



## Dire “no” aiuta i bambini a crescere

25-2-2016 di Paolo Ragusa - Formatore e counselor, Genova

*Spesso non riusciamo a dire “no” ai nostri figli per paura di ferirli, di apparire poco disponibili o perché abbiamo timore del conflitto. Eppure i “no” sono indispensabili per educarli e renderli autonomi.*

Un pomeriggio passeggiavo in un parco e sono passato vicino ad alcuni bambini che si stavano allenando a giocare a rugby insieme a un istruttore. Un bambino, circa 8 anni, si rifiuta di provare a tirare la palla ovale, poi all'improvviso scoppia in lacrime, abbandona il gruppo e raggiunge la mamma a bordo campo. “Matteo! Ma perché non provi a tirare?”. “Non ne sono capace! Loro sono tutti più bravi di me...!”. “Ma cosa dici? Stanno imparando anche loro, è la prima lezione, sei voluto venire tu. Perché fai sempre così, tutte le volte?” Urla, disperazione. Poi Matteo tra le lacrime esclama: “... però mamma, ti prego, non gioco ma vorrei tanto una palla da rugby... me la compri?” Ho ascoltato quella mamma, tra l'incredulo e l'innervosito, cercare di opporsi alla richiesta del figlio provando ad argomentare un rifiuto nei modi più disparati, e la cosa che mi ha colpito è che non è riuscita a pronunciare un chiaro: “No. La palla non la compro”.

Ho riflettuto molto sulla difficoltà che abbiamo in generale, ma soprattutto come genitori, a dire no ai nostri figli e ritengo che le ragioni siano molte, certamente di natura personale, anche se alcune trasformazioni di natura storica, sociologica e culturale hanno influito su ciò che stiamo ancora vivendo.

### Dall'educazione autoritaria alla supremazia del figlio

Per prima cosa ci troviamo a fare i conti con l'idea che l'ambito familiare debba essere quello dell'armonia affettiva, del benessere, della felicità. Questa è un'idea relativamente recente, sviluppata nel Novecento, che nasce dopo secoli di relazioni familiari caratterizzate da una prospettiva più di natura contrattualistica: i figli nascevano per assicurare la discendenza o garantire il sostentamento economico. I rapporti erano fondamentalmente regolati da un'impostazione paterna di stampo autoritario: il padre comandava, puniva, stabiliva indiscutibilmente i sì e i no. Questo non significa che vi fosse una particolare attenzione educativa: i bambini più che altro crescevano vessati e costretti dentro a no tassativi che generavano sensi di colpa o paura.

Una volta finita l'epoca autoritaria, la prospettiva è diventata invece quella di stampo più materno: concentrata sulla cura, l'accudimento, il figlio posto al centro. L'attenzione a salvaguardarne tutti gli aspetti della crescita diventa preponderante al punto che si realizza una sorta di supremazia del figlio sul genitore, che abdica al proprio ruolo educativo per timore di ferire, procurare qualche danno allo sviluppo, ma anche soprattutto per timore del conflitto.

### La difficoltà di dire “no”

Mamme e papà spesso temono che il no comprometta la relazione con i figli. Ma in realtà quell'ansia e quel senso di colpa che proviamo al timore di compromettere un legame così fondamentale attraverso un no, derivano da una **matrice infantile** che influenza e spesso tyranneggia la nostra competenza conflittuale. La mamma che non riesce a mandare la propria figlia di 6 anni a scuola perché dice che sta male e che i compagni o la maestra le direbbero cose terribili, il padre che non riesce a interrompere il figlio di 12 anni che continua ad usare il suo smartphone anche a tavola, si appellano a una personale difficoltà nel reggere la propria posizione di adulti che indirizzano, rassicurano, regolano, influenzano, attribuendo a queste azioni un effetto sul proprio figlio che loro non reggono. Queste matrici infantili impediscono ai genitori di

occuparsi dei figli e li costringono a continuare a occuparsi di sé, delle proprie esperienze infantili nel tentativo di riscattarle e bonificarle.

La nostra eventuale sofferenza e frustrazione infantile non hanno nulla a che fare con quella dei nostri figli. Queste matrici ci appartengono, ci hanno permesso di crescere e diventa difficile imparare a farne a meno, ma per certo non servono ai nostri figli.

Abbiamo spesso paura di entrare in conflitto con i nostri figli. Certamente facciamo fatica ad affrontare le lamentele, le richieste estenuanti, i capricci, le tensioni, le urla, ma al di là di questo, ciò che oggi gli adulti mi sembra facciano fatica a gestire più di tutto è la **solitudine** che deriva dal dire no. Le relazioni conflittuali implicano un elemento di separazione, di alterità e distanza, inevitabile conseguenza della fine dell'illusione che sia possibile realizzare un'unità fusionale non conflittuale. Da un lato dire no ci porta fuori da una sorta di dinamica alienante con cui tendiamo a chiuderci alle esigenze profonde dei nostri figli, a non ascoltarli e a preservare l'equilibrio della relazione senza però metterci in gioco. Dire no significa allora entrare in contatto, riconoscere che oltre a noi esiste anche l'altro. Ma il no è anche conflittuale: sostiene il rapporto e ne accetta le complicazioni, non rinunciandovi neanche in caso di contrasto.

Questi sono i no che servono: di madri e padri che mantengono aperta la relazione con i figli senza subirla. Non si tratta di no arbitrari, estemporanei, reattivi: nascono da un progetto educativo chiaro, e condiviso il più possibile tra i genitori, e hanno l'obiettivo di perseguirlo. Sono i no che ci consentono di dare a nostro figlio, a nostra figlia, un'informazione precisa: "No, non è il momento ...", "No, questo non puoi farlo ...", ma al tempo stesso di mantenere la relazione, di restare in una prospettiva di apertura e di ascolto. Il no ha una funzione regolativa e di indirizzo che si integra bene con la componente affettiva e di legame con i figli. La conflittualità, i litigi, ci permettono di accorgerci che il gioco sta funzionando e che noi genitori siamo al posto giusto.

### I "no" nelle diverse fasi di vita

I no che servono alla crescita dei nostri figli spesso non coincidono con i no che ci piacciono come genitori. Sono diversi a seconda dell'età dello sviluppo e rispondono a precise esigenze di crescita e individuazione.

- Nella prima infanzia il no è quello del **divieto**. Il bambino o la bambina comincia a esplorare il mondo e incontra pericoli o attivi comportamenti che vanno educati, come i famosi "morsicatori" degli asili nido che purtroppo saggiano le guance altrui con i loro dentini aguzzi. Questi no, detti in modo chiaro, immediato e rassicurante, aiutano i bambini a costruirsi una segnaletica di base nel loro muoversi nello spazio. Sono semplici, privi di complicazioni, e non richiedono numerose quanto inutili spiegazioni per lo più incomprensibili ai piccoli.
- Tra la prima e la seconda infanzia i no sono quelli del **limite**. Si tratta di un'età in cui progressivamente la centratura sul sé del bambino si evolve nelle relazioni tra i pari e nel rapporto con la realtà anche scolastica. In questa fase i no arginano e danno misura alle energie e alla sensazione di onnipotenza sul mondo. Sono no che producono frustrazione, ma in questo senso fondamentali per aiutare i bambini a cogliere i limiti delle proprie possibilità e attivare nuove risorse e competenze. Imparare a gestire la frustrazione che nasce dall'incontro con l'altro è una capacità fondamentale e protettiva per il futuro.
- Nella seconda infanzia e nella preadolescenza il no è quello della **regola**: consente di consegnare ai ragazzi la bussola per orientarsi nel mondo. Si tratta di un no più complesso degli altri, che punta verso l'autonomia. Erroneamente alcuni pensano ancora che le regole siano limiti alla libertà personale, e invece ogni volta che diamo una regola creiamo uno spazio di separazione e definiamo degli ambiti di possibile esercizio della libertà, consentendo lo sviluppo dell'autonomia.
- Nell'adolescenza invece il no è quello della **resistenza**. È un no che serve ai ragazzi per aiutarli a scoprire e portare avanti il proprio progetto di vita. Si tratta di mettere dei filtri, dei vincoli, da un lato perché la spinta verso l'autonomia non si tramuti in fuga da se stessi, dall'altro per aiutarli ad

accorgersi di ciò che davvero si sta facendo. È un no difficile perché si manifesta spesso attraverso la conflittualità e richiede coraggio e capacità di interrogare e interrogarsi per mettersi davvero in ascolto dei nostri figli. Non possono più esserci no imposti o calati dall'alto ma occorre una negoziazione e la capacità di lasciar andare.

Ciascuno è legato ai propri meccanismi, soprattutto se complessi e nocivi: ne trae dei vantaggi fittizi di cui spesso non si accorge neanche e di cui fatica a liberarsi. Quante volte abbiamo la certezza che stiamo sbagliando eppure non riusciamo a fare diversamente? C'è un momento in cui i vantaggi finiscono di essere tali e diventano ostacoli per le relazioni con i nostri figli.

Se ogni volta allora che diciamo di no, che utilizziamo un no conflittuale, permettiamo ai bambini e ai ragazzi di cercare, di scoprire, di usare le loro risorse, lo stesso avviene per noi: utilizzare un no difficile consente a loro come a noi di attivarsi in prima persona, di metterci del proprio, di scardinare meccanismi e dinamiche poco funzionali all'educazione loro e all'evoluzione nostra.

### Le paure dei genitori

- Possiamo aver paura di **far soffrire** i nostri figli, confondendo sofferenza e frustrazione, magari dimenticando che più che il nostro rifiuto di fronte a una richiesta continua o impossibile, ciò che può davvero ferirli è la sensazione e lo spaesamento di accorgersi che tutto quello che vogliono o chiedono è sullo stesso piano, indifferente. "Va bene, ti compro quel vestito, anche se forse non è adatto alla tua età..." Come genitore non mi metto in ascolto profondo dei tuoi bisogni se tendo a soddisfare indifferentemente tutti quelli che affermi di avere. Oppure rischio, con questo mio atteggiamento di condiscendenza, di alimentare illusioni di onnipotenza che nello sviluppo possono diventare davvero problematiche: "Vuoi andare in vacanza in Grecia perché la tua amica del cuore va lì e altrimenti non ti diverti? Dai, vediamo di organizzarci... noi pensavamo a qualcosa di più vicino ma...".
- A volte si dice di no perché non si vuole **apparire poco disponibile**. "Sono un bravo padre, anche se torno tardi, stanco morto, racconto sempre all'infinito la stessa fiaba a mio figlio finché non si addormenta..." Mi chiedo: è necessario per crescere bene? Oppure forse sarebbe più necessario imparare ad addormentarsi da soli? Spesso purtroppo questo comportamento nasce dalla falsa idea che con i figli bisogna essere sempre disponibili: tendiamo a convincerci che i figli abbiano bisogno di tutto il nostro tempo, mentre serve una misura alla disponibilità, che cambia con le diverse fasi della vita e che permette ai figli di fare la loro parte.
- C'è poi il timore di fare un'esperienza di **separazione**. "Sì, va bene, se ti senti più tranquilla così facciamo come dici tu..." Soprattutto quando il legame è fortemente materno, non dimentichiamo che all'origine la relazione madre-figlio è necessariamente simbiotica, può accadere che risulti difficile separarsi, anche simbolicamente con un no, che però comporta un cambio di posizione, un distacco. Il no determina uno spazio tra noi e nostri figli che non possiamo controllare e conoscere. Una separazione che è sinonimo di **autonomia**. Senza separazione, senza la distanza che deriva da una decisione educativa, i nostri figli non possono crescere e diventare grandi. Il no è un buon contributo a questo progetto!