

I CONCETTI CHIAVE

- ▶ **Esercitare l'autorità**
significa fare i conti con la propria storia personale, con i propri fantasmi, e rivivere il modo in cui si è stati educati.
- ▶ **Si fatica a negare**
perché il rifiuto fa sentire sgarbati e soli, mentre dire si rassicura e risponde a un bisogno ancestrale: essere amati.
- ▶ **Motivare il no dato**
aiuta il figlio a capire meglio la decisione del genitore e a rispettare l'autorevolezza, senza indurre alla ribellione.

Figli

Saper dire di

NO

Ci guardano supplichevoli. Oppure pretendono, facendo i capricci. Qualunque sia la modalità della richiesta, è spesso difficile negare qualcosa ai propri figli, anche quando sarebbe necessario. Difficile, ma non impossibile...

Mattia, 4 anni, ogni sera piange a dirotto quando arriva l'ora della nanna. Non vuole saperne di dormire da solo. Dalla sua cameretta si indirizza a passo spedito verso il lettone dei genitori, che non riescono a dire di "no" e lo accolgono tra le lenzuola. Sara, 10 anni, si incolla sempre alla tv quando ritorna da scuola. A nulla valgono le parole della madre che la minaccia di staccare la spina. "È proprio necessario mandare sms quando siamo a tavola?", si sente domandare Elisa, 12 anni, ma per lei quella frase è ormai solo un ritornello. Continua imperterrita a smanettare sul telefonino. Scene, purtroppo, di ordinaria amministrazione nelle nostre case. Dove il problema sembra essere unanime: i nostri figli non ubbidiscono. Ma perché, oggi, è così difficile sapersi affermare come genitori? Perché facciamo fatica a dire "no"? E come dirlo?

Riconciliarsi con la propria storia

Tiziano, 55 anni, padre di due gemelle tredicenni, racconta: "Dire no significa scatenare l'inferno in casa: discussioni, litigi, musì lunghi... Sono io stesso a perdere per primo la pazienza e me ne vergogno". Ma è davvero possibile dire di no senza conflitti? "No", risponde Nicole Bianchi, psicoterapeuta dell'età evolutiva a Milano. "Porre dei limiti mantenendo un atteggiamento zen è solo un ideale, dal quale dobbiamo allontanarci". Le crisi, le minacce, i ricatti, le sculacciate sono reazioni di difesa dei genitori, che si sentono impotenti davanti alla resistenza dei figli, arrivando persino a mettere in discussione la legittimità delle proprie richieste. Il grado di esasperazione può variare a seconda del momento: la mamma che, in ufficio, ha sentito urlare tutto il giorno il capo troverà i capricci del figlio insopportabili... "Esercitando l'autorità, però, ci si trova anche a fare i conti con la propria storia personale e coi propri fantasmi", puntualizza Bianchi. "Un genitore che ha avuto un'educazione repressiva, per esempio, è più facilmente assalito dall'angoscia quando deve imporsi. Si sente un tiranno, proprio come lo è stato suo padre. Allo stesso modo, chi da bambino si è sentito dire sem- ■■■

*sono le bussole che permettono
loro di capire quali sono le
strade migliori da imboccare
nel cammino della crescita*



la foto

Patricia Harman

saper dire di no

■ ■ ■ pre di no, avrà difficoltà a gestire il rifiuto. Tenderà allora a cedere o, al contrario, a urlare a dismisura per mettere a tacere il proprio passato". Ma oggi non è ieri... "Fare pace con se stessi è il primo passo per un rapporto equilibrato coi figli", precisa l'esperta.

Liberarsi dai sensi di colpa

"Ogni volta che nego qualcosa a mio figlio Luca, 8 anni, vengo assalita dai dubbi e dai sensi di colpa", racconta Mina, 48 anni, illustratrice a Novara. "Temo di non essere all'altezza del mio ruolo di genitore e di perdere il suo amore". Aurora, 38 anni, mamma di Federica, 10, confessa: "Mi rinfaccia davanti alle amiche di essere dura e io entro in crisi". Per Lisa Canaccini, counse-



Patrizia Adamoli
Personal coach,
esperta in comunicazione,
applicatrice del metodo
Feuerstein a Milano,
www.pastudio.it

Esercizi

Quattro passi per riuscirci

1 Chiedersi perché non si riesce a dire no, nella vita in genere, non solo ai figli: di cosa si ha paura? Si teme forse di non saper mantenere la propria presa di posizione? Quale evento o situazione del passato può aver determinato questa incapacità?

2 Sforzarsi di vietare. Si è adulti e come tali bisogna assumere il ruolo di genitore che comporta precise responsabilità. Si dice, infatti, che i figli fanno crescere perché attraverso loro si comprendono eventuali difficoltà e si impara a superarle.

3 Individuare cosa negare serve a mettere a fuoco la situazione, a mantenere un comportamento coerente, a dare regole e punti di riferimento per crescere. Se, per esempio, va male a scuola, si deciderà di impedire le uscite finché non avrà recuperato con un programma pensato *ad hoc* da fare insieme.

4 Motivare il no dato per creare uno scambio educativo aiuta il figlio a capire meglio la decisione e a rispettare l'autorevolezza. Un no autoritario, detto senza spiegazione, genera invece solo ribellione, rabbia e cattiveria. **G.C.**

*Per affermarsi,
i genitori hanno bisogno
di essere coerenti,
nei gesti e nelle parole.
E di dare l'esempio
concreto, non
regole astratte*

lor a Livorno, coordinatrice del progetto Family Lab in Italia, quelle di Mina e Aurora sono sensazioni diffuse, che rispondono a un bisogno ancestrale dell'essere umano: essere amato. "Dire di no fa sentire chiusi, sgarbati e soli, mentre il sì rassicura e genera ammirazione", spiega. Il conflitto fa sempre paura e la frustrazione è difficile da tollerare. Che fare, allora, in quei momenti di sconforto e di timore? "Fare un respiro profondo e, in tutta calma, porsi delle domande", suggerisce Bianchi. "Qual è il bene di mio figlio? Come lo aiuto veramente a crescere?". E aggiunge: "Spesso ricevo genitori che mi chiedono: 'faccio bene o faccio male?'. Non esiste una regola universale. Occorre fidarsi della propria scala di valori e pensare 'questa è la mia famiglia e si agisce così', gli altri non possono né devono influenzarmi...".

Comunicare oltre le parole

"I bambini sono piccoli esploratori del mondo e i rifiuti sono le bussole che permettono loro di capire quali sono le strade migliori da prendere nel cammino della crescita", sostiene Canaccini. "Gli adulti devono assumersi la responsabilità di guidare i figli e aiutarli nel percorso di conoscenza del mondo". Sì, ma di quali strumenti hanno bisogno per farsi ascoltare ed educarli? "Di coerenza nei gesti e nelle parole", afferma Bianchi. "Di esempio e azioni concrete". Il genitore che vede il figlio tirare la coda al cane e si precipita a fermarlo perché lo trova orribile permette al bambino, attraverso le proprie emozioni, di comprendere la gravità del suo gesto. Se, invece, resta seduto sul divano e dice senza muovere un dito: "Non va bene, avresti potuto fare male a Fido", che cosa può capire il piccolo? Che l'adulto enuncia una regola di vita astratta. "Le regole non si imparano solo con la testa, ma anche con il corpo e con la propria sensibilità", conclude Bianchi. Al di là di ogni parola. **V.C.**