

Sgridare sì, ma poi fare la pace

Così pensa un bambino. I bambini, quando ci sentono arrabbiati, soprattutto se siamo arrabbiati con loro, pensano che davvero non li amiamo più. E quando li sgridiamo, pensano che davvero non li stimiamo più. Per loro, la condizione di essere davvero non più amati o non più stimati è insopportabile. Se non arriva un segnale che le cose sono cambiate, pensano che rimarranno per sempre non più amati né più stimati. I bambini hanno poca esperienza di vita, per cui tendono a prender le cose in modo assoluto. "Bello", "buono" e "giusto" per loro coincidono, così come "brutto", "cattivo" e "ingiusto". Se una cosa è bella, per loro sarà "bellissima". Se è brutta, sarà "bruttissima". Se si sentono amati, si sentiranno amati in modo assoluto. Ugualmente se si sentono non amati: non amati in modo assoluto. Quando li sgridiamo o li puniamo, si sentono percepiti da noi come una cosa "cattiva". Totalmente "cattiva". Per sempre "cattiva". Pensano davvero che non li ameremo mai più, e che il nostro non-amore sia totale, assoluto, perenne. Per un bambino, questa convinzione è letteralmente disperante. I "capricci" che allora fa (urlare fino a diventare paonazzo, battere i piedi gridando proteste, rotolarsi e battere la testa per terra...) possono essere gesti di disperazione di chi si sente perduto. Perduto per sempre. E se, come spesso succede a quel punto, il bambino viene di nuovo e maggiormente sgridato e umiliato per i "capricci" che sta facendo, è probabile che si convinca che davvero non sarà mai più amato, perché davvero è - irreparabilmente e totalmente - "cattivo". Contemporaneamente sentirà "cattivo" in modo irreparabile, totale e perenne anche il genitore che "non lo ama più".

Mai sgridare i bambini, allora? Mai punirli? Per carità! è necessario che i bambini conoscano e accettino i propri limiti, che imparino a riconoscere e rispettare sì le proprie esigenze, ma anche quelle altrui. E imparino che, per il buon vivere sociale e relazionale, spesso è necessario limitare le proprie pretese, arrivando a delle mediazioni. È indispensabile che sappiano riconoscere il valore dell'autorità, quando è giusta, e riescano ad accettare che essa non solo definisca le regole giuste, ma che le sappia anche far rispettare. Per questo è necessario talvolta sgridarli e talvolta anche punirli. Senza fare tragedie. Compito dei genitori, infatti, non è quello di rendere felici i figli, né di evitar loro frustrazioni o dispiaceri, ma è quello di favorire che essi si attrezzino ad affrontare adeguatamente la loro vita, nel rispetto di se stessi e degli altri, per realizzarsi al meglio. Scopo dello sgridare o punire un bambino è quello di fargli capire che bisogna non comportarsi in certi modi "cattivi" o inopportuni, e che invece bisogna comportarsi in altri modi "buoni" od opportuni.

L'importante è capirsi. Quando il messaggio è arrivato ed è stato capito, basta. Non c'è bisogno di infierire, di fargli del male o di vendicarci perché ci ha deluso o addolorato. L'importante è che capisca e prenda sul serio il messaggio. È superfluo o addirittura dannoso attivare un sistema di premi e punizioni per ottenere che i nostri figli si comportino nei modi che noi riteniamo più opportuni. Altro è far festa perché ha fatto qualcosa di buono, altro è cercare di ricattarlo, facendogli luccicare promesse di premi o punizioni. Deve essere chiaro, magari dicendoglielo esplicitamente, che non è lui che è "cattivo", ma che è quella data azione (od omissione) che è "cattiva". Quando lui fa quella data azione od omissione, lui fa il cattivo. E noi lo sgridiamo non perché lui sia cattivo, ma perché ha fatto una cosa che non è buona (o non ha fatto una cosa buona dovuta). Basta che adotti altri comportamenti, e tutto torna a posto. Bisogna contestualizzare le cose per poterle relativizzare: non si tratta mai del "male assoluto" (né, quindi, della "punizione assoluta"), ma sempre di quella delimitata azione, compiuta in quel dato momento.

Si deve, poi, "fare la pace". Constatato che il messaggio è arrivato ed è stato capito e preso sul serio, bisogna dichiarare chiuso l'incidente, lasciando sempre aperta una via di uscita. "Va bene: adesso hai capito, e non lo farai più"; oppure: "Ma sì, lo so che non volevi. Adesso hai capito. La prossima volta ci farai più attenzione"; o anche: "Lo so che tu sei buono, ma questa che hai fatto è proprio una cattiveria. So che l'hai capito e che non la farai più". E i capricci? Se l'atteggiamento dei genitori è sufficientemente serio, fermo, amorevole, non ricattatorio, rispettoso di se stessi e del bambino, è difficile che ci si trovi impantanati nei "capricci". Se ci si entra, può esser difficile trovare una via di uscita dal circuito malefatta - sgridata - punizione - disperazione - "capriccio" - sgridata - punizione maggiore - disperazione maggiore - "capriccio" maggiore in un crescendo inarrestabile, dove il "capriccio", misconosciuto nelle sue componenti di disperazione, assume soltanto il valore di malefatta ancora più grande, che esige una punizione ancora più grande, che getta in una disperazione ancora più grande, che induce ad un "capriccio" ancora più grande, e così via, fino a quando le energie di uno dei contendenti si esauriscono. È necessaria un'azione che funzioni come elemento di rottura del circolo chiuso.

Due esempi. Si può dirgli in modo chiaro, fermo, forte, tranquillo (bisogna riuscirci...) che lui è in grado di farsela passare, che è bene che vada di là e stia un poco per conto suo, e che, quando se l'è fatta passare,

potrà tornare e si potrà parlare insieme dell'accaduto. L'altra (più difficile) è dirgli che non è vero che lui è cattivo, non è vero che noi lo odiamo, non è vero che non c'è scampo: gli vogliamo sempre bene, ma vogliamo - e lo vogliamo proprio - che lui questo e quello non lo faccia. Tutto qua. E che sappiamo che lui può capire e che può non farlo più. Che per fare la pace basta poco. E che noi siamo disposti a far pace già adesso. Per finire, tre raccomandazioni: mai umiliarlo, mai infierire su di lui, mai sgridarlo per le sue emozioni. Le emozioni "giuste" sono quelle che uno vive, non si può comandare alle proprie emozioni. Non si può pretendere che uno viva certe emozioni o non ne viva altre. Si possono pretendere dei comportamenti, non dei vissuti. Sarà sensato sgridare eventualmente per un comportamento sbagliato; mai, per nessun motivo, per un'emozione vissuta. Un esempio: è insensato sgridare uno (bambino o adulto) perché è geloso o invidioso. Non si può pretendere che non lo sia. Si può e si deve invece pretendere che non faccia del male ad altri perché è geloso o invidioso.

Paolo Roccato, UPPA N. 2 marzo-aprile - 2006