piccolo; mentre facevano anagrammi, 0,32 e 0,76 volte in dieci minuti (aumento significativo per i piccoli; per i maggiori la cifra era troppo piccola per un calcolo statistico).

E io che pensavo, con grande orgoglio, di non aver mai punito i miei figli, non avendo mai detto: “Per punizione non potrai uscire/mangiare il dolce/vedere la televisione”... Ma se conto tutte le volte che ho detto: “Stai buono”, “Guarda che hai fatto”, “Adesso basta!”...

Ammetto che la lettura di questo studio è stata per me una rivelazione. A questa età, con i bambini già cresciuti, mi rendo conto di quante volte al giorno si interagisce, nel bene o nel male, con i figli.

26 Genitori e figli insieme

I genitori dello studio di Zussman rimproveravano i figli più o meno una volta ogni quindici o trenta minuti. La buona notizia è che manifestavano affetto quasi una volta al minuto, li lodavano ogni due minuti, li stimolavano a cercare informazioni per proprio conto ogni due minuti, gli insegnavano qualcosa una volta al minuto. Vi sono milioni di opportunità di fare cose buone con i figli, durante la loro infanzia.

Il divorzio

Non mi addentrerò in disquisizioni tecnico-legali. Qui mi riferisco alla separazione di fatto o legale dei genitori, che fossero ufficialmente sposati oppure no.

Non c'è dubbio che i genitori di oggi si separano molto di più rispetto al passato. E non solo perché in Spagna il divorzio era proibito; anche in altri Paesi europei, in cui il divorzio è legale da un paio di secoli, si è osservato un aumento esorbitante alla fine del ventesimo secolo. Stiamo vivendo un'autentica epidemia di divorzi. Nel 2011 in Spagna ci sono stati circa centosessantatremila matrimoni e circa centodiecimila divorzi. Se la proporzione si mantiene stabile, si può dire che due terzi delle coppie divorziano.

So che quello che sto per dire disturberà qualche lettore. In Spagna, proprio perché durante il franchismo era proibito, si è abituati a vedere il divorzio come un passo avanti, una conquista democratica; ma non vi pare che siano troppi? Vedo un'analogia con il taglio cesareo: nessuno dubita che sia un grande passo avanti, in certi casi imprescindibile, che salva delle vite. Ma se in un Paese il tasso di cesarei, anziché essere al 10%, è al 30%, o addirittura al 70%, si dice che sono troppi, che si fanno cesarei non necessari, perché oltre a salvare vite causano anche problemi. Forse si dovrebbe fare qualcosa per cercare di ridurre l'eccesso di divorzi, così come si fa per l'eccesso di cesarei.

Il divorzio è devastante per i figli. L'Accademia Americana di Pediatria riassume così le conseguenze⁶:

6 Cohen G.J.; American Academy of Pediatrics. Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, *Helping children and families deal with divorce and separation*, "Pediatrics", 2002, 110, 1019-1023. <http://pediatrics.aappublications.org/content/110/5/1019.full.pdf>

- I neonati e i minori di tre anni possono riflettere lo stress, il dolore e la preoccupazione di chi si prende cura di loro; spesso mostrano irritabilità, aumento del pianto, paure, ansia da separazione, problemi di sonno e gastrointestinali e regressione nello sviluppo.
- A quattro o cinque anni, tendono ad assumersi la colpa per la rottura e per l'infelicità dei genitori, diventano più "appiccicosi", mostrano comportamenti esteriorizzanti (capricci), travisano ciò che accade durante la procedura di divorzio, temono di essere abbandonati, hanno più incubi e fantasie.
- I bambini in età scolare possono essere spenti e preoccupati; mostrare maggiore aggressività e rabbia, apparire a disagio con la propria identità sessuale e sentirsi rifiutati e traditi dal padre assente. Il rendimento scolastico può peggiorare e possono soffrire per il conflitto tra la lealtà verso il padre e quella verso la madre, ritenendo di meritare le punizioni.
- Gli adolescenti possono provare meno autostima e sviluppare un'autonomia emotiva prematura per gestire i sentimenti negativi relativi al divorzio e alla perdita dell'immagine ideale dei genitori. La rabbia e la confusione portano spesso ad abuso di sostanze, minor rendimento scolastico, condotta sessuale inappropriata, depressione, aggressività e teppismo.
- A tutte le età, i bambini possono presentare sintomi psicosomatici in reazione alla rabbia, alla perdita, al dolore, al fatto di non sentirsi amati e altri fattori stressanti. Possono cercare di istigare un genitore contro l'altro per il bisogno di controllare la situazione e di sperimentare regole e limiti. Tuttavia, tendono a sentirsi in colpa e responsabili della separazione e ritengono di dover cercare di salvare il matrimonio.

Gli effetti permangono a lungo. In Finlandia, Huurre e collaboratori⁷ hanno intervistato quasi 1.500 giovani, prima a 16 anni e poi a 32. I figli di genitori divorziati avevano la metà delle probabilità di aver frequentato l'università, il doppio della disoccupazione, fumavano e bevevano molto di più... e avevano loro stessi il doppio dei divorzi. Sembra che esserci una

⁷ Huurre T., Junkkari H., Aro H., *Long-term psychosocial effects of parental divorce: a follow-up study from adolescence to adulthood*, "Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci", 2006, 256, 256-263. <http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00406-006-0641-y.pdf>

28 Genitori e figli insieme

componente ereditaria nel divorzio. Forse per circostanze socioeconomiche comuni a padri e figli; forse per l'esempio o la mancanza di esempio, per non aver vissuto nell'infanzia l'andamento quotidiano di un matrimonio stabile; forse perché, come indica la teoria dell'attaccamento, la qualità della prima relazione (di solito, quella con la madre) influisce sulla qualità delle relazioni successive.

Non dico che sia l'unica causa, né la più importante, ma il fatto di aver avuto una relazione inadeguata con i propri genitori contribuisce ad avere in seguito relazioni inadeguate, compresa quella con il coniuge. Il caso estremo è quello di bambini separati dai genitori. Rusby⁸ ha localizzato, all'inizio del ventesimo secolo, più di 700 britannici tra i 62 e i 72 anni, che durante l'infanzia erano stati separati dai familiari residenti in città e trasferiti in zone rurali per proteggerli dai bombardamenti. Fra chi era stato separato dai genitori tra i 4 e i 6 anni c'erano stati più divorzi rispetto a chi lo era stato tra i 13 e i 15 anni. Nella probabilità futura di divorzio influiscono forse anche altre separazioni meno drammatiche, più corte ma frequenti? Le separazioni emotive, il fatto che i genitori siano presenti ma ignorino i figli? Non ho trovato nessuno studio che risponda a questi dubbi.

Il divorzio è devastante per i figli, per cui sarebbe ragionevole fare uno sforzo per mantenere unito il matrimonio (o la coppia di fatto). In apparenza, tutto è a nostro favore. Non esistono più matrimoni combinati o di convenienza; si sposa una persona conosciuta, apprezzata, frequentata per mesi o anni; spesso oggi si convive prima del matrimonio. Come sono possibili tanti fallimenti? Credo che spesso ci si dimentichi di coltivarlo.

Il matrimonio richiede impegno. La ferma e quotidiana decisione di mantenerlo solido. Occorre impegnarsi ogni giorno per far felice il compagno, anziché aspettare che sia l'altro a farlo. Dirgli costantemente quanto l'amiamo e dimostrarlo con i fatti. Fare le cose prima che ce le chiedano. Bisogna cedere quasi sempre.

Attenzione, non sto dicendo di "cedere in questo per farla cedere in quest'altro" o di "dirgli che lo amate così lo dirà anche lui". Penso che un matrimonio vada male se ci aspetta che i favori vengano ricambiati. Come

⁸ Rusby J.S., *Effect of childhood age in foster care on the incidence of divorce in adulthood*, "J Fam Psychol" 201, 24, 101-104.

nella famosa frase di Kennedy: “Non chiederti cosa il tuo Paese può fare per te, chiediti cosa puoi fare tu per il tuo Paese”.

I miei lettori avranno già familiarità con il concetto, visto che l’ho sempre raccomandato nel trattare i bambini: offrire amore incondizionato. Non li amiamo perché apparecchiano la tavola o riordinano casa, non ci prendiamo cura di loro perché facciano i compiti. Li amiamo perché sono i nostri figli, e ci prendiamo cura di loro perché ne hanno bisogno. E naturalmente, gran parte dei bambini apparecchiano la tavola o fanno i compiti, ma neppure loro lo fanno per avere in cambio cure e amore. Genitori e figli si amano reciprocamente e in modo disinteressato. Non si aspettano nulla in cambio. Credo che il matrimonio debba funzionare negli stessi termini.

Per questo mi sembra particolarmente penoso che siano a volte le discussioni sull’educazione dei figli a mettere in pericolo il matrimonio. Vi pare che vostra moglie sgridi troppo i bambini, o che vostro marito insista troppo con il cibo? In ogni caso, i genitori non sempre saranno del tutto d’accordo. Non si possono imporre al compagno le proprie idee, per quanto si sia convinti di avere ragione. Se credete che il coniuge debba trattare i figli con amore e rispetto, cominciate a far pratica usando voi per primi amore e rispetto.

Nessuno “divorzia” da un figlio. Almeno finché è bambino. Sì, ci sono genitori con figli adulti, o al limite adolescenti, che hanno discussioni astiose, e a volte non si parlano più e perdono completamente i contatti. Ma non quando sono bambini. A tre anni, a otto, a dodici, qualsiasi cosa succeda, qualsiasi cosa facciano, nessuno “divorzia” da un bambino. Nessuno dice: “Ho diritto a rifarmi una vita con una bambina più studiosa, con un bambino più obbediente; questi bambini non sono più gli stessi, non c’è più amore, è assurdo continuare con questa relazione”. Andiamo avanti con i nostri figli, e neppure malvolentieri, ma con amore ed entusiasmo, qualsiasi cosa succeda, qualsiasi cosa facciano. Perlomeno quando sono piccoli. Ecco, forse dovremmo cercare di andare avanti con il nostro compagno, qualsiasi cosa succeda, qualsiasi cosa faccia, almeno finché i figli sono piccoli.

Però, lo ammetto, non “divorziare” da un figlio è molto più facile che non divorziare da un coniuge. Perché gli adulti possono fare cose che un bambino piccolo non farebbe mai, come maltrattarci e abbandonarci. Per mantenere viva la relazione tra madre e figlio (o tra padre e figlio) è sufficiente la ferma decisione dell’adulto; per mantenere vivo un matrimonio è

30 Genitori e figli insieme

necessaria la ferma decisione di due persone.

Se, nonostante tutta la buona volontà, si arriva al divorzio o alla separazione, occorre fare almeno tutto il possibile per limitare i danni sui bambini:

- I figli devono sapere che non hanno nessuna colpa del divorzio. Papà non se ne è andato perché mi sono comportato male. Mamma e papà non discutevano per colpa mia, perché ho preso brutti voti. Per prevenire questa eventualità, è una buona idea non bisticciare mai per i voti, il comportamento, il sonno, il cibo o qualunque altro argomento relativo ai figli (naturalmente se ne può parlare, discutere e mantenere posizioni contrarie, ma senza urlare e litigare). È anche una buona idea non dire mai stupidaggini come: “Se ti comporti male, la mamma se ne va”, o “Se ti comporti male non ti voglio più bene”, “Mi hai stufato”... Però, anche prendendo tutte le precauzioni, i bambini tendono a sentirsi in colpa per la separazione dei genitori.
- Non usare i figli come arma per ferire l'avversario, come ostaggi nelle trattative o per stipulare un accordo.
- Non manipolare i figli per metterli contro il coniuge. Non solo per rispetto al coniuge, ma soprattutto per rispetto ai bambini stessi. A nessuno piace che gli parlino male del padre o della madre. A nessuno piace pensare che il padre o la madre siano cattive persone.
- Non imporre ai bambini un conflitto di attaccamento. Neppure con commenti sottili del tipo: “Eh, lo so che con papà/mamma ti diverti” pronunciato col tono di: “Tu ti diverti e io soffro per la tua assenza”, appositamente pensati per rovinare al bambino tutto lo svago. Se gli si chiede: “Il giorno di Natale preferisci andare a casa del papà o della mamma?”, il bambino deve avere ben chiaro, dal tono e dal contesto, che non si tratta di un esame, che non c'è una sola risposta corretta, e che davvero andrà bene qualunque cosa dica. Né sarà una cattiva idea riunire i genitori in occasione di feste e compleanni. Se si riuniscono cugini che si vedono appena tre volte l'anno, lo si può anche fare in maniera civile con il proprio ex.
- Evitare di fare il “can dell'ortolano”, che “non mangia la lattuga, e non la lascia mangiare agli altri”. Per esempio, ho visto bambini costretti ad

andare all'asilo o a fermarsi a mangiare a scuola, anche quando il padre o la madre avrebbero potuto benissimo occuparsi di loro in quelle ore. Se proprio non può stare con voi, perché non affidarlo all'ex consorte?

- Non fare a gara con feste e regali, nel tentativo di comprare l'affetto del bambino.
- Non screditare le regole dell'altro genitore. Questo non significa nemmeno che si debba seguirle. In famiglie diverse ci sono regole diverse, non è un problema. Lo si può presentare semplicemente come un dato di fatto, ad esempio: "Non voglio che guardi questo telefilm, è molto tardi e devi andare a letto", oppure "No, lo sai che qui mangiamo il dolce solo di domenica". Non è necessario aggiungere: "Tua madre ti educa proprio male lasciandoti andare a letto così tardi", o "Non so cosa passa per la testa a quell'irresponsabile di tuo padre, per darti il dolce tutti i giorni".
- È importante che i bambini piccoli non si separino per troppo tempo e troppo presto da chi se ne occupa di più (in genere la madre, anche se non sempre). Molti giudici spagnoli hanno l'abitudine di sentenziare: "Fine settimana alterni e quindici giorni in estate con il padre", e questo può andare benissimo a dieci anni, ma a due è un autentico disastro. Anche per il padre, che diventa "il signore cattivo che mi porta via dalla mamma", e deve stare tutto il tempo con un bambino piagnucoloso. Indipendentemente da ciò che dice il giudice, a tutti conviene concordare un regime di visite più razionale.

E per arrivare a un accordo, entrambi devono cedere. La madre non può farsi scudo dell'evidente sofferenza del bambino pur di negare al padre qualsiasi contatto. No, la cosa giusta da fare è modificare durata e frequenza dei contatti. Un paio d'ore ogni giorno con un genitore che conosce e ama, e non quarantotto ore ogni due settimane con uno sconosciuto che a malapena ricorda (o che ricorda solo per aver pianto con lui/lei due settimane prima).

Brazelton e Greenspan hanno dedicato a questo problema un capitolo del loro libro *I bisogni irrinunciabili dei bambini*⁹. Il bambino piccolo do-

⁹ Brazelton T.B., Greenspan S.I., *I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001.

32 Genitori e figli insieme

vrebbe vedere il padre ogni giorno, o quasi, se possibile in presenza della madre. Per esempio, al parco giochi. Il bambino è contento perché la madre è vicina, e può stabilire una buona relazione con il padre. Più avanti, a seconda delle sue reazioni, potrà passare più ore con il padre. Forse verso i tre anni (o forse più tardi) può cominciare a passare qualche notte lontano dalla madre. Con le stesse precauzioni con cui altri bambini cominceranno a passare qualche notte dai nonni: si telefona per sapere come va, e se non va bene si va a “recuperarlo” e si rimanda la notte fuori. Quando passa una notte con il padre senza problemi, si può pensare di provare con due notti di seguito. Qualche bambino di sei o sette anni sarà in grado di passare due settimane lontano dalla madre, ma probabilmente molti preferiranno due settimane non consecutive, o tre periodi di cinque giorni.

La televisione

Prima non c'era la televisione. Lo so per certo; io avevo sette anni quando i miei genitori la comprarono.

La televisione influisce molto in profondità sullo sviluppo dei bambini e sulle relazioni con i genitori. Ma, temo, non sempre in modo positivo. Ho paura che la televisione ci sarà ancora per molto tempo, e quindi anziché avere nostalgia di una lontana età dell'oro a cui non torneremo mai, è meglio pensare a come minimizzare i problemi:

- Sembra influire sullo sviluppo della vista dei neonati e dei bambini piccoli, per cui gli esperti raccomandano che i minori di due anni non vengano esposti a televisione, computer e altri teleschermi (si veda a pag. 130).
- Non si può usare per educare un bambino piccolo. I più grandi possono imparare qualcosa con dei buoni documentari. Ma neonati e bambini piccoli non possono apprendere nulla tramite un “DVD educativo”, perché hanno bisogno dell'interazione con un adulto che reagisca alle loro azioni ed emozioni. La televisione non reagisce, continua per proprio conto in qualsiasi circostanza.
- Consuma tempo, a volte molto tempo, nella vita del bambino. E in un giorno ci sono solo ventiquattro ore. Se guarda la televisione non può

giocare, correre, parlare, interagire con amici o genitori...

- Consuma tempo, a volte molto tempo, nella vita dei genitori. Se guardano la televisione, non possono badare al figlio, soddisfarne i bisogni, rispondere alle sue domande, parlare con lui, raccontare storie.
- Occupa un posto di rilievo, quasi un altare, nella sala da pranzo. In qualche famiglia non si mangia più intorno alla tavola, ma uno accanto all'altro di fronte alla televisione. La conversazione scompare (o ci limita a commentare le trasmissioni).
- Molti film e serie televisive trasmettono una visione distorta della realtà. In genere ci sono "buoni" e "cattivi", e rimane poco spazio per le sfumature, la comprensione delle debolezze umane, la convivenza pacifica delle differenze. Inoltre ci sono più conflitti che nella vita reale (alcuni telefilm sulla vita studentesca fanno quasi paura: quando io andavo a scuola non succedevano queste cose... certo, un telefilm sarebbe molto noioso se i ragazzi si limitassero ad andare a lezione, raccontare barzellette, giocare a pallone e anche un po' studiare).
- La televisione è piena di pubblicità. Che, per definizione, cerca di farvi comprare cose che non vi servono (altrimenti le avreste comprate senza che nessuno ve lo dicesse). I cibi pubblicizzati non sono carote o lenticchie, ma bevande e ghiottonerie. In Quebec, Svezia e Norvegia la pubblicità destinata ai bambini è proibita, qui siamo ancora molto lontani.
- E non si è ancora parlato della tv spazzatura, della violenza...

Noi genitori già passiamo molte ore lontani dai figli a causa del lavoro e della scuola. Non dobbiamo permettere che la televisione divori la maggior parte del tempo che rimane per stare con loro.

INDICE

RINGRAZIAMENTI	6
INTRODUZIONE	7
I GENITORI DI OGGI	9
<i>I dubbi</i>	10
<i>La colpa</i>	12
<i>La solitudine</i>	15
<i>L'età</i>	20
<i>Il numero di figli</i>	23
<i>Lo stress</i>	24
<i>Il divorzio</i>	26
<i>La televisione</i>	32
II STILI PARENTALI	34
<i>Genitori ad alto contatto</i>	34
<i>Gli stili parentali di Baumrind</i>	38
<i>Scegliete il vostro stile</i>	47
<i>Come valutare i genitori</i>	51
<i>Non tutti i permissivi sono uguali</i>	60
<i>Bisogna diventare autorevoli?</i>	63
<i>Riabilitazione della permissività</i>	68
III L'AUTORITÀ	79
<i>L'autorità dei genitori</i>	81
<i>Tutti abbiamo autorità</i>	82
<i>L'autorità si logora</i>	84
<i>I bambini non imparano subito</i>	86
<i>"Mi guarda e lo fa di nuovo"</i>	87
<i>Imparate dagli esperti</i>	90
<i>L'obbedienza assoluta è impossibile</i>	91
<i>Le punizioni</i>	93
<i>La sedia per riflettere</i>	95

178 Genitori e figli insieme

	<i>Le conseguenze</i>	97
	<i>Il perdono</i>	102
	<i>I premi</i>	105
	<i>Gli elogi</i>	108
IV	L'IPERATTIVITÀ	114
	<i>Il concetto di "malattia"</i>	116
	<i>Stampa sensazionalista e iperattività</i>	120
	<i>Le cause dell'ADHD</i>	127
	<i>La diagnosi di ADHD</i>	134
	<i>Evoluzione e trattamento</i>	137
	<i>Iperattività, farmaci e droga</i>	140
	<i>Esercizio fisico e iperattività</i>	147
	<i>Iperattivi celebri</i>	148
	<i>I "bambini indaco"</i>	154
V	L'ADOLESCENZA	158
	<i>Le droghe</i>	164
VI	L'ALIMENTAZIONE	167
	<i>Mangiare in famiglia</i>	172
VII	INSIEME SIAMO CRESCIUTI	174
	INDICE	177

Finito di stampare
nel mese di Maggio 2017 presso
Mediagraf, Noventa Padovana (PD)