



# Bu bu settete!

Prendersi cura del bambino da 0 a 8 anni  
fra accudimento e autonomia.









# Bu bu settete!

**Prendersi cura del bambino da 0 a 8 anni  
fra accudimento e autonomia.**

Dialogo con  
**Mariolina Ceriotti Migliarese**  
neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta.

4 marzo 2024  
Aula Magna



---

QUANDO LA RAGIONE SI FA SCUOLA



## Bu bu settete!

**Stefania Virzi** - Buonasera a tutti e benvenuti. Sono Stefania Virzi, direttrice della Scuola primaria e insieme a Paola Pizzochero, direttrice della Scuola dell'infanzia, diamo il benvenuto alla dottoressa Mariolina Ceriotti Migliarese, neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta che condurrà l'incontro dal titolo «Bu bu, settete! Prendersi cura del bambino da 0 a 8 anni tra accudimento e autonomia».

La dottoressa da tempo si occupa di formazione, sia di docenti sia di genitori, attraverso incontri, articoli, conferenze ed è autrice per le edizioni Ares di numerosi testi su tematiche inerenti al nucleo familiare, alla famiglia e alla genitorialità. Mi sono imbattuta in una bella citazione leggendo un suo articolo, che vi propongo: «Siamo incerti, siamo spaventati e alla ricerca di ricette. È come se fosse venuta a mancarci la bussola e la cerchiamo ansiosamente fuori di noi nei libri degli esperti. Forse è venuto il momento di cambiare ottica e di cominciare a pensare che mettere al mondo un figlio e cercare di educarlo non è tanto e solo un compito impegnativo, ma piuttosto una specialissima occasione che la vita ci offre, un'occasione che come tutte le occasioni veramente importanti ci sfida, ci impegna, ma anche ci arricchisce, ci provoca e ci fa sentire pienamente inseriti nel tessuto vitale delle cose». In questo caso la dottoressa si rivolgeva ai genitori, ma credo che l'affermazione sia assolutamente vera anche per noi insegnanti.

L'incontro di questa sera si inserisce in una serie di iniziative della scuola, in un percorso in cui sono coinvolti genitori, docenti, studen-

ti sull'educazione affettiva, intendendo la parola "affetto" ad ampio raggio, come bisogno di amare ed essere amati, capacità di affezione a sé, alle persone, alla realtà tutta.

Cominciamo subito con una domanda: come cambia nel tempo il ruolo dell'adulto nel prendersi cura del bambino, nell'accudimento del bambino, al fine di favorire una graduale conquista di autonomia?

**Mariolina Ceriotti Migliarese** - Buonasera, aggiungo alla presentazione che sono madre anch'io. Credo sia una cosa importante, perché chi fa il mio lavoro qualche volta si perde nei massimi sistemi e spiega delle cose bellissime che poi non sa se sono applicabili. Prima di scrivere i libri che ho scritto, ho voluto aspettare per vedere come andava avanti la storia. Ho avuto sei figli, adesso ho sette nipoti, i miei figli sono tutti grandi e ho cominciato a scrivere proprio quando l'ultima dei miei figli era gestibile e mi permetteva di dedicarmi alla scrittura. Quindi so che l'avventura di crescere dei figli può andare a finire bene, benché sappia che non è sempre facile, che ogni età della vita ha le sue difficoltà, ma anche le sue bellezze. E credo veramente che abbia le sue bellezze ogni età della vita: quando sento i genitori di bambini di 3 anni dire: «Dottorressa, è già un adolescente, chissà cosa sarà a 15 anni!», penso: «Non dovete preoccuparvi di cosa sarà a 15 anni, quando avrà 15 anni affronterete l'adolescente, adesso affrontate il bambino con le sue sfide, che sono sfide belle!».

A me non piace dare delle ricette; posso portare molti esempi rispetto alle cose di cui parlo, esempi pratici, ma non darvi delle ricette, perché anche due situazioni che sembrano a prima vista molto simili non hanno sempre la stessa soluzione. Chi fa il mio lavoro sa che ogni piccolo/grande problema è da gestire nell'hic et nunc della situazione: ad esempio i capricci di due bambini di 3 anni, che ci sembrano molto simili tra loro, vanno risolti probabilmente in maniera differente. Quello che posso fare è condividere con voi un modo di ragionare, un modo di porci davanti alle questioni, perché credo sia importante che ognuno impari ad affrontare le sfide che incontra



anche a partire da come è fatto, dalla sua esperienza, e dal bambino che ha davanti. Allargo dunque solo un po' il discorso: non per divagare, ma per arrivare a condividere per quanto possibile un modo di pensare.

Quando parliamo di problemi di tipo educativo, di solito si scontrano tra loro due modelli di pensiero differenti: da un lato, quello che potremmo definire il modello più strettamente educativo, in cui la parola chiave è “guidare”, guidare i figli verso qualche cosa, educare nel senso di avere degli obiettivi, di porci delle mete. Al centro di questo modello c'è l'idea dell'importanza dei valori: la domanda che ci guida è verso che cosa portiamo i nostri figli secondo il modello valoriale che abbiamo.

Dall'altra parte c'è un altro tipo di approccio che per certi aspetti sembra l'opposto, quello che potremmo chiamare il pensiero psicologico; in questo tipo di approccio la parola chiave non tanto il “guidare” ma piuttosto il “capire”. Chi ha questo tipo di approccio pensa alla relazione coi propri figli, coi propri allievi secondo questa parola: “capire”, che significa farsi domande pensando che quello che dobbiamo fare è far emergere dal bambino, dal figlio, tutto il meglio che può dare e aiutarlo a esprimere chi è.

Sono due modelli che ci orientano in maniera differente, ma che hanno entrambi i loro punti di forza e i loro rischi. I punti di forza li potete capire da soli, ma quali sono i rischi presenti in questi due modelli?

Il rischio del modello “educativo” è quello di non dare peso alla differenza tra le persone, di non personalizzare. Quindi se uno segue solo il modello educativo (valori, mete, obiettivi), si muove in un orizzonte buono, ma a volte non personalizza e non riesce a ragionare su come applicare il modello a quel singolo bambino, a quel singolo figlio.

È un po' come dire che c'è un vestito molto bello, che l'obiettivo è far indossare il vestito, ma che non si pensa alla necessità di adattarlo

alla persona che lo indosserà con le sue forme e la sua taglia.

L'altro modello, quello psicologico, ha comunque altri limiti, perché il rischio è di confondere “capire”, che è una parola buona, con “giustificare”: tutto quello che capisco lo giustifico perché tutto è comprensibile. Se seguo solo questo tipo di modello, seguo invece di guidare, vado dietro perché devo capire, devo vedere, devo fare emergere. E talvolta perdo così il compito di aiutare il figlio ad orientarsi verso una meta.

Il primo pensiero che vorrei lasciarvi è questo: la relazione educativa è sempre asimmetrica, perché noi siamo adulti, e loro sono figli, persone in crescita. La relazione tra adulto e minore è di per sé stessa educativa, anche quando non ce ne rendiamo conto, perché dalla sua posizione l'adulto non può che influenzare (nel bene o nel male) il minore affidato alle sue cure.

La relazione è educativa e ha bisogno di una visione binoculare. Se vogliamo crescere bene i nostri figli, dobbiamo pensare che educiamo a partire da una relazione e dentro una relazione (quindi dobbiamo avere la capacità di “leggere” il bambino, del minore, nella sua singolarità,) ma avere anche una meta e una guida di pensiero.

Ma la visione binoculare è necessaria anche su un altro livello perché nell'educare l'occhio materno e l'occhio paterno non sono lo stesso sguardo. Quindi non solo visione binoculare “educare come guidare, educare come comprendere”, ma anche visione binoculare perché dobbiamo cercare di integrare tra loro due approcci diversi che sono quello paterno e quello materno.

Su questo riesco purtroppo a darvi solo un piccolo cenno, perché l'argomento meriterebbe di essere sviscerato nella sua complessità. Ma come qual è la differenza sostanziale, e dove prende origine? La differenza nasce dal fatto che la madre, a differenza del padre, ha con il figlio una relazione primariamente biologica: noi madri portiamo il figlio dentro di noi, e questo dà origine a una sorta di percezione di continuità tra noi e il figlio, legata proprio a questa relazione di tipo biologico. Un buon rapporto fra madre e figlio è molto importante,

perché è la base della fiducia primaria del bambino; il materno ben gestito fonda la fiducia nella bontà del mondo e nella bontà del proprio essere. Ma questo non basta.

La relazione con il padre invece non è una relazione primariamente biologica, perché il padre riceve sempre il figlio attraverso una donna, e per questo la relazione col padre è sin dall'origine una relazione a tre. La relazione con la mamma è duale, la relazione col padre è triangolata perché il padre non può che ricevere il figlio dalle braccia di una donna. Questo lo pone in una posizione diversa fin dall'origine, perché lo pone a una distanza differente dal bambino.

Quando dei genitori vengono a portare un problema del loro bambino, di solito se litigano la mamma dice: «Tu non capisci nostro figlio» e il papà dice invece: «Tu lo vizi». Ci sono naturalmente anche situazioni diverse, però di solito è così, perché la mamma, proprio a causa di questa continuità biologica, “sente” il figlio: ha una percezione della sua personalità e dei suoi stati d'animo molto più vicina, molto più prossima. Il papà, invece, dalla posizione triangolata un po' più distante (non distante nel senso di meno affettiva, ma psicologicamente) fa più fatica a identificarsi col “sentire” del suo bambino. Proprio questa però è la specifica risorsa del padre: è una posizione necessaria allo sviluppo, alla progressiva autonomia del figlio. Se tutti fossimo sempre in completa empatia col bambino, non ci sarebbe nessuno che gli chiede di fare lo sforzo di farsi capire...

Ricordo lo scambio tra due genitori in questo tipo: una mamma molto simbiotica e intuitiva, che pensava di capire tutto del suo bambino, mentre il papà ammetteva di non essere così abile. La mamma diceva: «Ma dottoressa, il papà non può andar via qualche giorno da solo col bambino, perché lui non lo capisce!». L'ho spiazzata dicendo: «Che bello che non lo capisce, questa è proprio la risorsa speciale di suo marito!». Era un papà che voleva bene al suo bambino, ma che non era portato, come la mamma, ad anticipare ogni desiderio del figlio; questo metteva il bambino per la prima volta nella condizione di dover fare uno sforzo per farsi capire. Queste due posizioni così

differenti, paterna e materna, vanno messe insieme, sono necessarie per una visione binoculare: guardare con questi due sguardi diversi è una risorsa della famiglia.

I figli sono un grande motivo di scontro tra papà e mamma, e ciò non è un male perché il confronto è sempre positivo. Ma cosa rende negative le litigate sui figli? È il fatto che noi immaginiamo un gioco a somma 0: uno vince e l'altro perde, se uno ha ragione evidentemente l'altro ha torto. Raramente pensiamo che invece in questi confronti non ci sono una ragione e un torto, ma due modi differenti di amare il figlio e di cercare il suo bene, modi che devono trovare un accordo tra loro....

Perciò: anche ora che vi ho detto questo continuerete a litigare sui figli, mamma dirà la sua e papà la sua; una volta finito di litigare, però, a bocce ferme, ognuno dovrebbe farsi la domanda: Pensandoci a mente fredda, che pezzo di verità diceva l'altro su nostro figlio?». C'è sempre una parte di verità in ciò che l'altro dice: c'è pezzo che l'altro vede e che noi non vediamo. Il papà, per esempio, può a volte capire di avere ferito la sensibilità del figlio, di avere detto la cosa giusta ma al momento sbagliato o nel modo sbagliato; la mamma può arrivare a capire che se il modo era sbagliato l'obiettivo però era giusto.

Il rapporto col padre ha veramente la stessa importanza e lo stesso valore nella vita del figlio del rapporto con la madre: se la madre è, come dicevo, il fondamento della fiducia in sé e nel mondo, il padre è il fondamento della stima di sé.

Il fondamento della stima non passa tanto dalla madre, ma piuttosto dal padre. Il bambino, l'adulto che ha stima di sé, che ha una stima di sé sana, di solito ha avuto un rapporto con un padre che lui ha stimato e dal quale è stato stimato

Solo lo sguardo binoculare ci aiuta a trovare la posizione giusta, educativa e relazionale, trovando il modo migliore di prendersi cura del bambino.

Ma cosa vuol dire prendersi cura? Intanto il prendersi cura è quello che definisce il compito evolutivo specifico dell'adulto.

Erickson, parlando del compito di ogni età della vita, dice che il compito evolutivo specifico dell'adulto è quello di "generare", e che del generare fa parte non solo il mettere al mondo, ma anche l'aver cura di ciò che si è generato. Generare significa mettere al mondo e prendersi cura di ciò che si genera, e questo è il compito evolutivo specifico dell'adulto.

E in che cosa consiste più precisamente questo prendersi cura? Da un lato c'è naturalmente l'attenzione al concreto, al fare, al farsi carico quotidiano delle piccole e grandi cose che la cura richiede. Prendersi cura dell'altro non è solo un pensiero, ma è proprio un fare e quindi richiede anche il ripetersi regolare e costante di tante piccole operazioni quotidiane. Non si può prendersi cura un giorno sì e un giorno no, a secondo della voglia: la cura richiede attenzione, pazienza, tempo.

Nello stesso tempo però non basta "fare", ma è necessario sviluppare un pensiero, che ci aiuti a prenderci cura nel modo migliore. Io credo che dobbiamo sviluppare, soprattutto oggi, dei pensieri buoni sulla vita, sulla crescita, su noi stessi. Per sviluppare buone relazioni non possiamo accontentarci solo di quello che ci viene passato in modo superficiale, e che riguarda soprattutto il sentire, la sensibilità, l'intuito; dobbiamo sviluppare un pensiero, imparando ad esempio a comprendere che ci sono differenze nelle relazioni anche a seconda delle diverse età dei figli. Qui stiamo parlando della fascia di età 0-8 anni, e comunque fino alla fine primo ciclo elementare; chiaramente, se pensiamo a un bambino di 0 anni e a un bambino di 10 è del tutto evidente che c'è di mezzo un mondo. Erickson divideva questo periodo in almeno quattro diversi steps, di cui ben tre sotto i 5 anni: 0-2, 2-3, 3-5, e poi l'età della scuola primaria. Ognuna di queste età ha un proprio compito evolutivo, ha sue caratteristiche, suoi bisogni che cambiano nel tempo. L'autonomia verso la quale vogliamo accompagnare i nostri figli naturalmente è progressiva, e segue le

diverse età. Tra 0 e 2 anni l'autonomia è al minimo, mentre è molto maggiore nei bambini di 10 anni e continua a crescere a 14, 15, 20 anni, perché lo scopo dell'educazione è accompagnare i figli verso la capacità di diventare a loro volta adulti, a loro volta capaci di generare e di curare ciò che generano.

È chiaro che quando un bambino ha due anni questa ci sembra una meta lontanissima, ma tutto quello che facciamo con lui e per lui ha fin dall'inizio la stessa meta: accompagnarlo a diventare una bella persona, capace di avere il desiderio di generare, in senso lato: non solo generare figli, ma anche generare progetti di vita, bellezza nel mondo, interessarsi a ciò che accade, e avere cura di ciò che genererà. C'è una continuità e una progressione nel cammino verso l'autonomia e la responsabilità personale.

Ci sono due domande che dobbiamo farci, e che sembrano tra loro contraddittorie; quando il bambino è piccolo, noi ci domandiamo: «Che cosa posso fare per mio figlio?». Ma mano a mano che il bambino cresce, dobbiamo iniziare a domandarci anche: «Che cosa posso non fare per mio figlio?». In fondo è la stessa domanda sul suo bene, che si esprime in modo diverso. Man mano che un figlio cresce, per sviluppare la sua autonomia devo cominciare a chiedermi che cosa posso non fare per lui, in che cosa il mio aiuto può essere sostituito da una sua risorsa.

A 2 anni posso chiedermi se posso dare a lui il cucchiaino, così proverà a mangiare da solo: mi chiedo se posso non imboccarlo. Mi sto sottraendo? Mi sto rifiutando? No, mi sto facendo la domanda «Cosa posso non fare?» in vista della sua crescita. La domanda è positiva, anche se contiene un non.

Dobbiamo imparare a porci questa domanda, perché in ogni età c'è qualcosa che io posso fare, ma c'è anche qualche cosa che posso cominciare a non fare, perché ogni volta che una competenza sua può sostituire un mio fare, lui farà l'esperienza di una propria autonomia e l'esperienza della propria autonomia dà fondamento alla stima di sé.

Uno dei nostri obiettivi è che i nostri figli crescano con una buona autostima, che passa molto dal padre, ma passa anche dalla madre.

Che cosa fonda la stima che una persona ha di sé? Spesso cadiamo nell'equivoco di pensare che, affinché un bambino si senta sicuro di sé, dobbiamo soprattutto fargli molti complimenti: «Sei bravo, sei capace, sei bello, sei intelligente...».

Non è esattamente questo che fa crescere la stima di sé, perché l'eccesso di complimenti al contrario crea una grande insicurezza, crea la sensazione di dover rispondere a delle aspettative molto elevate. Se si dice al bambino che ha tirato i primi due calci al pallone in corridoio: «Tu sei Maradona! Sarai un grandissimo calciatore!», questo bambino, quando andrà a giocare con gli altri bambini, verrà messo alla prova dalla realtà e scoprirà che in realtà lui a giocare a pallone non è il più bravo, che c'è sempre qualcuno più bravo di lui. Farà parte allora di quei bambini gonfiati di onnipotenza e impotenti a vivere. Oggi purtroppo ne incontriamo tanti: bambini che hanno ricevuto il messaggio di essere particolarmente dotati, e che non riescono a tollerare il confronto con una realtà che fa emergere i loro limiti. Questo non significa che non si devono fare i complimenti, ma che devono essere complimenti ragionevoli e comunque non: «Sei il migliore!».

Ciò che fonda la vera stima di sé nel bambino è il fatto di potersi mettere alla prova e di riuscire: i bambini fanno il loro record, non il record mondiale, cioè superano sé stessi in qualche cosa. Gli si può dire: «Puoi farlo meglio di come l'hai fatto ieri e sei in gamba per questo». Non lo dico solo alle mamme, ma anche ai papà, perché uno dei rischi dei papà è quello di fare fatica ad accettare i figli anche nel limite. Non accontentarsi di quello che si vede nei propri figli è un bene e un male nello stesso tempo: è un bene, perché vogliamo sempre stimolare il bambino, ma è un male quando li confrontiamo con dei modelli, con dei vestiti astratti nei quali questi bambini devono entrare per forza.

Oltre la cura come “accudimento” è importante avere in mente an-

che la cura come “rispetto”. Per poterlo fare è utile orientarsi attraverso tre parole-chiave, che sono secondo me una buona guida per trovare la modalità giusta nelle relazioni familiari.

Io sintetizzo così le tre parole chiave delle buone relazioni: il rispetto della giusta posizione, del giusto confine, della giusta distanza. Ognuna di queste parole richiederebbe tanto tempo, ma vi vorrei darvi almeno una cornice generale di riflessione.

Partiamo dalla giusta posizione in famiglia: cosa vuol dire?

La famiglia è un sistema di relazioni affettivo-sociale. Non è solo affettiva, non è solo sociale, ma è un nucleo affettivo-sociale di relazioni, organizzato come se fosse l'incrocio tra due assi, una croce in cui il braccio orizzontale è la relazione di coppia: la relazione marito-moglie, che dovrebbe essere un rapporto paritario, sullo stesso asse, tra due persone di pari valore che si muovono insieme nel tempo. L'asse verticale, l'altro braccio è l'asse del tempo sul quale si collocano le relazioni che la coppia ha con i propri genitori e con i propri figli, il rapporto con il passato e il futuro. La coppia si muove in modo paritario, incrociando l'asse del tempo: l'asse di relazione con i propri genitori e con i propri figli.

Non si devono mettere sull'asse della relazione di coppia le altre relazioni.

Quando, infatti, funziona male una famiglia nelle relazioni? Quando o i figli o i genitori vengono messi sull'asse della coppia, quando uno dei due coniugi è in un rapporto coi propri genitori o con i propri figli sullo stesso piano rispetto a quello che ha col proprio coniuge. Il rispetto delle giuste posizioni nelle relazioni in famiglia non è una questione di intensità dell'affetto, ma significa che l'asse della coppia va tenuto stabile nel tempo e che nessuno ci deve entrare in mezzo. Una buona relazione familiare presuppone che l'asse della coppia si mantenga stabile e forte al di là della nascita dei propri figli, che non devono essere collocati in mezzo alla coppia. La relazione deve giustificarsi da sola, non si giustifica perché siamo diventati geni-



tori. Certo, diventare genitori ci rende una coppia più ricca e può aumentare gli scambi di coppia, ma non giustifica l'esistenza della coppia. Ciò non farebbe un favore ai figli, tra l'altro, perché un figlio messo all'interno della relazione di coppia ne rimane incastrato: il figlio dove stare sull'asse del tempo, perché dovremo lasciarlo andare, così come dovremo lasciar andare i nostri genitori. Se teniamo il genitore presso di noi troppo a lungo si crea una situazione come in quelle famiglie in cui una donna dice: «Mia suocera è sempre in mezzo alla nostra coppia». Altrettanto è se un figlio si colloca sull'asse della relazione di coppia: in qualche maniera la relazione di coppia disfunziona e il figlio disfunziona, perché avere un'alleanza (magari non dichiarata) maggiore con uno dei genitori rispetto a quella che hanno tra loro fa male al figlio, lo incastra. L'esempio tipico, sul piano patologico, è il figlio che non si scolla mai dalla mamma neanche quando diventa un adulto: è rimasto incastrato nella relazione con lei.

Per verificare la giusta posizione in famiglia, ogni tanto dovete domandarvi se avete mantenuto nel tempo l'asse della coppia, o se dal momento in cui sono nati i figli la coppia si è annullata, se siete passati dall'essere coppia all'essere solo genitori. Per esempio, io eviterei che nella coppia si chiamasse l'altro "papà" o "mamma". L'altro continua ad avere il suo nome e se io chiamo mia moglie "mamma" invece di dirle Giovanna, se dico "mamma" ogni volta che le parlo, qualcosa non va: non si fa l'amore con la mamma, o col papà, mi sembra un po' confondente.

Dobbiamo mantenere una buona identità di coppia; la coppia non si deve annullare mai per i figli, deve coltivare la propria relazione e il figlio è esterno alla coppia perché non è e non deve essere indispensabile alla sua sopravvivenza. Se la coppia sopravvive solo a causa del figlio, c'è qualcosa che non va, deve farsi delle domande.

Quando la gente chiede: «Dottorressa, ma si può stare insieme solo per i figli?», io rispondo di no. I figli sono però un ottimo motivo per provare a rilanciare una relazione in difficoltà: se abbiamo dei figli,

l'amore per loro, la responsabilità nei loro confronti, ci invita sempre a lavorare per dare e ridare vita nel tempo alla nostra coppia.

Veniamo alla seconda parola chiave: il rispetto del giusto confine. Confine è quella cosa per cui ognuno di noi ha una propria identità anche all'interno delle relazioni più strette.

In famiglia ognuno ha la sua posizione, ma ognuno ha anche la propria identità; non siamo una stessa cosa, ma ognuno è sé stesso e questo vuol dire che ognuno ha una vocazione personale, che ognuno ha il compito della propria felicità. Non è mai colpa degli altri se siamo infelici: gli altri (marito, moglie, figli, genitori) possono essere motivo di fatica o tensione, ma la felicità e l'infelicità sono una vocazione personale.

Una persona ha il compito della propria felicità e non deve addossare questo compito agli altri. Questo modo di pensare ci libera! Anche se l'altro mi guarda male, se non riusciamo sempre a capirci, non è lui a rendermi infelice perché la felicità è solo nelle mie mani, nel mio modo di far fronte attivamente a quello che mi succede..

Il giusto confine rispetto ai figli o rispetto al coniuge vuol dire avere chiaro che è legittimo essere diversi., anche se questo comporta a volte la difficoltà di capirsi.

Una delle cose che succedono in famiglia è che si perde l'idea che la differenza è legittima; per esempio, nell'amore di coppia è diffusa l'idea che bisogna assomigliarsi e capirsi su tutto, ma non è vero, non ci si può capire su tutto. Nella coppia ci sono momenti in cui ci si capisce facilmente (nell'innamoramento, ad esempio, il confine tra gli innamorati si diluisce) e ci sono momenti in cui bisogna fare la fatica di comprendersi, perché a capirsi non ci si riesce.

Capire è una parola di velocità: «Ah, ho capito!», diciamo nell'istante in cui capiamo qualcosa. È quello che ci succede a volte con i nostri bambini quando sono piccoli, ma già quando diventano adolescenti le cose sono più complicate, i figli rivendicano la loro differenza da noi e capirsi immediatamente diventa più difficile. Però questa non

è una brutta cosa: è semplicemente un richiamo al fatto che ognuno di noi ha un confine personale che è legittimo, che la differenza è legittima, non dobbiamo per forza assomigliarci, ma piuttosto imparare a volerci bene nella differenza. Non siamo tutt'uno, siamo in una relazione di persone differenti.

Nella coppia, l'obiettivo è proprio quello di poter avere una relazione di intimità senza perdere la differenza. È una fatica, è difficile, ma si può imparare; quando finalmente questo ci diventa chiaro si comincia a stare nella coppia molto meglio, perché smettiamo di pretendere l'uno dall'altro di essere quello che non siamo e possiamo accettare la legittima differenza nelle opinioni e nel modo di essere. Litigheremo, discuteremo, ma lo faremo con maggiore rispetto perché è legittimo essere differenti: questo è il tema del giusto confine.

Nel rapporto coi figli, invece, dove si fa fatica a tenere il confine? Per le mamme, la fatica è evitare di pensare che capiamo tutto dei nostri figli. È difficile, perché molte mamme (non ho mai visto questo nei papà) sono assolutamente convinte di sapere tutto ciò che un figlio sente e prova, tutte le sue emozioni, tutte le sue paure. Di conseguenza, il figlio non ha neanche modo di provare a pensarle o ad esprimerle, perché la mamma sa già prima di lui quello che pensa, che sente, che vuole. C'è un eccesso di identificazione, che nel bambino molto piccolo è utile a favorire la simbiosi, e permette alla mamma di svolgere il suo compito specifico: interpretare i bisogni del suo bambino. Il neonato non sa niente di sé: se ha fame grida, se ha sete grida. Ciò che lo aiuta a imparare a distinguere tra loro i bisogni è proprio avere vicino una mamma che glieli interpreta e gli insegna un poco alla volta a differenziarli: «Tesoro, hai fame? La mamma ti dà da mangiare». Noi prestiamo la nostra mente ai nostri bambini proprio per questo compito. C'è però un momento in cui dobbiamo incominciare a capire che noi siamo noi e loro sono loro. L'eccesso di identificazione è un problema, perché non aiuta la mamma ad aiutare il figlio. Faccio un esempio: pensiamo a un bambino un po' più grande, a quelle situazioni in cui il bambino o la bambina

a scuola ha ricevuto un'offesa dal migliore amico o dalla migliore amica. Se io, mamma, ho dentro di me una sofferenza personale che riguarda il tema dell'esclusione perché l'ho subita a mia volta (alle elementari, ad esempio, mi trattavano male, mi sentivo esclusa ecc.) rischio di identificarmi con il dispiacere di mio figlio in un modo superiore alla realtà, e di soffrire con il bambino e al posto del bambino; non potrò allora aiutarlo a uscirne, perché aiutare un bambino a uscire da una frustrazione significa mettersi a una certa distanza dal problema, dargli la giusta dimensione e fargli capire che lo capisco, ma che se ne può uscire. Se io invece mi identifico esageratamente, allora la sua sofferenza diventa la mia sofferenza e mi muoverò in modo sbagliato: potrei ad esempio mettermi a telefonare alla mamma dell'altro bambino o alla maestra, perché ho perso la reale dimensione delle cose. Se si crea una eccessiva sovrapposizione tra i miei sentimenti e quelli di mio figlio, non posso più essere una risorsa equilibrata per lui.

Quando ci capita qualcosa di questo genere, quando qualcosa che succede al figlio ci fa stare "troppo" male, bisogna fermarsi un attimo e chiedersi: «Un momento, di chi è il problema? È mio o è suo?».

I problemi dei nostri figli, per fortuna, sono raramente tragici: un amichetto che lo ha trattato male, un voto negativo...

Ma pensate anche al problema dei compiti: di chi è il problema dei compiti?

Dobbiamo chiederci: «Ma di chi è il problema dei compiti, è mio o è suo?». Io posso affiancare mio figlio supportarlo, ma cosa posso non fare per lui? A volte devo fare, ma a volte posso non fare.

Conflitti tra amici, compiti, difficoltà con gli insegnanti: mettete ci tutto quello che volete, senza pensare alla patologia, e domandiamoci se la questione ci fa soffrire troppo, più del ragionevole. Quando il marito osserva: «Senti, però forse la stai facendo un po' più grossa di quello che è», forse dobbiamo fermarci e chiederci: «Cosa ha toccato questa cosa dentro di me? Perché mi fa stare così male? Cosa c'è di mio?».

Se una cosa ci fa stare male più del ragionevole, contiene sempre il rimando a qualcosa di nostro. È come quando si fa cadere la penna sul pavimento e sotto c'è un buco: la caduta risuona molto più forte, e se risuona troppo forte allora vuol dire che sotto c'è un buco. Se scopriamo di cosa si tratta e prendiamo una distanza, daremo al bambino l'aiuto che gli serve nel rispetto del suo confine, perché lui è lui e noi siamo noi.

Il terzo tema, quello della giusta distanza relazionale, è complesso da definire, perché cambia con l'età; è un tema che si basa sul fatto che noi siamo gli adulti e loro sono i minori, non siamo sullo stesso piano e quindi a volte possiamo o addirittura dobbiamo fare delle scelte o prendere delle decisioni senza consultarli. Sembra una banalità, ma non è così: oggi spesso consultiamo i nostri bambini su questioni improprie, con l'idea che vogliamo insegnare loro a scegliere.. È vero che i bambini man mano che crescono devono imparare a fare delle scelte, ma devono imparare a fare scelte sempre proporzionate con la loro età. All'inizio la scelta deve essere tra due cose: «Vuoi la pasta rossa o vuoi la pasta bianca?», mentre noi oggi a un bambino di 4 o 5 anni chiediamo: «Cosa vuoi mangiare oggi?» oppure: «Vuoi che andiamo dalla nonna?». Li interpelliamo su questioni troppo ampie, che poi ci mettono in crisi: se rispondono che vogliono mangiare qualcosa che non c'è? E se rispondono che non vogliono andare dalla nonna secondo il nostro programma? Ecco che allora cerchiamo di comprarli: «Ti prendo un regalino ... guarda che andare dalla nonna è bello... ma dai che stiamo poco». Le proviamo tutte, perfino con il ricatto affettivo. Ma lui ha detto di no e allora alla fine dobbiamo arrabbiarci: ma perché ci arrabbiamo se siamo stati noi a chiedergli di decidere?

La posizione adulta va mantenuta come tale: la distanza corretta con i bambini tiene conto della posizione adulta, che non vuol dire non coinvolgerli mai, ma coinvolgerli in maniera adeguata alla loro età. Se sono molto piccoli, le decisioni saranno al 99% dell'adulto, e

al massimo possono scegliere tra due opzioni – due magliette, due tipi di pasta, due giochi; poi i figli crescono, e la possibilità di scelta progressivamente si allarga. Al termine dell'adolescenza le scelte saranno ormai quasi esclusivamente sue, ma anche allora il genitore rimane genitore e il figlio rimane figlio. La famiglia non è un "sistema democratico", perché prevede che ci sia sempre qualcuno che si prende una responsabilità. Questo solleva i figli da tante responsabilità e pensieri che in fondo non competono loro, perché se un bambino deve decidere anche cosa mangerà a mezzogiorno, forse è un po' troppo per lui. Lasciamolo libero e diciamo: «C'è questo oppure questo». Se risponde: «Non mi va», diciamo: «Pazienza, c'è questo oppure c'è questo». Questo non ha a che vedere col fatto che siamo persone rigide, non c'entra neppure con l'orientamento ai valori: è solo buon senso che solleva i figli da un carico su sé stessi che non sono in grado di prendersi. È rassicurante sapere che qualcuno tiene il confine finché tu non sei capace di tenerlo, che qualcuno ti protegge là dove tu non sei in grado di proteggerti, che qualcuno ti contiene laddove tu non sei in grado di contenerti. Però la giusta distanza richiede di non avere paura dei conflitti, cosa oggi non facile. Vuol dire anche non avere paura, qualche volta, di scontentare i nostri figli.

Oggi abbiamo tante paure riguardo ai figli; sono paure oggettive per le tante cose pericolose del mondo (che ci sono e verso le quali abbiamo un dovere di protezione), ma sono anche paure soggettive, come la paura di sbagliare o la paura di fare gli errori che hanno fatto i nostri genitori. Se li approviamo cerchiamo di fare come loro, se sono stati negativi, spesso cerchiamo di fare il contrario.... Ma finché ci misuriamo solo sui nostri genitori non siamo autonomi nel pensiero: i nostri genitori avranno fatto qualcosa bene e qualcosa male, come tutti, e anche noi faremo qualcosa bene e qualcosa male. Dobbiamo imparare a misurarci con criteri diversi da questo continuo confronto: «Siccome i miei facevano così e a me ha fatto soffrire, allora io ora faccio il contrario». Chi l'ha detto? Magari facevano qualcosa di

giusto, oppure era giusto ma ha fatto male con te, oppure quella cosa era giusta per un figlio non era giusta per un altro.

Anche l'idea di non fare abbastanza, di non esserci abbastanza perché lavoriamo tutti e quindi stiamo poco coi figli, di far loro mancare la nostra presenza, e il nostro tempo ci mette in difficoltà. Certamente i bambini hanno bisogno di tempo, non solo di qualità ma anche di quantità di tempo e la loro nascita ci chiama a dar loro la priorità necessaria, ma non dobbiamo pensare che abbiano sempre bisogno della nostra presenza.

Hanno soprattutto bisogno di sentire la solidità del terreno in cui li stiamo crescendo. Per questo, anche se lavoriamo molto, dobbiamo mantenere momenti per la coppia, perché il maggior bene dei nostri bambini è che noi stiamo bene come singoli e come coppia, come persone e come coppia. La sacrificialità nella vita non è un valore: l'equilibrio è un valore, il sacrificio invece non lo è. Il sacrificio non è uno scopo, non è un segno d'amore di per sé, può essere anche una grande stupidaggine. Dipende dal perché mi sto sacrificando e da cosa c'è sul piatto della bilancia. Il sacrificio in sé non è un valore neanche per un cristiano, perché anche Gesù se avesse potuto evitare la croce sarebbe stato più contento. La mamma migliore è la mamma che può sorridere al suo bambino quando lo incontra, non quella che la strattona nervosamente, perché non può far altro tanto è stanca. Allora che ogni tanto si prenda un momento per andare in palestra, se la fa stare bene, o per uscire con le amiche o per farsi una corsa e prenda la baby sitter per un'ora, fa bene a lei ma anche al bambino, perché poi torna a casa e gli sorride davvero, invece di "resistere a tutti i costi" e poi essere fredda, poco affettiva col bambino, non abbracciarlo perché non ne può proprio più.

Queste sono le paure dei genitori oggi: la paura di non essere abbastanza presenti; di far gli errori dei propri genitori; la preoccupazione su quali regole dare perché i propri genitori ne davano troppe, o perché ne davano troppo poche; anche la paura di far soffrire i figli,

soprattutto chi magari ha avuto una storia più faticosa, problematica perché vorrebbe evitare le sofferenze ai propri figli; la paura di perdere l'amore dei figli. Oggi questa è una paura molto grande, la paura che non ci vogliano più bene, che ci allontanino: una paura che cresce con l'adolescenza quando, in effetti, i figli ci chiudono un po' la porta...

Proprio in quel momento abbiamo bisogno più che mai di quell'alleanza di coppia che ci permetta di non sentirci abbandonati e soli... Scherzando un po', vi consiglio di avere più di un figlio, perché se uno vi sbatte la porta, potete almeno parlare con un altro! Se hai un figlio unico e quello ti toglie la parola per tre giorni, è dura! Questi figli adolescenti che ti tolgono la parola, che tengono la musica a palla e tu sei inesorabilmente fuori... è tosta! Poi magari hai anche litigato con il marito... insomma è dura!

Non dobbiamo avere paura: quello che fa davvero soffrire i figli non è l'errore che facciamo nel dirgli un "no" che magari era sbagliato, così come un "sì" che a volte è giusto a volte è sbagliato. Quello che fa soffrire i figli è sbagliare la posizione, sbagliare il confine, sbagliare la distanza.

Il miglior bene per i nostri figli è lavorare perché abbiano relazioni buone e avere relazioni buone; avere detto un "no" di più, un "no" di meno, l'essere stati genitori un po' più burberi e un po' meno, questo non è mai quello che fa veramente danno.

Cerchiamo semplicemente di prendere le nostre decisioni con il miglior buon senso e prendendoci la nostra responsabilità.

Se un adolescente, ad esempio, vuole andare in discoteca: dico di "sì" o gli dico di "no"? Non esiste una regola, la discoteca non è un luogo mostruoso, ci sono belle discoteche e serate in discoteca divertenti. Come devo ragionare allora?

Mi devo domandare se quell'esperienza secondo me sarà un bene per lui, se gli farà bene. Se è molto timido e non esce mai e i suoi amici lo invitano in discoteca, perché no? Gli dirò: «Vai e poi raccontami com'è andata». Se però penso che sia uno troppo fragile, che basta



poco per tirarlo dentro in una cosa negativa, gli dico di “no” e mi prendo la responsabilità. La responsabilità l’ho presa e poi posso aver fatto bene o aver fatto male. Se ho sbagliato a dire di “no”, gli dirò: «Mi dispiace, ti ho sottovalutato, la prossima volta ti lascio andare», e se ho detto di “sì” e ho sbagliato gli dirò: «Guarda, hai fatto questa brutta esperienza, la prossima volta non la farai più». Senza assolutizzare le cose, ma chiedendosi sempre: «Come immagino sarà questa esperienza proprio per lui/lei?».

Scendiamo di età, e pensiamo ora ai bambini della scuola materna. Un esempio classico: il giochino che uno vuole comprare tutti i momenti. Dire di “sì” o dire di “no”? dipende da che tipo di persona voglio far crescere. Ogni tanto bisognerebbe fermarsi e dire: «Ma quando sarà grande, come vorrei che fosse questa creatura meravigliosa che sto crescendo? che tipo di uomo e di donna?». Posso dire sempre di “sì” a un bambino che vuole una cosa e portargli anche a casa un regalino tutti i giorni, che male c’è? Lo vedo contento, mi salta al collo... però mi devo domandare: «Ma questo gesto che faccio che cosa sta costruendo in lui? Che persona voglio vedere crescere?».

Un altro esempio, quando vado a prendere i miei nipotini all’asilo, la prima cosa che dicono tutti i bambini è: «Ho sete!». Ho visto che tantissime mamme arrivano con la bottiglietta nella borsa: la bottiglietta nella borsa è un bene o un male? Certo, se devi attraversare la città in macchina prima che il bambino beva, allora portiamola questa bottiglietta, ma se tu abiti, non dico dall’altra parte della strada, ma a 3, a 5 minuti di strada, allora non portargliela la bottiglietta, perché con questa piccola fatica gli stai dicendo: «Tesoro, puoi aspettare un pochino rispetto a questo bisogno. Non muori di sete, aspetta, abitiamo lì vicino. Appena arriviamo potrai bere». Uno potrebbe pensare che sia uguale dargli la bottiglietta subito o meno, invece non è uguale: sto abituando un po’ alla volta quel bambino a tollerare un piccolo bisogno. È la stessa cosa che si fa quando si va a camminare in montagna, il bambino chiede di essere preso in

braccio e il papà dice: «Guarda, arriva fin lì, poi ti prendo in braccio». Come dire: «Fai un piccolo sforzo in più di quello che ti viene naturale, un piccolo sforzo. Non ti prendo in braccio subito e non pretendo che arrivi in cima alla montagna, ma un passettino in più lo puoi fare». Lo facciamo soffrire forse un pochino, ma gli fa bene. Oppure in metropolitana: non va bene che ci siano i bambini seduti e le donne incinte in piedi. Bisogna che un genitore insegni al suo bambino a tirarsi in piedi e a lasciar sedere la mamma che aspetta un bambino, e che gli spieghi: «Lo so che sei stanco, ma tu sei un bambino e hai le gambette forti, quella mamma porta un bambino nella pancia, facciamo sedere lei».

Dirgli di “no” a volte gli fa dispiacere, ma il genitore può farlo se pensa: «Lo faccio perché sto allenando una competenza, e questo è bene per il mio bambino, perché potrebbe succedere che poi questa competenza gli serva per essere grande, per essere una bella persona, per essere quello che io vorrei che diventasse».

Ci sono tante domande che ci possiamo fare: se ci sostituiamo troppo ai figli, se anticipiamo troppo i loro bisogni, se potrebbero fare anche un po’ da soli...

Comunque, l’obiettivo della mia chiacchierata è soprattutto trasmettere che educare richiede di farci delle domande anche sul nostro modo di essere, perché educare vuol dire “essere per trasmettere”. Educare è un circolo: io educo perché cerco di essere una bella persona e di trasmettere le cose belle che progressivamente comprendo e a mia volta imparo. Tra le cose belle c’è anche che qualche volta si fa un po’ fatica.

Questo ci aiuta anche a capire che per essere buoni educatori non è necessario sapere tutto prima, e che si parte esattamente dal punto in cui ci si trova, perché nessuno educa sapendo cosa si deve fare, neanche i neuropsichiatri lo fanno.

Il figlio arriva, diventi genitore, e ti devi misurare, si pone una sfida. Davanti alla sfida del presente ti interroghi, cerchi la risposta, ti do-

mandi: «Chi è questo figlio? quanti anni ha? ma a questa età cosa mi posso aspettare? cosa mi posso aspettare da un bambino di tre anni? cosa mi posso aspettare da un bambino di 5? come è fatto?». Siamo stimolati a pensare, studiare, informarci, cercare di capire, in modo da trovare la giusta risposta per la domanda che la situazione presente mi pone. Non mi devo portare più avanti, non devo sapere tutto: devo stare lì dove mi trovo, e ogni volta che ho compreso una cosa la posso mettere in atto e me ne ritorna una competenza nuova. Tra le cose da interrogare ci siamo anche noi, i nostri ricordi, le nostre percezioni. Per esempio, per educare gli adolescenti sarebbe molto utile ricordarsi come eravamo noi in adolescenza, ci spaventeremmo molto meno perché eravamo magari anche peggio di loro. Ma anche per educare un bambino è utile ricordarsi i nostri capricci: tutti abbiamo fatto i capricci, tutti non avevamo voglia di fare i compiti. Questo “essere e trasmettere”, interrogarci su di noi, interrogarci sulla fase d’età del bambino e poi procedere in questo circolo è una cosa che dà molta soddisfazione, perché così non è una fatica, ma una sfida. Una sfida che fa crescere anche noi, rende più competenti anche noi e tutto ciò che ci rende più competenti e ci arricchisce ci fa stare anche bene.

Mi fermerei qui, perché vorrei fosse possibile anche porre delle domande.

Potrei raccontare tanti aneddoti vissuti anche personalmente perché, se ascoltiamo i nostri bambini, se li ascoltiamo veramente, loro ci insegnano come ragionano, come sono fatti e quindi cosa si aspettano. Fino a una certa età, per esempio, hanno un’idea molto onnipotente dell’adulto, pensano che noi sappiamo tutto, capiamo tutto, vediamo tutto. L’ho capito da un episodio divertente, successo con uno dei miei figli quando aveva 3 anni e io stavo facendo il purée... perché anche i neuropsichiatri cucinano! Lui era appollaiato dietro di me, su una sedia, a guardare. È suonato il telefono (allora non c’erano i cellulari) e sono andata a rispondere, dicendogli che sarei tornata subito e che lui non doveva toccare niente. Quando sono torna-

ta, ho visto che aveva preso il contenitore del sale e lo aveva versato tutto nel mio purée. La mia reazione non è stata delle più tranquille, ero molto arrabbiata, ma lui mi ha guardato con due occhioni e ha detto: «È colpa tua! Dovevi saperlo che io non ho il cervello!».

Cosa voleva dire? Riflettendo ho capito questo: voleva dire che nella mente di un bambino la mamma sa tutto, e perciò sa anche che lui è un impulsivo, che non sa controllarsi. Dunque io, la mamma che sa tutto, non dovevo lasciarlo lì da solo. L'impulsività il bambino ce l'ha, ma conta sul fatto che qualcuno più grande lo sa e lo proteggerà anche dalla sua impulsività: se questo adulto se ne va, si disinteressa e l'impulso è scappato, allora un po' è colpa sua.

Quando noi capiamo che i bambini ragionano così, questo ci aiuta a vedere le cose in un altro modo. Anche perché quello che ci confonde dei nostri bambini oggi, specie dei bambini intelligenti, è che hanno un linguaggio molto ricco, parlano molto bene e quindi a noi sembra che abbiano un tipo di pensiero paragonabile al nostro, solo un po' semplificato. Guardate invece che la differenza tra adulto e il bambino non è una differenza quantitativa, è una differenza qualitativa. Ci sono delle cose che nel pensiero sono qualitativamente diverse, per esempio questa attribuzione di onnipotenza, oppure il modo in cui il bambino legge sessualità... Questa è una cosa che oggi, secondo me, non viene considerata a sufficienza. Il bambino non è in grado di comprendere la sessualità dell'adulto, perché ha un pensiero concreto e quindi comprende solo ciò che può sperimentare: tutto quello che noi gli spieghiamo passa al vaglio del suo pensiero e lui lo rimodula secondo quel pensiero. Anche oggi, quando spieghiamo ai bambini tutto dei fatti sessuali, loro spesso continuano a pensare che il bambino nasce perché alla mamma tagliano la pancia, oppure che il papà fa mangiare un seme alla mamma... Il bambino non ha le coordinate che gli permettono di comprendere la sessualità adulta. Oppure, un'altra differenza: il pensiero egocentrico -non egoista- del bambino: l'adulto può essere egocentrico o egoista, il bambino invece ha un pensiero necessariamente egocentrico, cioè le cose che

avvengono, le legge tutte riferite a sé. Quindi se la mamma è arrabbiata, lui si chiede cosa ha fatto lui per fare arrabbiare la mamma, anche se invece la mamma ha litigato con il capoufficio. Oppure se la mamma è in ospedale perché non sta bene, il bambino vive l'idea di essere abbandonato. Sapere come vivono le cose, aiuta a spiegarle loro tenendo conto del loro tipo di pensiero

Fino a una certa età, ad esempio, anche il senso morale è completamente diverso: quando noi spieghiamo cosa è bene e cosa è male, dobbiamo ricordarci che il bambino di 7, 8 anni ha un senso morale solo etero-diretto: è bene o male quello che gli è stato detto dagli altri che sia bene o male. Per un bambino può essere altrettanto grave aver rotto una tazza e aver picchiato la sorellina: dipende da quanto la mamma si è arrabbiata. Oppure ancora, per un bambino è più grave rompere 7 tazzine di poco valore che rompere un solo vaso che magari costa molto di più: è una questione numerica.

Questo è importante saperlo, per non confondere il passare contenuti religiosi e regole morali; il rischio altrimenti è che, crescendo e contestando le regole buttino via fede e morale tutto insieme.

Questo è un altro argomento enorme, ma vi insegno alcuni spunti perché sono spunti sui quali vale la pena approfondire la riflessione.

**Intervento 1** - Una battuta: “Quando il bambino vuole educare il genitore”. Cosa succede quando si vede che un bambino si vuole mettere in contrapposizione per stabilire che lui è a pari livello, cioè non subisce il fatto che sia l'adulto a imporre le regole e anzi resiste per principio, perché non sia mai che dimostri all'adulto di accettarle troppo velocemente?

**Ceriotti** - Età?

**Intervento 1** - 7 anni.

**Ceriotti** - Questa idea non è un'idea che nasce all'improvviso e va

un po' corretta, ma bisogna anche domandarsi come e perché è nata. Oggi fanno così anche bambini molto più piccoli, il genitore chiede di fare qualcosa e loro lo guardano a pari livello. Credo che dipenda proprio da noi adulti, e che per modificarla occorra chiarire per prima cosa il concetto di fermezza educativa. Fermezza non significa prepotenza: non è che per farci obbedire bisogna per forza alzare la voce, e meno che meno alzare le mani. Invece la fermezza educativa è l'atteggiamento che mette le cose nella giusta posizione, perché corrisponde semplicemente alla convinzione in ciò che chiediamo. Fermezza è convinzione, vuol dire essere molto convinti che stiamo chiedendo proprio quella cosa perché la riteniamo giusta.

Il vero problema è che oggi spesso noi educiamo con una falsa fermezza che non è convinzione. Ci rivolgiamo a loro in modo interrogativo. Provate a osservarvi e vi accorgete che molte delle frasi che rivolgete ai bambini hanno il punto di domanda alla fine. Osservando i genitori e sento spesso questa domanda: «Vuoi? Hai voglia, tesoro? Facciamo questo adesso?». Tantissime frasi hanno un punto interrogativo, che apre alla questione del consenso di cui parlavo prima. La fermezza educativa nasce dal fatto che se un genitore stabilisce che una cosa non è arbitraria, ma è convinto che sia nella direzione del bene del bambino, allora, a quel punto, la chiede con fermezza. Chiederla con fermezza vuol dire chiederla con convinzione. Un esempio semplice di convinzione è questo: se un bambino di due anni ti scappa per la strada dalla mano, se tu gli avevi detto di star fermo e invece ti è scappato via e ti sei preso uno spavento, quando lo riacciuffi il modo in cui tu gli parli è tale per cui lui capisce: «Qui non c'è alternativa papà e mamma vogliono proprio questo!». Glielo dici con un tono di vera convinzione, perché ti sei spaventato. Davanti a quello che ci spaventa riusciamo a mettere una fermezza che in altre circostanze più "normali" non riusciamo ad avere.

Su come poi poter rimediare, avrei bisogno dell'aiuto di un esempio concreto.

**Intervento 2** - Faccio un esempio: «Spegni la televisione perché adesso si cena».

**Ceriotti** - Perfetto, grazie. Per prima cosa nessuno spegne la televisione all'improvviso, a metà di un programma. Se mio marito sta guardando la partita, è pronta la cena, io vado e gli spengo la televisione, mi sa che ci separiamo! Con un bambino non ha senso arrivare all'improvviso, a metà del cartone, a spegnerlo mentre è sul più bello; bisogna giocare d'anticipo. Noi sappiamo a che ora ci sarà la cena, perché più o meno sarà a quell'ora; gli facciamo vedere l'orologio e mettiamo un bel segno sull'ora della cena. Poi diciamo: «Quando sull'orologio l'ora è arrivata qua, guarda che si cena», e poi si danno tre avvisi a qualche minuto di distanza. Al terzo avviso deve spegnere la televisione e venire a cena. Lo si avvisa prima, dopodiché si dice: «Tesoro, se tu vieni al terzo avviso, io non te la spengo la televisione, la spegni tu, e domani sera puoi vedere ancora il cartone. Se però tu invece non spegni la televisione al terzo avviso, domani sera non lo guardi». A quel punto un genitore è legittimato a spegnere la televisione, a togliere il collegamento a Internet. Lo fa perché il bambino capisca che fa sul serio: non è una punizione, ma una regola, un modo per far capire che ogni comportamento ha una sua conseguenza. I comportamentisti insegnano che occorre trasmettere che ogni comportamento ha la sua conseguenza: un comportamento virtuoso ha una conseguenza buona, un comportamento non virtuoso ha una conseguenza meno buona o meglio non ha la conseguenza buona. Cioè, non è che tu dai un castigo: «Ti tolgo la Play station, ti tolgo la televisione!», tu comunichi come funzionano le cose: «Se tu vuoi vedere il cartone, ma oggi non spegni per tempo la televisione, domani non lo vedi». Lo prepari, e il giorno dopo, prima che lo veda, gli dici: «Ti ricordi cosa ti ha detto la mamma? Guarda che ti do i tre avvisi, quando te lo diciamo la terza volta, vieni a tavola».

**Intervento 1** - Per questo ho esordito con: «Quando il bambino vuole educare i genitori», perché per lei – è una bambina! – cedere alla regola è una sconfitta. Pensa: «Non sia mai che ora se obbedisco i miei genitori si abituano che danno le regole e io le rispetto»

**Ceriotti** - Certo, ci vuole molta costanza e bisogna che non la senta nel senso di una sopraffazione. Evidentemente questa bambina vive un tema di potere nella relazione, che non va bene, perché la relazione non è un tema di potere. Non educo per avere potere su di te, ma perché ho responsabilità su di te.

Questo naturalmente non è un discorso da fare alla bambina, lo diciamo a noi stessi, per capirlo fino in fondo: «Ho responsabilità su di te! Se hai 8 anni, e non hai un papà o una mamma capaci di avere responsabilità; se ti trovi da solo/a, se hai paura e non hai nessuno più grande di te, più competente, più capace e in grado di aiutarti... Sei sicuro/a che questo sia bene per te? ». La nostra responsabilità per loro è in primo luogo una protezione, ma non sempre i bambini avvertono questo. I bambini molto amati, i bambini intelligenti, i bambini competenti a volte si pongono nella loro fantasia allo stesso livello dell'adulto e tendono a sentirsi parificati col genitore proprio perché il genitore li fa sentire persino troppo partecipi. Spesso sono i bambini intelligenti che fanno così: li cresciamo rendendoli molto partecipi delle decisioni e di tutto quello che succede, parliamo molto con loro, ma questo, se non è accompagnato dalla chiarezza sulla diversa responsabilità tra loro e noi, comporta che il bambino si convinca effettivamente di essere alla pari dei suoi genitori. Glielo abbiamo lasciato intendere noi: non è che gli abbiamo detto che siamo alla pari, ma nella sua capacità di leggere i fatti l'ha interiorizzato. Se io genitore, ogni volta che faccio una cosa, lo coinvolgo nella decisione o gliela spiego, non la dò mai per scontata, a quel punto per il bambino è difficile capire che sto spiegando e non mi sto invece giustificando. Se non sono legittimato a dare indicazioni e regole, quando lo faccio il bambino si ritiene offeso e secondo lui gli devo



anche delle scuse...

È chiaro che bisognerebbe partire avendo in mente questo fin dall'inizio, perché così potremmo evitare il problema...ma se le cose sono andate diversamente ci si può sempre correggere.

Devo farlo senza cadere a mia volta in un gioco di potere (perché si tratta di un gioco di potere): non posso contrattaccare alzando il mio potere, perché farei nascere una resistenza ancora maggiore; devo trovare una modalità diversa, ricordandomi intanto che parliamo di bambini, di un'età in cui, anche se non ce lo fanno vedere, hanno bisogno di noi e del nostro parere, ci vogliono bene e tengono a noi. Si tratta di bambini che di solito, dopo essere stati prepotenti, vengono da noi per cercare una coccola.

Bisogna approfittare dei momenti buoni per correggere i momenti peggiori; per esempio (faccio degli esempi, non vi do una ricetta sicura...) se io voglio introdurre qualche cosa che potrebbe essere sgradito devo usare un momento buono, non un momento cattivo. Non vado lì all'improvviso a dire «Adesso spegni subito perché ti ho detto di spegnere!»; non mi metto a fare un braccio di ferro, perché poi scoppia la litigata, la bambina risponde male e alza la voce, devo sgridarla, poi dobbiamo far la pace... che fatica!

Su un comportamento scorretto che si ripete, devo avere una strategia pensata in anticipo. Per esempio, come dicevo, anticipo con chiarezza l'orario di spegnimento prima di accendere la televisione; oppure, con una bambina intelligente abituata alla contrattazione, ma anche con i figli più grandi, posso prendere un momento specifico per parlare della questione che ci fa sempre litigare. Posso dire: «Senti tesoro, hai visto anche tu che tutte le sere discutiamo per la televisione e dopo ci tocca litigare e fare la pace. Si rovina l'umore di tutti, è una cosa brutta, dobbiamo trovare una soluzione. Facciamo così: per noi è importante che tu venga a cena all'ora giusta... Tu cosa vuoi vedere? Quanti cartoni vuoi vedere? (i piccoli spesso scelgono puntate che sono brevi, che durano 4, 5 minuti ..). Va bene, ne puoi vedere tre, ma alla fine del terzo però si deve chiudere. La

mamma e il papà hanno pensato che se chiudi tu, va benissimo, perché così siamo tutti tranquilli; però guarda che se non lo chiudi al terzo avviso, il giorno dopo non lo potrai vedere». La bambina riderà, dirà che non è giusto... ma voi non vi dovete giustificare.

Io a un certo punto coi miei figli, per interrompere ogni contestazione, ho imparato a dire: «Avete ragione, siete capitati in una casa sfortunata! Che sfortuna avere questa mamma! Purtroppo io sono fatta così, vi tocca!». E non argomento più.

Il problema è che invece tendiamo a metterci in una situazione di continua giustificazione.

I bambini sono intelligenti, sanno anche che argomenti toccare per metterci in difficoltà: «Perché al papà quando guarda la televisione tu non gli dici niente? Quando il papà non viene a tavola perché vede il telegiornale tu non dici niente». Come se il papà fosse un altro bambino da sgridare. Sull'argomento della sfortuna, purtroppo non c'è via d'uscita: permette di evitare il battibecco esasperante, il ping-pong inutile di botta e risposta,

per cui alla fine diventa un braccio di ferro e alla fine o l'hanno vinta loro o l'abbiamo vinta noi. Se l'hanno vinta loro, hanno un momentaneo senso di trionfo, ma in realtà sono in perdita; e se l'abbiamo vinta noi, loro si sentono arrabbiati, perché hanno dovuto cedere. Bisogna avere un po' di costanza e di pazienza; si può anche contrattare un po', non bisogna irrigidirsi, perché il nostro obiettivo non è "vincere" ma ottenere una collaborazione sulla nuova regola. Quindi se il bambino dice: «Sì, però, dai mamma, ne ho visti solo tre. Ancora uno...», si può rispondere: «Va bene, dico a papà che sto seduta con te a guardarne uno e poi mangiamo», e poi si chiude. È qualcosa di molto diverso dal gioco "vinco io - perdi tu": è la logica di costruire delle buone abitudini, piuttosto che quella di correggere le cattive abitudini faticose da cambiare.

Certo, se abbiamo costruito cattive abitudini dobbiamo cercare di correggerle. Non è una questione di potere, non è una questione di forza, è questione di migliorare il clima familiare: se siamo tutti d'ac-

cordo che quel comportamento ci fa litigare, dobbiamo cambiarlo. L'importante è cercare di non drammatizzare, di tenere le questioni nella loro reale dimensione.

Non so se ho risposto alla sua domanda, però provate qualcosa di questo genere, un modo nel quale la logica non è quella di collegare premio e punizione, bensì di collegare comportamento-conseguenza. Nello schema premio- punizione si gareggia su chi alza di più il tiro, si applica la regola “se fai questo ti do quello”. Invece bisogna entrare nella logica del “se fai questo succede quest’altro”; in questi casi la punizione è il non premio: il premio, cioè la cosa che ti piace, come vedere il cartone, non potrai averlo. Non vi mettete in guai del tipo: «Ti sequestro la Play station per una settimana; non guardi la televisione per un mese», perché sono minacce che nessuno può tenere, non dobbiamo volerci del male!

**Intervento 3** - Riguardo al tema della giusta distanza, mia figlia di 7 anni ultimamente ha tirato fuori delle ansie, delle paure, lei che è stata sempre molto sicura di sé. Io mi sono sempre riconosciuta in questo suo essere estroversa...

**Ceriotti** - Posso chiedere quali paure in particolare?

**Intervento 3** - Una di queste è che ha fatto un incubo e per qualche giorno ha detto di avere paura di rifare quell'incubo. Le ho detto di non preoccuparsi, che non si fanno incubi tutte le notti, di stare tranquilla, poi a ripensarci mi sono anche un po' chiesta se non stavo sminuendo troppo la sua paura. Poi a colloquio con la maestra è emerso un altro tema, perché la bambina è bravissima a scuola, va come un treno, e ho paura che il giorno in cui invece non andrà bene, sentirà la frustrazione.

**Ceriotti** - È difficile dare una risposta perché dovrei conoscere me-

glio questa piccolina. Però io penso che per prima cosa dobbiamo ascoltare con attenzione, ascoltare ad esempio il bambino che può raccontare il suo incubo. Anche perché, una volta che ha raccontato, spesso la paura si ridimensiona. Quando i nostri bambini raccontano e noi possiamo empatizzare con loro, nel senso di dire: ad esempio: «Accidenti! Capisco che sei spaventato da questo sogno! Sai che però ...», facendo anche dei rispecchiamenti. Il rispecchiamento significa far capire che quella è una cosa che può succedere. Per esempio si può dire: «È successo anche a me. Sai che quando ero piccola... Sai che ho sentito che è successo anche a ...», cioè dare una dimensione di maggiore normalità alle questioni, evitare uno dei rischi oggi più frequenti, e cioè quello di mettere molto, troppo pathos in ciò che accade.

Nella parola pathos è presente la radice di “passione” ma anche di “patologia”.

Spesso si sente questo eccesso di pathos, di paura sulle questioni che riguardano i nostri figli. La prima regola fondamentale è che nelle relazioni il pathos non deve mai essere eccessivo, anche quando c'è davvero un problema. Vi può sembrare paradossale, ma leggere un problema non significa metterci del pathos. Come neuropsichiatra infantile io vedo tante situazioni di vera problematicità, bambini autistici, bambini con disturbi di varia natura e il mio il compito inizia sempre col dire ai genitori che il problema c'è, ma che possiamo affrontarlo insieme, non aggiungendo al problema il pathos eccessivo, che rende quella situazione ingestibile, caricata di ansie. Questa è una regola generale: se un bambino racconta qualcosa io devo prenderlo sempre sul serio, perché ciò che racconta è importante per lui, per la sua piccola vita. Però prendere sul serio non vuol dire drammatizzare e neanche esagerare col pathos: vuol dire invece ascoltare. Per cui se un bambino viene a casa che ha avuto un dispiacere a scuola, lo si fa chiacchierare, lo si fa parlare e si cerca di mantenere il livello del pathos basso, perché tante volte, quando hanno raccontato e hanno trovato l'attenzione dell'adulto, il problema scivola via

da solo e la maggior parte delle volte non era quasi niente, era solo una piccola esperienza negativa da condividere.

Qualche volta gli incubi nascono da un sovraccarico, da qualcosa che ha eccitato la giornata o da qualche cosa che hanno visto, allora il raccontarlo e condividerlo è molto utile. Poi, se facendo così, permangono dei dubbi che ci sia qualcosa di più importante, si osserva il bambino, lo si tiene d'occhio, ricordando che più il bambino è piccolo, più ciò che ci segnala un disagio vero sono i cambiamenti significativi nel suo funzionamento quotidiano. Un bambino che non sta bene altera le proprie funzioni: sonno, cibo, gioco. Se il bambino continua a mangiare bene, con appetito, dorme bene la notte, gioca, continua a giocare, il fatto che queste funzioni si mantengano così, significa che comunque non si tratta di un problema grave. Se invece incomincio a vedere che il bambino giocava e non gioca, voleva degli amici e non li vuole più, non mangia, era un bravo studente e non studia più, prendeva bei voti e non li prende più, allora può essere necessario approfondire.

Quindi sono fondamentali l'ascolto e l'osservazione, in modo da capire che peso dare alle cose e poi questo lavoro di rispecchiamento che aiuta il bambino a ridimensionare i problemi. Dirgli: «Sai, hai ragione, capisco» è importante; dirgli invece: «Ma va là, che cosa vuoi avere paura dei ragni!» non va bene. Meglio: «Tesoro, capisco, capita di aver paura, però guarda che poi le paure si possono anche un po' superare. Sai che anche a me è successo. Da bambina mi è successo...». Se non è vero, ce lo possiamo anche inventare, perché questo rispecchiamento è molto utile per i bambini, fa capire loro che li prendiamo sul serio e che non stiamo buttando via il problema. Altrimenti un bambino non si sente ascoltato. E poi si può dire che magari si può fare così, oppure trovare insieme una soluzione, dipende dal problema che viene presentato.

**Intervento 4** - Io ho una bambina di 3 anni, che è sempre stata con me a casa, abituata ad andare dai nonni spesso e volentieri, ma da

quando ha iniziato l'asilo fa fatica a stare con i nonni in generale o quando vengono a prenderla a scuola. Secondo lei devo portarla io a scuola e andarla a prendere sempre io. Al mattino mi dice: «Andiamo insieme a scuola, vero? Mi vieni a prendere tu, vero?». L'altro giorno si è proprio offesa del fatto che il papà fosse venuto con me a portarla, però – dice il papà – se viene da sola con lui è tranquilla. Io l'avviso quando l'indomani andrà a scuola con il papà, e già lei esce arrabbiata.

**Ceriotti** - Fate bene ad avvisare su chi è che prende e chi è che porta. Lo fate a seconda dei giorni? Non lo sapete prima?

**Intervento 4** - No, magari ho una commissione e va il papà. Comunque, l'avviso, anche due giorni prima...

**Ceriotti** - Due giorni prima è veramente troppo per il pensiero di un bambino. Un bambino va avvisato quel giorno lì: «Oggi la mamma non può venire a prenderti, verrà il papà». Lei si arrabbierà e farà i capricci, però poi si può chiedere alla maestra di ricordarle che verrà papà. I bambini misurano il tempo in dormite, anche questo l'ho imparato dai miei figli: mio figlio primogenito per sapere dopo quanti giorni si andava dalla nonna mi chiedeva: «Ma fra quante dormite?», poi, essendo un preciso, mi chiedeva se intendevo dormite lunghe o corte. Il tempo per loro si misura in dormite, se uno sa contare, perché magari a 3 anni non riescono a contare neanche fino a 3.

In parte i bambini rispondono alle nostre ansie, noi all'inizio abbiamo ansia a portarli all'asilo. Lei l'ha tenuta a casa fino ai tre anni, e ha fatto bene, si poteva fare e ha fatto benissimo. Adesso ha cominciato a portarla a scuola e portare un bambino all'asilo è il primo distacco importante, c'è un po' la preoccupazione anche da parte nostra che proverà dispiacere o disagio. Anch'io ho vissuto la fatica dei primi distacchi, e so che in qualche modo noi veicoliamo un po' la nostra ansia e il nostro dispiacere.

Non ci sono delle soluzioni magiche, si può dire: «Guarda, oggi la mamma non può venire lei a prenderti, viene il papà, viene la nonna», e il papà può arrivare gioiosamente dicendo: «Sai cosa ti ho portato...», spiazzando il suo bambino con una piccola (piccolissima!) sorpresa.

Qui introduco un'altra regola generale: più il bambino è piccolo più, per fortuna, abbiamo alcune armi a nostra disposizione, e cioè i cosiddetti distrattori. L'esempio che vi faccio vi resterà in mente e serve anche quando i bambini si arrabbiano o si disperano, perché quando devi affrontare una persona che si dispera sei sempre un po' nei guai. Con i piccoli per fortuna abbiamo alcune strategie a disposizione che rendono le cose un po' meno difficili.

Un bambino che si arrabbia, che si dispera, è come un treno in corsa: non puoi fermarlo con le mani. Cosa fai se arriva un treno in corsa e sta per investirti? Attivi lo scambio.

La competenza con il bambino piccolo è quella di "attivare lo scambio": questa è un'immagine che vi può rimanere in mente. Cosa vuol dire attivare lo scambio? Abbiamo dalla nostra il fatto che i bambini si distraggono abbastanza facilmente e se noi troviamo un loro centro di interesse li stacciamo da quella cosa che li fa arrabbiare. Se un papà sa che la sua bambina è molto golosa, appena arriva a prenderla dice: «Sai cosa ti ha portato oggi papà?». Così si attiva lo scambio, che è un po' quello che facevano le nonne dicendo al nipotino di guardare l'uccellino o di ascoltare il cane che abbaia. Il bambino, se è molto molto piccolo, si distrae e dimentica il motivo della sua disperazione. A 3 anni non basta più il cane che abbaia, però ci sono tanti scambi che si possono azionare, dobbiamo sempre essere un po' furbi e avere con noi, nella borsa, in tasca qualche piccolissima cosa di loro interesse che può funzionare nel momento di crisi. Non si tratta di cadere nell'abitudine a dare il premio, come dicevo prima, ma usare un distrattore, qualcosa che aziona lo scambio, qualcosa che attira momentaneamente l'attenzione su altro. Succede invece che loro piangono per qualcosa, e noi continuiamo a stare lì, su quella cosa...

loro piangono ancora di più e noi allora insistiamo...ed è finita: siamo tutti lì a cercare di frenare il treno che arriva con le mani. Ci vuole un distrattore: si deve andare su un altro terreno. Quel terreno lì molliamolo, perché lì perdiamo, vincono loro e noi non sappiamo più cosa fare. Chi conosce bene il bambino sa qual è il distrattore da usare, la matita coi brillantini per le bambine funziona bene, di solito! Allora forza, coraggio...e buon lavoro!





**Bibliografia di Mariolina Ceriotti Migliarese, editata da Ares**

*La famiglia imperfetta* (2010)

*La coppia imperfetta* (2012)

*Cara dottoressa. Risposte alle famiglie imperfette* (2013)

*Erotica & materna. Viaggio nell'universo femminile* (2015)

*Maschi. Forza, eros tenerezza* (2017)

*Risposami!* (2020)

*Alfabeto degli affetti* (2021)

*Perfetti Imperfetti* (2022)

*Padri e figli* (2023)



# Bu bu settete!

a cura di  
Raffaella Paggi  
Paola Brizzi Trabucco

Design e impaginazione  
Filippo Parolin

«Quaderno FG» n. 12  
Milano 2024



---

QUANDO LA RAGIONE SI FA SCUOLA

Via Inganni 12, 20147 Milano  
tel. 024151517  
[www.fondazionegrossman.org](http://www.fondazionegrossman.org)



