

Padri e figli: incontrarsi per crescere

La creazione di un legame paterno: costruire un buon rapporto con i figli nelle diverse età dello sviluppo

Dott.ssa Elena Bianchetti (psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva)

Nelle diverse fasi di sviluppo del figlio alcune caratteristiche paterne risultano più determinanti di altre nell'accompagnare la crescita: le abbiamo definite con una 'parola d'ordine'.

PRIMA INFANZIA - Parola d'ordine: triangolazione

Quando nel corso della gravidanza i genitori iniziano a fantasticare sul loro bambino, chiedendosi come sarà, danno origine a un *pensiero condiviso* sul figlio. Le fantasticherie sovente scaturiscono dai segnali che il figlio stesso manda dal 'pancione', che pur essendo iscritti nel corpo materno possono divenire oggetto di interesse e coinvolgimento del padre ('come scalcia! Che dici, sarà un tipo vivace?'). Si crea così una prima triangolazione 'virtuale' nei rapporti padre-madre-figlio, che per ora è solo 'immaginato'. La condivisione da parte del padre delle sensazioni sul bambino risulta essenziale ai fini della futura sintonia tra genitori, che confrontando bambino immaginato e bambino reale scopriranno giorno per giorno l'autentica personalità del figlio.

Dopo la nascita, il neonato è in uno stato di totale dipendenza dall'accudimento dei genitori e assorbe tutte le energie emotive della madre, che nel tentativo di entrare in sintonia col figlio può mettere in secondo piano le esigenze del coniuge. In questa fase il padre è una presenza preziosa: tollera personali vissuti di esclusione; sostiene e incoraggia la mamma riconoscendone il valore; accudisce il figlio soprattutto quando la madre se ne distanzia per riprendere energie. Egli quindi dapprima (durante il primo anno) sostiene la fusionalità della coppia madre-bambino (connotata da una stretta interdipendenza emotiva che serve al bambino per entrare in un legame di attaccamento solido e sicuro), successivamente, quando subentra direttamente nell'accudimento, aiuta il figlio a differenziarsi e distaccarsi dalla madre.

SECONDA INFANZIA-FANCIULLEZZA - Parola d'ordine: fiducia

Verso i due-tre anni il bambino intraprende le prime esperienze extra-famigliari: diviene fondamentale che il padre sappia dare fiducia, valorizzare, incoraggiare il figlio in tale passaggio, favorendo l'uscita definitiva del figlio dalla simbiosi con la madre. In questa fase, il dialogo col figlio sulle sue esperienze e sulle emozioni che le accompagnano, svolto con parole semplici e adeguate al linguaggio del bambino, aiuta a consolidare il legame paterno. Spesso sono i figli che, nel desiderio di *giocare*, invitano il padre a entrare in una dimensione connotata dalla libertà e dalla possibilità di 'lasciarsi andare'. I bambini usano l'immaginazione e riescono a esprimere ciò che nella realtà spesso risulta inesprimibile: il gioco diviene esperienza fondante la relazione padre-

figlio, consente lo scambio delle parti, favorisce l'immedesimazione e la comprensione reciproca. L'area del gioco infatti è libera da prescrizioni, si esce dal campo del *dover essere* per entrare in quello del *desiderio* e del *possibile*. Saper giocare, immaginare insieme al figlio è un'occasione unica per accedere al suo mondo in modo non giudicante né sanzionatorio e di ottenere fiducia.

PRE-ADOLESCENZA - Parola d'ordine: **limite**

Le trasformazioni puberali che insorgono tra i dieci e i dodici anni segnano l'ingresso nella pre-adolescenza, una difficile età in cui l'identità 'precaria' (non si è più bambini ma non si è ancora adulti) sortisce un effetto destabilizzante sul piano corporeo/emotivo. Inoltre la capacità di esprimersi attraverso ragionamenti complessi e argomentazioni non è ancora sufficientemente consolidata e i ragazzini si trovano spesso sforniti di strumenti per comprendere e affrontare la realtà. A causa di tale immaturità sono frequenti le 'somatizzazioni', laddove il corpo si sostituisce alla parola nel lanciare una richiesta di aiuto. Il pre-adolescente può quindi trovarsi emotivamente 'allo sbando' col rischio di agiti impulsivi o, all'opposto, di eccessive inibizioni. Le oscillazioni del figlio tra regressioni e spinte in avanti gettano spesso il genitore in profonde difficoltà.

Il padre può avere in questa fase un ruolo davvero importante nella capacità di guidare e 'dare un limite', ovvero di contenere le angosce, gli sbalzi d'umore, le spinte all'azione non pensata. È essenziale rinforzare gli atteggiamenti normativi che guidano e contengono, ricompattando la coppia genitoriale. Occorre cioè condividere a monte le scelte educative e mantenerle poi con uguale coerenza, evitando che si crei il cliché del genitore buono (che cede) e cattivo (che non cede). Allo stesso tempo il padre può ampliare i momenti di ascolto, ponendo domande e spunti di riflessione, per abituare il figlio ad esprimere ciò che sente e che pensa. Saper mettere a fuoco i propri vissuti, e quindi anche le caratteristiche del proprio modo di essere, risulta essenziale ai fini del passaggio all'adolescenza.

ADOLESCENZA - Parola d'ordine: **separazione**

Il compito evolutivo dell'adolescente, a partire dai 18 anni circa, è il consolidamento della propria identità e la preparazione alle scelte esistenziali della vita adulta. Saper operare una separazione nel rapporto col figlio significa quindi per il padre accettarlo nella sua diversità, nella sua specifica personalità, nella sua libertà di scelta. Occorre quindi saper sostenere il figlio nel rispetto della sua autonomia, arrivando talvolta a lasciarsi stupire dalle sue idee e capacità. Per far ciò occorre sapersi collocare in una generazione indietro: 'lasciarsi superare' senza rinunciare a esprimere i propri valori è forse l'unico modo per continuare a esistere per il figlio, per co-esistere come riferimento autorevole. Altrimenti la figura paterna rischia di risultare 'schiacciante' o di innescare un conflitto che sfocia, se il figlio è sufficientemente ribelle, nella rottura, altrimenti nell'annicchimento

depressivo. E' fondamentale quindi che il padre stabilisca un confronto dialettico, senza rinunciare ad esporre la propria posizione, ma tollerando che il figlio possa anche prendere una direzione diversa...è forse il compito più difficile per un padre: 'lasciar andare' il figlio verso il proprio futuro.