

da “O. Poli, Il genitore equilibrato: *le paure ed i bisogni che fanno sbagliare i genitori*, EDB”

INDICE DEL LIBRO

Introduzione

Il genitore equilibrato

Come si manifestano i punti deboli di un genitore

Le conseguenze degli errori educativi

Quali potrebbero essere i miei limiti?

Qualche avvertenza

Le paure dei genitori

La paura delle reazioni dei figli

La paura di essere cattivi

La paura di essere autoritari

La "paura di tutto"

La paura che il figlio "provi ciò che ho provato io"

La paura di non essere capiti dai figli

La paura di deludere

La paura di non fare abbastanza

La paura del rifiuto sociale

La paura di restare soli

La paura di essere esclusi dalla vita dei figli

La paura di sbagliare

La paura di fare le differenze

La paura di essere giudicato male

La paura che i figli non siano capaci di affrontare le difficoltà da soli

La paura di essere di peso agli altri

La paura di preferire un figlio

La paura di ammettere le difficoltà di accettazione del figlio

La paura di non essere all'altezza dei problemi

La paura di non trasmettere i valori

La paura di riconoscere la superiorità dei figli

La paura di sentirsi inferiori ad altri genitori

La paura di assumersi delle responsabilità

La paura del conflitto

La paura di perdere il controllo della vita dei figli

I bisogni dei genitori

Il bisogno di sicurezza e di approvazione

Il bisogno di sentirsi protagonisti

Il bisogno di dimostrare il proprio valore
Il bisogno di riparare
Il bisogno di possesso
Il bisogno di "essere al primo posto"
Il bisogno di comandare
Il bisogno di avere l'ultima parola
Il bisogno che il figlio "sia uguale a me"
Il bisogno di sentirsi " la persona più importante"
Il bisogno di esclusività
Il bisogno di "vincere la gara" con qualcuno
Il bisogno di prendersi delle rivincite
Il bisogno di avere "qualcuno che ha bisogno"
Il bisogno di essere al centro dell'attenzione
Il bisogno di sentirsi indispensabili
Il bisogno di piacere ai figli
Il bisogno di dare ai figli ciò che è mancato a me

I propri limiti: cosa farne

Sapersi mettere in discussione

E' possibile superare i propri limiti?

Introduzione

Ogni genitore desidera consapevolmente una sola cosa: essere per i propri figli un buon educatore ed agire per il loro bene.

Ma avvertire questo desiderio non garantisce che si possieda la capacità di vivere quel valore stesso: ci può essere una discrepanza fra il proprio ideale di genitore e le capacità psicologiche di attuarlo coerentemente.

All'ideale dell'amore per i figli possono, infatti, opporsi alcuni aspetti del " carattere" che rendono difficile vivere questo stesso valore.

Alcuni stili educativi, ispirati a parole dall'amore per i figli, o alcune scelte fatte per il " loro bene ", al di là delle intenzioni e della consapevolezza personale, possono essere motivati da ragioni riconducibili all'interesse del genitore , nelle sue innumerevoli sfumature psicologiche.

In questi casi una motivazione " nascosta", che abita dietro le apparenze ammantandosi di " buone ragioni" mina alla radice la capacità educativa: il valore riconosciuto (condurre l'educazione nell'interesse dei figli, realizzare il loro bene) non è sempre in armonia con alcuni aspetti del carattere del genitore (bisogni, paure, mentalità) che condizionano il suo stile educativo.

La fatica dell'educazione consiste principalmente nel tentativo di rendere il proprio carattere "capace" di vivere il valore e quindi di attuare uno stile educativo realmente ispirato al bene dei figli.

I tentativi di diventare genitori migliori non possono basarsi esclusivamente sulla riaffermazione di valori e di principi: una vera crescita personale deve fare i conti con le caratteristiche della propria personalità. Il proprio "carattere" non può dunque essere sottovalutato, poiché costituisce una cassetta degli attrezzi con i quali è possibile rendere presente , nel rapporto con i figli , l'amore che ogni genitore prova nei loro confronti.

E' quindi indispensabile conoscersi, avendo una chiara visione di sé quanto ai propri punti deboli, agli aspetti del carattere che non permettono di essere il genitore che si vorrebbe e vorrebbe e si sente di dover essere.

Ogni genitore fa esperienza dei propri errori educativi e progressivamente cerca di contenere la propria impulsività, di superare le proprie paure e rinuncia ad appagare bisogni e desideri personali che contrastano con il desiderio di fare il bene dei figli.

Il testo propone una rassegna di alcuni fra i più comuni tratti psicologici che rappresentano altrettante difficoltà a lasciarsi guidare dal bene dei figli piuttosto che dalle tendenze del proprio carattere.

L'elenco di questi aspetti inconsistenti può essere utilmente scorso come un test che permette di scoprire o confermare aspetti di sé che possono avere effetti negativi rilevanti nella relazione educativa con i figli.

Anche una certa "delusione di sé" che potrebbe sorgere dalla constatazione di qualche limite potrebbe essere salutare, se considerata come una condizione ed ineliminabile della crescita personale .

Una conoscenza realistica di se stessi è il presupposto per ridimensionare gli aspetti della personalità che sono in contrasto con il disinteresse e la gratuità dell'amore genitoriale e per poter diventare in questo modo persone più libere. La libertà psicologica coincide infatti con la capacità di agire nel reale interesse dei figli conoscendo, integrando e superando ciò che ci rende parzialmente incapaci di farli sentire amati come vorremmo.

La conoscenza di sé infine fa uscire dallo scoraggiamento determinato dai tentativi inutili di cambiamento basati solamente sulla riaffermazione di propositi buoni ma troppo generici ed astratti. La consapevolezza infine aumenta la capacità di guardare noi stessi e gli altri con uno sguardo maggiormente accettante ed un po' più umoristico: l'umiltà , dopo un primo shock, è una virtù allegra.

Il genitore equilibrato

Il genitore che nell'azione educativa agisce con misura, saggezza ed equilibrio ed è capace di fare ciò che in ogni circostanza è più opportuno, rappresenta un punto d'arrivo , un ideale nei confronti del quale è giusto mantenere viva una certa tensione.

La marcia di avvicinamento è inevitabilmente insidiata dagli aspetti della personalità e del carattere di ciascuno che sono in contrasto con tali manifestazioni dell'amore genitoriale. Vi si oppongono dunque delle tendenze che , più o meno consapevolmente sminuiscono o inquinano la buona volontà del genitore nella sua intenzione di essere a servizio della crescita dei figli .E' importante fare i conti con queste tendenze , conoscere ed accettare con onestà e coraggio i propri punti deboli come parte integrante della benevolenza che desideriamo avere per loro e che dobbiamo a noi stessi.

Non tutto il nostro apparato psichico , infatti , "risponde ai comandi" della leva del valore a causa della presenza di motivazioni psicologiche "inconsistenti": tali motivazioni possono essere poco conosciute ed avvertite e la loro presenza agisce al di là della buona volontà della persona stessa.

Non sempre le "buone ragioni" degli interventi educativi dunque, corrispondono alle "ragioni vere" della loro attuazione: il filo rosso di alcuni atteggiamenti educativi può essere, ad esempio, un inconsapevole tentativo di soddisfare, attraverso il figlio, il proprio bisogno di essere un genitore ammirato, di superare sensi di inferiorità personale, ecc

A volte l'intenzione consapevole del genitore non rappresenta la vera esperienza soggettiva: egli pensa di volere una cosa mentre ne desidera (magari parzialmente) un'altra .

In tal modo, alcuni comportamenti genitoriali, apparentemente ispirati alla cura, alla promozione, alla protezione dei figli, alcuni interventi educativi o stili genitoriali sono dettati da bisogni che sono in contrasto con il valore desiderato, agire cioè per il bene dei figli.

Il genitore che si limita a ripetere a se stesso le buone ragioni di ciò che fa, ma non si ferma mai a riflettere sul "perché" agisce in quel modo, può non scoprire mai le ragioni vere dei propri comportamenti.

Finisce così per credere alle sue stesse giustificazioni nel tentativo di rassicurare la propria coscienza.

Questo atteggiamento ingenera una maturità solo apparente nello stile educativo che presto o tardi non mancherà di venire allo scoperto attraverso qualche forma di immaturità, di ribellione, di insuccesso dei figli.

Le paure dei genitori

Ecco dunque una breve rassegna di sentimenti che possono ispirare alcuni stili genitoriali non equilibrati.

La paura rappresenta, nelle numerose sfaccettature con cui si presenta, la radice invisibile di molti errori educativi.

Dal punto di vista psicologico, le paure sono reazioni affettive originate dalla possibilità di perdere qualcosa di positivo o di importante per sé. La tendenza suscitata dalla paura consiste nell'evitare le situazioni che possano suscitare tali dolorosi sentimenti di perdita.

La paura delle reazioni dei figli

Descrizione

Necessità di evitare che i figli abbiano reazioni emotive eccessive o sproporzionate a seguito di prese di posizione educative che non sono loro gradite.

Il genitore teme che se si comportasse come sente di dover fare, i figli potrebbero "reagire male".

Atteggiamento con i figli: di sudditanza ed eccessivo timore, "glielo dà vinto"

Come agisce

Il genitore può avere la sensazione che un figlio sia "difficile" o "particolare" per qualche aspetto del suo carattere. Può temere che gli venga l'esaurimento, che si offenda, che reagisca ai richiami o ai divieti con aggressività e "faccia il matto", che si chiuda in se stesso, "abbia la luna" o pensi che in casa non gli si voglia bene. Altri timori molto frequenti sono: che si senta rifiutato, che scappi di casa, che abbia una reazione di rifiuto verso i valori proposti, che possa diventare geloso di un fratello o di una sorella.

Tali timori costringono il genitore ad una eccessiva cautela nel confrontarlo con le esigenze della realtà, nel chiedergli ciò che ritiene giusto, non essendo libero di dirgli ciò che per il suo bene gli andrebbe detto.

Intuendo questa paura, il figlio condiziona il genitore manifestando proprio quei comportamenti che egli teme o che lo preoccupano maggiormente, sviluppando di conseguenza gli aspetti del carattere e del comportamento che il genitore voleva evitare.

Il genitore motivato da questa paura

- è arrendevole e non esige dal figlio quanto sarebbe giusto
- circonda il figlio di mille premure, non osa criticarlo e si sottomette alle sue pretese
- lo tratta con i "guanti bianchi"
- non si rende conto che il figlio lo condiziona facendo il problematico, quello che "a casa non si trova bene" oppure l'aggressivo
- va in crisi quando il figlio si fa vedere triste o annoiato, sentendosi in colpa per questo.

La paura di essere cattivi

Descrizione

Necessità di non essere considerati dai figli come genitori troppo oppressivi, severi o all'antica, incapaci di comprensione e di affetto

Atteggiamento verso i figli: troppo tollerante

Come agisce

In alcuni casi il genitore, avendo avuto un difficile rapporto con i propri genitori, con vissuti non superati di rifiuto, di collera o odio, teme che il figlio provi nei suoi stessi confronti tali sentimenti.

Tale timore lo porta ad evitare le situazioni di contrapposizione che lo esponano al rischio di sentirsi rifiutato emotivamente dai figli.

Il genitore motivato da questa paura

- mostra troppa pazienza e si sente in colpa nell'esigere la disciplina, permettendo al figlio di approfittare di questa sua debolezza.
- Quando cerca di imporsi "urla" con i figli ma non ha la necessaria determinazione, non è disponibile ad andare realmente fino in fondo. Il figlio, avendo capito questo, la lascia sfogare ed aspetta che passi
- Quando punisce i figli, sembra scusarsi con loro cercando di "spiegare" la sua decisione.

La "Paura di tutto"

Descrizione

Necessità di evitare che al figlio "succeda qualcosa", prospettiva vissuta con tensione e assillo costante

Atteggiamento con i figli: ansioso

Come agisce

Il genitore particolarmente ansioso tende ad ingigantire i rischi ed i pericoli che i figli possono correre, immagina continuamente i problemi futuri che potrebbero incontrare e vive in modo drammatico le normali contrarietà della vita.

Tale atteggiamento deriva generalmente da un condizionamento educativo della propria famiglia d'origine che, con il suo clima perennemente ansiogeno "ha trasmesso" delle paure eccessive ed irragionevoli anche ai figli. Evidentemente il genitore non ha rivisto criticamente tale aspetto della sua educazione, ed essendo ancora troppo identificato con i propri genitori, non ha preso le giuste distanze dal loro modo di vivere e di educare i figli.

Il genitore motivato da questa paura:

- vede pericoli dappertutto e disgrazie imminenti
- teme sempre il peggio
- stressa il figlio con continui "stai attento" e "mi raccomando"
- ripete continuamente: "Me ne succede una dietro l'altra"
- teme in modo eccessivo le novità e le situazioni poco conosciute: l'inizio dell'anno scolastico, il rapporto con i nuovi insegnanti....
- si preoccupa di come il figlio attualmente alle elementari possa trovarsi all'università
- non vive il presente, non sa godere delle circostanze positive della vita
- ha una visione pessimistica della vita: vive il futuro come minaccioso e tendenzialmente fonte di problemi.

La paura di essere esclusi dalla vita dei figli

* Descrizione:

Necessità di evitare di sentirsi tagliati fuori, di non essere coinvolti dai figli nella loro vita e nelle loro esperienze.

* Atteggiamento con i figli: intrusivo

* Come agisce:

Quando i figli sono vissuti come l'unica ragione di vita, risulta particolarmente difficile al genitore accettare una forma di distacco psicologico consistente nel tenere segreti alcuni aspetti della loro vita, di risolvere alcuni problemi da soli, di fare esperienze fuori dal controllo genitoriale.

L'ipercoinvolgimento del genitore , spesso compensativo di un rapporto di coppia inesistente o poco soddisfacente , comporta una maggior fatica ad accettare la rinuncia a vivere la propria vita attraverso quella dei figli, spesso l'unico modo rimasto di sentirsi utili e importanti per qualcuno.

* Il genitore motivato da questa paura :

- fa domande insistenti che forzano la confidenza dei figli, facendoli sentire in colpa per le loro reticenze
- ha reazioni sproporzionate di fronte a bugie di poco conto
- fa pesare il proprio "diritto di sapere"
- è infastidito della maggior confidenza dei figli con altre persone
- ha difficoltà a rispettare la privacy dei figli
- teme che perdere la confidenza (di tipo infantile) dei figli significhi aver fallito come genitore, non essere stati capaci di ispirare loro sufficiente fiducia .

I bisogni dei genitori

Un secondo gruppo di sentimenti in grado di condizionare lo stile educativo dei genitori è riferibile all'influsso inconsapevole esercitato dai bisogni psicologici.

Essi sono descrivibili come tendenze affettive originate dalla sensazione di non poter rinunciare ad appagare desideri, a seguire tendenze, a raggiungere traguardi che sono inconsciamente vissuti come molto importanti per il proprio benessere e la propria realizzazione personale.

Il bisogno di sicurezza e di approvazione

Descrizione:

necessità di sentirsi appoggiati, approvati nelle proprie decisioni educative.

È frequente in persone che sono state abituate a sentirsi sempre " sbagliate".

Atteggiamento con i figli: si comporta come altri genitori ritiene facciano con i figli o come suggeriscono di fare.

Come agisce:

L'incapacità di assumere decisioni autonome rende necessario dipendere da un punto di riferimento esterno (il proprio genitore, il partner stesso, un'istituzione, un'ideologia educativa) nei confronti del quale si esprime una obbedienza acritica e incondizionata.

Tale rapporto di eccessiva sudditanza, è sentito come desiderabile dalla stessa persona dipendente, anche se questo atteggiamento inibisce progressivamente la capacità di giudizio autonomo e l'iniziativa personale.

Il genitore motivato da questo bisogno:

- è ritenuto una persona che " da sola non saprebbe cavarsela", " incapace di decidere da solo", che " ha sempre bisogno di chiedere a qualcun altro " cosa deve fare.
- non riesce a vedere i limiti delle opinioni o dei suggerimenti della persona da cui dipende (ritenuta infallibile, da cui prende tutto per oro colato seguendo ciecamente le sue indicazioni).Anche quando se ne rende conto, fa molta difficoltà a contrastarla rischiando la sua disapprovazione e ad affrontare la sua paura di sbagliare.

Il bisogno di dimostrare il proprio valore

Descrizione :

Necessità di ottenere la considerazione di persone da cui non ci si sente sufficientemente stimati o giudicati negativamente , dimostrando loro di essere migliori di quanto essi possano ritenere .

Atteggiamento con i figli : troppo esigente

Come agisce:

L'esperienza di non godere di una considerazione positiva e di vedere negato il proprio valore , determina la necessità di ottenere una " rivalsa" , per dimostrare ad altri l'infondatezza del loro giudizio svalorizzante.

Il genitore in cui è presente tale dinamismo psicologico è portato ad utilizzare inconsapevolmente i successi dei figli per ottenere le " dimostrazioni" di cui ha bisogno.

La necessità di ristabilire il proprio valore è spesso riferita ai propri genitori , per non essere stati da loro considerati o per averli delusi nelle loro aspettative (come nel caso di una figlia che , rimasta incinta, non ha potuto finire l'università come essi desideravano).

Il bisogno di acquistare considerazione può essere attivo anche nei confronti della famiglia d'origine del partner se non si è stati accettati in tale ambito.

In queste situazioni , il bisogno di dimostrare il proprio valore personale , particolarmente come genitore, determina la necessità di avere un figlio " praticamente perfetto".

I successi di quest'ultimo rischiano di essere utilizzati inconsapevolmente come un " trofeo" da esibire per fini che sono estranei al suo interesse reale.

Il genitore motivato da questo bisogno :

- Non solo desidera, ma ha bisogno di un figlio con ottime prestazioni
- nei suoi confronti "non si accontenta mai", " pretende molto".
- fa spesso paragoni con altri compagni del figlio, per stimolarlo a dare il massimo
- prima ancora di qualsiasi verifica di realtà ha già deciso dentro di sé che il figlio è un genio, che dovrà fare l'università , che non sarà mediocre

Il bisogno di riparare

Descrizione:

Necessità di compensare un disagio o una infelicità che il genitore pensa di aver arrecato , anche involontariamente, al figlio

Atteggiamento con i figli: compensatorio

Come agisce:

La sensazione di sentirsi responsabili di un danno psicologico o di uno svantaggio arrecato al proprio figlio, porta alla necessità di ripagare, attraverso concessioni ,regali "immotivati", incapacità di attuare punizioni o porre divieti.

Tale atteggiamento è maggiormente frequente nei vissuti dei genitori che si sentono in colpa nei confronti dei figli per aver divorziato ,oppure aver lavorato mentre erano piccoli , per averli lasciati dai nonni, per aver scontentato il primogenito avendogli dato un altro fratellino,... Fra le altre innumerevoli situazioni in cui un genitore può sentirsi in colpa le più comuni sono : la sensazione di non aver dato ai figli tutto ciò che gli altri genitori hanno dato ai loro , di aver trascurato un figlio a vantaggio dell'altro, di aver costretto il più grande ad aiutare in casa all'arrivo dell'ultimo nato " rubandogli" in questo modo una parte della sua infanzia , di non essersi accorto in tempo di una malattia dei figli , di essere stato autoritario nei loro confronti , ecc....

- Il genitore motivato da questo bisogno
- nei confronti dei figli agisce come se dovesse loro risarcire dei danni
- nell'azione educativa appare " poco deciso "
- sopporta troppo comportamenti che andrebbero contrastati
- si fa ricattare, ed è vittima delle loro pretese
- fa regali immotivati,apparentemente inspiegabili o eccessivi, come se “ avesse qualcosa da farsi perdonare”

I propri limiti : che farne

Sapersi mettere in discussione.

Mettersi in discussione significa accettare di verificare se i problemi esistenti (i figli preoccupano perché sono viziati, inibiti, arroganti o pretenziosi, succubi delle opinioni altrui, violenti con gli amici, rifiutano lo studio ...) possono essere in relazione con il proprio modo di educarli e di vivere il rapporto con loro.

“Sembrava così interessato alla scuola ed ora non vuole più studiare”, si lamenta un genitore.

Di fronte a questo problema egli non può esimersi dal chiedersi come i suoi comportamenti possano aver fatto vivere la scuola al figlio, per verificare se, per caso, non abbia contribuito con atteggiamenti troppo assillanti, o perfezionistici a determinare questo rifiuto di cui ora si lamenta.

La disponibilità a ricercare ed eventualmente riconoscere realisticamente la propria responsabilità è il primo difficile passo verso il superamento della situazione problematica.

Finché un genitore non accetta il rischio di dover ammettere qualche responsabilità non avrà nessun motivo per cambiare, ma non avrà nemmeno la chiave per risolvere i problemi presenti.

Chi non ha il coraggio o la forza di compiere questa revisione ed accettare la verità su di sé, si condanna da solo al lamento inconcludente e disperato, alla pretesa che debba sempre cambiare qualcun altro: il figlio, il marito, la mentalità della gente, la società, senza cogliere la radice reale del problema: come ed in che misura egli stesso ha contribuito a creare ciò di cui si lamenta.

Per poter crescere come persone autentiche e diventare genitori più equilibrati, è dunque necessario giungere ad una conoscenza realistica di sé, accettando anche i propri limiti.

Accettare i propri limiti

- non significa sentirsi in colpa: le radici di tali debolezze dell'io sono sempre riconducibili a sofferenze e difficoltà incontrate nella propria storia personale, a situazioni che spesso sono state subite più che scelte.

- non significa neppure rifugiarsi in una facile rassegnazione: "sono fatto così, mi devo accettare così come sono" (ma soprattutto gli altri non dovrebbero più chiedermi di cambiare)

Se dunque si può non essere responsabili della presenza di alcuni bisogni o paure che non permettono un rapporto educativo equilibrato, il genitore, come ogni persona, rimane responsabile

* Di quanto fa per divenire consapevole:

è possibile, anche se non è facile, cercare di conoscersi anche negli aspetti più nascosti e trasformare il "vago sentore" di qualcosa che non va, in consapevolezza esplicita e realistica

* di quanto fa per cercare di limitare l'influenza di simili aspetti negativi nella relazione educativa con i figli

* di quanto fa per evitare che certi atteggiamenti si sviluppino fino a divenire non dominabili.

La mamma manipolatrice, il papà dominatore probabilmente tempo addietro erano coscienti dei bisogni inconsistenti all'origine dei loro comportamenti.

La gratificazione sistematica di quelle tendenze ha creato delle abitudini sempre meno controllate fino a generare risposte "automatiche", che non passano più attraverso il volere razionale, fino ad essere progressivamente sentite come qualcosa di normale, quindi lecito. "Con il passare del tempo, certi modi di fare si impadroniscono di te e non ti accorgi più di averli" commentava con molta chiarezza un genitore.

[per gentile concessione dell'editore EDB Bologna]