

A casa tutti bene ANNALISA CUZZOCREA



**Non fare
la voce delusa**
ho detto
a mia figlia.
Lei mi ha risposto.
Non sono delusa,
sono solo triste:
non posso
provare emozioni?



■ Inside Out

È il film di animazione (2015) in cui si racconta il mondo emotivo tra gioia, tristezza, rabbia, paura. Forse anche ai genitori farebbe bene vederlo

Una delle cose più complicate da imparare, quando si diventa genitori, è non farsi spaventare dalle emozioni negative dei propri figli. Non cercare di rimuovere subito, come per incanto – come avessimo una bacchetta magica – la tristezza, il dolore, la rabbia. La verità è che pensiamo che i bambini e i ragazzi non ne abbiano diritto. Li vorremmo spensierati, faremmo di tutto per renderli tali, li riempiamo di cose belle e di regali e di occasioni, e quindi – se arriva una reazione negativa – reagiamo indispettiti. Quasi offesi. È uno dei meccanismi che lo psicoterapeuta Matteo Lancini racconta in *Chiamami adulto*, uscito qualche mese fa per Raffaello Cortina editore. Io pensavo – presuntuosamente – di esserne immune. Finché qualche giorno fa ho detto a mia figlia che dovevamo rinunciare a un pezzo di estate così come l'avevamo immaginata per un problema da risolvere. E lei – che era al centro estivo con la cuginetta – ha cambiato tono di voce. «Amore mio, sai che facciamo di tutto per farti stare bene, non fare la voce delusa». «Io non faccio la voce delusa, mamma, è un'emozione. Sono triste. Non posso provare emozioni?». Chiara ha la capacità, da quando è nata, di mettermi davanti ai miei limiti. Molti di noi fanno di tutto perché i figli non siano delusi, arrabbiati, tristi, senza capire che è impossibile ripararli dalle emozioni negative. E, soprattutto, che servono anche quelle. Invece di reagire come in allarme, come fossimo davanti a un affronto o a un atto di

ingratitudine, dovremmo dire loro che sono normali, e giuste, e che semplicemente vanno superate.

Non so dove Chiara abbia preso quell'espressione, «non posso provare emozioni?», magari è merito di un film come *Inside Out*, o forse solo della sua capacità di difendere quello che prova. Un'altra delle cose che Lancini spiega nel libro, è che sbagliamo a pensare basti educare i figli allo stesso modo, perché crescano allo stesso modo. Perché sono diversi. E quindi, dovremmo trovare un modo diverso di interagire con ognuno di loro. Una volta ho dibattuto con un collega su quanto la crescita dei bambini sia più influenzata dalla loro indole o dall'educazione. Lui era convinto che al 90 per cento si trattasse di metodi educativi. Insegni la disciplina e saranno disciplinati, l'ordine e saranno ordinati, li induci a leggere e leggeranno.

Da quel poco che ho visto, non è esattamente così. Siamo tutti uno strano miscuglio di fattori genetici e fattori sociali. Non saprei stilare percentuali, né individuare tendenze. L'unica cosa che ho imparato, è che con ogni figlio devi costruire un rapporto che parta da lui, o da lei. Dall'ascolto delle parole, quando è in grado di aprirsi. O dei silenzi, quando non lo è. Senza la pretesa di poter trasformare un dolore in gioia, o una zucca in carrozza, come la fatina di Cenerentola. Fosse così facile, non staremmo qui, ogni giorno, a imparare.

© riproduzione riservata