

## IL CORAGGIO DI ESSERE GENITORI



Fare il genitore è uno dei compiti più belli ma allo stesso tempo più ardui della vita. Quante volte ci si trova di fronte alla difficoltà di gestire il proprio figlio, qualsiasi età essa sia. Possiamo dire che nessuno nasce genitore né tantomeno esiste una guida del bravo genitore, il più delle volte si brancola nel buio più totale, oppure si seguono i vecchi schemi con cui si è cresciuti. I problemi sono tanti e diversi in cui un genitore può incappare, dai bambini più piccoli che non vogliono dormire nel loro letto, al non riuscire a togliere il pannolino, dal non poter mangiare senza avere la televisione accesa, al non poter rispettare le regole della casa o addirittura a non riuscire a farsi rispettare nell'essere mamma o papà in piena adolescenza. È proprio nel bel mezzo di tutte queste problematiche che in un genitore nascono le paure, e a tal proposito vorrei citare una celebre frase di Erik Erikson:

*"I bambini sani non avranno paura della vita se i loro anziani hanno sufficiente integrità per non temere la morte."*

Così come il modello educativo scelto dai genitori può avere delle conseguenze positive o negative sui figli, lo stesso avviene con le paure. È inevitabile che vengano percepite dai bambini. Per questo è molto importante affrontare i propri timori invece di provare a soffocarli o, ancora peggio di trasmetterli ai propri figli, in quanto la loro capacità di gestirli è minore della nostra. Nessuno mette in dubbio quanto sia difficile per un genitore far fronte a tutto questo, ma è soprattutto in questi momenti, quando sembra di non riuscire più a farsi comprendere dai propri figli, quando non si riesce più a capire cosa sia meglio o cosa no, quando la stanchezza è tale da impedire anche di fare il più elementare dei ragionamenti, in

questo momento è importante fermarsi e chiedere aiuto. Si può chiedere aiuto ai propri genitori, agli amici che forse hanno avuto le stesse difficoltà, ma niente sembra risolvere il problema!

E così quei genitori che pensano di fare il possibile si sentono impotenti davanti a delle difficoltà che altre famiglie, altre persone, affrontano con tanta semplicità. Si sentono smarriti, vuoti, incapaci, come se il loro ruolo genitoriale non fosse adeguato e che probabilmente dovranno vivere sempre in quell' unica condizione nella loro famiglia.

In questo modo, lentamente e inesorabilmente, la fatica e lo scoraggiamento prendono sempre più il sopravvento, e sulle difficoltà dei figli inizia a prendere forma il pensiero, che forse non è più solo un problema caratteriale, ma che attraverso il comportamento, i nostri figli ci stanno esprimendo qualcosa di più grande, una sofferenza, una fragilità, manca la buona comunicazione, noi genitori non riusciamo a comprendere la loro frustrazione, i loro malesseri e la loro rabbia e i nostri figli ci fanno notare costantemente quanto non riescano a comunicare con noi. In questo modo l'inadeguatezza prende il sopravvento, il genitore si sente sopraffatto da tutto senza riuscire a riportare il tutto in equilibrio. Una figura che in questi momenti può sicuramente essere più di aiuto, in quanto figura professionale che tra l'altro a differenza di amici e genitori non critica né esprime giudizi, piuttosto supporta e accompagna in un momento di difficoltà genitoriale, è lo psicoterapeuta. Il lavoro di sostegno alla genitorialità ha come obiettivo primario quello di **rendere la vita di quella famiglia che chiede aiuto più serena**. Inizialmente si cercherà di capire qual è la difficoltà che il bambino/a o il ragazzo/a sta esprimendo, cercando di capire anche quali sono i loro vissuti emotivi perché il fine di questo percorso è di sostenerli nel loro essere genitori. Bisognerà quindi dare un senso al comportamento del loro figlio passando però attraverso la comprensione delle loro storie di vita, di come sono stati loro dei bambini e di come hanno vissuto i loro genitori. Spesso si auto condiziona l'aspettativa che le famiglie di origine hanno su di loro, altre volte le aspettative che i genitori hanno verso sé stessi, altre volte ancora l'ideale di essere, o poter non essere, un genitore perfetto.

***"Ci vuole molto tempo per educare i nostri figli a essere buoni; bisogna allevarli e questo significa fare delle cose con loro: domandate, raccontate, sperimentate attraverso le azioni, le vostre stesse parole, il modo in cui le accostate. Imparate a capire da che parte state, assicuratevi che i vostri figli imparino da voi, che capiscano il perché, e presto saranno al vostro fianco, con voi."***

*Se pensate di avere delle difficoltà, prima che il problema diventi sempre più grosso e complesso, un primo colloquio può aiutarvi a comprendere se è necessario creare uno spazio di aiuto per voi genitori o per vostro figlio.*

***"Non si nasce genitori ma si sceglie di diventarlo"***