

Genitori e nonni

PROGETTAZIONE/EDITING

FRANCESCA CRETTI

CARMEN CALOVI

IMPAGINAZIONE

MIRKO PAU

ILLUSTRAZIONE DI COPERTINA

© MIRIAM-DOERR/ISTOCKPHOTO.COM

COPERTINA

GIORDANO PACENZA

© 2014 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.

Via del Pioppeto 24

38121 TRENTO

Tel. 0461 950690

Fax 0461 950698

www.erickson.it

info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-0667-1

*Tutti i diritti riservati. Vietata
la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata,
se non previa autorizzazione dell'Editore.*

Vittoria Cesari Lusso

Genitori e nonni: alleati o rivali?

Erickson

Vittoria Cesari Lusso

Piemontese di origine, vive nei pressi di Losanna e ha la doppia nazionalità italiana e svizzera.

I suoi studi e le sue esperienze professionali hanno un carattere interdisciplinare. Alla laurea in Economia e Commercio all'Università di Torino si sono aggiunti nel tempo un dottorato di ricerca in Psicologia all'Università di Neuchâtel, il diploma in Approccio sistemico-relazionale dell'Istituto Gregory Bateson (Liegi e Parigi) e la specializzazione nelle metodologie di intervista di ricerca.

Già coordinatrice di un centro per l'aggiornamento dei docenti italiani in Svizzera, poi professore associato all'Università di Neuchâtel e docente all'Università della Svizzera italiana, è tuttora attiva come consulente, supervisore e formatrice nel campo delle dinamiche relazionali. Autrice di numerose pubblicazioni in italiano e francese, è sempre felice di illustrare temi e idee dei suoi libri intervenendo a incontri e conferenze e rispondendo alle sollecitazioni dei media.

www.vittoria-cesari-lusso.ch

Indice

Premessa

Perché parlare della relazione genitori & nonni?	9
--	---

Primo episodio

L'annuncio: aspettiamo un bambino!	
Diventerete nonni!	19

Secondo episodio

Mio figlio è diventato papà... mia figlia è diventata mamma...	45
--	----

Terzo episodio

Le nidiatie si allargano: altri figli e altri nipotini in arrivo	65
---	----

Quarto episodio

Mille modi di amarsi, mille modi di detestarsi	85
--	----

Quinto episodio

Scaramucce e guerre territoriali tra generazioni	111
--	-----

Sesto episodio

Feste in famiglia tra gioie, dissidi e dilemmi in fatto di regali	147
--	-----

Settimo episodio

Genitori e nonni di adolescenti: cosa cambia?	167
---	-----

Ottavo episodio

Mandami una mail! La comunicazione tra generazioni nell'epoca della rivoluzione tecnologica	197
--	-----

<i>Nono episodio</i>	
Abbiamo deciso di divorziare	231
<i>Decimo episodio</i>	
Al tempo non si comanda! E al clima familiare?	261
<i>Invito</i>	
Niente fine, bensì un dialogo che continua...	281
<i>Bibliografia</i>	283

Agli uomini della mia famiglia

Non occorre andare a cercare
lo straordinario quando l'ordinario,
se osservato davvero, ha in sé tanto di sorprendente.

Tiziano Terzani, *Un altro giro di giostra*, p. 548.

PREMESSA

Perché parlare della relazione genitori & nonni?

Care lettrici mamme e nonne,
cari lettori papà e nonni,

vi scrivo poiché è assai probabile che abbiamo qualcosa da dirci.

A quale proposito? A proposito della relazione genitori & nonni. Di come evitarne gli insidiosi veleni. Di come riuscire a gustarne i dolci frutti. Certo, le diverse generazioni non vivono più sotto lo stesso tetto, ma non per questo tale rapporto ha perso oggi di consistenza e spessore emotivo. Quando i nipotini arrivano, i contatti generalmente si intensificano e le ragioni per amarsi, ma a volte anche per detestarsi, si moltiplicano. Ci vediamo, ci frequentiamo, ci telefoniamo, inviamo messaggi e fotografie, a ritmi spesso quotidiani. A volte ciò contribuisce a farci stare bene, ad apportare più luce alle nostre giornate. Altre volte invece si creano ombre che turbano il nostro benessere.

Voi giovani mamme e giovani papà avete regalato i galloni di nonna e nonno ai vostri genitori, che ne sono felicissimi: su questo non si discute. Però, però... vi accorgete assai presto che tali galloni li fanno spesso sentire in diritto (in dovere?) di dire la loro su ciò che è bene e ciò che non è bene per i piccoli.

Noi nonne e nonni parliamo con grande orgoglio dei nostri nipotini. Li vediamo belli, svegli, simpatici. Unici, insomma. Questo non ci impedisce di sentirci a volte invasi da ondate

d'irritazione nei confronti di chi li ha generati, per cause varie: malintesi, dissapori, divergenze di valori, ansietà e timori che albergano nel nostro animo, ecc.

Di tutto ciò è importante parlare. È importante poter dire le cose giuste e al momento giusto, in modo da ridurre le tensioni e gli effetti negativi delle ombre, e valorizzare così i momenti di bel tempo familiare.

Se mi chiedo quale sia l'origine del mio desiderio di parlare con voi della relazione genitori & nonni, tre ragioni emergono alla mia coscienza. Ve ne saranno sicuramente altre nascoste nel mio inconscio. Ma queste, per definizione, mi sfuggono.

La prima ragione è di ordine personale. Nel 2001 sono diventata nonna. Prima di essere nonna, come immaginate, sono stata figlia, mamma e suocera. Senza contare il ruolo di moglie, che mi ha permesso di vedere il ragazzo di cui mi sono innamorata sui banchi delle scuole superiori rivestire i panni prima di marito, poi di padre, suocero e nonno.

Non ho particolari ricordi dei miei nonni e di me stessa nel ruolo di nipote. Conservo però vecchi ritratti fotografici ovali dal colore terra come si usava una volta: i nonni e i bisnonni sorridono in modo accattivante e simpatico; le nonne hanno l'espressione dura e arcigna di chi vuole ricordarti che la vita è dovere e lavoro, senza spiragli per la gioia. Tali immagini costituiscono in qualche modo una conferma del «mito della divisione psicologica dei ruoli» da sempre citato nella mia famiglia come un particolare marchio di fabbrica: i maschi della stirpe hanno caratteri bonari, socievoli e amanti della vita; le donne sono lavoratrici instancabili, matriarche austere e educatrici severe.

La mia memoria conserva invece molti flash della mia relazione con i miei genitori e con i miei suoceri diventati nonni. Ricordo, ad esempio, il mio malcelato e un po' arrogante bisogno di mostrare che come genitrice avrei fatto meglio di loro, e

altresì una certa insoddisfazione per la quantità e la qualità del loro sostegno. A volte mi sembrava troppo esiguo. Altre volte troppo invadente e non richiesto.

In sostanza, ho sperimentato personalmente molte delle cose di cui parlo in questo libro.

La seconda ragione è che non resisto alla tentazione di scrivere su temi che mi paiono di attualità e pur tuttavia poco trattati. Il rapporto genitori & nonni mi sembra essere uno di questi. Le relazioni interpersonali sulle quali si dibatte e si pubblica molto sono altre: quelle amorose, quelle amichevoli, quelle filiali e in tempi più recenti quelle tra nonni e nipoti. Della relazione genitori & nonni si parla, certo, ma in modo frammentario. Nelle riunioni tra amici capita di sentire commenti del tipo «Meno male che ci sono i nonni a darci una mano altrimenti non saprei come fare!», «Vorrei che mia madre smettesse di darmi consigli su come allevare i miei figli. Non sono più una bambina!», «Mio padre, da quando è diventato nonno, non lo riconosco più!».

Le centinaia di casi che ho osservato mi fanno dire che la relazione genitori & nonni è più importante di quanto si pensi. La sua qualità influisce parecchio sul benessere quotidiano dei clan familiari. Vale quindi la pena di consacrarle un po' della nostra attenzione. Anche attraverso un libro.

La terza ragione ha a che fare con il tema del benessere appena evocato. Dovete sapere che ho sviluppato una propensione alla militanza contro gli sprechi relazionali. Perché combatterli? Perché ci rendono infelici. Le sofferenze relazionali possono essere più nocive alla salute del fumo e dell'alcool. È un errore banalizzarle, come siamo sempre più spesso indotti a fare sotto l'influenza di mass media e di serie televisive che fondano il loro successo commerciale su modelli di facile uso e getta relazionale. Ci sono, è vero, relazioni strutturalmente impregnate di logoranti tensioni intrinseche, poiché alla base

esistono profonde rivalità e antagonismi. Ad esempio, le relazioni professionali tra concorrenti, tra avversari in campo sportivo e politico, tra rivali in amore (marito-moglie-amante di lui; *mutatis mutandis*, moglie-marito-amante di lei), tra coniugi che non si stimano e sopportano più, a volte anche tra fratelli perennemente in concorrenza inconscia per accaparrarsi l'amore genitoriale, ecc.

Ma dal legame tra genitori senior e genitori junior tutti in teoria dovrebbero trarre beneficio. Tutti potrebbero guadagnarci qualcosa.

Per i nonni l'arrivo di un nipotino rappresenta una fonte di molteplici gioie: le emozioni al contatto con un nuovo germoglio; l'allargamento dell'orizzonte affettivo; il dono di nuove promesse d'avvenire; la scoperta di significative ragioni per continuare a sentirsi utili oppure il sollievo di poter passare il testimone a un'altra generazione di padri e madri.

Per i giovani genitori la solidarietà dei genitori senior contribuisce spesso alla qualità della loro vita, fatalmente sempre movimentata e stressante, soprattutto ai giorni nostri. I nonni possono essere l'alleato a cui si può chiedere e da cui si può ottenere appoggio logistico, solidale e affettivo. Prestazioni generalmente di alta qualità, a costo pecuniario zero.

Per i nipotini il contatto con diverse generazioni rende il loro universo indubbiamente più ricco sul piano delle risorse affettive, cognitive e relazionali. Ricchezza particolarmente preziosa nei momenti critici della vita.

Ma purtroppo anche nella relazione tra generazioni, che come dicevo non sarebbe di per sé viziata da incompatibilità intrinseche, i protagonisti dimostrano non di rado una grande capacità di rendersi infelici reciprocamente! Ci sono situazioni in cui ogni membro della famiglia sembra «fare del suo meglio per dare il peggio di sé» al fine di sabotare il rapporto con l'altra generazione. Spesso è il passato relazionale che gioca

brutti scherzi. Tale passato è come una sorta di pesante zaino che ci portiamo sempre appresso, incollato alle nostre spalle. Un fardello che influenza il nostro modo di vedere la realtà e di muoverci nel presente.

Cari genitori e cari nonni, fate attenzione: se i vostri rapporti reciproci sono tesi, se ci sono conti in sospeso da regolare, se il tarlo del rancore vi rode, se litigate per un nonnulla, allora cercate di «curare» la vostra relazione prima dell'arrivo dei nipotini. Dopo le cose possono aggravarsi. In effetti, capita in questi casi che i nonni sognino di poter contare sull'arrivo dei piccoli per costruire una nuova relazione familiare, finalmente felice ed esente da conflitti. Ma tale sogno si infrange spesso contro la barriera del rancore filiale che produce una reazione del tipo: non ti ho apprezzato come genitore e quindi non ti permetterò di goderti i nipotini.

Per converso può capitare, come in un caso che ho seguito recentemente, che il figlio di un padre assente ed egocentrico spera di recuperare tale legame affettivo offrendo al proprio genitore la possibilità di fare il nonno. Ebbene no: questo nonno biologico si mostrerà altrettanto disinteressato alla «nonnità» quanto lo è stato nei confronti della «genitorialità». E così le ragioni di infelicità si moltiplicano.

In famiglia (come pure in altri ambiti) a volte non mancano validi motivi per detestarsi. Le persone e le circostanze difficili esistono, e ciò può intossicare i rapporti reciproci. Tuttavia, nella maggior parte dei casi le divergenze e i conflitti potrebbero essere gestiti in modo meno distruttivo.

Capita sempre più spesso di leggere studi che mettono in evidenza come nel mondo del lavoro moderno non bastino competenze tecniche specialistiche, ma occorranza anche risorse personali quali la capacità di comunicare, di risolvere i problemi relazionali, di lavorare in team, di assumersi responsabilità.

Ebbene, le stesse risorse sono indispensabili in famiglia. Soprattutto nel variopinto panorama delle complicatissime famiglie moderne. In effetti, parafrasando ciò che il filosofo tedesco Habermas dice a proposito delle società, si può affermare che le famiglie democratiche sono un perenne teatro di conflitti, che possono essere superati solo attraverso una buona comunicazione.

Ho avuto la fortuna, «nel mezzo del cammin di nostra vita», di poter iniziare un secondo percorso accademico, in psicologia, e di intraprendere così un nuovo e lungo viaggio intellettuale. L'itinerario ovviamente non prevedeva l'esplorazione dell'aldilà e l'incontro con anime scomparse come nel percorso dantesco, ma molto, molto più modestamente la ricerca di punti di riferimento per meglio comprendere cosa succede nelle relazioni tra viventi.

L'ho fatto poiché ho avuto la percezione che i miei precedenti studi in campo economico e commerciale non mi fornissero abbastanza strumenti per capire e affrontare la mia vita relazionale, in ambito professionale ma anche personale. E da quel momento in poi non ho mai smesso di studiare, di interrogarmi, nonché di sforzarmi (con più o meno successo e fatica) di applicare le «buone teorie» nel quotidiano.

Tale percorso mi ha aiutato a imparare dai miei errori. Almeno da alcuni. Mi ha aiutato a sentirmi meno impreparata di fronte alle sfide della vita. A volte mi ha regalato la gratificante sensazione di essere percepita dagli altri come risorsa. Mio figlio tanti anni fa ebbe una delle sue simpatiche battute che mi piace ancora citare. Constatando che la sua ragazza (del momento) aveva timore ad affrontare una certa prova, mi disse con tono umoristico: «Mamma ti abbiamo fatto studiare, adesso renditi utile». Diedi il mio sostegno e per fortuna l'intervento produsse l'effetto sperato. Mi andò bene. Così mi guadagnai la prima oncia di credibilità agli occhi di una «giuria» per me di capitale importanza.

A un certo punto ho cominciato anche a scrivere e pubblicare articoli e libri. Nei primi testi ero spinta probabilmente dal desiderio di mostrare di aver assimilato buone dosi di scibile in campo psicologico. Nutrivo il bisogno di essere legittimata all'interno dell'ambiente universitario, nel quale cominciavo appena a muovermi a un'età in cui i colleghi erano invece al culmine della loro carriera. Poi è emerso il desiderio di scrivere pagine che potessero essere utili a coloro che frequentavano i miei corsi. In particolare ai professionisti che tornavano sui banchi universitari per formarsi nel campo comunicativo e relazionale. In seguito si è sviluppata in me l'ambizione di condividere idee ed esperienze con un pubblico ancora più largo: gli insegnanti, le giovani coppie, i single, i genitori, i nonni, ecc.

In sostanza lavorare per far conoscere alcune risorse capaci di ridurre lo stress nei rapporti interpersonali è diventato il mio modo di impegnarmi contro uno dei tanti sprechi del mondo odierno: quello relazionale.

Un bagaglio minimo di conoscenze e competenze nel campo delle dinamiche relazionali e comunicative è indispensabile per noi cittadini delle società cosiddette post-moderne e democratiche. Altrimenti corriamo il pericolo di comportarci come un cieco alla guida di un'automobile che rischia continuamente rovinosi scontri. Come sostiene il sociologo Mauro Magatti, ci siamo emancipati dalle tre piaghe che hanno reso difficile la vita dei nostri avi per secoli e secoli: la miseria, l'analfabetismo funzionale, l'assenza di libertà politiche. Siamo però posti di fronte a nuove sfide: costruire rapporti civili tra le persone, malgrado il venir meno delle rigide gerarchie del passato in campo familiare e sociale; evitare di assorbire passivamente i modelli relazionali tipo «consumismo sfrenato» oppure «chi urla più forte e insulta ha sempre ragione»; sfatare l'illusione che le nuove tecnologie della comunicazione siano automaticamente al servizio della qualità delle relazioni umane.

Per far fronte a tali sfide occorre non poca «maturità relazionale». È un abito non sempre a portata di mano. Spesso siamo «nudi» come il re della favola di Andersen.

Nello scrivere queste righe, vorrei essere come quel bambino che ha il coraggio di dirlo.

Vorrei essere come quel saggio che recepisce la genuina verità del pargolo e ha il coraggio di esporsi in prima persona e agire affinché qualcosa migliori.

Aggiungo un paio di cose su di me. Mi chiamo Vittoria. Sono la voce narrante. Lo so che il mio nome è scritto sulla copertina. Però forse non ci avete fatto caso (e poi non è scritto così grande come quello degli autori di maggior successo). Inoltre, a me capita certe volte di non memorizzare il nome dell'autore del libro in corso di lettura. Può darsi che succeda anche a voi.

Ho settantun anni. Dico settantuno. Lo ripeto perché non sono molto abituata a confessarlo. Neanche a me stessa. Mi accorgo che baro sull'età persino quando vado in palestra e uso quegli attrezzi sui quali si pedala, si corre e si suda senza andare da nessuna parte. Quando devo digitare l'età, mi tolgo una manciatina di anni.

Lo faccio per diversi motivi. Primo, frivolamente mi cullo nell'illusione di dimostrare qualche anno in meno. Di questo cerco spesso conferma nello sguardo altrui, sperando che la ruggine che inceppa i movimenti delle mie ginocchia passi inosservata.

Secondo, mi sembra umanamente comprensibile che non si abbia una gran voglia di esibire a destra e manca un elemento, quale l'età avanzata, al quale la società odierna attribuisce una quotazione negativa, ben sotto lo zero. Il mondo in cui viviamo si confronta con un paradosso gigantesco: si fa di tutto sul piano medico per allungare la vita fisica delle persone e al tempo

stesso tutto congiura sul piano della mentalità dominante per considerare obsoleti e inutili gli *over sixty*.

Terzo, personalmente — come dire? — non mi sento vecchia ma «diversamente donna: un po' più matura». Ho faticato una vita per approdare a questa sensazione. Sgobbo da diversi decenni per cercare di migliorare le mie capacità professionali. Qualcuno vorrebbe convincermi adesso che sono solo un ferro vecchio?! Resisto.

Ho la doppia nazionalità italiana e svizzera. Sono piemontese di origine e vivo nella Confederazione elvetica dal 1975. Non dimentico le mie origini e continuo a interessarmi alle sempre esuberanti vicende della scena sociopolitica del Belpaese. Mi sento al tempo stesso molto legata alla Svizzera, che considero non solo una seconda patria ma anche un luogo dove ritrovo valori di riferimento che ho respirato nella mia infanzia a Torino e che mi sembrano meno in auge nel clima italiano odierno. È interessante vivere a cavallo di due Paesi che hanno tra l'altro al loro interno una grande varietà di realtà culturali e che sono oggetto di un'infinità di letture stereotipate da parte del mondo esterno. Volendo potrei spendere le mie giornate a confutare e combattere i molteplici pregiudizi nei confronti di italiani ed elvetici.

Vi chiedo ancora un po' di pazienza, per darvi qualche precisazione sull'impostazione delle pagine che seguono:

- questo libro adotta uno stile misto: un po' racconto di testimonianze di vita e un po' saggio. Tra i testimoni ci sono anch'io, assieme a molti altri personaggi al tempo stesso veri e immaginari. Di reale hanno i sentimenti, le emozioni, i pensieri, i comportamenti, tutti realmente osservati e osservabili nel vasto teatro delle vite familiari. Parlare di cose vere non significa descrivere tutto. Non è necessario. Nomi (ad eccezione del mio), situazioni e luoghi sono modificati. Nel citare persone a me vicine ho inserito tocchi di fiction. Visto

che non hanno chiesto di apparire in un libro devono sentirsi libere di aderire o meno a questo o quel personaggio;

- ho denominato i capitoli «episodi», termine che meglio suggerisce il richiamo alle vicende della vita. Ogni episodio contiene tre ingredienti: (1) una narrazione in prima persona, come mezzo per comunicare in modo autentico esperienze e dilemmi di vita vissuta senza nascondermi dietro la maschera protettiva di autrice che si limita a commentare dall'esterno. Una narrazione quindi non fine a se stessa, bensì proposta come supporto per condividere riflessioni, idee e considerazioni sul tema dell'episodio; (2) una presentazione di testimonianze di numerosi genitori e nonni raccolte sia in modo informale, grazie agli incontri di cui è ricco il quotidiano, sia in modo più formale attraverso le mie attività di ricerca e insegnamento. Si tratta di una grande varietà di scampoli di vita, che mettono in luce come la storia di ogni persona abbia qualcosa di singolare e straordinario e al tempo stesso di condivisibile. Non potrò citarli tutti, ma ho cercato di scegliere man mano gli esempi che meglio illustrano l'affascinante mondo delle odierne dinamiche relazionali tra generazioni; (3) una sintesi sotto forma di sette idee «ecologiche» a titolo di promemoria sulle principali dinamiche della relazione genitori & nonni e sulle risorse da utilizzare per disinnescare inutili rivalità e per coltivare floride alleanze.

La speranza è che tale modo di comunicare aiuti a «capire con il cuore» — come suggerisce il nome di questa collana.

Buona lettura! Sarei felice di avere vostre reazioni.

Vittoria

vcesari@worldcom.ch

PRIMO EPISODIO

L'annuncio: aspettiamo un bambino! Diventerete nonni!

È l'anno 2000 quando mi viene annunciato che diventerò nonna. Siamo all'inizio di un nuovo millennio (pare sia più giusto dire «la fine del millennio precedente», ma l'idea dell'inizio mi piace di più).

Comunque sia, il 2000 è salutato con grandi festeggiamenti in tutto il mondo. Non manca però una certa dose di apprensione legata alla particolarità della data. I profeti si scatenano, come già era accaduto nell'imminenza dell'anno Mille. La novità è che accanto all'ennesimo annuncio della fine del mondo, c'è ora anche l'allarme informatico per il cosiddetto Millennium bug. Pure questa profezia si rivelerà infondata.

Tra i profeti da strapazzo posso annoverarmi anch'io in coppia con mio marito Federico: al classico brindisi di mezzanotte, mentre due vecchi amici alzano i calici alla salute del loro nipotino appena nato, noi proclamiamo sicuri: «Noi invece siamo ancora lontani da questo traguardo. Nostro figlio Fabrizio è ben lungi dal provare desideri di paternità». Dovremo ricrederci dopo pochi mesi.

In effetti, sul finire della primavera, in un angolo della Svizzera romanda, le recondite leggi della natura fanno scattare l'orologio biologico di Gaia e Fabrizio. Quasi contemporaneamente. Negli ultimi mesi per tutti e due le lancette indicano l'ora del desiderio di maternità e paternità. Hanno 35 anni

suonati. La loro situazione economica è promettente. Hanno alle spalle alcune esperienze sentimentali. Ora non è più la novità amorosa che li attira, ma l'idea della stabilità. Nel loro giro di amicizie buona parte dei coetanei ha già messo su famiglia ed è diventata meno disponibile per le uscite con i single e con le coppie senza figli. Capita sempre più spesso che tali amici vengano a cena con i loro pargoli. Un tempo ciò avrebbe infastidito Fabrizio e Gaia. Adesso invece constatano che la presenza di bambini desta in loro fantasie e sensazioni piacevoli prima sconosciute o ignorate: «Che tenerezza avere tra le braccia una piccola creatura! Quasi quasi ci piacerebbe tenerla con noi qualche giorno! Deve essere bello sentirsi chiamare papà e mamma!».

Non è un caso se Gaia ultimamente invita a cena solo amici con figli. Spera così di alimentare la voglia di genitorialità di Fabrizio. In realtà, se le strategie di Gaia hanno successo è perché Fabrizio da qualche mese è ormai conquistato alla causa riproduttiva.

Insomma, in Fabrizio e Gaia è maturato il desiderio di costruire un focolare stabile, di mettersi alla prova nei panni di genitore, di trovare nuovi significati alla vita e al loro sodalizio. O, meglio, alla loro *joint venture*, come essi lo chiamano.

Detto fatto. Un paio di mesi dopo la speranza che una nuova vita stia prendendo forma diventa certezza. I futuri genitori cominciano a fare progetti: cambiare casa, scegliere un nome, organizzare diversamente il quotidiano e, non da ultimo, come e quando annunciare la notizia ai futuri nonni.

Per noi inconsapevoli candidati nonni l'annuncio è arrivato in una bella sera d'estate, a cena in un elegante ristorante in riva al mare. Eravamo in quattro a tavola: Fabrizio, Gaia, Federico e io. Tutto mi aspettavo tranne una notizia del genere. Giunti al dessert noto che Fabrizio assume un'espressione particolare, allegramente compiaciuta, tra il birichino e il solenne, di chi

sa di essere in procinto di creare un grosso effetto sorpresa e ne pregusta in anticipo l'impatto stupefacente sul prossimo.

«Gaia e io abbiamo un annuncio da farvi!»

«Sta a vedere che si sposano» mi viene da pensare. «Quasi come avveniva una volta — commento tra me e me — quando dopo un tempo più o meno lungo la fidanzata diventava moglie. Oddio, proprio come una volta non è, visto che convivono ormai da buoni sei mesi».

Mi preparo. La mia previsione non mi genera sul momento un grande entusiasmo. Gaia è molto carina, ma i suoi modi, un po' aristocratici e affettati e un po' da bimba sognatrice e vulnerabile, mi spiazzano spesso. Tra noi non ci sono grandi affinità di gusti e interessi.

Arriva l'annuncio di Fabrizio: «La *joint venture* che abbiamo formato Gaia e io ha prodotto risultati molto fecondi: aspettiamo un erede. E badate bene non è un incidente di percorso. Lo volevamo».

Sorpresa totale! L'annuncio non concerne dunque il matrimonio. Siamo già alla tappa successiva: l'arrivo di un bebè. La relazione tra loro è più seria di quanto pensassi. Hanno in progetto di mettere su famiglia assieme. Sarà bene che mi dia una regolata. L'entusiasmo che mostro è sincero: «Auguri! Che notizia straordinaria!» (è vero che è straordinaria!). Come non accogliere festosamente la notizia dell'arrivo di un primo nipote? Constatato che si può essere al tempo stesso felici, turbati e preoccupati.

Percepisco che mio marito seduto vicino a me è abitato dagli stessi stati d'animo. Lo sento da come si muove. Dal tono con cui dice a sua volta: «Auguri».

Ovviamente brindiamo.

Durante la notte mi sveglio spesso, sudata e agitata. E pensare che di solito ho la fortuna di dormire tranquilla. Federico, che già normalmente ha un sonno più travagliato del mio, non chiude occhio.

Avremmo scommesso che la relazione tra Fabrizio e Gaia non avrebbe avuto futuro e invece ancora una volta ci accorgiamo che non è facile fare profezie sulla vita sentimentale dei figli. Certo che avrà un futuro! Anzi, ora siamo i primi a sperare che duri! C'è una creatura in arrivo!

Eccoci nei panni di futuri nonni. Gaia non è più la «semplice fidanzata di turno» di nostro figlio, ma la futura madre del nostro primo nipotino. Ora siamo suoceri a pieno titolo, anche se il matrimonio sarà celebrato solo tra qualche mese.

Suoceri, suocera... In italiano la parola non ha ancora perso, mi pare, il suo potere di evocare una figura poco simpatica (uso un eufemismo).

Come incarnare la figura della suocera ai giorni nostri?

È la domanda che mi sono posta fin dalla prima volta che Fabrizio, appena ventenne, mi aveva presentato una sua ragazza. Mi ero ripromessa solennemente di non assomigliare alle suocere petulanti, invadenti, ficcanaso, egocentriche che alimentano barzellette, stereotipi e svariate storielle tragicomiche.

Con le prime due fanciulle che fecero palpitare (in tempi diversi, si intende...) il cuore di mio figlio e che ci furono ufficialmente presentate mi fu facile tener fede alla mia promessa: l'affetto e la simpatia sgorgarono spontanee.

Senza alcuno sforzo avevo sviluppato incontro dopo incontro un repertorio da suocera all'altezza dei miei buoni propositi. Era un vero piacere accogliere in casa tali giovani donne. Una genuina ventata di garbata e promettente giovinezza femminile.

Il piacere fu naturalmente pari al grande rammarico, per me e mio marito, quando fummo informati che non si trattava di amore eterno. In effetti, come spesso accade, la rottura sentimentale tra due ex innamorati mette fine anche alla relazione con le reciproche famiglie.

Accidenti, noi senior moderni abbiamo perso tutto (proprio tutto?) il potere di influenzare le scelte in materia: nessuna

influenza sull'inizio, nessuna sulla fine. Possiamo solo rimpiangere, con maggiore o minore discrezione, le figure che in cuor nostro consideravamo potenziali generi e nuore ideali. I dolci ricordi e gli amari rimpianti di tali figure permangono a lungo, giacché si tratta di relazioni risparmiata dal logorio del tempo.

Ma forse non è del tutto vero che abbiamo perso interamente il potere di influenzare: non sono pochi i suoceri da me incontrati che trovano il modo di manifestare e far pagare ai propri figli quelli che considerano errori nelle scelte del partner. Non succede forse in modo esplicito e diretto come in un film che ho visto recentemente alla televisione, nel quale un'anziana signora accoglie il figlio accompagnato dalla giovane moglie dicendogli: «Ah, sei venuto con l'errore della tua vita!». In maniera indiretta si trova comunque il modo di manifestare un entusiasmo assai tiepido e di far capire che il resto della famiglia non è abbagliato dal sole cocente dell'innamoramento. In qualche modo forse dobbiamo averlo fatto anche Federico e io.

Per me la vera prova del fuoco come suocera era dunque la relazione con Gaia. Il rischio di penalizzarla con continui paragoni con le precedenti belle esperienze era grande. Come fare? Le buone teorie dicono che se una persona non si sente accettata vengono meno le premesse per costruire una relazione soddisfacente. Ma concretamente come fare a sviluppare comunque un buon rapporto nella pratica quotidiana se la scelta dei figli cade su figure con le quali esiste un problema di sintonia?

In altri termini, riuscirà la nostra suocera a non rendersi detestabile, nonostante la mancanza di palpabili affinità elettive? Quali appigli di complicità possono comunque essere di aiuto nella costruzione di un rapporto sufficientemente buono tra donne assai diverse per età, esigenze e stili di vita? E tra suocero e nuora come potrà funzionare, vista l'ancor minore consistenza dei punti di convergenza?

Quante sfide!

Relazione suoceri, nuore e generi...

Perché la relazione tra suoceri, nuore e generi a volte funziona e altre volte invece è così complicata? Abbordiamo tale delicata questione.

Possiamo invocare quattro ordini di spiegazioni.

Il primo è il più «comune e popolare». Quello che di solito viene in mente subito. In sostanza si attribuisce il merito o la colpa alle caratteristiche specifiche del singolo individuo: funziona perché mia suocera è aperta e paziente, perché mia nuora è affettuosa e intelligente, mio genero simpatico e molto responsabile, ecc. Non funziona perché è una strega, un'intrigante, un egoista ed egocentrico, ecc. È una spiegazione che la psicologia definisce di *livello individuale*. Si mette insomma l'accento sulle caratteristiche dei singoli soggetti.

Il secondo ordine di spiegazioni si focalizza sul tipo di relazione. Ad esempio, in campo lavorativo, può succedere che la stessa persona vada d'accordo con i superiori di grado, mentre con i subordinati sia costantemente irascibile, o viceversa. Un uomo o una donna possono dimostrarsi sempre insicuri e fragili nelle relazioni amorose, mentre con gli amici trovarsi perfettamente a loro agio.

A seconda del tipo di relazione, infatti, cambiano le implicazioni, i ruoli, la posta in gioco, i meccanismi affettivi inconsci, le aspettative, le finalità, ecc.

Norma, ad esempio, ha un'ottima relazione con la propria madre, mentre il marito trova la suocera alquanto invadente e rozza nei modi. È evidente che a seconda del tipo di relazione si guarda la stessa persona con occhi diversi.

Nelle relazioni tra affini, va detto che queste presentano «normalmente» alcune insidie che possono essere fonte di potenziali difficoltà. Se accettiamo l'idea di tale «normalità», saremo meno angosciati e più *pre*-disposti a relativizzare i

problemi considerandoli in fondo di ordinaria amministrazione.

Cosa succede a livello delle dinamiche familiari quando si forma una nuova coppia? Come ho scritto anche in miei precedenti lavori, succede che persone prima del tutto estranee tra loro si ritrovano a far parte, *ipso facto*, della sfera familiare all'interno della quale hanno luogo frequentazioni regolari, condivisione di momenti importanti, partecipazione a eventi privati. Come si trattasse di parenti o amici. Ma con i primi il legame è fondato su significativi vincoli di sangue e con i secondi sulla libera scelta sorretta da gusti e interessi comuni. E ciò favorisce una certa indulgenza. Per quanto concerne invece nuore, generi e suoceri, essi sono ammessi e immessi «d'ufficio» nella cerchia intima, indipendentemente dal grado di simpatia e dalle affinità esistenti. Inoltre, se nel rapporto di amicizia la prossimità tra persone si sviluppa progressivamente man mano che l'apprezzamento e il gradimento reciproci si consolidano, nella relazione tra affini le circostanze impongono una sorta di presunzione di familiarità carica di aspettative e potenzialmente foriera di susseguenti delusioni. In sostanza, la formazione di un nuovo focolare obbliga tutti i protagonisti a imparentarsi con persone che sono dei perfetti estranei.

Ciò rende la relazione fra suoceri, nuore e generi ancora più complessa e delicata di quanto generalmente non si immagini.

La terza ragione chiama in causa le differenze culturali. La creazione di un nuovo nido da parte dei nostri figli comporta parallelamente un'intensificazione dei contatti tra le rispettive famiglie di origine. Ognuna di queste costituisce un universo culturale a parte. Questo anche quando si proviene dalla stessa regione: figuriamoci poi se le origini sociali e culturali sono molto lontane. Ogni gruppo familiare è un microcosmo a sé, con i suoi modi di fare e di comunicare, le sue abitudini, le sue regole. La percezione a volte è quella di trovarsi di fronte a una

sorta di extraterrestri. Il proprio microcosmo viene percepito dai suoi membri come il contesto normale e naturale, rispetto al quale ogni differenza è considerata devianza. Come un pesce non ha modo di immaginarsi che esistono altri ambienti possibili al di fuori di quello acquatico in cui è immerso, così gli individui sono portati a credere che il bagno culturale e i modelli familiari nei quali sono cresciuti costituiscano gli unici degni di essere considerati normali. Le sole valide regole di riferimento.

Gli shock culturali sono pertanto sempre in agguato, anche per differenze oggettivamente minime. Tutto può diventare pretesto di scandalo: i modi di stare a tavola, di comunicare, di ridere, di salutarsi, le abitudini in cucina, ecc.

Mia nuora ad esempio ha un vero culto per i vari tipi di spezie. Io è già tanto se metto il sale. Lei sa tutto su come si apparecchia per una cena importante, come si serve a tavola. Io, se non voglio fare brutta figura con la sua famiglia, devo ogni volta consultare il galateo su internet. A lei hanno insegnato che con le parti meno nobili delle verdure si deve fare il brodo, mentre io le butto via senza esitazione. Quando c'è lei cerco di non farmi vedere, altrimenti mi becco uno sguardo di stupito rimprovero.

In sostanza si può dire che i rapporti tra persone provenienti da famiglie diverse sono posti di fronte alle sfide tipiche delle «relazioni interculturali».

Si fa un gran parlare oggi di shock culturali tra italiani e stranieri, tra europei ed extracomunitari, ma anche le relazioni tra membri di clan familiari provenienti dallo stesso villaggio o città possono produrre effetti destabilizzanti, quali:

- disorientamento («Non capisco il loro modo di funzionare!»);
- delusione («Mi sembravano persone gentili e benedicate e invece...»);
- riprovazione («Come fanno a funzionare in quel modo?!»);
- stress («Che fatica doversi sempre adattare alle loro stranezze!»).

Si tratta di processi che richiedono non soltanto tempo per essere metabolizzati ma anche cospicui sforzi di decentramento (come direbbe Piaget, il grande psicologo svizzero), uniti a una certa dose di curiosità antropologica per i mondi diversi.

Quando la distanza socio-culturale non è troppo grande e la maturità relazionale dei singoli è sufficientemente sviluppata, tali sfide permettono di aprire nuovi orizzonti. Le differenze diventano lo stimolo per la scoperta dell'altro.

Quando invece le distanze in termini di valori, abitudini e costumi sono molto ampie, ma soprattutto quando una parte ritiene di possedere la sola verità possibile e quando l'identità degli uni si costruisce sulla denigrazione degli altri, allora le relazioni sono inquinate già sul nascere. E i contatti tra le famiglie, e tra le comunità di appartenenza, si trasformano in un inferno.

Infine, come quarta spiegazione, dobbiamo considerare che gli stereotipi resistono nel tempo. Essi hanno alla loro base un fondo di verità, magari non più aggiornata storicamente, ma comunque viva nell'immaginario collettivo. Inoltre fanno comodo, perché forniscono spiegazioni semplici e a portata di mano a una domanda importante ma molto complicata: chi sono gli altri?

Ad esempio, lo stereotipo della suocera insopportabile è uno di quelli duri a morire. Per le suocere sembra non valere la preoccupazione del *politically correct* che serve oggi da censura per alcuni storici pregiudizi. Esso è continuamente evocato e nutrito. Ad esempio, recentemente ho ascoltato l'intervento di un noto editorialista che commentava la proposta governativa di riforma del senato italiano. Mi ha colpito l'immagine della suocera usata dall'autore per evocare i rischi di tale progetto. Cosa c'entra la suocera? Ebbene, secondo il giornalista il rischio della futura camera alta è che conservi unicamente «i poteri della suocera: consigliare, rimbrottare, sermoneggiare». Probabilmente il progetto istituzionale subirà ancora non poche

modifiche. Al contrario, invece, il deficit di immagine della suocera sembra destinato a perdurare eternamente.

Se lo stereotipo è duro a morire, la realtà delle suocere sta subendo cambiamenti non da poco. Mi capita sempre più spesso di osservare l'emergere di nuove tipologie di suocere, quali:

- *suocere complici*, che applicano nei confronti delle nuore il principio della complicità femminile. È il caso di Gianna, che sponsorizza di nascosto dal marito e dal figlio alcune spese extra che altrimenti la nuora non potrebbe permettersi, quali la palestra, una cena con amiche, un ennesimo nuovo paio di scarpe;
- *suocere simbiotiche*, che sembrano fare di tutto per non differenziarsi dalle nuore. A volte perché hanno più o meno la stessa età dei figli del proprio compagno di vita, altre volte perché malgrado appartengano anagraficamente alla terza età ricorrono a tutte le cure possibili per apparire sempre giovanili e pimpanti come le nuore, scimmiettando altresì i modi di fare delle giovinette;
- *suocere riconoscenti*, come Bea, che ama ripetere: «Per principio ho molta comprensione per le mie nuore. Loro riescono a convivere con i miei figli. Io non sopporterei di vivere con loro sotto lo stesso tetto neanche una settimana!»;
- *suocere incassatrici*, maestre nell'arte della docilità e comprensione. Madri di lui talmente affannate a smentire la cattiva immagine e la pessima fama del ruolo che accettano stoicamente con il sorriso sulle labbra tutte le scortesie e gli sgarbi di nuore e generi.

La scelta del nome

Fortunatamente la gravidanza di Gaia si svolge nel migliore dei modi. Fabrizio ne segue trepidante i vari momenti.

Una sera lo vediamo arrivare a casa nostra gioiosamente eccitato. Stringe tra le mani un'immagine. È la prima ecografia.

A me sembra che non si percepisca un bel niente, tranne un susseguirsi di linee concentriche bianche e nere. Non voglio però fare la guastafeste e tengo per me il mio commento. In fondo per lui è come se stesse gustando la gioia di un primo tangibile contatto con la sua creatura.

I futuri genitori iniziano la ricerca di un nome. Li vedo felici quando esplorano le varie possibilità. Se è un maschio si chiamerà... Se è una femmina porterà il nome di... Come la quasi totalità delle coppie moderne non pensano affatto di perpetuare i nomi degli avi. Noi nonni ormai in sintonia con la modernità non abbiamo alcuna aspettativa in questo senso (mentre lo scrivo una vocina dentro di me mi dice che non è totalmente vero: Vittoria, magari come terzo o quarto nome, non mi sarebbe spiaciuto).

Fabrizio e Gaia non sono attirati da nomi fantasiosi o di personaggi alla moda. Cercano qualcosa di classico, ma non troppo. Di moderno, ma non originale a tutti i costi. Di facile da pronunciare in lingue diverse senza essere troppo banale. Un nome degno di un cittadino del mondo.

Da parte mia colgo la scusa del compleanno del futuro papà per regalare loro un paio di libri dedicati ai significati dei vari nomi.

La scelta cadrà su Adrian ed Elena.

Cosa cela la scelta di un nome? Cosa si vuole trasmettere? Cosa si vuole dimenticare? In effetti, un nome di battesimo più che rivelare qualcosa di chi lo porta appare uno straordinario indizio biografico dei genitori. Un filo di Arianna nel labirinto psichico di papà e mamma. Esso parla, a seconda dei casi, delle loro origini, dei legami di appartenenza, delle aspirazioni sociali, dei progetti intimi della coppia, dei sogni d'avvenire, delle fantasie.

Nella scelta del nome c'è tutto il bagaglio culturale dell'individuo che entra in gioco con i suoi lati razionali, affettivi,

inconsci. La scelta è un momento chiave nella vita di coppia che consente di mettere a nudo preferenze, identificazioni, priorità, legami, vecchie e nuove lealtà, capacità di negoziazione: il nome di tuo nonno? È vero che è bello, ma cosa diranno i miei genitori? Evitiamo i nomi di famiglia! Perché non scegliere qualcosa di più attuale? Vediamo ad esempio tra i calciatori, tra le fotomodelle, gli attori e le attrici. E perché no un nome mitologico che non passa mai di moda?!

Il processo di scelta è spesso complesso nelle coppie miste. Come l'esempio di un futuro papà di origine marocchina, perfettamente integrato nella società italiana, che scopre la forza dei legami con la famiglia d'origine nel momento della scelta del nome dell'erede. Dovrà chiamarsi come il nonno paterno, non si discute. La giovane moglie siciliana non è d'accordo. Il loro futuro è in Italia. Perché far rivivere il passato? Un'altra coppia italo-francese trova un compromesso adottando per i due gemelli i nomi della celebre coppia mista Sarkozy & Bruni: Nicolas e Carla.

Altri scampoli di vita...

Il concepimento è uno dei grandi miracoli della vita. La religione cristiana ne ha fatto un evento di particolare solennità: è l'arcangelo Gabriele che si fa messaggero presso Maria della futura nascita virginali di Gesù. L'Annunciazione è stata per l'arte uno dei soggetti religiosi più affascinanti che ha ispirato grandi artisti, da Giotto a Leonardo, dal Beato Angelico al Caravaggio, e altri ancora.

Per i comuni mortali ovviamente le cose vanno diversamente. Nessun intervento dello Spirito Santo. Niente arcangeli in veste di ambasciatori.

Molto più prosaicamente, oggi si decide di non prendere più la pillola. Si fa l'amore e si spera che ci sia uno spermatozoo

così coraggioso e vigoroso da superare tutti gli infiniti ostacoli fino ad arrivare a intrufolarsi nell'agognato ovulo femminile. Quando tutto ciò funziona, l'assenza del ciclo mensile e la comparsa delle prime nausee fanno ufficio di annunciazione.

Si tratta comunque di momenti di grande emozione: una nuova vita si prepara a sbocciare. E visto che oggi alle nostre latitudini i bebè sono diventati merce rara, la notizia merita di essere annunciata adeguatamente.

Il cinema ama creare scene a effetto che hanno come soggetto l'annuncio sia al futuro padre sia a parenti e amici. L'annuncio a lui: «Caro, aspetto un bambino» è solitamente accompagnato da un sottofondo musicale carico di pathos. Nelle serie televisive spesso il pathos dura molte puntate. Lui è felice ma cade immancabilmente dalle nuvole, come chi riceve una straordinaria notizia totalmente inaspettata. La cosa mi ha sempre un po' stupito e fatto esclamare: «Ma se vivevano e andavano a letto assieme, come faceva a non immaginarlo?».

Poi seguono altre scene più o meno spettacolari concernenti gli annunci alla famiglia allargata.

Cosa succede a questo proposito nella vita di tutti i giorni? Dalle testimonianze che ho raccolto emerge una grande varietà di modalità di annuncio, in funzione anche della qualità dei rapporti tra genitori senior e genitori junior.

In generale, l'annuncio del primo nipotino è tanto più fonte di gioia condivisa quanto più armoniosi ed equilibrati sono i rapporti tra le generazioni e quanto più a lungo l'evento è stato sospirato.

Fabiola

A volte sono le nonne che hanno l'onore di ricevere la notizia in assoluta anteprima. È quanto è successo nel caso di Fabiola, mamma di un bimbo di due anni. La giovane mamma

racconta che ancora oggi, a quasi tre anni di distanza, il suo compagno continua a protestare affettuosamente per non avere ricevuto la sospirata conferma per primo: «Mi sono accorto che mia suocera, mia madre e il resto della parentela contano più di me! Sono loro ad avere avuto per primi la notizia. Io sono l'ultima ruota del carro!».

Certo lui era ben informato dei risultati positivi dei primi test casalinghi di gravidanza. Lui e Fabiola avevano concreti indizi che il loro progetto di avere un figlio stava prendendo corpo. Tuttavia, era con trepidazione che il candidato padre attendeva la conferma ufficiale dopo la visita dalla ginecologa.

In verità, appena uscita dallo studio della specialista, Fabiola si era affrettata a chiamare il cellulare del suo partner. Telefono sempre occupato. Una irritante voce metallica invitava a chiamare più tardi. Fabiola era troppo eccitata per rinunciare a condividere seduta stante la notizia con altre persone a lei care. In fondo la giovane coppia aveva sempre detto che, appena avuta la conferma, sarebbe scattato l'annuncio alle famiglie.

È così che Fabiola ha chiamato nell'ordine prima la mamma poi la suocera.

Queste a loro volta, altrettanto eccitate se non di più, si incaricano subito di divulgare la novella ai rispettivi mariti, alle amiche del cuore e agli altri figli. Uno di questi lavora con il futuro padre. Si precipita da lui per congratularsi mentre questi ancora si dilunga nell'interminabile conversazione telefonica. Gli mette allora sotto gli occhi un grosso cartello con scritto «Auguri papà!».

Mara

Per Mara l'annuncio è stato il momento più esaltante della sua vita. Il suo è un caso un po' speciale. Due ore dopo l'annuncio abbracciava già il nipotino, Lodovico.

Mara era ormai da anni tristemente rassegnata al fatto di non poter vivere la gioia di essere nonna. Il figlio minore è dichiaratamente omosessuale. Il figlio maggiore, felicemente sposato, desiderava ardentemente mettere su famiglia, ma un problema di sterilità impediva la realizzazione di tale desiderio. Dopo diversi tentativi a vuoto di procreazione assistita la giovane coppia aveva iniziato le pratiche di adozione. I mesi e gli anni passavano senza che nessun bambino venisse loro affidato.

Per Mara era diventato un vero tormento il ritrovarsi con amiche e colleghe che parlavano dei loro nipotini e dei rapporti con i loro figli diventati genitori. Non sempre le situazioni evocate erano felici. Le nonne parlavano a volte più di problemi che di soddisfazioni. Tuttavia Mara era poco disposta a compatirle. Magari avesse potuto vivere anche lei tali futili problemi!

Poi un giorno, all'ora di pranzo, suona il telefono: il figlio le annuncia che va a prendere Lodovico, un piccolo di 11 mesi in attesa di genitori adottivi. Mara non trova la forza di rispondere. Lacrime di gioia le solcano il viso. Appena può si mette a urlare in modo che suo marito in un'altra stanza la senta: «Abbiamo un bambino di 11 mesi! Abbiamo un bambino! Il papà e la mamma vanno a prenderlo oggi pomeriggio!».

Da notare che fin da quel primo istante figlio e nuora vengono designati con l'appellativo di papà e mamma, e non con il nome di battesimo come di solito. È il nuovo ruolo che hanno assunto da qualche minuto che conta ai suoi occhi: ciò fa di lei una nonna. O meglio una *grand-maman*, visto che la sua lingua è il francese. (Tra parentesi: bello l'appellativo *grand-maman*, non è vero?!)

Laura

Un caso simile di annuncio in contemporanea con la presentazione del nipotino lo racconta Laura. Quando va all'aero-

porto ad accogliere suo figlio Gianpiero, residente per ragioni di lavoro da due anni in Sudafrica e rientrato a Roma per una breve vacanza, lo vede arrivare con una piccola in braccio e con una sosia di Naomi Campbell al suo fianco.

«Mamma ti presento Sonia, tua nipotina, e Teresa, mia moglie» dice Gianpiero senza troppi preamboli. Per Laura è uno shock. Era cosciente che i rapporti con il suo figlio maggiore erano in crisi ormai da alcuni anni. Da quando era partito, i contatti si limitavano a qualche e-mail di circostanza. Ma mai si sarebbe aspettata un affronto simile: non essere informata che si era sposato e che aveva avuto una deliziosa bambina. Non riesce quasi a proferire parola. È Teresa a sbloccare la situazione dicendole con dolce franchezza: «Signora, so che con suo figlio ci sono stati problemi, ma vedrà che durante questi quindici giorni passeremo dei bei momenti assieme. Nel mio Paese la famiglia e i nonni sono importanti».

Valeria e Giovanni

Valeria e Giovanni ci tengono a sottolineare che per loro ogni annuncio di futura nascita di un nipote ha avuto qualcosa di speciale e memorabile.

Abbiamo due figli, un maschio e una femmina, tutti e due accasati ormai. Tutti e due assai spiritosi. Lara, la maggiore, quando cinque anni fa è stata sicura di essere incinta, è arrivata a casa nostra il giorno del mio compleanno esibendo improvvisamente un gran pancione, sostenuta da suo marito che ripeteva ossessivamente: «Cara non ti stancare, cara siediti, cara fai attenzione». Ovviamente non era credibile che fosse quasi prossima al parto. L'avevamo vista una settimana prima e la sua pancia era perfettamente piatta! Ma mio marito e io siamo rimasti di stucco ugualmente. Il messaggio era chiaro. Ci siamo guardati emozionati, divertiti, commossi. Che magnifico compleanno per me.

La futura nascita del secondo bimbo di Lara è stata annunciata due Natali fa dalla sorellina attraverso una canzoncina che papà e mamma avevano composto per l'occasione. Applausi e belle emozioni a non finire.

Mio figlio minore e mia nuora hanno scelto per l'annuncio del futuro lieto evento il giorno in cui Giovanni e io festeggiavamo il nostro quarantesimo anniversario di matrimonio. Sono arrivati con un grosso cavolo e una magnifica rosa che hanno piazzato al centro della tavola. Sul momento, affaccendati come eravamo, non abbiamo pensato a dare un significato preciso ai due omaggi, ma dopo cinque minuti è stato tutto un fuoco d'artificio di esclamazioni gioiose e di allegri complimenti.

Quando si tratta di dive del cinema, dello spettacolo o del gotha internazionale, gli annunci di future nascite diventano un fatto di grande risonanza, specialmente nel caso di eredi dei pochi troni rimasti, di donne di potere che decidono di avere un figlio apparentemente senza il contributo di un padre, di famose coppie omosessuali o di dive ormai alle soglie della menopausa. Non sono arcangeli celesti a scomodarsi per dare l'annuncio ma stuoli di messaggeri laici quali paparazzi e giornalisti, che sperano così di moltiplicare le vendite della loro testata.

Gino e Olga

A volte l'annuncio è ben lontano da suscitare nei candidati nonni l'effetto sperato: Gino e Olga, una coppia di trentenni che convivono felicemente da cinque anni, non vedono l'ora di annunciare ai rispettivi genitori la straordinaria novella dell'arrivo del primo nipote. L'impresa è un po' complicata poiché sono tutti divorziati. Gli uomini si sono risposati. Le donne hanno scelto la vita da single. La giovane coppia non si scoraggia e decide di invitare per una cena i quattro futuri nonni biologici più le due seconde mogli. Gino e Olga prendono un giorno di congedo dal lavoro e si danno un gran da fare per preparare un

bel buffet, in modo da creare un'atmosfera informale e distesa senza troppo stress per il servizio. Prima del dessert annunciano la notizia. Delusione: la notizia non provoca gridolini di entusiastica gioia ma reazioni molto tiepide. Il padre di Olga dice chiaramente: «Auguri di cuore! Vi avverto subito però di non contare su di me come nonno. In fatto di figli piccoli ho già dato! Basta con le alzatacce notturne e con i capricci, basta con i litigi tra genitori per questioni educative o perché arrivano brutti voti, basta con le lunghe code per portare a Disneyland dei mocciosi che non fanno altro che brontolare, basta...! Adesso tocca a voi. Auguri comunque!».

L'altro nonno annuisce. Le nonne biologiche si congratulano, ma mettono anche loro le mani avanti facendo presente i loro molteplici impegni. Le nonne di adozione non si pronunciano.

Quando vengono alzati i calici in onore dei futuri papà e mamma, questi si affrettano a dire (mentendo un po'): «Capiamo che i nonni non abbiano tanta voglia di fare i nonni baby-sitter. Ce la caveremo benissimo da soli».

* * *

Prima di presentare una sintesi di idee riferite a questo primo episodio, desidero fare una premessa valida in generale per tutti i concetti e suggerimenti contenuti nelle pagine che seguono. Ho tratto ispirazione da una molteplicità di fonti disseminate nel grande campo delle scienze umane, pescando qua e là contributi filosofici, sociologici e demografici, e soprattutto attingendo alle diverse correnti della psicologia classica e contemporanea.

In tali miniere culturali ho cercato venature e filoni che offrissero risorse per una «buona psicologia al servizio del quotidiano».

L'aggettivo *buona* e il termine *quotidiano* vogliono sottolineare il fatto che tale ramo del sapere è oggi vittima di due visioni da cui occorre prendere le distanze.

La prima è il rifiuto pregiudiziale. Alcune persone (in particolare uomini) appena sentono i termini *psicologia* e *psicologo* si irrigidiscono e dichiarano con tono perentorio di considerare che si tratta di risorse che interessano unicamente gli ammalati mentali e chi li cura. Ammesso e non concesso che tali cure servano a qualcosa. Su questo piano la psicologia soffre ancora di un deleterio deficit di immagine. Ciò offusca fra l'altro il fatto che esiste una buona psicologia sotto forma di bagaglio di conoscenze sullo sviluppo e sul comportamento degli esseri umani, nonché sulle relazioni tra persone, al servizio non solo di gravi situazioni patologiche ma — mi viene quasi da dire *soprattutto* — dei diversi aspetti dell'ordinaria vita quotidiana.

La seconda visione, all'opposto, consiste nell'accettazione cieca e superficiale di tutto quanto viene percepito e venduto come psicologico. L'approccio psicologico diventa così vittima del suo successo e pretesto per abusi, travisamenti e derive. A ciò concorrono tre fenomeni.

Il primo è legato al fatto che in materia di psicologia vi sono molti dilettanti che si spacciano per esperti. Un po' come succede per gli arbitri, per i traduttori, per i governanti... Tutti si sentono in grado di dire la loro, di improvvisare, di giudicare. Basta ascoltare un attimo cosa si dice dal parrucchiere, al mercato, a cena con conoscenti oppure durante le conversazioni telefoniche che volenti o nolenti siamo obbligati ad ascoltare sui mezzi pubblici. È un fiume di spiegazioni e interpretazioni «psicologiche» sulle persone e sulle relazioni. La stampa popolare fa altrettanto. Poco importa se così facendo si aggravano le difficoltà relazionali piuttosto che risolverle! Poco importa se si alimenta il fuoco piuttosto che contenere e spegnere l'incendio dei vari conflitti interiori e interpersonali!

Come si fa a distinguere fin dalle prime battute il comportamento di un serio professionista della psicologia da quello di un presuntuoso dilettante? Il primo è molto prudente e

ponderato nell'esprimere giudizi sul prossimo. Fa domande e va cauto con le risposte. Il secondo spara verdetti e sentenze a destra e manca.

Mi è capitato più volte, ad esempio in occasione di cene tra conoscenti al di fuori del mio ambiente professionale, di incontrare persone che, una volta appreso che sono psicologa, mi si rivolgono dicendo: «Avrei una domanda da farle. Posso?».

«Certo», rispondo con dovuta cortesia. Aspetto la domanda, ma questa non arriva mai.

Di fatto, la persona è unicamente interessata a parlare, parlare... di questo o quel problema, e soprattutto a sciorinare le sue teorie e interpretazioni al riguardo. Di solito mi limito a commentare con un tocco di leggera ironia: «Vedo che lei ha già molte *certezze* in materia...». Ma mi accorgo subito che il commento cade nel vuoto: la persona non coglie e continua a parlare, parlare. È totalmente presa dal bisogno di mostrare la seguente verità: io ho già capito tutto.

Il secondo fenomeno all'origine di un certo «abusivismo» nel campo della psicologia ha una ragion d'essere più accettabile: tutti abbiamo un gran bisogno di costruirci conoscenze su chi siamo noi, chi sono gli altri, come funzionano le relazioni, come soddisfare i nostri bisogni di affetto e considerazione, e così via. Non per niente chi offre scorciatoie per raggiungere un po' più di sicurezza in materia ha spesso successo. È il caso di improvvisate guide che si propongono come *life coach* dopo aver fatto gli animatori di villaggi vacanze e seguito un paio di seminari di meditazione. Oppure di veggenti, maghi e indovini. Oppure ancora dell'immensa produzione sotto forma di oroscopi. Come si spiega ad esempio che molte persone siano quasi oroscopo-dipendenti? Perché tali profezie forniscono risposte facili e a portata di mano a domande esistenziali importanti. Peccato che tali risposte siano spesso e volentieri campate in aria. Ma per chi vuole crederci ciò non conta.

Se la cosa attira, per carità, si continui pure a leggere gli oroscopi. Magari diventano uno spunto per cominciare una riflessione in materia di relazioni con gli altri e con noi stessi. Ma se poi si vuole continuare il viaggio sarà bene contare sul sostegno di buoni maestri. Un vecchio detto indù dice che quando l'allievo è pronto il maestro non si fa attendere.

Il terzo fenomeno che rende la psicologia vittima del suo successo è dato dalla crescente confusione tra il campo terapeutico e quello educativo. Il primo è sempre più in auge, mentre il secondo tende a eclissarsi, con ricadute discutibili sullo sviluppo delle giovani generazioni. Taluni genitori e insegnanti non osano più attenersi al loro ruolo specifico di educatori capaci di guidare, instradare, premiare, sanzionare, ma si sentono in dovere di etichettare rapidamente i comportamenti inadeguati come patologie psicologiche. Un bambino che non rispetta le regole viene così facilmente definito come perturbato o iperattivo, e pertanto scusato e compatito. Le trasgressioni, la disubbidienza, le stupidaggini infantili e gli atteggiamenti di opposizione diventano facilmente casi clinici da curare.

L'idea di *mal-attia* sta sostituendo quella di *mal-educazione*. Lo psicologo junghiano Alain Valterio in un suo recente stimolante libro polemizza e denuncia la mentalità terapeutica dilagante, affermando che ormai lo psicologo sta rimpiazzando il padre. Gli adulti preferiscono affidare figli e allievi a uno specialista per curarlo piuttosto che investire energie nell'educarlo ponendogli i necessari limiti, insegnandogli a non considerarsi al centro del mondo, ponendolo di fronte ai suoi doveri e non solo ai suoi sacrosanti diritti. Così facendo tutti perdono qualcosa: genitori e insegnanti dissipano parte della loro credibilità; il bambino si ritrova catalogato rapidamente come deviante; lo specialista (psicologo o psichiatra) si ritrova prigioniero dello stereotipo di risorsa per soli casi patologici. Tocca in primo luogo a tali specialisti il compito di contrastare tale deriva, in

particolare aiutando, quando necessario, genitori e insegnanti ad affrontare in prima persona i problemi quotidiani in modo da svolgere al meglio la loro delicata e complessa missione di educatori nelle realtà sociali odierne. In altri termini, si tratta aiutare gli adulti a recuperare le loro capacità educative nei confronti dei bambini, come indicano, ad esempio, le interessanti proposte del Centro di Terapia Strategica di Arezzo e dell'Istituto Gregory Bateson (Liegi, Parigi e Losanna).

In aggiunta, c'è da sottolineare che oggi dilaga il timore che i bambini soffrano di scarsa autostima e non ricevano abbastanza apprezzamenti positivi. Si dimentica che, come insegna lo psicologo canadese Alberto Bandura, l'autostima si nutre con l'impegno, le frustrazioni superate e il risultato del proprio lavoro, e non già con litanie di continui complimenti che finiscono per gonfiare a dismisura l'ego infantile.

In sostanza, quando i bambini, ma anche i genitori e i nonni, si comportano in modo palesemente inadeguato, spesso non si tratta di patologie psicologiche da curare ma di carenze di alfabetizzazione e formazione nel campo della buona psicologia delle relazioni quotidiane.



In sintesi sette idee...

Idea numero uno. I rapporti tra suoceri, generi, nuore e affini in generale somigliano spesso a un insidioso terreno vulcanico sul quale procedere con cautela. Ciò è normale, poiché in fondo si tratta dell'incontro fra «tribù diverse». Anche quando si proviene dalla stessa regione, ogni gruppo familiare è un microcosmo a parte, con i suoi modi di fare, di comunicare, di agire, di reagire, di ridere, di pensare, ecc. Tale microcosmo viene percepito dai suoi membri come una sorta di contesto naturale, rispetto al quale ogni differenza è considerata devianza. Per scongiurare fin dall'inizio il pericolo di eruzioni di magma è utile coltivare tre risorse: prudenza, chiarezza, abilità diplomatica!

Idea numero due. L'ingrediente della prudenza è di grande aiuto sul piano della prevenzione. Invita a non abbondare inizialmente in atteggiamenti e modi di comunicare eccessivamente familiari di cui si rischia di pentirsi amaramente in futuro; consiglia di non lasciare annebbiare la nostra mente da prematuri sentimenti di simpatia o antipatia a prima vista, ma di darsi il tempo affinché maturino giudizi più equilibrati; suggerisce di evitare gli appellativi *mamma* e *papà* per designare i genitori del proprio partner. Chiamare la propria suocera «mamma» e il proprio suocero «papà» può apparire una simpatica attenzione, ma rischia di confondere tra loro ruoli molto diversi, di annullare la differenza tra figure familiari e figure invece praticamente sconosciute, di far dimenticare che si tratta di relazioni tutte da costruire. Va detto però che almeno su un punto il rapporto suocera-nuora è più agevole di quello madre-figlia: con la suocera è più facile prendere le distanze, mentre la mamma è profondamente interiorizzata dentro il proprio sé.

Idea numero tre. Essere chiari ed espliciti è un'operazione indispensabile per mettere in sintonia le aspettative



reciproche. Esprimere chiaramente ciò che pensiamo, ci aspettiamo e desideriamo è un segno di maturità. Una delle condizioni per costruire una relazione equilibrata è abbandonare la pretesa che l'altro indovini i nostri bisogni e le nostre aspettative. È una pretesa cui non è facile rinunciare, poiché trova fondamento nelle prime felici esperienze infantili. Cosa succede nei primi mesi di vita? Gli adulti che si prendono cura del bambino non fanno altro che cercare di indovinare e verbalizzare i suoi bisogni: hai freddo! Hai caldo! Sei stanco! Questa cosa ti piace! Quest'altra ti fa paura! Sei arrabbiato! Sei contento! Ecc.

Crescendo tutti noi conserviamo in un angolo del nostro inconscio il beato ricordo di tale paradiso perduto nel quale non avevamo bisogno di sforzarci per dire le cose, poiché c'era sempre un adulto che le indovinava. Imparare a parlare in effetti è un grande progresso, ma comporta l'inconveniente che da un certo punto in poi gli altri non sono più disposti a indovinare cosa agita il nostro animo, ma cominciano a chiederci: «Dimmi!», «Parla!», «Spiegati!».

Il paradiso perduto lo ritroviamo a volte quando ci innamoriamo: un aspetto che rende speciale quella persona è il fatto che ha saputo indovinare un nostro modo di sentire o di vedere. Non c'è bisogno di dirgli cosa desidero, lo indovina! Per un attimo ha reso reale un sogno. Ci ha illusi di colmare un vuoto che tormentava il nostro essere.

Tranne poi cadere nel purgatorio quando si decide di fare il grande passo della convivenza e della conseguente ripartizione delle mille incombenze quotidiane. Allora il sogno svanisce. Si capisce che lui e lei non possono indovinare i pensieri, le aspettative e le intenzioni dell'amato. Per comprendersi, ciascuno deve fare continui sforzi di esplicitazione.

Imparare a esprimere chiaramente e pacatamente pensieri e sentimenti diventa allora una risorsa indispensabile. Ciò vale per la nuova coppia, e altresì per le relazioni con le famiglie di origine e, con l'arrivo di una nuova generazione, per i rapporti tra genitori e nonni.



Idea numero quattro. La chiarezza è condizione necessaria, ma non sufficiente. Essa va accompagnata dal garbo. Occorre soprattutto sorvegliare il tono della voce e l'espressione del volto. Siamo sgarbati molto più spesso di quanto non immaginiamo. E ciò provoca un gran numero di effetti indesiderati. La stessa frase, a seconda del tono, può essere recepita come un complimento, una carezza verbale oppure come una critica, un rimprovero o ancora come un commento ironico. A titolo di illustrazione pratica si può provare a dire con toni diversi le frasi «Non lavorare troppo!», «Che originale che sei!», «Fai quello che vuoi tu!».

Idea numero cinque. La scelta del nome di battesimo del futuro erede è un momento chiave nella vita di coppia. Essa mette a nudo preferenze, identificazioni, priorità, legami, vecchie e nuove lealtà, capacità di negoziazione, e può produrre effetti desiderati e indesiderati.

Idea numero sei. Le modalità di «annunciazione» in famiglia del futuro lieto evento meritano attenzione. Quando i rapporti tra generazioni sono in partenza fondamentalmente buoni, l'annunciazione è un bel momento che non va sprecato. Vale la pena di farne un'occasione di affettuosa condivisione. In effetti, l'evento che si prepara avrà non poche ricadute e un impatto emotivo e pratico sulla vita di tutte le generazioni. Merita attenzione! Una telefonata è meglio di un frettoloso SMS. Un annuncio e un abbraccio di persona sono ben più toccanti di una voce al telefono. E una piccola festa è meglio ancora!

Idea numero sette. Nel caso di rapporti tesi e difficili tra voi futuri genitori e i candidati nonni, prendetevi un po' di tempo per riflettere. Sappiate che il lieto evento non appianerà automaticamente i conflitti. Non fatevi illusioni a questo proposito. Chiedetevi piuttosto se volete alimentare ulteriormente i dissapori con i vostri genitori, oppure se intendete agire per superarli.



È facile esasperare i conflitti. Basta ad esempio non informare i futuri nonni dell'evento che si prepara. Loro si indigneranno sicuramente. Tale stato d'animo li porterà a comportarsi in modo ancora più critico e sgradevole.

Voi risponderete per le rime. E la guerra relazionale potrà così continuare.

Se invece desiderate intraprendere la strada del riavvicinamento generazionale, l'«annunciazione» può diventare l'occasione per una nuova partenza. A una condizione: che si rinunci a rivangare continuamente i torti passati (veri o presunti) e si riparta accordandosi su nuove e chiare basi per il presente e il futuro. Se non ve la sentite di eliminare le vecchie ruggini da soli, fatevi dare una mano da un professionista della mediazione. Ne vale la pena.

SECONDO EPISODIO

Mio figlio è diventato papà... mia figlia è diventata mamma...

Il 2001 per me e per la mia famiglia è un anno felicemente indimenticabile. È sbocciata una nuova vita. È nato Adrian, figlio di mio figlio. Per la precisione è venuto al mondo il sabato 24 febbraio. Lo stesso giorno del suo bisnonno paterno, a novant'anni giusti giusti di distanza. Quando l'ha saputo ha esclamato: «È arrivato il mio barlume di eternità. Grazie per il regalo!».

Adrian rientra perfettamente nelle statistiche contemporanee che mostrano come alla nascita i bimbi di oggi abbiano quasi sempre i quattro nonni biologici ancora in vita, e non di rado anche qualche bisnonno.

Ciò detto, non posso scrivere la data del 2001 senza associare a tale anno il ricordo di uno storico tragico avvenimento: gli attentati dell'undici settembre alle torri gemelle e al Pentagono. Nei libri di storia la data sarà senza dubbio citata tra quelle che costituiscono uno spartiacque tra un prima e un dopo. Quelle che modificano i rapporti tra Paesi, culture, religioni e cambiano la natura e il contenuto delle percezioni, dei conflitti, dei progetti, delle ideologie e delle paure che pullulano sul pianeta.

Visto inoltre che la grande storia finisce sempre per incidere in qualche modo anche sulla piccola storia delle famiglie, molti padri, madri e nonni conserveranno il ricordo delle ricadute dell'avvenimento nel proprio microcosmo. In casa nostra, ad

esempio, il progetto di Fabrizio di trasferirsi negli Stati Uniti proprio a partire da metà settembre subirà non pochi cambiamenti.

Ma andiamo con ordine e riprendiamo il tema dell'episodio: i figli e le figlie che diventano genitori e regalano il titolo di nonni ai propri ascendenti!

Il 24 febbraio 2001 ho passato la giornata all'Università della Svizzera italiana per una riunione di lavoro. Ho faticato molto a concentrarmi. I miei pensieri erano costantemente calamitati dallo straordinario evento che si preparava in famiglia. Mia nuora stava per dare alla luce un bambino. Questione di ore. Forse meno. Ci pensavo e mi agitavo sulla sedia. La notte precedente la mia irrequietezza era stata ancora più forte. Con il favore delle tenebre alcune recondite ansietà si erano insinuate nel mio animo. Quando da Fabrizio e Gaia apprendo invece al telefono che avevano dormito tranquilli e sereni, mi faccio l'autocritica come psicologa e mi dico: invece di tranquillizzare i diretti protagonisti, sono loro che tranquillizzano te!

Nel tardo pomeriggio mi imbarco sul volo di ritorno Lugano-Ginevra senza aver ancora avuto la tanto attesa novella. Nel breve volo mi tengono compagnia ricordi e speranze. Mi vengono in mente la nascita di mio figlio e le molte mie inesprienze di giovane madre improvvisata, non del tutto preparata ad assumere le nuove responsabilità. Mia nuora e mio figlio mi paiono più «avanti con il programma» su questo piano. Un caldo sentimento di gratitudine nei loro confronti mi riscalda l'animo. Che il loro desiderio di diventare genitori sia anche una sorta di conferma di non essersi trovati così male nei panni di figli? Mi fa bene crederlo.

Parallelamente mi accorgo di ripetere mentalmente una sorta di mantra: speriamo... speriamo... speriamo... speriamo che vada tutto bene.

All'aeroporto di Ginevra trovo Federico ad aspettarmi. «Siamo diventati nonni. Nostro nipotino è nato», mi dice con

tono gioiosamente commosso. Ci abbracciamo. Scherziamo: «Ciao nonno!», «Ciao nonna!». In effetti chiamarci con tale appellativo ci sembra ancora uno scherzo. Ci vorrà qualche mese per abituarci.

«Cosa facciamo? Passiamo dalla clinica?» ci chiediamo.

Senza esserne ancora consapevoli, cominciamo così a sperimentare una lunga serie di varianti concernenti uno stesso dilemma di fondo che interviene spesso nella vita dei nonni: essere presenti o stare discretamente in disparte? In altri termini, farci vivi ora con i neogenitori correndo il rischio di risultare invadenti? Oppure tenere a freno i nostri slanci e aspettare un invito esplicito, rischiando però di essere percepiti come apatici e distanti? Federico scioglie il dilemma: «Da come ho sentito al telefono il neopapà, penso che possiamo passare dalla clinica». Hurrah, sto per conoscere la creatura che ha fatto di me una nonna.

Mezz'ora dopo siamo alla clinica. Prima di essere ammessi al cospetto di mamma e pargoletto siamo invitati a indossare soprascarpe, camice, cuffia, mascherina, nonché a disinfettarci accuratamente le mani. Mi sembra quasi di prepararmi per un volo spaziale. Mi domando se conciatì così non rischiamo di dare al nuovo essere un'impressione distorta delle sembianze umane.

Entriamo. La stanza è immersa in un'ovattata luce soffusa e l'ambiente invita a parlare sottovoce. Come tutte le moderne cliniche ostetriche si cerca di evitare ai piccoli lo shock di una brusca transizione dall'accogliente grembo materno al contatto con un mondo esterno rumoroso, abbagliante e affollato. E pensare che tali creature non appena adolescenti saranno attirate da discoteche che offriranno loro esattamente il contrario!

L'immagine che si offre ai miei occhi è bella e commovente: mi sembra di ammirare un quadro vivente della natività. La mamma appoggiata alla spalliera del letto tiene il piccolo tra le sue braccia e lo ammira con un caldo, luminoso e dolce sorriso;

il papà è accanto e li guarda con grande tenerezza. I neogenitori appaiono felici e orgogliosi. Le emozioni del parto che hanno appena condiviso sono state di una tale intensità che sembrano ora avvolgerli in un palpabile momento magico di comunione. Mi torna in mente l'immagine del presepe.

Siamo intrusi? Forse sì. Forse no. Mi attraversa il pensiero che nel presepe oltre ai tre protagonisti ci sono sempre anche un asino e un bue. Ironicamente mi dico che li stiamo sostituendo.

I sorrisi con cui veniamo accolti mostrano che siamo i benvenuti. E così facciamo la conoscenza di nostro nipote, una creatura di tre chili e mezzo vestita di una tutina azzurra con un buffo berretto in testa dello stesso colore. Porterà i nomi di Adrian, Giorgio, Emanuele.

Vivo un momento indimenticabile. Gaia mi chiede se voglio prenderlo in braccio.

«Certo!» Lo prendo delicatamente, emozionata e anche un po' impacciata. Quanto tempo era che non stringevo più un neonato tra le mie braccia!? Quanto è leggero, penso! Un peso piuma! Osservo i suoi tratti. Mi astengo da ogni commento e mi limito a vivere intensamente il momento.

Sarò riconoscente a vita a mia nuora per tale delicato invito. È un ricordo che servirà da efficace contrappeso negli inevitabili futuri momenti di dissonanza relazionale. È stato per me un gesto ad alto valore simbolico. Mi sono sentita «battezzata» e riconosciuta nel mio ruolo di «ava». Di madre senior. Non potevo immaginare modo migliore di cominciare la mia carriera di nonna.

Uscendo dalla clinica ci lasciamo andare, io e mio marito, a una serie di riflessioni sui vantaggi del diventare nonni. Come tutti i neofiti siamo pieni di entusiasmo per la bella novità e sviluppiamo subito alcune considerazioni teoriche sul nostro nuovo ruolo di impronta chiaramente ottimistica: diventare nonni aiuta a dare un positivo significato all'invecchiamento, apre nuove possibilità relazionali, fa scoprire nuove funzioni,

rende meno schiavi del costante bisogno di piacere e sedurre. A questo proposito ci vengono però subito in mente una serie di controesempi di vanitosi personaggi della politica e dello spettacolo che recitano senza pudore il ruolo di dongiovanni senili pur avendo uno stuolo di nipotini. Li evochiamo ridendo.

Quindici giorni dopo abbiamo l'onore di essere chiamati per un primo baby-sitting. Accogliamo con grande piacere la richiesta. È un gesto di solidarietà nei confronti dei neogenitori, ma non solo. Loro possono così andare a cena fuori e noi goderci la piccola creatura e tessere i primi tenui fili della relazione nonni-nipote.

Tutti contenti insomma! Una ragione in più per apprezzarci tra genitori e nonni.

Fin da questa prima volta la gioia si mescola a dubbi e ansietà quando, ad esempio, il nipotino si mette a piangere. Sono capace di capire cosa non va? So porvi rimedio? Chi si ricorda come fare? E poi, anche se mi ricordassi, le mie pratiche obsolete forse non sarebbero più adatte... Forse oltre ai corsi per neogenitori, ci vorrebbero anche quelli per neononni.

Decido che l'indomani andrò a comprare un paio di manuali di moderna puericultura.

Intanto Adrian continua a piangere... Oddio come si fa a distinguere il pianto da fame da quello di mal di pancia, disagio o stanchezza? Chi se lo ricorda? Ammesso e non concesso che l'abbia mai saputo! Il neononno ha la brillante idea di cantare un paio di canti alpini: *La montanara* e poi *In mezzo al prato gh'è tre sorelle*. L'effetto calmante sul cucciolo è istantaneo: si addormenta tranquillo e beato.

A sorpresa la melodia ha anche un effetto su di me: il risveglio di un antico dolce fremito al suono della voce baritonale di Federico che ho sempre amato e trovato seducente.

Nei mesi che seguono Federico e io ci accorgiamo che dobbiamo fare non solo un tirocinio da nonni ma anche un altro im-

portante nuovo apprendistato: quello di genitori senior di genitori junior. Ogni contatto, ogni baby-sitting, ogni incontro familiare diventa l'occasione per trovare nuove ragioni per aggiungere alla relazione qualche pizzico di affetto, per gustare la nuova simmetria (per la prima volta condividiamo lo stesso ruolo di genitori)... ma anche per suscitare irritazioni gli uni nei confronti degli altri.

Un memorabile esempio del primo tipo è il discorso che Fabrizio tiene per il battesimo del piccolo. In un passaggio afferma di voler trasmettere al proprio figlio gli stessi valori da lui ricevuti in eredità dai suoi genitori. Che magnifica emozione sentire che parla di noi in quei termini (e in pubblico!). Ne siamo felici ed estremamente orgogliosi!

Gli esempi del secondo tipo per fortuna non sono di grande portata, ma illustrano comunque come anche i buoni rapporti tra generazioni siano normalmente costellati da divergenze, in particolare su ciò che è bene o non è bene per i piccoli.

Non date loro troppi vizi, ammoniscono i giovani genitori.

Attenzione a non coprire o scoprire troppo il piccolino, a non innervosirvi per un nonnulla, a non stressarvi troppo, esortano i nonni.

Senza contare poi le divergenze che possono esistere tra nonni materni e paterni, e gli ordinari screzi coniugali tra nonno e nonna in materia di puericultura.

A tale proposito, ci accorgeremo presto, Federico e io, che quando siano di turno come baby-sitter ci accade di vivere un confuso sovrapporsi tra passato e presente, nonché un mescolarsi di remote e nuove sensazioni ed esperienze.

Avere un nipotino tra le braccia risveglia antiche dinamiche capaci di perturbare non poco il quieto tran tran della vita di «vecchia coppia». L'inconscio si diverte a giocare brutti scherzi riportando indietro le lancette del tempo, facendoci sbagliare appellativi e suggerendo a volte la parola *mamma* o *papà* quando bisogna dire *nonna* e *nonno*.

Nella testa abbiamo ben chiaro il fatto di essere nonni e di dover evitare la confusione di ruoli. Tuttavia, certe sensazioni, impressioni, situazioni, stati emotivi sono gli stessi di quando eravamo genitori e così i lapsus diventano pressoché inevitabili: «Vai in braccio a mamma! No, volevo dire nonna!», «Ecco arrivato papà! No, volevo dire nonno!».

A inizio ottobre, quando i voli per gli Stati Uniti riprendono regolarmente dopo i tragici attentati, Fabrizio si trasferisce a New York per lavorare in un grande istituto di ricerca. Il soggiorno durerà un paio di anni. Avrebbe dovuto essere più lungo ancora, ma l'andamento dell'economia dopo il 2001 produce un ridimensionamento dei progetti nel suo settore.

Un mese dopo Gaia e Adrian volano a loro volta in direzione della Grande Mela. Federico e io fungiamo da orgogliosa scorta al seguito.

Che bella occasione per noi nonni per sentirci utili. Una volta sul posto diamo una mano nell'organizzazione del nuovo focolare. Federico mette a disposizione i suoi innegabili talenti nell'arte del bricolage: scaffali da montare, porte da riverniciare, oggetti da riparare. Io porto a spasso il nipotino. Deve piacergli molto essere scarrozzato, giacché alterna cinguettii e sgambettamenti allegri con lunghi e beati sonnellini, che lasciano il tempo alla nonna di dilettarsi con le sue letture preferite.

Come è stato il nostro rapporto genitori & nonni in quel periodo? E quello nonni & nipotino? Siamo stati costretti a fare di necessità virtù. (La vita mi ha insegnato a diventare un po' specialista in materia.) Abbiamo cercato di recuperare in qualità ciò che la distanza ci impediva di vivere in quantità. Voglio dire che il solo modo per tenere ben viva la relazione tra generazioni è stato quello di prendere ripetutamente l'aereo tra i due continenti. Federico e io non siamo mai stati utenti entusiastici del trasporto aereo, ma se bisogna farlo lo facciamo, ci siamo detti.

Una volta sul posto, la nostra scelta è sempre stata quella di alloggiare in piccoli alberghi o in camere d'affitto. Gaia e Fabrizio gentilmente ci hanno più volte offerto ospitalità, ma ci è sempre sembrato più opportuno cercare di essere fedeli al motto: non vogliamo invadere, né con una presenza troppo prolungata, né con consigli non richiesti. Forse proprio per questo continuavano a invitarci...

Ogni volta che ci imbarcavamo in direzione degli USA, Federico mi esternava un tenero dubbio: «Pensi che nostro nipotino ci riconoscerà? O si comporterà come se fossimo due estranei?».

Io lo rassicuravo: «Ma dai! Nei suoi primi mesi abbiamo avuto contatti molto intensi, ci ha ormai integrati nel suo piccolo mondo. Certo che ci riconoscerà!».

Tuttavia, anch'io nutrivo una piccola apprensione che si dileguava del tutto solamente quando il nostro diletto piccolo nipote ci accoglieva con festosi sorrisi e cinguettii!

Credo che il merito di ciò vada equamente ripartito: tra la qualità dei contatti che avevamo offerto come nonni e la sensibilità dei genitori nei nostri riguardi. Papà e mamma ci hanno permesso di essere presenti anche in nostra assenza, parlando di noi, incollando nostre fotografie sul frigorifero, evocando piacevoli ricordi, ecc.

Altri scampoli di vita...

La nascita di un bambino è preceduta e accompagnata da una moltitudine di idee e propositi su come mamma e papà devono crescere i propri cuccioli, così da corrispondere al personale ideale di buoni genitori. Poiché la specie umana, a differenza delle altre specie animali, è influenzata molto più dalla cultura che dalla natura, tali idee cambiano a seconda delle epoche, dei contesti, delle mode, dei suggerimenti forniti dai manuali pedia-

trici di successo, dei consigli che circolano nei social network. Allattarlo al seno oppure no? Tenerlo nella camera matrimoniale oppure abituarlo a stare nella sua stanzetta? Dargli il succhiotto o meno? Prenderlo in braccio quando piange o lasciarlo nella culla? Dividersi equamente tra genitori i compiti di cura oppure privilegiare il contatto mamma-bambino? Affidarlo di tanto in tanto ai nonni oppure no? E via di seguito.

Rispetto a quest'ultimo punto, Simone e Cristina hanno vissuto esperienze e sentimenti contrastanti. Alla nascita del primo nipote, figlio della loro secondogenita, questa ha chiesto loro di non farle visita in clinica. I neogenitori desideravano — ispirati da un'interpretazione alquanto radicale di talune teorie moderne sull'attaccamento — creare in primo luogo un legame privilegiato, senza interferenze esterne, con il loro piccolo prima di «presentarlo» agli altri membri della famiglia.

I nonni hanno vissuto con tristezza e delusione tale richiesta. Va detto però che si sono abbondantemente rifatti in seguito: pochi mesi dopo la figlia ha ripreso la sua professione di avvocato e i nonni sono stati assunti a servizio quasi a tempo pieno. Cosa che ha permesso loro di gustare copiosamente tutte le gioie e tutti gli stress della «nonnità».

In sostanza gran parte dei neogenitori è chiamata a decidere se fare appello o no al sostegno logistico dei nonni e, in modo più o meno implicito, se seguire o no l'esempio e i consigli delle generazioni precedenti.

Quando mio figlio è nato ero sicura che avrei fatto meglio di mia madre e soprattutto che avrei fatto diversamente. In tale atteggiamento c'era non poca presunzione giovanile, basata probabilmente sul fatto che avevo letto qualche libro più di lei in materia. C'era anche dell'altro. Da un lato, la legittima aspirazione a seguire modalità di cura più moderne. Dall'altro, una sorta di reazione difensiva di rifiuto non tanto dei contenuti quanto piuttosto della forma che assumevano i

consigli delle esperte (madre e sorella maggiore). Sembravano sempre rimproverarli!

Peccato! Certi consigli erano magari opportuni, ma il tono li rendeva inaccettabili alle mie orecchie. Era un tono che probabilmente non faceva altro che riprodurre modelli comunicativi sbrigativi ereditati da generazioni precedenti, quando le sfide della vita erano sopravvivere e non ci si poteva troppo permettere di tenere conto delle sensibilità altrui. Fino a che punto inconsciamente è un'eredità che mi ha contagiata?

La questione del dare e ricevere consigli rimane centrale anche nei rapporti odierni tra genitori e nonni.

Le cure e le attenzioni di cui godono oggi i bambini sono aumentate in modo esponenziale, ma spesso la relazione tra genitori e nonni continua a essere attraversata da antiche implicazioni, lotte di potere, conflitti di territorio, bisogno di emancipazione, mancanza di ascolto, cattiva comunicazione. Sottili rivalità che inquinano il vasto terreno delle possibili alleanze.

Vediamo alcuni esempi.

Beatrice

Beatrice, mamma da tre mesi, racconta:

Mia madre mi fa sempre delle liste di tutto quello che devo comprare per la mia piccola. Continua a dirmi: «Al tuo posto farei così e cosà». Mi tratta come una ragazzina irresponsabile. Quando ho cercato di dirle che il suo modo di fare mi innervosiva, si è offesa e mi ha risposto arrabbiata con una frase che non sopporto: «Con tutto quello che ho sempre cercato di fare per te, per il tuo bene!». Allora l'ho mandata a quel paese! Così siamo rimaste due settimane senza rivolgerci la parola!

È stata infine la madre a rompere il silenzio ostile. Dopo avere parlato con il marito, si è resa conto che in fondo la figlia

non le stava chiedendo niente di diverso da quanto lei stessa aveva chiesto trent'anni prima a sua madre: «Incoraggiarmi ad avere fiducia nelle mie capacità e non sostituirti a me».

È allora che ha telefonato alla figlia: «Come dice tuo padre, devo tenere sotto controllo i miei riflessi che mi portano a considerarti sempre una bambina. Io ci provo...». La frase si è interrotta, travolta da un'ondata di troppo pieno emotivo, nel cui flusso si mescolavano antichi ricordi, pulsioni affettive, timori, coraggio di mettersi in discussione.

«Mamma, dai, non piangere. Dai, ci vediamo domani.»

E l'indomani è stato per tutte e due una nuova partenza.

Aurora

Aurora ha vissuto un problema analogo con la propria madre. Lo racconta così:

Tre o quattro volte all'anno viene a passare qualche giorno da noi, visto che abita lontano. Spesso dopo ventiquattro ore sono già satura. Mi dà continuamente dei consigli. Ad esempio, per quanto riguarda l'educazione del piccolo al vasino, mi ripete che dovrei sgridarlo perché a due anni non è ancora capace di chiedere. Oppure mi dice che quando si sveglia di notte dovrei lasciarlo piangere. Io preferisco metodi più dolci. L'ultima volta, quando lei è andata via, ho parlato con la direttrice del nido che mi ha dato pienamente ragione. Allora, subito dopo ho preso in mano il mio telefonino per chiamarla e dirle: «Visto? Avevo ragione io!».

La madre ci rimane male. E la telefonata si conclude con un frettoloso saluto glaciale.

Nella notte Aurora ci ripensa. Si rende conto che ci sono altri modi per difendere il proprio punto di vista. Vuole bene a sua madre. L'intenzione non era di farla soffrire, ma unicamente di ottenere un po' più di rispetto per le proprie scelte. Come

dire la cosa giusta nel modo giusto per far intendere il proprio punto di vista senza nuocere alla relazione?

Ci pensa. Appena alzata richiama la madre e riesce a esprimersi con ammirevole «maturità relazionale». La madre ne è rincuorata. Ma soprattutto è Aurora che si sente molto contenta di se stessa! È finalmente riuscita a parlare con sua madre da adulto a adulto, esprimendo le sue esigenze pacatamente, senza aggredire.

Nanni

Nanni adora in particolare l'ultimo dei suoi nipoti, Giorgio, di tre anni, figlio di sua figlia. Ha altri tre nipoti più grandi, figli del figlio, ma li vede meno poiché vivono a Singapore.

Con Giorgio provo un sentimento esaltante di gioiosa complicità. Intendiamoci, è una complicità innocua fatta di piccole trasgressioni senza conseguenze, come saltare nelle pozzanghere, giocare con il fango, bagnarsi sotto la pioggia. Ridiamo assieme a crepapelle. Mia figlia non è entusiasta delle nostre performance, ma io le ripeto che in fondo i nonni servono anche a questo: offrire ai bambini la possibilità di infangarsi e di prendere la pioggia allegramente. È così che sviluppano allegria e anticorpi.

Se lo dice lui, che è un noto pediatra, diamogli fiducia.

Claudia

Claudia, una nonna di una sessantina d'anni, arriva nel mio studio con l'aria di chi sta vivendo una tragedia familiare. La invito a esprimere che cosa l'angustia e tra le lacrime mi parla di suo figlio:

Eravamo così uniti! Lui e io! Anche dopo sposato passava da me tutte le sere prima di andare a casa! Io preparavo un piccolo aperitivo [si dilunga in particolari].

Adesso, dopo l'arrivo del piccolo, ho l'impressione che si sia allontanato da me. I momenti di complicità che vivevamo assieme mi mancano. Secondo me si fa troppo influenzare da sua moglie. Mi sembra che per lui io non conti più. Per lui adesso solo suo figlio, sua moglie e il suo lavoro hanno importanza!

Dopo aver prestato ascolto alla sua «pena» e verificato che avevo ben capito che cosa la angustia, chiedo altre informazioni. Il quadro che ne emerge è tutt'altro che fosco: la nonna ha un marito con il quale va d'accordo, il figlio e la nuora la invitano regolarmente a casa loro e la trattano con adeguato rispetto. L'unica cosa che le è venuta a mancare sono le visite quotidiane del figlio, visto che il neopapà deve ora alternarsi con la moglie nelle cure del bambino. Allora decido di limitarmi a formulare un convinto commento-complimento, scandendo ben bene le mie parole e stando attenta all'effetto delle medesime: «Se capisco bene suo figlio è un giovane padre pieno di attenzioni per il suo piccolo».

«Sì...»

«Complimenti, se così è, è anche grazie all'amore che ha ricevuto da lei. In fondo sta solo trasmettendo alla nuova generazione l'amore che ha ricevuto dalla propria madre. Complimenti per il suo successo! Complimenti!» Alza lo sguardo: la tristezza è sparita e ha lasciato il posto a un'espressione un po' sorpresa, come quella di chi in mezzo a rocce inospitali vede un fiore inaspettato. «Certo, adesso che è nonna questa riuscita le costa il sacrificio di vedere meno suo figlio. Ma vedrà che presto potrà scoprire altre belle complicità con suo nipotino!»

Mi sorride. E conserva il suo sorriso fino al momento del congedo.

* * *

Quando nasce un bambino non si tratta solo di imparare a fare i genitori e a fare i nonni, ma anche di scoprire —

dissapori dopo dissapori, gioie dopo gioie, esperienze dopo esperienze — cosa cambia nella relazione tra genitori senior e genitori junior.

Riprendiamo i casi di Beatrice e di Aurora e delle loro madri. Il riflesso delle madri senior è di continuare a fare le madri! Cosa le spinge? Possiamo fare almeno tre ipotesi plausibili: l'intenzione di essere di aiuto; il bisogno di sentirsi ancora indispensabili; il desiderio inconscio di conservare un certo potere sulle figlie. Difficile prendere le distanze quando si tratta della relazione madre-figlia. Ancor più di quanto non succeda nel rapporto suocera-nuora.

Ad ogni modo, l'effetto sulle figlie è uno solo, indipendentemente dalle possibili motivazioni delle madri: si sentono screditate! Non riconosciute.

In sostanza, con il loro comportamento è come se le madri inviassero alle figlie il seguente messaggio: «Mia cara, non ti considero all'altezza delle tue nuove responsabilità di mamma. Mentre per quanto mi riguarda mi considero un'esperta». Si tratta di un messaggio che crea disagio nelle figlie. In questo momento della loro vita, hanno in realtà un gran bisogno dello sguardo rassicurante delle madri senior sulle loro capacità di neogenitrici. Non si tratta di fare loro finti complimenti. Questi non funzionano mai. Ma di sottolineare i loro sforzi e offrire la propria solidarietà.

Se il messaggio delle madri viene percepito come critico, le figlie rispondono per le rime contestando le loro arie da esperte. Aurora lo fa capire chiaramente. La vera esperta per lei è la direttrice del nido. In altri casi può essere il pediatra, l'autore dell'ultimo best seller di puericultura, la rete, ecc.

La lotta per vedere riconosciuto il proprio valore è insomma il cuore pulsante delle relazioni.

Nella situazione di Claudia va sottolineato come questa neononna fosse prigioniera di un modo egocentrico e rigido

di concepire la relazione con il proprio figlio ormai diventato marito e padre. Da sola avrebbe rischiato di farsi trascinare in una spirale negativa di ruminazioni che, avvolgendola nel ruolo di vittima, creano profezie che si autoconfermano, incidendo fatalmente in modo negativo sulle relazioni familiari.

Ha avuto il coraggio di fare il passo e di parlarne con una psicologa. Non aveva certo bisogno di cure ma solo di qualcuno che la aiutasse a ristrutturare la sua visione della situazione, adattandola alla nuova pagina della sua vita di nonna.

Chi fa il primo passo quando ci sono aspetti da chiarire, malintesi, momenti di tensione?

La persona più matura sul piano relazionale. Ma questa non è necessariamente la più anziana!

I rapporti interpersonali nel mondo moderno sono diventati talmente complessi (per non dire complicati) ed esigenti che senza un minimo bagaglio di competenze relazionali sarebbe guerra perpetua a tutti i livelli.

Talune persone (non molte in verità) sviluppano spontaneamente tali competenze. Per gli altri comuni mortali è necessario acquisirle attraverso letture, momenti formativi, occasioni di riflessione, nonché tentativi ed errori. L'ambizione di questo libro va in questa direzione: condividere alcune idee e conoscenze utili per meglio conoscere se stessi, contribuire alla qualità della comunicazione in famiglia (e non solo) e incentivare la voglia di investire in «maturità relazionale».

Cos'è la «maturità relazionale»? È la capacità di agire con equilibrio di fronte alle normali contrarietà e frustrazioni della vita, affermando le proprie esigenze senza nuocere alla relazione con il prossimo.

Sinteticamente si può affermare che esistono quattro livelli di maturità relazionale (0, 1, 2, 3) declinati ognuno in due modi diversi a seconda del temperamento piuttosto aggressivo o piuttosto passivo della persona:

- *livello zero*: in situazioni di frustrazione si reagisce con l'aggressione fisica oppure con l'autoisolamento totale nei confronti degli altri;
- *livello uno*: alla frustrazione si reagisce con l'aggressione verbale (è già un progresso rispetto alla mera aggressione fisica) oppure con il vittimismo a oltranza;
- *livello due*: la manipolazione. Si cerca di sedurre l'altro per ottenere ciò che si vuole e far prevalere il proprio interesse, oppure ci si automanipola negando i propri veri bisogni e sentimenti;
- *livello tre* (analogo per ambedue i temperamenti): le frustrazioni sono superate grazie alla raggiunta capacità di conciliare l'affermazione autentica del proprio pensiero con l'obiettivo di non nuocere alla relazione con l'altro. Sono la padronanza di buone risorse comunicative e il graduale superamento dell'egocentrismo infantile a permettere il raggiungimento di tale traguardo.

Il livello di maturità può essere espresso come una curva potenzialmente in crescita lungo tutto l'arco della vita. Ma, si badi bene, tale evoluzione resta una potenzialità, non un esito sicuro. Molto dipende anche dal tipo di società in cui viviamo.

Peraltro, il raggiungimento del livello più evoluto non annulla la possibilità di regredire ai livelli inferiori. Ciò può verificarsi in particolari circostanze o momenti. Individui che dimostrano normalmente un livello alto di maturità relazionale possono — in momenti di particolare stanchezza, nervosismo, ansia, crisi e difficoltà — regredire ai livelli più bassi. Nelle famiglie il momento più propizio alla regressione è di solito quello che precede il pasto serale: quando siamo stanchi e affamati spesso non esitiamo ad azzannarci!

D'altro canto, di fronte a una minaccia o a un pericolo che mette a rischio la propria o l'altrui incolumità anche la persona

più equilibrata farà bene a lasciar cadere le buone maniere e a far ricorso all'aggressione per «legittima difesa».

La maturità relazionale è un concetto che giova tenere presente nel campo delle relazioni tra genitori e nonni. Non è affatto detto che in virtù dell'età più avanzata siano i nonni a essere più maturi ed equilibrati sul piano relazionale. Come dice la bella *Canzone dei vecchi amanti* di Jacques Brel, «si può riuscire a invecchiare senza diventare adulti» e continuare così a smarrirsi di fronte a qualsiasi piccola difficoltà.

In effetti, gli studi ma anche le osservazioni empiriche ci mostrano che, se non coltivato, il terreno propizio alla maturità relazionale si inaridisce, con il rischio di trasformarsi in deserto affettivo e sociale. Ciò detto, c'è però una buona notizia: le rughe del carattere si possono curare con molto più successo che non le rughe del viso. I lifting dermatologici rischiano sovente di trasformare i volti delle persone in maschere di cera. I lifting psicologici al contrario esaltano la dolcezza delle espressioni dei nonni, regalano alle persone avanti con l'età il fascino della saggezza, aumentano il loro indice di gradimento presso le altre generazioni.

In sostanza, cari nonni, se la decadenza fisica è inevitabile, quella caratteriale non è una fatalità. Anzi, se si vuol rendere l'età degli acciacchi accettabile e sopportabile ai nostri occhi e a quelli altrui, occorre puntare su tre carte vincenti: pazienza, buon senso, equilibrio.



In sintesi sette idee...

Le testimonianze riportate mostrano come l'arrivo di una nuova generazione di pargoli in famiglia comporti cambiamenti di ruolo e di rapporti di cui spesso non si tiene abbastanza conto.

Si fa presto a dire: «I figli diventano genitori e i genitori diventano nonni», ma non ci si sofferma abbastanza sulle implicazioni di tale addizione di ruoli. Anagraficamente lo si diventa da un giorno all'altro, ma di fatto si tratta di «mestieri» che richiedono un lungo apprendistato. Non dimentichiamolo.

Quali idee a questo proposito?

Idea numero uno. Uno dei rischi maggiori con la venuta al mondo di una nuova generazione consiste nel perpetuare per inerzia vecchie abitudini: i genitori senior continuano a comportarsi come se i loro figli fossero sempre bambini a cui dire cosa è bene fare e cosa non si deve fare; continuano a sentirsi i principali (o addirittura i soli) responsabili del benessere dei più piccoli; non si accorgono di cadere sempre più spesso nel «peccato di invadenza» di territori.

I genitori junior dal canto loro si sentono presi in una trappola da cui è difficile uscire. Il dilemma è: lasciare che i nonni offrano una molteplicità di servizi, rinunciando a rivendicare più autonomia, oppure reclamare più indipendenza, rischiando magari di perdere certi vantaggi e di provocare tensioni relazionali?

Idea numero due. Al momento del battesimo, ma anche prima, ricordarsi di festeggiare non solo l'arrivo del pargolo sulla scena familiare ma anche i nuovi ruoli degli adulti. Come? I neogenitori possono offrire ai neononni una bottiglia di champagne, uno scherzoso diploma, un libro sull'argomento (perché no? magari proprio questo!).

I neononni possono offrire cose simili o altre ancora. L'importante è non limitarsi a fare regali solo all'ultimo



discendente. Anzi, è più importante farlo ai genitori che non al piccolo essere nella culla. Quest'ultimo non ne sentirà affatto la mancanza, mentre i genitori saranno felici di vedere così simbolicamente valorizzata la nuova straordinaria tappa di vita.

Idea numero tre. Creare l'occasione adatta per esprimere le proprie aspettative. Le feste familiari sono sì un efficace cemento relazionale, ma non costituiscono la cornice adatta per un tranquillo scambio di idee sulla gestione dei nuovi ruoli. Non basta quindi festeggiare. È utile altresì ritagliarsi un'ora di tranquillità tra genitori e nonni per esprimere aspettative, desideri e bisogni reciproci. Magari prevedendo incontri separati, con i nonni materni e con i nonni paterni.

È il momento di affrontare le seguenti domande: come genitori, come ci rappresentiamo il ruolo dei nonni? Ci aspettiamo un qualche sostegno? Se sì, come potrebbe articolarsi concretamente nei prossimi mesi? (Meglio non lanciarsi in previsioni a lungo termine.) E i nonni come desiderano, possono, vogliono (mai facile scegliere fra i tre verbi!) essere presenti nella vita dei piccoli? Come comportarsi in caso di divergenze?

Idea numero quattro. Ricordarsi che il genitore non è solo genitore e il nonno non è solo nonno. Dedicarsi ai figli e ai nipoti va bene, ma diventare figli-dipendenti o nipoti-dipendenti nuoce alla qualità della vita del singolo e delle relazioni familiari. Genitori e nonni sono anche generalmente partner all'interno di una coppia che ha le sue esigenze, persone con una loro vita professionale e sociale, nonché bisogni di svago e riposo. I nonni in particolare sono risorse umane da considerare «disponibili ma non a disposizione», soprattutto quando l'età avanza.

Idea numero cinque. Anche quando si è fatto uno sforzo per chiarire le basi relazionali, tenere presente



che può sempre succedere che ci sia un divario (anche molto ampio) tra le intenzioni di chi fa una cosa e l'interpretazione che ne dà chi la riceve. Non stupiamoci più di tanto! Ad esempio una nonna arriva in visita portando una crema per la pelle del neonato con l'intenzione di fare un semplice regalino, e i genitori si offuscano pensando che sia un modo indiretto di dire loro che non curano bene l'epidermide del loro piccolo. Oppure un giovane papà fa un complimento al proprio padre per come è riuscito a addormentare dolcemente il nipotino e il nonno reagisce come se il figlio volesse criticarlo per non avere fatto altrettanto con lui quando era piccolo. Cerchiamo di non drammatizzare! Cerchiamo anche di giocare di anticipo: prendiamo l'abitudine di esplicitare le innocenti intenzioni che accompagnano i nostri atti, in modo da prevenire le interpretazioni abusive!

Idea numero sei. Cari nonni e nonne, non offuscatevi se i vostri figli sembrano trascurarvi un po' da quando sono diventati genitori: stanno solo trasmettendo alla nuova generazione l'affetto e le cure che hanno ricevuto da voi.

Cari genitori, se i vostri genitori si lamentano che li trascurate, presi come siete dai vari doveri, rispondete sorridendo che in fondo è colpa del loro buon esempio.

Idea numero sette. La maturità relazionale è una risorsa basilare nelle relazioni umane. Non si acquisisce automaticamente grazie agli anni che passano, o grazie alla nascita dei figli e dei nipoti. Occorre una continua e anche laboriosa ricerca di equilibrio fra le proprie e le altrui esigenze.

TERZO EPISODIO

Le nidiatae si allargano: altri figli e altri nipotini in arrivo

Allargare la nidiata! È questo il progetto familiare al quale Gaia e Fabrizio brindano all'inizio del 2004.

Mi piace ricordare che è lo stesso anno in cui un allora sconosciuto studente dell'Università di Harvard, Mark Zuckerberg, tiene a battesimo una novità tecnologica destinata a un successo planetario: la rete sociale Facebook. Un solo decennio più tardi conterà oltre un miliardo di utilizzatori.

Ecco un'altra novità che renderà più ampie le differenze tra generazioni in fatto di padronanza e utilizzo delle nuove tecnologie e di social network. Ma di ciò parleremo più avanti.

Tornando al progetto familiare, questo viene ben presto condiviso con il resto della famiglia.

Per me è una buona notizia. Ho avuto un solo figlio. A suo tempo è stata una scelta. Oggi però l'idea di partecipare come nonna all'esperienza di una famiglia più numerosa mi piace molto. Penso che altri nonni che hanno avuto un solo discendente mi capiscano.

Nella coppia junior, Gaia è la più motivata. Lei è cresciuta con un fratello e una sorella e ha sempre pensato che un figlio solo sia troppo poco e che i bambini abbiano bisogno di altri bambini in famiglia con cui giocare, litigare e condividere. Fabrizio è cresciuto invece come unico erede e ha sempre pensato il contrario: si sta piuttosto bene senza

concorrenti. Ciò detto, è però ben disposto a «contribuire» al progetto.

Personalmente, comincio già a proiettarmi in un futuro di «plurinonna». Subito immagino me stessa mentre accompagno i piccoli al parco giochi con mio marito. Io spingo ad andatura tranquilla il passeggino con l'ultimo nato mentre il nonno, che continua ad avere fiato e agilità da vendere, galoppa per rincorrere Adrian, sempre più difficile da tenere d'occhio. Immagino altresì Federico contento di essere interrotto nel suo lavoro e nei suoi studi non da uno ma da due nipotini! Ho sempre ammirato la pazienza e la disponibilità che sa manifestare nei confronti dell'invasenza di noi familiari. Mi immagino già, come nonna-psicologa, intenta a osservare da vicino con grande interesse cosa succede nell'interazione tra due pargoli. Mi domando se osserverò tutti quei processi di cui si parla nei manuali. Ad esempio, Adrian vivrà l'ambiguità di sentimenti di primogenito con passaggi repentini da gesti di tenerezza a gesti di ostilità nei confronti del piccolo invasore di campo? Reagirà anche lui in modo ambivalente con momenti di regressione e momenti di inaspettata tenerezza e maturità? Che ruolo giocherà l'imitazione del fratello maggiore nello sviluppo dell'ultimo nato? E inoltre, cosa cambierà nel nostro modo di essere nonni? Vedremo...

Comunque, sono pensieri che mi allietano. Certo, so di avere il vantaggio di non essere io in prima linea a occuparmi di più pargoli ventiquattro ore su ventiquattro.

La cicogna non si presenterà all'appuntamento al primo fischio come avvenuto per Adrian. Neanche al secondo. Neanche al terzo. Dopo alcuni mesi di fischi a vuoto, gli aspiranti genitori decidono di chiedere aiuto alla scienza moderna per favorire il magico incontro tra cellule capaci di produrre il miracolo della vita.

Scopro man mano, attraverso i racconti di Gaia e Fabrizio, una realtà che prima ignoravo: l'universo della procreazione

cosiddetta assistita. Quando ero giovane mamma sembrava ancora fantascienza. La preoccupazione allora diffusa tra le donne era piuttosto il timore di rimanere incinta.

Mi scopro ad ammirare con quanto coraggio e quanta energia molte donne perseguono oggi la realizzazione di un incontenibile desiderio di maternità, cercando di superare le difficoltà dovute a varie forme di infertilità. Un caso emblematico è la protagonista dell'affascinante romanzo di Margaret Mazzantini *Venuto al mondo*. Il libro, pubblicato nel 2008, descrive l'odissea di una giovane donna, nel paesaggio drammatico di Sarajevo sconvolta dalla guerra, alla ricerca di un corpo femminile da affittare per rendere fertile l'amore che la unisce al marito. Suo padre la sostiene nella sua scelta e incarna la figura di un nonno eroico in termini di generosità e altruismo. Non so se avrei saputo (voluto?) fare altrettanto...

Il campo dei trattamenti per favorire la fertilità è oggi in pieno sviluppo. Per il corpo femminile non è mai una piacevole passeggiata. Da quanto ho capito, deve prestarsi tra l'altro ad accertamenti plurimi, a tecniche più o meno invasive, a lunghe serie di iniezioni sottocutanee di stimolazione ovarica. Ho sentito non pochi giovani aspiranti papà confessare: «Non so come faccia mia moglie! Che coraggio! A me sarebbe bastata l'idea di dovermi fare un paio di punture per desistere».

Apprendo che tali procedure aumentano le probabilità di frutti gemellari. E se arrivassero in famiglia 2-3 gemelli?! Fino a che punto sarei disposta a dare una mano?

È presto per pensarci e per darmi una risposta definitiva e puntuale.

Per ora è il momento, mi dico, in cui alle madri senior (mamme o suocere che siano) è richiesta soprattutto un po' di affettuosa solidarietà nei confronti di figlie e nuore, del tipo: «Brava per il tuo coraggio! Se c'è qualche passaggio critico puoi contare su di noi».

Parole sempre apprezzate.

Per Gaia e Fabrizio passano i mesi, passano le stagioni e la cicogna si mostra altrettanto sorda ai richiami «medicalmente assistiti» quanto a quelli diretti.

Si tratta ora di smaltire la delusione. Ciò richiede ai protagonisti tempi più o meno lunghi a seconda delle energie emotive e fisiche investite nel progetto.

Poi ognuno se ne fa una ragione.

* * *

Il tema della maternità e della fertilità ci porta a sottolineare un dato importante: uno degli aspetti che accomuna nonne e mamme moderne è il fatto di essere le prime due generazioni del «dopo pillola».

Non si sottolinea mai abbastanza il carattere rivoluzionario di tale possibilità. Le ricadute sul piano demografico e dei costumi sono immense. E pensare che il tutto ha inizio soltanto poco più di mezzo secolo fa. È nel maggio del 1960 infatti che la rivista «Time» pubblica un articolo per annunciare al mondo l'arrivo della pillola che separa il sesso dalla procreazione, frutto della scoperta del biologo americano Gregory Pincus. Il cambiamento è epocale: c'è a disposizione un metodo semplice ed efficace che permette di scegliere quando praticare la sessualità per il piacere dell'intimità fisica e amorosa tra un uomo e una donna e quando finalizzarla anche alla creazione di una nuova vita. Nei Paesi cattolici ciò suscita qualche ben noto problema di compatibilità tra la dottrina professata dalla chiesa e le pratiche concrete dei fedeli. Ma ciò non impedirà all'uso della pillola di diffondersi. In Italia la diffusione ha inizio a partire dal 1971, quando la Corte costituzionale abroga l'articolo del Codice penale (retaggio di intese concordatarie) che recita: «Chiunque pubblicamente incita a pratiche contro la procreazione e fa propaganda a favore di esse è punito con la reclusione».

Gli effetti della pillola sul piano demografico sono due in particolare. In primo luogo, il continuo abbassamento del tasso di fecondità (ovvero il numero medio dei figli per donna) che ad esempio è passato in Italia dal 2,43 del 1970 al minimo storico dell'1,20 circa, nel quinquennio 1995-2000, per risalire leggermente in seguito. Tassi questi ultimi ben al di sotto del livello di 2,1 necessario per evitare un decremento della popolazione.

Secondariamente, la posticipazione della maternità. L'età media della prima gravidanza delle donne italiane è in costante aumento e si attesta oggi a circa 32 anni. Due evoluzioni divergenti sono alla base di questo aumento: la riduzione del numero delle gravidanze al di sotto dei trent'anni e il contestuale incremento di quelle in età più tardiva. In questi ultimi anni il numero dei parti dopo i quarant'anni ha raggiunto quello dei parti a meno di venticinque anni (8% del totale). Segno evidente che il desiderio di maternità si manifesta sempre più spesso a un'età più avanzata. Tra i venti e i quaranta ci sono per le donne moderne molti altri traguardi da raggiungere prima della maternità: gli studi, la professione, le esperienze amorose senza figli, i viaggi, l'impegno sociale e politico, ecc.

Nel corpo femminile moderno si sta ampliando il divario tra l'aspetto esteriore, che tende a prolungare nel tempo l'impressione di giovinezza, e la funzionalità degli organi riproduttivi, il cui declino segue le antiche leggi della natura. In effetti, la fertilità femminile cala come in passato con l'aumentare dell'età, indipendentemente dai fattori socio-economici. Un primo calo significativo si produce intorno ai 32 anni e uno più rapido dopo i 37.

Oggigiorno la sfida per molte donne non è più limitare il numero dei figli, ma poterli concepire al momento desiderato, a dispetto delle leggi fisiche del declino.

Ciò ha un'influenza anche sulle relazioni tra generazioni. In casi sempre meno rari i nipoti arrivano e arriveranno a un'età in cui i nonni hanno meno energie per offrire il loro

sostegno. Dice una neononna quasi ottantenne, il cui figlio è diventato padre a cinquant'anni: «Ho rinunciato a occuparmi del mio nipotino. Ormai il mio impegno principale è imparare a invecchiare. È molto impegnativo! Curare i miei acciacchi è diventato un lavoro a tempo pieno».

Altri scampoli di vita...

Quando la nidiata di figli e nipotini — presto o tardi — si allarga, che cosa succede? Quali sentimenti? Quali alleanze? Quali rivalità? Vediamo alcune testimonianze.

Un primo momento delicato è costituito dalle reazioni dei nonni all'annuncio di altri nipotini in arrivo. In genere scattano nei confronti dei genitori sentimenti di affettuosa empatia e di solidarietà.

Ma ci sono anche casi di commenti poco simpatici.

Dorotea ad esempio ricorda di avere detestato il gelido commento di sua madre: «Ma ti pareva il momento di mettere al mondo un altro figlio! Non potevate fare più attenzione? Con i mezzi che ci sono oggi!».

Già c'era un po' di ruggine nella loro relazione. Il commento ne ha aggiunto uno strato supplementare.

Le preferenze: in che cosa il legame con un secondo, terzo nipote è diverso dal primo?

Nel suo libro *Nuovi nonni per nuovi nipoti* la psicologa e editorialista Silvia Vegetti Finzi offre una bella testimonianza di come le differenze sbiadiscano con il passare dei mesi: «Per i primi mesi, almeno per noi nonni, la nipotina è stata una neonata all'ombra del fratello, tanto che veniva denominata la “bambina” [...]. Eravamo talmente coinvolti dal fratello che rischiavamo di considerarla un'appendice, ma lei non ce l'ha

permesso e ora abbiamo una mente bicamerale e un cuore che batte per due, all'unisono».

Per altri nonni è diverso. Sono in molti a esprimere differenze rilevanti che si prolungano nel tempo nei legami con i membri della nidiata. Alcuni nipotini occupano un posto più centrale. Altri più marginale.

Per gli uni è il primo nipotino a essere speciale. Un plurinonno dice:

Nessun altro nipote mi ha procurato un'emozione così intensa come il primo. È lui che mi ha rifatto scoprire il mondo con gli occhi di un bambino. Che per primo si è rivolto a me chiamandomi «nonno». Che mi ha costretto a inventarmi un nuovo ruolo. Con i nipoti venuti dopo mi ero già un po' abituato, mancava questo effetto sorpresa.

Per molti altri nonni, non è tanto questione di primogenitura quanto del tipo di legame con i genitori dei bambini. Ada e Roberto hanno tre figli (due maschi e una femmina) e sette nipotini. Per loro non c'è dubbio:

È con i tre piccoli di nostra figlia che abbiamo un legame più stretto. Cosa vuole, con nostra figlia è tutto più facile. Anche quando abbiamo idee diverse con lei è più semplice mettersi d'accordo, mentre con le nuore...

Le nuore dal canto loro avvertono non di rado una sensazione speculare di palpabile differenza di intensità nei legami dei nonni con gli eredi delle figlie rispetto a quelli dei figli. Gianna, mamma di due gemelli, rimprovera alla suocera una tale diversità di trattamento:

Sono delusa di quanto poco la madre di mio marito si occupi dei miei bambini. Quando mia cognata, sua figlia, ha avuto dei bambini, mia suocera si è dedicata totalmente a loro. Invece per i miei ha sempre il tempo contato.

Un caso a parte è quello di Enrico, nonno di Chiara e Bruno, figli di sua figlia. La preferenza che nutre nei confronti

di Chiara è netta e forte. Vorrebbe occuparsi solo di lei e non del fratello:

Con lei ci capiamo al volo, è sempre allegra, tutto la interessa, tutto la rende contenta. È di gran lunga la mia preferita. Mia figlia si arrabbia quando lo dico e chiedo di occuparmi solo di lei. Perché devo sentirmi obbligato ad avere tutti e due per casa? Anch'io ero il preferito per mio padre, e nessuno ha mai trovato niente da ridire! Perché mia figlia deve mettermi degli aut aut per costringermi a fare il nonno di entrambi?!

Affronto la questione con Enrico nel corso di tre sedute, cercando di fare spazio anche al punto di vista della mamma. Il nonno mi appare fermo sulle sue posizioni e chiuso nei confronti di altre visioni della questione.

Quando prendo congedo da lui al termine della terza seduta, ho l'impressione di non essere stata molto efficace.

Lo incontro nuovamente due anni dopo in occasione di una mia conferenza organizzata da un'associazione socio-culturale. Alla fine si avvicina al mio tavolo. Lo vedo. Mi ricordo di lui. (Non dimentico mai i miei insuccessi!) Penso che venga a farmi qualche commento sull'inutilità delle sedute. Con mia grande sorpresa invece mi ringrazia dicendo che il lavoro fatto l'ha aiutato a riflettere, gli è servito a capire meglio le ragioni della figlia. Aggiunge che il clima familiare è diventato più sereno. Anche lui si sente più sereno. Dal modo in cui lo dice si intuisce che non deve essere stato facile per quest'uomo sulla sessantina tutto di un pezzo mettere in discussione le proprie posizioni e aprirsi all'ascolto delle ragioni altrui. Ma l'ha fatto! Tanto di cappello, dico tra me e me.

I legami e le solidarietà si rafforzano

In molti casi, l'arrivo in famiglia di un secondogenito, terzogenito e così via è l'occasione per vivere momenti di grande solidarietà tra generazioni.

Come avrei fatto senza i miei genitori? — si domanda retoricamente Emma. — Meno male che abitiamo nella stessa città. Anche se in quartieri diversi. La mia seconda gravidanza è stata più problematica della prima. Nei momenti critici erano i nonni che si occupavano di mia figlia maggiore. Così è stato anche nel momento del parto. Per la piccola e per noi è stata la soluzione ideale. Per lei la casa dei nonni è una seconda casa. E noi siamo tranquilli quando la sappiamo con i nonni. Sono loro che sono un po' meno tranquilli. Si affannano per fare le cose per bene e quando andiamo a riprendere la bambina li troviamo sempre esausti. Ma non per questo perdono il sorriso. Si vede che sono stati contenti di fare quello che hanno fatto.

Barbara dice in fondo la stessa cosa:

Mia madre e mio padre sono il migliore contributo alla qualità della mia vita. Senza di loro ce lo sogneremmo, mio marito e io, di allevare due figli, di lavorare tutti e due, di farci ogni tanto un week-end da soli, di leggere un libro. So di poter contare sui nonni. I due piccoli sono contenti quando vanno da loro. È come se avessero due case.

In altre situazioni sono i genitori del papà a essere più disponibili e sollecitati. È il caso di Gino e Anna, che in fondo si fidano solo dei genitori di lui:

Con i miei genitori siamo tranquilli, — dice Gino, e Anna seduta accanto annuisce — sappiamo che i bambini stanno bene con loro. Sono ancora giovani e ben portanti e sono sempre pieni di idee su attività da proporre ai pargoli. Mia madre poi è stata maestra d'asilo ed è una fonte inesauribile di giochi creativi. I miei suoceri invece li vediamo due-tre volte al mese. Quando andiamo a trovarli abbiamo sempre un po' la sensazione di disturbare. I bambini devono stare super attenti a non toccare le centinaia di ninnoli sparsi per la casa, a non far cadere briciole, a non parlare a voce troppo alta.

In altre situazioni i nonni disponibili sono quattro, a volte persino sei! Dice Renzo:

Io e Ada abbiamo quattro figli: i due maggiori del primo matrimonio di Ada, la terza e la quarta (due gemelle) nate due anni fa dalla nostra unione. Meno male che i nonni disponibili sono sei! I genitori del primo marito, i genitori di Ada e i miei genitori. I primi ci sono di grande aiuto con i più grandi. Mentre gli altri nonni si occupano a turno un paio di giorni alla settimana delle gemelle. Ada è sempre stata molto attenta a coltivare la relazione con tutti i nonni, anche durante il divorzio dal primo marito. Quest'ultimo non ha più avuto relazioni stabili, altrimenti magari bisognerebbe includere nella distribuzione dei compiti anche i genitori della nuova compagna! Otto nonni, si immagina?

Capita sempre più spesso di sentire o di leggere polemiche che riguardano un possibile «sfruttamento dei nonni» da parte dei genitori.

È vero che in tempi di crisi economica la pensione dei nonni e il loro aiuto nell'accudire i nipotini al di fuori del tempo di scuola si stanno rivelando una preziosa risorsa per affrontare le difficoltà economiche e sociali incontrate da molti giovani ménage.

Ultimamente i media hanno persino dato spazio a interventi nei quali si evoca la possibilità di retribuire i nonni per il loro lavoro. Personalmente non la considero una buona idea. Vogliamo proprio tradurre tutti i rapporti, anche quelli affettivi, in termini monetari? «Ti aiuto perché mi paghi non perché ci lega un affetto solidale!» Oppure: «Ti pago, perciò ti tratto come se tu fossi un dipendente al mio servizio!». Monetizzare ogni prestazione tra generazioni è un po' come monetizzare l'amore. Ciò snatura di fatto un tipo di rapporto la cui magnifica peculiarità risiede proprio nella gratuità delle cure offerte, nella reciproca generosità, nel desiderio di far piacere, nel sapere che basta un sentito *grazie* per compensare i favori ricevuti.

Capisco Franca, giovane mamma di due incantevoli bambine di sette e nove anni quando con tono irritato mi dice di non gradire la battuta di suo padre quando lei va a prendere le piccole: «Tenendo conto del minimo sindacale dovesti darmi almeno cinquanta euro». Il nonno farebbe meglio a cambiare forma di umorismo.

È vero che ci sono casi in cui i genitori ammolano i bambini ai nonni senza assicurarsi prima se questi siano disponibili o meno. La logica è «tanto loro sono sempre a casa!». Oppure casi di figli che trattano i nonni come personale dipendente: «Devi fare questo e quello! Attenetevi alla lista e alle nostre prescrizioni! Non potevate stare più attenti?». Oppure ancora giovani mamme e papà che scambiano la casa dei nonni per un ristorante economico e sempre aperto.

Tuttavia guardiamoci dalle generalizzazioni abusive.

Ricordiamoci inoltre che se i giovani genitori hanno potuto prendere abitudini un po' disinvolute, ciò è avvenuto con la complicità delle «presunte vittime». Voglio dire che sovente sono i nonni stessi a crearsi la trappola con le proprie mani. Con quali ingredienti? Eccesso di spirito di sacrificio, incapacità di dire no, paura del conflitto, desiderio di mostrarsi capaci di far fronte a tutto.

In questi casi c'è bisogno di un po' di saggezza. Questa consiste nel trovare modalità di funzionamento chiare e compatibili con le esigenze delle diverse persone e delle diverse età. Bisogna intavolare trattative, esplicitare bisogni e possibilità e non aspettarsi che gli altri ci arrivino da soli.

Il problema spesso è che non si parla, non si dice niente, si sfoggiano persino sorrisi di circostanza. Ma la pressione cresce comunque e si manifesta con insonnie, sensazioni di insoddisfazione, stress crescente, tensioni.

Tensioni tra generazioni e anche tra nonno e nonna!

Uno dei motivi più frequenti di conflitto all'interno delle coppie di nonni è il rimprovero che si rivolgono reciprocamente

a causa della prole. Lui: «Quello che dico io non conta più niente! Tu dai sempre ragione a quello che dice tuo figlio!». Lei: «Se devi fare una commissione per me sei sempre stanco, ma per andare in giro con i tuoi nipoti trovi sempre le energie».

E così a volte ci si separa anche dopo diversi decenni di vita in comune. È un fatto che i divorzi post-pensionamento sono in continua crescita.

Marta

Ci sono nonne come Marta che letteralmente si dissugano in nome di nobili principi o propositi quali essere disponibile in modo uguale per tutti e cinque i nipoti, non tenere conto dei propri bisogni ma soltanto di quelli altrui, riuscire sempre a cavarsela da sola, mai arrendersi, mai prendere in considerazione gli effetti dell'età che avanza.

Ecco il suo caso, che ho seguito per alcune settimane.

Marta ha 68 anni, divorziata da una ventina. È nonna di cinque nipotini: tre bambine (otto, undici e tredici anni) di suo figlio, definite «tre angeli»; due maschietti (di sette e nove anni) di sua figlia, definiti «due pesti». Marta è molto stressata per due insiemi di fattori.

Da un lato i comportamenti dei nipotini, che ospita spesso nei fine settimana e durante le vacanze scolastiche. Sentiamo cosa dice a questo proposito:

Con loro è tutto talmente complicato: convincerli a fare una doccia, e una volta sotto la doccia convincerli a uscire. Convincherli a comportarsi decentemente a tavola. Dopo mangiato la cucina sembra un campo di battaglia. Per non parlare del fatto che con loro devo usare le posate di plastica per paura che si facciano male con quelle di metallo. La sera sono stanca morta. Quando li sgrido, loro prendono il telefonino per lamentarsi con mamma e papà. Con le bambine è tutto il contrario. Aiutano, si rendono utili, si gestiscono da sole.

Il secondo aspetto che stressa Marta è la relazione con la figlia:

Finisco spesso per litigare con mia figlia. Io la rimprovero di educare male i bambini. Lei mi critica dicendo che non ci so fare con i ragazzini, che li prendo troppo di mira, li esaspero, mi comporto come loro e non come un adulto.

Malgrado ciò Marta non può nemmeno immaginare di rinunciare ad accogliere regolarmente le due «pesti».

Le propongo nel corso della consulenza di ritrovare qualche esempio di momenti piacevoli con i due nipotini. Le «eccezioni positive» ci sono. In genere sono i momenti serali, quando anche i «guerrieri» hanno bisogno di un po' di tenerezza.

A questo punto Marta comincia a domandarsi se non sia troppo prigioniera di un'aspettativa: che i ragazzini si comportino come le bambine. Si chiede se non stia facendo troppi paragoni tra nipotini e nipotine, senza tener conto di indoli e bisogni diversi. Parla altresì dei suoi timori: ad esempio non ha mai osato proporre alla figlia di accogliere solo un bambino alla volta, oppure tutti e due ma per periodi più brevi. Ha troppa paura che la figlia pensi che ama la sua prole meno di quella del fratello.

Eppure si dice riflettendo:

Penso che mia figlia sia in grado di capire che non è questione di amore ma di stanchezza. Occuparsi di due puledri scatenati è più faticoso che occuparsi di tre cerbiatte. Può darsi che il mio atteggiamento sia frutto anche delle mie idee di ex sessantottina che vorrebbe che i maschietti avessero comportamenti da piccole donne.

Una simile situazione presenta diversi rischi. Si tratta di vedere assieme come affrontarli. Il punto di forza è il legame affettivo che unisce visibilmente tutti i membri del sistema familiare. La trappola è costituita da alcuni circoli viziosi che possono aggravare sempre di più la situazione, come:

- più la nonna critica i nipotini, più la figlia si irrigidisce e si trasforma in difensore a spada tratta della propria prole e in giudice critico della madre;
- più la nonna si arrabbia, più se la prende con i genitori ritenuti troppo fiacchi e permissivi sul piano educativo;
- più le tensioni aumentano, più madre e figlia si percepiscono come «rivali» e la loro relazione si deteriora;
- più i bambini sentono che c'è conflitto tra gli adulti, più ne approfittano esasperando i loro comportamenti.

Come riportare un po' di sereno in un tale sistema a rischio di continui temporali?

Costruendo delle alleanze! Per migliorare la situazione non si tratta di rivangare presunti torti e debolezze, oppure di stabilire chi ha ragione, ma di vedere come ogni adulto può contribuire a partire dal proprio ruolo a rendere i rapporti più distesi e costruttivi, nonché a situarsi come risorsa educativa per i piccoli.

Nel corso delle settimane Marta è riuscita a:

- allearsi con la figlia. Tutte e due hanno parlato sinceramente dei loro timori e hanno concordato alcune strategie educative per contenere l'eccesso di esuberanza dei due ragazzini;
- allearsi con tutti e due i genitori delle «pesti». Si tratta, ad esempio, di dire chiaramente ai bambini che quando sono dalla nonna è lei il «capo che comanda». I genitori non accettano più di ricevere telefonate con cui i bambini si lamentano dei rimproveri della nonna;
- allearsi con l'ex marito, ma pur sempre nonno in carica: sarà presente anche lui a dare una mano alla sua ex quando ci sono tutti e due i nipotini in casa;
- allearsi con le nipotine e i loro genitori: i maschietti ammirano le cugine e diventano più calmi in loro presenza.

Dopo qualche settimana Marta può dire che si sente meno sola di fronte alle difficoltà quotidiane:

Vedo ora i membri della mia famiglia come alleati con i quali condividere dubbi e cercare soluzioni. Sono meno nervosa e meno afflitta da un senso di impotenza. Va molto meglio.

La gelosia

In parte degli esempi citati vi è un'emozione sociale in gioco che merita un commento: la gelosia. Si tratta di uno stato d'animo spesso evocato nelle relazioni amorose che è però molto presente anche nei rapporti familiari tra fratelli, tra generazioni, tra cognati, cugini, ecc.

Come si manifesta tale stato d'animo? Come ansia, disagio e risentimento prodotti dal timore di perdere l'affetto e l'attenzione di una persona importante ai nostri occhi a favore di altre figure vissute come rivali. La gelosia si indirizza sia alla persona che si teme di perdere sia alla figura rivale. La persona amata diventa in particolare oggetto di sentimenti ambivalenti: da un lato cresce l'interesse nei suoi confronti, dall'altro aumentano rabbia e frustrazione. La figura rivale è vissuta come un avversario (a volte come un vero e proprio nemico) da detestare, in quanto all'origine di ansie e sofferenze.

Di per sé la gelosia non ha niente di patologico. È in fondo la normale conseguenza di un sentimento di attaccamento. Può però diventare una patologia quando aumenta a dismisura e avvelena il quotidiano delle persone.

Nella relazione genitori & nonni essa compare spesso in termini benigni, sotto forma di fastidio per confronti sfavorevoli e mancanze di riguardo.

Sono molti i giovani genitori che fanno notare con un tono di «bonario e clemente risentimento» le differenze di trattamento che i nonni riservano ai nipoti rispetto a come si comportavano con i figli. Eccone alcuni esempi:

- «Non riconosco più mio padre. Con me non passava tutto questo tempo a giocare come sta facendo con mio figlio. Anzi, a dire le cose come stanno, per me non trovava mai il tempo»;
- «Mai mio padre mi ha preparato un biberon o letto storielle e filastrocche come sta facendo adesso con mia figlia»;
- «Mia madre da quando è diventata nonna sembra un'altra donna. Io me la ricordo nervosa e sempre pronta a sgridarmi. Con i miei figli è calma e indulgente!».

L'antidoto contro tali forme benigne di gelosia è a portata di mano. Basta che i nonni dicano ai genitori qualcosa del genere: «È vero che sono diverso! Grazie a te sono diventato un nonno! Una nonna! E così posso ogni tanto dedicarmi ai piccoli con meno stress. Grazie! Sono tante le cose che avrei voluto fare meglio come genitore. Quando i figli ti regalano dei nipoti puoi recuperare, un po'».

Una forma di gelosia assai frequente e umanamente comprensibile è originata da differenze di trattamento (vere o presunte) frutto spesso di antiche gelosie tra fratelli e di aspettative non chiarite. È il caso di Fosca:

Ci tengo a occuparmi in prima persona dei miei tre figli. È raro che chiedo ai miei suoceri o genitori di tenerli. Non come mio fratello, che regolarmente lascia a nostro padre e nostra madre i suoi due figli per due giorni alla settimana. Tra l'altro, quando lui non aveva ancora figli si permetteva di criticare me e mio marito poiché una volta all'anno — dico una volta all'anno! — facevamo un week-end senza i bambini! Ma lui ha sempre ritenuto di avere più diritti!

Ascoltando il racconto di Fosca mi chiedo se non rimanga un po' prigioniera dell'immagine di mamma che non ha bisogno di aiuto. Da un lato, lo afferma con orgoglio. Dall'altro, è irritata dalle differenze che vengono a crearsi nel sostegno che i nonni offrono al fratello e non a lei. Antiche paure che le differenze di trattamento riflettano anche una differenza nell'affetto?

C'è un altro comportamento dei nonni che si riscontra frequentemente e che genera la legittima gelosia dei figli: la constatazione di essere diventati trasparenti. Mi spiego. In certi casi, quando le giovani famiglie vanno in visita dai nonni, questi si precipitano ad abbracciare e coccolare i nipotini. Si piegano alla loro altezza, malgrado i dolori alla schiena. Li prendono in braccio o per mano. Li portano a vedere le sorprese e i regalini che hanno preparato per loro. E i genitori? I genitori non li vedono neanche! Come fossero trasparenti. Né tantomeno li salutano!

Quale rimedio? Buona l'idea di due giovani genitori. Dopo l'ennesima volta in cui erano stati trattati da «trasparenti» hanno deciso di mettere in pratica una strategia alla quale pensavano da tempo. Ecco la scena.

«Cari nonni, vi proponiamo, come quando si gira un film, di ripetere la sequenza del nostro arrivo, poiché vi siete dimenticati di una cosa!»

«Cosa?» (I nonni si guardano stupiti chiedendosi l'un l'altro cosa abbiano dimenticato.)

«Vi siete dimenticati di salutare e abbracciare anche noi! Siamo un po' gelosi che guardiate solo i bambini!»

«Accidenti... scusate!»

«Ok, rigiriamo la scena dell'arrivo e dell'accoglienza!»
Escono e risuonano alla porta.

Questa volta baci e abbracci per tutti! E tanto sano umorismo!

Sfumature di gelosia (a volte pienamente giustificate, a volte meno) sono presenti anche nelle relazioni tra nonni materni e nonni paterni, nonché tra nonni biologici e nonni «adottivi».

Una nonna paterna che si occupa assai intensamente dei due nipotini dice:

Quando mi capita di vedere le foto dei miei nipotini con i genitori di mia nuora, sento una puntura di gelosia.

La mia prima reazione è: ma cosa ci fanno quelle persone con i miei tesori? Poi mi rendo conto del mio riflesso di gelosia ingiustificata e mi prendo un po' in giro da sola ricordando a me stessa che non sono più una bambina a cui portano via i giocattoli.

La nonna in questione ha trovato da sola un buon rimedio: riconoscere il peccato di gelosia, fare un po' di bonaria autoironia e passare ad altro.

Ho potuto osservare che non pochi giovani genitori si sforzano di prevenire le gelosie applicando una ferrea *par condicio*: tante ore dai nonni materni, tante da quelli paterni. Tanti pasti dagli uni, tanti dagli altri. Non si sgarra!

In altri casi la situazione è più complicata. Succede quando nonni o genitori hanno l'impressione di subire soprusi e angherie, di essere emarginati rispetto ad altri legami, di non trovare un po' di spazio nel sistema familiare. Ad esempio, un figlio che ritiene di avere subito una grave ingiustizia nella ripartizione dell'eredità. Una nuora o una figlia che si ritiene sistematicamente discriminata. Una nonna o un nonno a cui viene arbitrariamente impedito di frequentare i nipotini.

Tali situazioni generano sofferenza. La sofferenza produce valanghe di pensieri negativi. La valanga si alimenta man mano con comportamenti infantilmente reattivi e assume proporzioni sempre più distruttive. Tali modi di agire suscitano disagi e controreazioni a catena, che finiscono per ampliare il conflitto iniziale. Gelosia e rabbia assumono allora proporzioni intollerabili inquinando la vita quotidiana con i veleni della sofferenza, dell'incomprensione, della collera. La guerriglia familiare si perpetua.

È il momento di trovare una buona figura mediatrice prima che il terreno delle relazioni tra generazioni sia coperto da troppe macerie.



In sintesi sette idee...

Idea numero uno. Il primo antidoto contro le pene della gelosia è di tipo omeopatico e si richiama al principio di «similitudine del farmaco» ovvero la somministrazione in piccolissime dosi delle stesse sostanze che causano il disturbo. Se come nonni o genitori pensate di esagerare con il tarlo della gelosia, ritagliatevi ogni giorno due minuti in un angolo tranquillo per esclamare in modo energico tre o quattro volte a voce alta qualcosa del genere: «Sono geloso di mio fratello perché è sempre il cocco di famiglia! Sono gelosa di mia cognata perché mia suocera si occupa molto di più dei suoi figli che dei miei! Siamo gelosi dei genitori di mia nuora poiché loro sono tenuti in considerazione molto più di noi!».

Dopo un paio di settimane esprimete la stessa cosa con tono autoironico in presenza dei diretti interessati.

Idea numero due. Se come nonni ritenete che vi siano buone ragioni per dare di più a questo o quel figlio (figlia) oppure a questo o quel nipote, allora mettete molto impegno nell'illustrare bene tali ragioni. Assicuratevi poi di avere il pieno consenso di coloro che ricevono meno, espresso non solo attraverso le parole ma anche con sguardi e mimiche convincenti.

I figli a ogni età fanno continui confronti su come vengono trattati dai genitori per verificare che il principio di equità sia rispettato. Se ritengono di subire ingiustizie, prima o poi presentano il conto.

Idea numero tre. Se come genitori junior ritenete che esista un divario (sfavorevole per voi) tra le attenzioni che i nonni offrono ai nipotini e quelle di cui godevate quando eravate piccoli, non prendetevela a male. Scherzateci sopra. I vostri genitori stanno semplicemente comportandosi da nonni e vi sono immensamente grati per tale opportunità.

È merito vostro se oggi possono vivere tale coinvolgente esperienza.



Idea numero quattro. L'idea di pagare i nonni per il servizio di custodia dei nipotini è da scartare. Monetizzare le prestazioni tra generazioni snatura di fatto un tipo di relazione fondata sull'affetto reciproco e su basi di solidarietà. Il mondo è pieno di relazioni a scopi commerciali di ogni genere. Salvaguardiamo i pochi preziosi rapporti che hanno come fondamento valori e sentimenti.

Idea numero cinque. I nonni e le nonne che rischiano lo sfinimento fisico e psichico da eccesso di lavoro al servizio delle altre generazioni e che fanno orari da fabbrica ottocentesca devono imparare ad accettare ed esprimere i propri limiti. Magari nella vita professionale hanno fatto i sindacalisti, magari votano da sempre a sinistra e militano per orari di lavoro sempre più corti, ma di fronte alle richieste dei figli si comportano come soldatini ubbidienti. Questi nonni devono esercitarsi a non eccedere nell'orgoglio di rappresentare una generazione eroica che sa far fronte a tutte le necessità e a tutte le battaglie.

I giovani genitori, dal canto loro, una volta adulti devono comportarsi da adulti, appunto, anche nei confronti dei propri genitori: non considerarli eternamente a disposizione, manifestare gratitudine e riconoscere loro il diritto al pensionamento anche a livello dei servizi domestici resi alla famiglia.

Idea numero sei. Quando in famiglia ci sono più nonni, più genitori, più ex, più figli, più nipoti, le rivalità sono sempre in agguato. Chi è il preferito? Lui ha ricevuto più di me! In questa famiglia non c'è spazio per i nuovi partner! Piccole dosi di rivalità fanno parte del gioco delle normali relazioni tra generazioni. Non drammatizziamole. Quando invece le rivalità creano conflitti e sofferenze permanenti, un arbitro esterno può essere di grande aiuto. Permette ai giocatori di trovare alleanze e di scoprire nuove regole per rendere il gioco più costruttivo.

Idea numero sette. Vale sempre la pena di chiedersi in che cosa e come questo o quel rivale possa trasformarsi in alleato.

QUARTO EPISODIO

Mille modi di amarsi, mille modi di detestarsi

Amore, affetto, odio, rancore, gelosia, ammirazione, repulsione, attaccamento, irritazione, gioia, benessere, disagio...

Di tanto in tanto mi scopro assorbita a pensare alla grande quantità di emozioni e sentimenti che germogliano continuamente negli spazi familiari e che incidono sul benessere e sulla crescita di tutte le generazioni. Ogni volta ciò mi genera una sorta di stupore. Quanti legami! Quanta energia affettiva! Quante ragioni per amarsi! E a volte quante ragioni per detestarsi! Quanti timbri e quanti colori! L'ambiente familiare mi appare allora come una sorta di grande caleidoscopio che mescola continuamente frammenti di stati d'animo, schegge di sentimenti, pennellate di sensibilità, ritagli di circostanze e caratteri, creando infinite geometrie relazionali dalle colorazioni emotive sempre cangianti. Ne risultano, a seconda delle situazioni e delle combinazioni, atmosfere cupe oppure gioiose, deprimenti oppure entusiastiche, cariche di speranza oppure di rimpianti, benefiche oppure tossiche.

Quando si può parlare di emozioni e quando di sentimenti? È utile distinguere le due esperienze affettive.

L'emozione è la risposta immediata del nostro corpo a stimoli di vario genere, filtrati quasi in contemporanea dalle interpretazioni della nostra mente. Gli stimoli possibili sono infiniti: un'immagine, un suono, un incontro, un ostacolo,

un esame, un successo, la scena di un film, una canzone, una voce, una partita di calcio e così via. Quando lo stimolo cessa, l'emozione tende a spegnersi.

Le emozioni innescano reazioni praticamente automatiche. È un fenomeno eminentemente spontaneo e solitamente breve. Una specie di scarica elettrica e ormonale che provoca risposte fisiologiche facilmente visibili (rossore, accelerazione della respirazione, lacrime irrefrenabili, tremori, sudorazione, formicolii, voce strozzata e così via) che suscitano nel soggetto sensazioni gradevoli o sgradevoli e si riflettono sui suoi comportamenti. Le emozioni più comuni sono la paura, la collera, la tristezza, la sorpresa, la gioia e il colpo di fulmine. Declinate secondo una vasta gamma di intensità. Esse durano finché lo stimolo è attivo.

I sentimenti invece sono legami affettivi che si sviluppano nel tempo. Sono fili che si tessono tra una persona e un'altra. Essi tendono a durare, indipendentemente dallo stimolo della presenza fisica della persona. Questa rimane nei nostri pensieri e nei nostri stati d'animo nonostante la lontananza. I sentimenti comprendono esperienze elaborate e complesse come l'amore, la solidarietà, la stima, l'odio, la gelosia, l'invidia, la nostalgia, la malinconia, la gratitudine, ecc. Il sentimento è uno status, l'emozione è momento acuto. I sentimenti si possono dissimulare, le emozioni no. A meno di essere attori da premio Oscar.

Il colpo di fulmine è un fenomeno essenzialmente emotivo; l'amore e l'amicizia sono sentimenti. L'irritazione e lo sgomento sono emozioni. Il rancore, la fiducia e la sfiducia sono sentimenti.

Sul piano delle relazioni umane le emozioni sembrano oggi più in auge dei sentimenti. La ricerca di continui stimoli emotivi prevale sull'investimento in legami a più lungo termine.

Di frequente sentimenti ed emozioni si intrecciano tra loro. Il sentimento funge così da tela affettiva e da supporto a una grande varietà di ricami e fioriture emotive.

Spesso sentiamo dire: «È una persona molto emotiva! È sempre stata così! È questione di carattere». Oppure: «È emotiva come sua madre, come sua nonna!», «È collerico come suo padre! Come il padre di suo padre! *Qualis pater talis filius!*».

Si tratta di affermazioni che si richiamano alla credenza antica e diffusa sull'origine innata delle caratteristiche emotive. Certo, i nostri geni portano con sé tracce dell'eredità dei nostri antenati. Ma non dimentichiamoci che i geni ricevono a ogni istante sollecitazioni o inibizioni che non hanno niente a che vedere con il patrimonio biologico dei nostri ascendenti e sono invece ampiamente influenzate dalle nostre esperienze di vita.

In effetti, così come i bambini imitano i suoni per imparare a parlare e i gesti quotidiani per assimilare i comportamenti sociali, allo stesso modo imparano a imitare le espressioni emotive che osservano sul volto degli adulti. Oggi le neuroscienze ci insegnano che questa capacità è da mettere in relazione con l'esistenza dei neuroni a specchio, speciali cellule cerebrali che si attivano quando un essere umano ne osserva un altro in azione.

Da notare che il bambino non si limita a riprodurre l'espressione emotiva che legge sul volto dell'adulto, ma assorbe altresì la sua interpretazione del fenomeno all'origine dell'emozione. Un oggetto che cade, un bicchiere rovesciato è un evento senza importanza oppure una catastrofe? La risposta che si darà dipenderà dalle reazioni, calme o agitate, serene o irritate, degli adulti. Da tali reazioni trarrà insegnamenti su se stesso: sono un tesoro ma ancora un po' maldestro oppure sono il responsabile di misfatti che fanno infuriare mamma, papà, nonno e nonna!

Si tratta di conoscenze importanti per genitori e nonni che partecipano all'educazione dei piccoli. Ricordiamoci che tutti possiamo contribuire all'equilibrio emotivo della prole. Anzi, ne siamo responsabili. Le nostre alluvioni emotive — sotto forma di ondate di ansia, collera, avvillimento, afflizione —

non riguardano solo noi ma travolgono anche chi ci sta vicino. Soprattutto i più piccoli.

Soffermiamoci ora sul sentimento che condiziona fortemente la qualità della vita familiare e che da secoli e secoli ispira filosofi, poeti, musicisti, artisti e studiosi in vari campi: l'amore. Parola arcinota dall'incerta etimologia, anche se un'ipotesi assai improbabile ma altamente poetica vuole che derivi dal latino *a-mors*, senza morte. Come definire l'amore? La proposta dell'enciclopedia Treccani mi sembra funzionale ai fini della nostra riflessione: «Sentimento di viva affezione verso una persona, che si manifesta come desiderio di procurare il suo bene e di ricercarne la compagnia». Così definito tale sentimento occupa una parte importante nella qualità della vita di genitori e nonni, nonché dei nipoti. Quante specie di amore troviamo in famiglia e nelle relazioni tra generazioni? E quante forme di avversione e di ostilità germinano nelle situazioni conflittuali?

Tra l'altro, cos'è oggi la famiglia? Evito di entrare nell'immenso dibattito sociologico e ideologico che contrappone, da un lato, i partigiani di una visione strutturata e tradizionale di ciò che può essere definito un nucleo familiare (padre, madre, figli, a volte anche ascendenti e collaterali) e, dall'altro, gli adepti di una gamma sempre più disparata di modelli alternativi.

Dal mio punto di vista trovo interessante sottolineare una dimensione particolare della nozione di famiglia: la presenza di un intreccio di legami significativi di natura affettiva tra persone di più generazioni, conviventi o no sotto lo stesso tetto. Significativi nel senso che, nel bene o nel male, influiscono sulla qualità della vita di ciascuno di noi.

Quando le cose vanno bene tale intreccio è fonte di soddisfazione e benessere. Quando dominano i problemi e le incomprensioni, le relazioni diventano lacci che soffocano la gioia di vivere. In effetti, i rapporti tra generazioni sono territori percorsi da potenti correnti affettive. A volte fanno pensare a

un florido e variopinto giardino. Altre volte a un bosco sempre verde. Altre a una giungla inestricabile di rami avvinghiati tra loro. Altre ancora a un arido deserto, dove crescono unicamente arbusti spinosi.

La consistenza dei legami affettivi e la qualità delle relazioni variano fortemente all'interno di ogni cerchia familiare.

Ad esempio, la mia famiglia mi appare composta da tre cerchi concentrici: nel primo ci sono i legami per me vitali: marito, figlio e nipote. Sono loro che mi permettono di provare quella ricca esperienza interiore che noi umani chiamiamo amore.

Nel secondo sono presenti altre figure, ad esempio le mie sorelle e le loro famiglie, con le quali il filo relazionale è più sottile e la tessitura della tela affettiva più occasionale.

Nel terzo appare la parentela più lontana, che formalmente fa parte della genealogia dei vincoli familiari, ma che è praticamente scomparsa dai miei pensieri.

Al di fuori dei tre cerchi familiari, ci sono relazioni di amicizia (vecchie e nuove) che contano molto ai miei occhi. Ma questa è un'altra storia.

Che cosa caratterizza le tre forme d'amore citate nel mio primo cerchio? Ovvero l'amore per il partner, per i figli, per i nipotini? Difficile cimentarsi su tale soggetto. Ma la domanda mi avvince e ci provo ugualmente.

C'è qualcosa di simile e al tempo stesso qualcosa di molto diverso nelle tre relazioni affettive.

Osservando la mia esperienza, tutte e tre mi appaiono come una forma di attaccamento vitale. A tutte e tre dedico tutto l'affetto di cui sono capace. Specularmente ho bisogno di cullarmi nella convinzione che tale affetto sia ricambiato. C'è altresì la forte esigenza di sapere che le persone che amo stanno bene. Che sono felici, per quanto possibile.

Mi accorgo spesso di cercare conferme a questo proposito. Al telefono sono attentissima a intercettare fin dalla prima parola

il tono della loro voce. Se parlo con mio figlio o mio nipote tendo l'orecchio per percepire la minima sfumatura vocale capace di segnalarmi se tutto va bene o se c'è un problema. Mi basta l'inflessione più o meno tonica di un «ciao mamma» o un «ciao nonna» per tranquillizzarmi («OK va tutto bene») oppure per generarmi un po' di ansietà («Accidenti non mi sembra di buon umore»).

Quando li vedo, capto immediatamente le espressioni dei loro volti. Colgo lo stato d'animo di Fabrizio solo guardando la sua mascella. È un termometro infallibile del suo umore. Racconta anche senza che la bocca pronunci una sola parola le tensioni che eventualmente si agitano sottopelle.

Tutte le emozioni che Adrian esprime attraverso il suo bel viso di piccolo uomo ancora acerbo mi toccano.

Per non parlare di Federico. Con lui ho la sensazione di assorbire come una spugna tutti i suoi stati d'animo.

Mi dico che hanno ragione gli studiosi nel campo della neurobiologia quando sostengono che il contatto tra persone crea una sorta di wi-fi neuronale che mette in sintonia i loro circuiti cerebrali ed emotivi. Il che vuol dire che ogni persona emana e capta, volente o nolente, tutta la gamma di onde affettive presenti in un determinato momento. Come dice il pedopsichiatra Daniel Stern, non è più possibile considerare la vita emotiva e mentale di ciascuno come qualcosa di indipendente, separato e isolato: occorre vederla come un'entità legata all'esterno da fili invisibili. Fili particolarmente consistenti nel caso di legami familiari.

Apriamo adesso il capitolo delle diversità. Una prima vistosa differenza concerne la possibilità di scegliere: le persone da amare come compagne e compagni di vita vengono scelte, mentre figli e nipoti no. Il divorzio esiste per disfare i legami matrimoniali, ma non i rapporti con i genitori e i nonni.

Inoltre, i tre legami sono diversi nella loro essenza e nelle molteplici metamorfosi che subiscono nel corso dell'esistenza.

Metamorfosi che portano a interrogarci su: come cambia la relazione di coppia a seconda delle fasi della vita? Come si trasforma la relazione con i figli diventati genitori? Cosa ha di specifico e come evolve l'amore per un nipotino?

L'amore per il partner

Già questo titolo è uno specchio dei nostri tempi. In un'epoca non lontana avrei scritto «coniuge» al posto di «partner», oppure «marito» e «moglie». Ma oggi il matrimonio sembra interessare sempre meno le categorie di giovani che un tempo si sposavano, e sempre di più coloro che secondo le norme vigenti non possono sposarsi. Potere degli ostacoli?

Comunque sia, che ci si sposi o no, alle nostre latitudini il partner viene scelto perché ci piace, non perché siamo obbligati.

Cosa influenza tale scelta? La domanda classica nella relazione amorosa di coppia è: perché proprio lui? Perché proprio lei? È davvero una scelta libera o ci sono meccanismi più o meno invisibili che la pilotano? Cosa scatena l'emozione dell'innamoramento, che fa da anticamera ad altre forme di amore o a cocenti delusioni?

I sociologi ci fanno notare che tutto sommato vi è una certa tendenza all'endogamia sociale. In altri termini, si scelgono più spesso di quanto non si creda persone della propria cerchia se non addirittura dello stesso ambiente professionale. Non siamo proprio al «moglie e buoi dei paesi tuoi», ma in qualche modo si ritiene che le similitudini sociali siano un ingrediente importante dell'attrazione. O almeno di una certa capacità umana di conformare i desideri alle possibilità concrete.

I neurobiologi ci parlano delle tempeste ormonali che si scatenano nel nostro corpo in presenza di potenziali partner percepiti come seducenti. Ma cosa li rende seducenti, al punto che basta guardarsi o sfiorarsi per mettere in circolo massicce

dosi di testosterone, dopamina, serotonina? Quando la miccia si accende i corpi si preparano all'incontro. Il cervello riceve e smista un'infinità di segnali di euforia, esaltazione ed eccitazione simili a sensazioni di drogato benessere. Allora ci diciamo: il colpo di fulmine esiste! Capiamo perché nella mitologia si sia creato il mito di Cupido che lancia una freccia. Ne sentiamo inequivocabilmente gli effetti dentro di noi.

Gli psicanalisti dal canto loro sottolineano che nell'innamoramento c'è la sensazione (illusione) di ritrovare qualcosa di conosciuto in epoca infantile nella relazione con i genitori: un'espressione, un sorriso, un'inflessione della voce, uno sguardo che ci valorizza. Le vibrazioni che viviamo nel presente non sono altro che l'eco inconsapevole di lontani momenti di beatitudine infantile.

È «il mistero di un incontro già avvenuto. Perché lui o lei portano con sé la promessa di quel qualcosa che aspettiamo da sempre», scrive la filosofa Michela Marzano nel suo bel libro dedicato all'amore. Cerchiamo nell'incontro qualcosa che abbiamo perso, un qualcosa di cui non siamo consapevoli. Un vuoto in attesa di essere colmato.

Altri studiosi ci ricordano che l'amore che proviamo oggi è anche in funzione delle modalità di attaccamento che abbiamo conosciuto in tenera età e che tendiamo a riprodurre in età adulta. A volte ciò fonda relazioni solide ad alto potenziale di crescita. Altre volte si traduce in relazioni tossiche e distruttrici. In questo caso, ciò che ci attira è al tempo stesso la riproduzione di qualcosa di conosciuto e l'illusione di riparare antiche sofferenze.

Nell'amore non manca una componente narcisistica. L'innamorato è un fantastico specchio magico. Ci innamoriamo di lui o di lei poiché l'immagine che ci rinvia ci rende belli, unici, desiderabili. Basta questo per farci gustare attimi magici di paradiso. Non è così importante in fondo chi sia lui o lei.

Ciò che è importante è il lusinghiero e valorizzante riflesso che leggiamo nei suoi occhi e nelle sue parole.

A tutte le età continuiamo a specchiarci in chi ci sta accanto. Se l'immagine ci gratifica siamo felici, se ci frustra e delude ci sentiamo feriti. È così che andiamo alla ricerca di altri specchi. Altri amori, giovanili o senili. A volte questi riproducono le stesse illusioni, le stesse delusioni. Altre volte permettono, a genitori e nonni, di compiere un percorso di emancipazione verso forme di amore che offrono esperienze di felicità più stabile e duratura.

Quella dell'innamoramento è una tappa che abbiamo attraversato tutti, sia nonni sia genitori (una o più volte). Le pulsioni e le dinamiche del fenomeno non variano molto nel tempo da una generazione all'altra.

Ciò che varia oggi, come ben sappiamo, è l'azzeramento dei tempi di attesa tra il manifestarsi del desiderio e il suo soddisfacimento.

Varia sicuramente anche la cornice dell'incontro. Ad esempio, ogni generazione ha particolari colonne sonore che fanno da sfondo al magico sbocciare dell'attrazione amorosa. Per me e Federico galeotto fu, alla fine degli anni Cinquanta, un quarantacinque giri con la canzone *Only you* cantata dai Platters. Altri nonni si saranno forse innamorati in quel periodo al suono della stessa musica, oppure di altri mitici pezzi degli anni Cinquanta e Sessanta.

Ogni generazione ha le sue colonne sonore propiziatrici e le sue novità in fatto di supporti tecnologici. Ecco magari un simpatico argomento di conversazione tra generazioni.

In un certo numero di casi l'innamoramento si istituzionalizza successivamente in amorosa convivenza.

Ai miei tempi «istituzionalizzazione» voleva dire automaticamente «matrimonio». Allora non si conviveva, ci si sposava.

Matrimonio o no, la convivenza porta con sé una prima metamorfosi relazionale: il passaggio dallo straordinario all'ordinario. Non è solo questione di quantità, ma anche di qualità. Nei momenti straordinari ci presentiamo all'amato solo dopo aver abbellito il nostro corpo in tutti i modi possibili, con un corredo di sorrisi e sguardi gratificanti, con la voglia di stupire e sedurre. Nell'ordinario (a meno che non si disponga di tante stanze e di abbondante servitù) capita spesso di avere i capelli in disordine, di avere voglia di rilassarsi indossando un vecchio pigiama, di starsene in pace a guardare la TV. Capita poi anche di dover decidere chi passa l'aspirapolvere, chi fa la spesa, chi rigoverna la cucina, oppure di irritarsi per le piccole abitudini e i piccoli tic del partner, ecc. Nell'ordinario succede di andare in un elegante ristorante con l'intenzione di rivivere una romantica cena in tête-à-tête, ma poi l'incanto si rompe. Lui guardando i prezzi comincia a lagnarsi del costo eccessivo della serata. Lei all'antipasto gli fa notare che ingurgita troppo in fretta il cibo e che si impatacca facilmente la camicia.

In teoria sappiamo cosa fare per restare seducenti, ma nell'ordinario quotidiano non sempre troviamo l'energia per metterlo in pratica. Coltivare l'amore è un'arte che richiede ingegno e impegno.

L'arrivo di un figlio porta con sé un'ulteriore metamorfosi relazionale: l'amore di coppia deve far posto anche all'amore genitoriale. La vita a due è un continuo scoprire nuove sfaccettature dell'altro. Chi è l'altro quando accoglie la nuova creatura? Quando fa la mamma? Quando fa il papà? Quando è in contatto con i nonni? («Che strano, ha un comportamento così diverso dal solito!»)

Infine, quando si diventa nonni nuovi ruoli si sovrappongono a quelli precedenti. Come in una matrioska russa, dove la bambola più grande contiene tutta la serie di sorelle minori. Cosa succede nella nuova posizione di genitori dei genitori e di

nonno e nonna? Il rapporto con i figli evolve? La coppia senior diventerà più forte o più fragile? Si riprodurranno le stesse tensioni e gli stessi litigi di quando si era genitori, oppure si dimostrerà che con gli anni si è imparato qualcosa?

Che fine hanno fatto nel frattempo l'innamoramento e l'amore? In altri termini, che fine ha fatto la relazione con la persona a suo tempo scelta?

A questo proposito c'è una differenza fondamentale tra le coppie di genitori junior e di genitori senior: i giovani stanno costruendo le basi della loro vita amorosa. Non sanno ancora se la favola del «vissero felici e contenti» si realizzerà o meno. Per i nonni è diverso. Siamo ai consuntivi. Il bilancio della propria vita relazionale può già essere compilato.

A volte è pesantemente in rosso: quando ci si ritrova soli poiché non si sopporta più la compagnia quotidiana di altri esseri umani o quando si è stati impietosamente abbandonati; oppure ancora quando la relazione di coppia permane, ma si è trasformata con il tempo in dolorosa prigionia senza vie di scampo nella quale aleggiano risentimenti, insofferenze e malevolenze.

Altre volte i consuntivi sono decisamente positivi: la coppia ha saputo (potuto?) crescere attraverso le diverse sfide e gli inevitabili ostacoli della vita. Ha imparato come navigare assieme sfruttando i venti dell'affetto, della solidarietà, del rispetto, della fiducia. Solo la morte potrà separare ciò che lui e lei hanno costruito.

Invecchiare è un percorso obbligato; crescere come coppia è di converso una scelta basata sull'interesse per un percorso comune, di impegno e di volontà. E anche su un po' di fortuna, che non guasta mai.

Veniamo ora a una domanda cruciale che interessa giovani e vecchi. Genitori e nonni. Cosa rende *felicemente* duratura un'unione tra un uomo e una donna?

Dipende ovviamente da molti fattori.

Alcuni ci sono suggeriti dal semplice buon senso. La condivisione di un progetto di vita, le affinità di valori e gusti, le capacità comunicative, la maturità relazionale, la stima reciproca (non sottovalutare mai l'importanza di questo fattore!) sono tutti aspetti che contribuiscono alla riuscita di un'unione.

Altri aspetti hanno a che vedere con la visione che abbiamo della vita di coppia e dell'amore.

Se siamo adepti a oltranza dell'ideologia degli amori multipli, se non crediamo nel valore della fedeltà e pensiamo di essere in diritto di coltivare più relazioni amorose contemporaneamente, difficilmente potremo contribuire alla felice durata di una singola relazione amorosa. Prima o poi uno o l'altro membro della coppia si sentirà ferito e frustrato per essere considerato un bene fungibile e facilmente sostituibile e volgerà lo sguardo altrove.

Personalmente, a un certo punto della mia vita sono andata alla ricerca di pensatori che si fossero interrogati su come conciliare nella vita di coppia la durata con la felicità.

Il filosofo francese André Comte-Sponville offre appigli interessanti. Egli si interroga sulla possibilità della felicità amorosa, prendendo le distanze da posizioni che ne fanno una pura chimera, come quelle di Platone. In uno dei suoi scritti più famosi, *Il banchetto*, Platone mette in bocca al suo maestro, Socrate, l'affermazione che l'amore è desiderio e il desiderio è strettamente legato a ciò che ci manca. Ciò esclude la possibilità della felicità. Perché? Perché finché il desiderio rimane insoddisfatto soffriamo il limbo dell'attesa e dell'incertezza. Ma anche la sua soddisfazione non regala felicità, poiché il fuoco del desiderio allora si spegne.

In sostanza siamo votati alla perenne insoddisfazione, come nel romanzo di Proust *Alla ricerca del tempo perduto*. Il protagonista soffre atrocemente quando Albertine non è presente. Ma

quando lei arriva, si annoia e spera che se vada al più presto. La passione amorosa si nutre di ostacoli, di assenze, di incontri fugaci. Dal momento in cui i due innamorati trascorrono assieme le notti, le mattinate, i pomeriggi e le sere, lo spazio del desiderio fatalmente si riduce.

Comte-Sponville paragona tale atteggiamento al rapporto che hanno spesso i bambini viziati dei nostri Paesi ricchi nei confronti dei giocattoli desiderati. Prima di Natale il tempo di attesa sembra loro eterno. Il desiderio si espande. Ripetono le loro richieste, sono impazienti e ci fanno capire quanto li renderebbe infelici non avere questo o quello. Poi il regalo arriva. Ma al bambino bastano spesso poche ore, gli basta arrivare al pomeriggio del 25 dicembre per sentirsi già un po' annoiato. Non sa bene perché. Non ha ancora letto Platone: è molto facile morire dal desiderio per un regalo che non si è ancora ricevuto... e immaginare quanto si sarebbe felici a riceverlo! Molto più difficile è desiderare il giocattolo che ci è già stato donato.

Adottare in materia amorosa tale rassegnato pessimismo? Kant e Spinoza ci offrono qualche antidoto. Per Kant essere felici consiste nell'avere solo *in parte* ciò che si desidera.

È già un'indicazione che vale la pena di ricordare!

Spinoza in particolare apre una prospettiva di sano ottimismo presentando l'amore come la possibilità di amare ciò che *non* ci manca. Per Spinoza il desiderio e l'amore sono quelle forze che ci permettono di gioire di ciò che abbiamo. Di non sfuggire al principio del piacere. Non si tratta quindi di avere voglia di mangiare solo quando non abbiamo cibo a disposizione, ma al contrario di coltivare la saggezza di gustare con gioia il buon cibo a disposizione! In campo amoroso, ciò significa saper pensare all'essere amato dicendosi: sono felice perché tu esisti. Sono felice di fare l'amore con te perché sei meravigliosamente presente. Anche se ho bisogno di momenti di lontananza per gustare appieno tale felicità.

In sostanza sono felice perché faccio ciò che desidero; e perché ho imparato a desiderare ciò che faccio.

Bernard Shaw diceva a proposito dei desideri che ci sono due catastrofi nell'esistenza: la prima è quando i nostri desideri non sono soddisfatti; la seconda è quando lo sono.

L'aforisma di Bernard Shaw è brioso e ci strappa il sorriso, ma personalmente ho deciso di non adottare tale posizione. La trovo fatalmente deprimente.

Voglio credere invece che — in assenza di gravi tragedie, si intende — noi umani sappiamo coltivare i vari modi di amare felicemente, o quanto meno serenamente, e contribuire a far sentire amato chi ci sta accanto.

Un tale approccio filosofico non compie miracoli, ma può farci vivere più felici. A questo punto si tratta in sostanza di scegliere non solo i compagni e le compagne di vita, ma anche i filosofi (e gli psicologi!), che ci aiutano a vivere con più gioia le nostre relazioni vitali.

Altri scampoli di vita...

Nella prima parte di questo episodio ho evocato in prima persona pensieri e ricordi a proposito di un tipo di amore: quello che lega le coppie, junior o senior che siano.

Lascio adesso spazio ad altre testimonianze sul tema dell'amore genitore-figli, di quello fraterno e di quello nonni-nipote.

L'amore per i figli

«È per il bene dei nostri bambini che veniamo a chiedere aiuto», precisano Mara e Ivo, un po' sovrapponendo le loro voci, alla terapeuta-formatrice di un centro di sostegno educativo ai genitori.

Siamo costantemente stressati, ma vogliamo fare del nostro meglio come genitori affinché i nostri problemi non ricadano sui figli.

Mara aggiunge:

Mi accorgo che basta poco a farmi innervosire. Per esempio due giorni fa ho strappato malamente le pagine del quaderno di mio figlio solo perché aveva fatto un errore.

Mentre Mara parla, Ivo la guarda con affetto e poi commenta:

Io vorrei sentirmi più utile. Come padre a volte non so proprio che pesci pigliare: quando faccio il severo, dopo mi dispiace e mi sento in colpa. Quando lascio correre, mi sento in colpa lo stesso.

Sonia ha quarant'anni, ama la vita e la sua famiglia. Un giorno di primavera arriva la tragica conferma che i suoi dolori al ventre non sono qualcosa di banale, ma il sintomo di un tumore a uno stadio molto avanzato. Il suo primo pensiero è per i figli:

Ho due figli, un ragazzo e una ragazza ancora adolescenti, mi devo battere per loro. Devo mostrare loro il *mio amore* rimanendo in vita più a lungo possibile. Affronterò tutte le tappe del calvario, operazioni, chemio e quanto necessario. Voglio vivere ancora per loro. Del resto mio padre, che aveva un cancro alla gola, ha fatto la stessa cosa. Si è battuto per restarmi vicino il più a lungo possibile.

Il figlio minore di Rita, Oscar, ha frequentato durante l'adolescenza le classiche cattive compagnie: un po' di droga, qualche furto. Ciò ha creato conflitti a ripetizione tra padre e madre, che hanno finito per separarsi. Rita racconta:

Non ho potuto accettare la posizione di mio marito, che non voleva neanche più vedere suo figlio minore. Una sorta di ripudio, insomma. Un prodotto da scartare

e buttare via. Credo che non gli perdonerò mai questa vigliaccheria. Io mi sono detta invece che dovevo aiutare Oscar a rimettersi sulla buona strada, non ho voluto mollare. L'ho tenuto sotto stretta sorveglianza, ho provato infinite volte a farlo ragionare, mi sono messa in discussione, ho cercato un aiuto qualificato. È stato un anno di inferno. Poi Oscar ha ripreso gli studi. Oggi fa il maestro. È anche un buon maestro. Ho avuto tanta paura di non farcela, mi sono sentita sola. In certi momenti ho detestato mio figlio. Ma non l'avrei mai abbandonato. Per me è questo l'amore di una madre. Non molli neanche quando ti viene da detestare la creatura che hai partorito.

Per fortuna non sempre è così difficile. Tanti altri papà e mamme che ho avuto l'occasione di incontrare non hanno affrontato grandi ostacoli nel percorso di crescita dei figli. Ciò nonostante, tutti sottolineano che il quotidiano di genitore è fatto di lunghe serie di «prove d'amore» che si manifestano attraverso:

- i sacrifici piccoli e grandi. Ad esempio Natascia considera una vera prova d'amore per i propri figli l'aver dovuto rinunciare, quando erano piccoli, a tante, tante ore di sonno. «I miei piccoli non solo hanno succhiato il mio latte e le mie energie, ma anche una quantità incalcolabile di ore di sonno. Non so come ho fatto. Ogni volta che cadevo dal sonno mi dicevo: "Sveglia, devi occuparti di loro!". Anche questo è amore materno». Gianni e Sonia dal canto loro hanno rinunciato a far carriera per aver più tempo da dedicare alla prole: «Per tutti e due si è aperta quasi contemporaneamente la possibilità di un salto di carriera — dice Gianni — io come direttore della produzione e mia moglie come preside. Abbiamo rinunciato ritenendo prioritaria la cura dei nostri due figli. Se ne riparerà tra qualche anno»;
- l'impegno educativo: «È facile dire di sì ai figli, ti compro questo o quello, fai pure quello che vuoi, ecc. in modo che

sul momento ti lascino in pace. Ma se si vuole bene ai figli bisogna saper dire di no. Porre dei limiti. Rinunciare a un po' di pace oggi per aiutarli a diventare uomini e donne responsabili domani»;

- lo sforzo nel «curare» le proprie ansie e la propria aggressività: «Mi sono accorta a un certo punto che riproducevo con mia figlia le stesse ansie di mia madre. Ad esempio mi sembrava inconcepibile lasciarla andare in gita con la scuola. L'avrei chiusa sotto una campana di vetro. Sono contenta di aver chiesto aiuto per gestire le mie paure. L'ho fatto per amore di mia figlia». Oppure un'altra mamma: «Ero sempre sull'orlo della crisi di nervi. Gli scappellotti mi scappavano un po' troppo facilmente. Alternavo così aggressività e sensi di colpa. Ho fatto una terapia. Mi è costata, in tutti i sensi. Ma se si vuol bene ai figli si deve cercare di migliorare il proprio equilibrio»;
- la capacità di lasciarli andare quando è ora: «I figli non li allevi per te — dice Alberto — ma per renderli capaci di volare fuori dal nido con le loro ali»; fa eco Gigi dicendo: «Auspico di tutto cuore che i miei due ragazzi vadano a studiare negli Stati Uniti, che amplino i loro orizzonti. Ma non sarà facile per me e per la loro madre»; «I nostri figli hanno ormai tutti messo su famiglia — dicono Tina e Piero — e la nostra prova di amore più grande da un po' di anni è quella di trattarli da adulti responsabili e non criticare continuamente le loro scelte».

Questi casi ci dimostrano come il legame di amore per un figlio e per una figlia si concretizzi in forme che lo rendono ben diverso dall'amore verso il partner. È evidente in primo luogo che il copione dell'amore di coppia non prevede l'impegno educativo (anche se, sotto sotto, si vorrebbe sempre cambiare l'altro...) e non contempla l'idea di sponsorizzare il partner a svolazzare fuori dal nido (se lo farà, sarà a suo rischio e pericolo...).

L'amore per la prole appare in genere incondizionato e oggettivamente generoso, poiché è fatto di cure, dedizione, pazienza. Emma non esita a dire:

È grazie ai miei figli se sono stata capace di passare dall'egoismo all'altruismo. Per me l'amore materno è viscerale e rappresenta l'espressione più alta del legame affettivo.

Non mancano però momenti di ambivalenza affettiva, come ricordano alcune delle testimonianze riportate. Quando i figli sono fonte di preoccupazioni, sacrifici e delusioni, è normale ritrovarsi in certi momenti a pensare: «Figlio mio, non ne posso più di prendermi cura di te!». L'amore, anche quando è forte, rimane sempre un po' ondivago e multiforme, con le sue creste di spumeggianti slanci affettivi e i suoi attriti più o meno bruschi e ruvidi.

L'amore per i figli non è esente dalla componente narcisistica. In particolare quando i bambini diventano merce rara. Ormai li mettiamo al mondo perché li vogliamo e quando li vogliamo. Ne vogliamo pochi, belli e bravi.

Già durante l'attesa, prende corpo un'innumerabile quantità di aspettative nei confronti del nascituro. Speriamo che sia bello, intelligente, capace, che abbia successo, che compensi le nostre frustrazioni, ecc. Lo amiamo se assomiglia all'ideale. Se ci delude, ne siamo feriti. Abbiamo investito così tanto, non è possibile...

L'amore fraterno

La trama dell'amore fraterno è spesso più complessa di quanto non si immagini. La caratterizza il fitto intreccio formato da fili di diversa consistenza e colore a seconda dei casi, che comprendono le varie sfumature della solidarietà e della rivalità. L'accento messo da Freud sul complesso edipico, che spiega lo sviluppo affettivo del bambino come risultante di una doppia

dinamica di identificazione con il genitore del proprio sesso e desiderio nei confronti del genitore di sesso opposto, ci ha portati a vedere la relazione tra fratelli e sorelle soprattutto sotto il profilo della rivalità. Ma anche i grandi miti di Caino e Abele e di Romolo e Remo ci raccontano la relazione fraterna come desiderio violento di poter esistere come unico senza l'altro.

In sostanza, mentre la relazione con i genitori è connotata in modo più o meno consapevole da una sorta di debito per il dono della vita, quella con i fratelli e le sorelle è esente da forme di riconoscenza e lealtà originarie.

Pur tuttavia, la relazione fraterna è comunque vissuta come un legame profondo. L'influenza più o meno equilibrata dei genitori e le vicissitudini della vita fanno sì che con il passare degli anni la relazione si declini piuttosto in termini di competizione perenne, di indifferenza o di limpido affetto. Secondo certi autori, l'influenza di fratelli e sorelle supera quella dei genitori.

Tutto inizia con l'arrivo in famiglia di un secondo bambino. Una catastrofe per il primogenito, che perde la propria posizione di erede esclusivo al centro di tutte le attenzioni. L'affetto che questi manifesterà nei confronti dell'ultimo arrivato sarà pertanto colorato di gelosia, ostilità e inconsci desideri di distruzione, spesso espressi con ingannevole candore.

Pietro ad esempio ricorda ancora, a molti anni di distanza, le sue angosce di piccolo fratello maggiore:

Ogni volta che mia madre usciva per fare commissioni e mi lasciava solo con il mio fratellino venivo preso dal panico che questi morisse. Tutti pensavano che ciò fosse dovuto al mio grande affetto per lui. Ho capito a molti anni di distanza che le mie paure erano probabilmente legate al mio inconfessabile desiderio inconscio di veder sparire il piccolo intruso.

Un altro giovane racconta che da bambino sognava sempre di aspirare la sorellina con l'aspirapolvere.

Nei ricordi di Fiona è la gelosia nei confronti dei nonni paterni che riaffiora:

Fino all'età di nove anni ero l'unica nipote ed ero abituata a passare quasi tutti i pomeriggi dai miei nonni paterni. Da loro mi sentivo una piccola regina, vezzeggiata e coccolata. Quando è nata mia sorella mi ha dato molto fastidio che i miei nonni si dedicassero anche a lei.

In effetti, imparare a condividere l'amore di mamma e papà (e a volte anche dei nonni) è un apprendimento difficile. I piccoli si sentono deprivati di qualcosa di essenziale. Hanno paura di non esistere più, poiché manca loro lo sguardo esclusivo delle figure adulte che contano.

L'esperienza della gelosia, se contenuta entro certi limiti, ha però un suo lato utile. Il bambino può misurarsi con aspetti essenziali della vita, confrontarsi con i dispiaceri e le gioie tipiche delle relazioni affettive orizzontali e verticali, può imparare a differenziarsi, ad affrontare i limiti della realtà, a gestire la competizione con i pari, a sperimentare l'ambivalenza dei sentimenti e a scoprirsi capace di insospettabile solidarietà.

Cosa succede quando fratelli e sorelle diventano genitori? Spesso l'arrivo dei figli riattiva vecchie dinamiche vissute in famiglia durante l'infanzia.

Anna Maria racconta lucidamente quanto segue:

Ho l'impressione che i nostri genitori avessero messo me e mia sorella in due caselle separate: io in quella di persona responsabile che comunque se la cavava da sola; mia sorella minore in quella di chi deve continuamente essere aiutata e sostenuta. Anche adesso che siano tutte e due mamme, i nostri genitori si occupano molto di più dei suoi figli che dei miei. Ha ragione una mia collega quando dice che anche senza saperlo si capisce subito che io sono la maggiore poiché anche nei rapporti con gli altri tendo a comportarmi come tale.

Dice Laura, nonna tuttora attiva in molti campi:

Due delle mie tre figlie hanno due figli ciascuna. È incredibile come ancora oggi io e mio marito dobbiamo misurare con la bilancia da farmacista la ripartizione delle nostre attenzioni e del nostro sostegno come nonni: tanti grammi alla figlia maggiore! Altrettanti grammi alla figlia minore! E meno male che la terza è ancora single e senza prole. Mi sembra che su questo piano non siano affatto cresciute. Sempre preoccupate di ricevere esattamente la stessa fetta di torta affettiva e altrettanto preoccupate che i loro figli ricevano la stessa quantità. E pensare che si vogliono un bene dell'anima. Quando una delle due vive una difficoltà, l'altra è subito pronta a dimostrarsi l'alleata preziosa. Ma quando si tratta di ripartirsi i nostri favori, ritornano accanite rivali. Ultimamente comunque un piccolo progresso c'è stato: abbiamo cominciato a scherzarci un po' sopra.

Dice Fabio:

Io e mia sorella non ci frequentiamo più. I nostri genitori ci hanno cresciuti un po' come se fossimo figli unici. Anche quando da adulti abbiamo messo su famiglia non ci invitavano mai tutti assieme. Era un po' un paradosso, poiché da un lato manifestavano il desiderio che fossimo più legati l'uno all'altro, ma poi erano i primi a tenerci separati. Dopo il decesso dei miei genitori non ho più rivisto mia sorella. Non ho sopportato che nella ripartizione dell'eredità i miei figli siano stati vistosamente sfavoriti rispetto ai suoi.

L'amore per i nipotini

«Essere nonni — scrive la scrittrice Sheila Kitzinger nel suo libro dedicato al diventare nonna — porta con sé la soddisfazione di dare e ricevere amore, a volte più generosamente e liberamente di quanto sia accaduto in precedenza».

Per Walter la generosità si spinge fino a portarlo a compiere «tradimenti sportivi»:

Il figlio di mio figlio maggiore è tifosissimo del Milan. Come il padre. Io invece da sempre sono tifoso dell'Inter. Figuratevi che in occasione dell'ultimo derby della Madonnina sono andato in giro per Milano in cerca di magliette rosso-nere con il nome del capitano e di bandierine con scritto «W il Milan»!

Un po' sulla stessa lunghezza d'onda, Mirella, una nonna settantenne, evoca come prova di generosità e altruismo nei confronti del nipote dodicenne l'averlo accompagnato a vedere un film su Spiderman:

Mi è costato molto! Per tre ore immersa in una tempesta di suoni assordanti e di immagini 3D che mi rotolavano addosso! Lui si divertiva e io soffrivo. Insomma, un vero sacrificio per amore suo!

Una delle testimonianze più toccanti che mi è capitato di raccogliere è quella di Carla, che si interroga sulle differenze tra le forme di amore che ha vissuto nel suo spazio familiare.

Nella mia vita ho sperimentato diverse forme di amore. Quello per i miei genitori ha oscillato a lungo tra l'attaccamento fusionale e la ribellione. Ho dovuto passare la cinquantina per viverlo come un affetto più equilibrato.

Mi sono follemente innamorata tre volte. Ho così sperimentato tutte le vicissitudini dell'amore-passione: l'esaltazione di chi pensa di aver incontrato l'anima gemella, lo sconvolgimento dei ritmi di vita, il bisogno lancinante della presenza dell'amato di turno, l'ossessione continua di conferme amorose da parte sua.

In seguito c'è stato l'amore per i miei due figli, sul quale non mi sono posta molte domande. Mi sembra ora di poter dire che era il classico amore materno fatto di momenti di trasporto, generosità, cure, e di altri momenti in cui la maternità mi sembrava una sorta di costrizione eccessiva.

Ebbene, con il mio nipotino ho la sensazione di sperimentare per la prima volta un amore più maturo,

più incondizionato, meno subdolamente egocentrico. La gioia di amare semplicemente nutrita dal desiderio di procurare il suo bene. Di dedicargli attenzione. Di aiutarlo a crescere. Lui mostra di gradire la mia compagnia. Anzi, fino all'età di cinque anni mostrava che ero io la sua favorita tra i nonni. Adesso il prediletto è diventato mio marito. Lo capisco. Lui gli sta offrendo molti più stimoli: giocano al calcio, fanno giri in bicicletta, costruiscono astronavi con il Lego. Ma non per questo mi sento meno felice. Anzi! Mi piace veder emergere tali «complicità maschili».

Sento che anche il mio nipotino ricambia i miei sentimenti. Lo vedo contento quando mi vede. Mi abbraccia con fresco e autentico trasporto quando ci salutiamo.

Sono felice del suo affetto, ma anche un po' sorpresa. Come se mi sembrasse strano che mi ami anche lui senza che io abbia fatto salti mortali per conquistarlo. Che bello, mi dico spesso. Amare ed essere amati così semplicemente!



In sintesi sette idee...

Idea numero uno. Tutte le famiglie (tradizionali o alternative che siano) sono innanzi tutto un intreccio di fondamentali legami affettivi impregnati di una moltitudine di emozioni e sentimenti: dall'amore più sublime ai rancori più estremi; dalla solidarietà più generosa alla miseria affettiva più nera; dagli stimoli più appaganti all'indifferenza più cupa. Quando prevalgono i momenti gratificanti e costruttivi la famiglia è fonte di benessere. Quando dominano i problemi, le incomprensioni e i risentimenti, le relazioni diventano lacci che soffocano la gioia di vivere. Cerchiamo allora qualcuno che ci aiuti a scioglierli.

Idea numero due. L'equilibrio emotivo e affettivo è alla base del benessere individuale e familiare. Quando si può



parlare di emozioni e quando di sentimenti? L'emozione è una risposta immediata a stimoli di vario genere. Si manifesta come una specie di scarica elettrica e ormonale che provoca reazioni fisiologiche facilmente visibili (rossore, accelerazione del battito cardiaco, tremori, voce strozzata, ecc.).

I sentimenti sono stati affettivi che si sviluppano nel tempo in relazione ai legami con le persone.

Nonni e genitori possono contribuire in modo determinante all'equilibrio emotivo e affettivo dei piccoli. Così come i bambini imitano i suoni per imparare a parlare e i gesti quotidiani per assimilare i comportamenti sociali, nello stesso modo imparano ad assorbire le espressioni e i comportamenti emotivi degli adulti.

Idea numero tre. Nelle famiglie sono presenti quattro principali forme di amore. La prima concerne il rapporto di coppia, la seconda la relazione genitori & figli, la terza i rapporti tra fratelli e sorelle, la quarta il legame tra nonni e nipoti. Tali legami affettivi sono declinati attraverso un'ampia gamma di modalità di segno opposto. Il polo positivo è costituito da sentimenti di viva affezione che si manifestano nel desiderio di procurare il bene delle persone e di ricercarne la compagnia. Quello negativo è caratterizzato da frustrazioni, delusioni, rancore, astio e malanimo. Un certo grado di ambivalenza non ha nulla di patologico, bensì rientra nel normale funzionamento psicologico di noi umani. In psicologia la differenza tra la normalità e la malattia è data non dalla natura di ciò che viviamo ma dalla sua entità. Un po' di paura ci protegge, troppa ci impedisce di vivere. Un po' di diffidenza ci rende più prudenti, troppa diventa paranoia. Un po' di gelosia stuzzica la relazione, troppa ci trasforma in violenti persecutori. E così via...

Idea numero quattro. L'amore di coppia è da sempre fonte di innumerevoli domande: come nasce? Quali metamorfosi subisce? Come muore? Cosa rende felicemente



duratura un'unione? Le idee di grandi pensatori divergono in materia. Alcuni autori e filosofi sostengono che l'amore di coppia si nutra di ostacoli, di assenze e di incontri fugaci. Nel momento in cui due persone innamorate trascorrono insieme le notti, le mattinate, i pomeriggi e le sere, tutto si spegne. Altri invece adottano una prospettiva di incoraggiante ottimismo che contempla la possibilità di amare ciò che si ha e la possibilità di essere felici di vivere con le persone scelte. A ogni essere umano, genitore e nonno, il compito di scegliere quali idee adottare...

Idea numero cinque. L'amore del genitore nei confronti dei figli appare in genere più incondizionato e generoso di quello di coppia, poiché fatto di cure, dedizione, impegno educativo e pazienza. Non mancano però momenti di normale ambivalenza affettiva, visto che crescere un figlio costituisce un duro impegno. È un amore comunque intrinsecamente altruista, poiché mira a rendere il figlio indipendente e capace di volare con le proprie ali. Come genitori insomma si lavora per diventare inutili (al pari degli insegnanti). È un amore che perdura e che richiede un costante sforzo di adattamento alle varie età della prole. Un particolare adattamento è richiesto quando i propri figli divengono a loro volta genitori e desiderano essere trattati come adulti responsabili.

Idea numero sei. La trama dell'amore fraterno è spesso più complessa di quanto non si immagini. La caratterizza il fitto intreccio formato da fili di diversa consistenza e colore a seconda dei casi, che comprendono le varie sfumature della solidarietà e della rivalità. In sostanza, mentre la relazione con i genitori è connotata in modo più o meno consapevole da una sorta di debito per il dono della vita, quella con i fratelli e le sorelle è esente da forme di riconoscenza e lealtà originarie.

Pur tuttavia, la relazione fraterna è comunque vissuta come un legame profondo. L'influenza più o meno equilibra-



ta dei genitori e le vicissitudini della vita fanno in modo che con il passare degli anni la relazione si declini in termini di competizione perenne, di indifferenza o di limpido affetto.

Quando fratelli e sorelle diventano genitori, spesso si riattivano vecchie dinamiche vissute in famiglia durante l'infanzia.

Idea numero sette. Essere nonni porta con sé il desiderio di dare e ricevere amore, a volte più generosamente e liberamente di quanto sia accaduto in precedenza. Con i nipotini si ha la sensazione di sperimentare un amore più maturo, più incondizionato, meno subdolamente egocentrico rispetto ad altre forme di amore presenti in famiglia. Amare ed essere amati semplicemente. A volte i figli possono ingelosirsi di tale legame. Ma vanno comunque ringraziati, poiché è merito loro se gli ascendenti possono vivere tale arricchente esperienza.

QUINTO EPISODIO

Scaramucce e guerre territoriali tra generazioni

Qual è il segreto del successo quando si devono condurre in porto operazioni molto complesse che richiedono l'intervento di più braccia e più menti?

Che ogni persona faccia la sua parte e ognuno sappia bene che ruolo deve svolgere. In una sala operatoria immagino sia minuziosamente stabilito a priori chi deve fare che cosa. Almeno lo spero, altrimenti povero paziente! Nelle imprese e nelle organizzazioni la qualità del processo produttivo dipende da una chiara ripartizione delle mansioni. In sua mancanza si rischiano sprechi e costose inefficienze. In un'orchestra o in una corale il valore musicale della prestazione richiede che ogni componente conosca bene la sua parte e agisca in sintonia con gli altri, poiché diversamente ne scaturisce una caotica babele musicale.

In famiglia succede un po' la stessa cosa: o vi è chiarezza su gerarchie, ruoli e compiti, oppure è il caos relazionale. Un tempo la chiarezza era preconfezionata in partenza. Era già tutto codificato a priori: ciò che dovevano fare lui, lei, gli anziani, i giovani, i figli e le figlie. Ovviamente il tipo di compiti variava a seconda dei ceti sociali. Élite intellettuali, borghesia, proletariato urbano e contadini avevano certamente modalità di funzionamento diverse, ma i rispettivi modelli di riferimento erano già prestabiliti e non cambiavano molto da una generazione all'altra.

Nei nostri Paesi ritroviamo ancora oggi tracce di tale strutturazione tradizionale in molte famiglie immigrate, ma per quanto riguarda la popolazione autoctona la musica è radicalmente cambiata. È come se fossimo in un'orchestra in cui quasi ogni giorno bisogna ricomporre lo spartito di papà, di mamma, del nonno, della nonna e così via. Chi porta i bambini a scuola? Dal dentista? Dalla maestra di piano? Chi li segue nei compiti? Chi fa la spesa? Chi va a ritirare i vestiti in lavanderia? Chi prepara qualcosa da mangiare? Chi organizza la festa di compleanno?

E non si tratta solo di decidere come distribuire le parti, ma anche cosa e come si suona. In altri termini, a che cosa si sceglie di dare priorità? A quali principi è importante fare riferimento? Come favorire l'educazione dei più giovani? Come tenere conto delle forze e delle fragilità dei singoli elementi? Le occasioni per malintesi, incomprensioni, stonature, dissonanze, tensioni, apprensioni, irritazioni diventano quasi infinite.

È il prezzo da pagare per alcune conquiste ormai irrinunciabili, quali lo sdoganamento di una rigida ripartizione dei ruoli a seconda del sesso, la maggiore libertà nella scelta del proprio destino e l'adozione di stili democratici in famiglia.

Che tipo di musica producono dunque le «orchestre familiari» moderne? Si va dalle composizioni più armoniose alla cacofonia più stridente. Molto dipende dalla capacità di dialogare, mettersi d'accordo, discutere limiti e contributi di ognuno, in funzione delle sue responsabilità, attitudini, sensibilità e possibilità.

Quali sono le tensioni e le scaramucce di confine più frequenti, in particolare nella definizione e gestione del territorio rispettivo dei genitori e dei nonni? Da alcuni anni sono attiva come consulente in un'associazione della Svizzera francese (ma che esiste anche in altri Paesi, come la Francia e il Belgio) che si chiama «L'École des grands-parents» (la Scuola dei nonni). Lo scopo dell'associazione è triplice: promuovere la qualità

del legame tra generazioni come strumento essenziale di prevenzione di nocive «malattie relazionali»; proporre attività di formazione continua con l'obiettivo di rinforzare le competenze comunicative dei nonni, da spendere nel contesto familiare; offrire supporti per superare eventuali situazioni di tensione tra genitori e nonni.

Tale osservatorio mi ha offerto la preziosa opportunità di venire in contatto con una moltitudine di situazioni che mostrano come la relazione genitori & nonni possa essere declinata secondo un'infinità di registri, che vanno da una generosa e benefica alleanza a forme di rivalità estrema.

Prima di presentare alcuni casi emblematici nella seconda parte di questo episodio, propongo di soffermarsi su un aspetto più generale: cosa cambia essenzialmente tra le due tappe della vita, quella in cui si diventa genitori e quella in cui si diventa nonni? Quali sono le aspirazioni, i vissuti e i bisogni specifici di ciascuna? Parliamone assieme.

La consapevolezza delle diversità tra le due stagioni può aiutare gli uni e gli altri a stemperare giudizi frettolosi e severi, a meglio stabilire ponti di comprensione e ad aprire nuove possibilità di condivisione attraverso un dialogo sincero sulle sensazioni e percezioni rispettive, senza nascondersi che vi sono esperienze di vita che possono essere comprese a fondo soltanto se le si vive in prima persona. Carolina — al pari di molte altre giovani mamme e papà — ripete spesso:

È solo da quando sono diventata mamma che capisco cosa voglia dire essere genitore. Ed è da quando la mia bambina si è trasformata in un'adolescente ribelle che capisco cosa ho fatto passare a mia madre durante la mia adolescenza.

Io — racconta Sandro — mi arrabbiavo quando ero ragazzo se mia madre invece di andare a dormire aspettava che rientrassi il sabato sera. Non la capivo! Ebbene, adesso faccio la stessa cosa con mio figlio!

A volte non basta nemmeno aver vissuto la stessa esperienza per capire, poiché il tempo cancella molte cose. È così che non di rado i nonni cadono in poco simpatici peccati di intransigenza, dimenticandosi di quando erano giovani genitori e avevano più o meno gli stessi atteggiamenti che oggi rimproverano a figli, figlie, generi e nuore.

Le differenti stagioni della vita: che cosa cambia?

Esistono molte rappresentazioni e classificazioni delle fasi della vita. Un tempo la rappresentazione più comune era quella di una curva ascendente nella prima parte (infanzia, giovinezza), poi stabile (età adulta) e infine discendente (vecchiaia). In tempi più recenti svariati studiosi ritengono che le tappe significative della vita siano molto più numerose e che, ad esempio, l'immagine della parabola discendente mal riassume la ricchezza delle esperienze che è possibile vivere a partire dalla cosiddetta terza età.

Personalmente trovo sempre calzante la semplice analogia con le stagioni: la primavera della crescita, l'estate dai mille frutti, l'autunno con le sue vendemmie, l'inverno portatore di ritmi riposanti, come preludio al rinnovarsi della natura.

Cosa cambia dunque tra l'estate (la stagione della «genitorialità») e l'autunno (la stagione della «nonnità»)? Quali mutamenti salienti sul piano fisico, psicologico, relazionale, sociale?

Procedo dapprima con alcuni esempi che conosco bene poiché vissuti in prima persona o osservati nel mio spazio familiare.

Le energie fisiche

Quando Federico era giovane genitore, nel tempo libero giocava a calcio e partecipava a tornei regionali. In occasione

delle partite, per lui era normale fare una buona ora di esercizi per riscaldarsi, poi correre instancabilmente a tutto campo per novanta minuti e, se necessario, continuare a rincorrere la palla durante i tempi supplementari. Ora che è nonno, pur avendo ancora un fisico asciutto e sportivo, dichiara di essere sfiancato ed esaurito dopo una mezzoretta di tiri al pallone con Adrian nel prato davanti a casa. Per quanto mi riguarda, quando ero giovane mamma potevo passare la giornata intera sui campi da sci con mio figlio senza farmi troppo distanziare; oggi con mio nipote getto la spugna dopo cinque minuti soltanto.

Quando nostro figlio era piccolo amavamo le vacanze in campeggio in giro per l'Europa e per dormire bene ci bastava una semplice brandina. Ci sembrava naturale permettere a Fabrizio di scorrazzare liberamente, senza stargli continuamente alle costole. Oggi la vera vacanza è quella trascorsa in un buon albergo e senza bambini a cui badare. Da giovani riuscivamo a infilare nelle nostre giornate un numero incredibile di attività: lavoro a tempo pieno, educazione della prole, sport, inviti, incombenze domestiche, ecc. Eppure alla sera non eravamo così stanchi come lo siamo in questi ultimi anni quando abbiamo il piacere di dedicare le nostre energie a un unico impegno: il nipotino. Quando da bimbetto lo accompagnavamo al parco giochi c'era una differenza che mi colpiva fra noi nonni e i giovani genitori presenti: Federico e io eravamo come due guardie del corpo concentrate esclusivamente sulla sua sorveglianza. I giovani genitori invece si mostravano capaci di svolgere contemporaneamente una pluralità di mansioni: telefonare, mandare SMS, leggere, chiacchierare tra loro, oltretutto tenere d'occhio i propri pargoli e quelli della vicina.

Gli stress

La stanchezza di cui parlavo nel paragrafo precedente ha verosimilmente tre cause principali. In primo luogo la norma-

le diminuzione, con gli anni, delle performance atletiche del nostro corpo e l'oggettivo stress fisico rappresentato dall'intrattenimento di piccoli cuccioli debordanti di energie. Quando osservo le interazioni tra nonni e nipoti mi sembra di assistere a volte a campionati di pentathlon moderno che comprendono i seguenti sport: l'equitazione (la parte del cavallo la fa il nonno), il sollevamento pesi (come aumenta velocemente il peso dei nipotini!), la corsa (che affanno gareggiare con piccole lepri instancabili!), la scherma (con spade laser, si intende), il salto a ostacoli (c'è sempre un giocattolo da scavalcare dove meno te le aspetti). Forse si potrebbe lanciare l'idea di farne una nuova disciplina olimpica!

L'altra causa di stanchezza è di natura più psicologica: lo stress da responsabilità. Quando Adrian era piccolino e capitava che dormisse da noi, durante la notte mi alzavo continuamente per controllare il suo sonno. Se lo vedevo immobile, lo toccavo delicatamente per spiare i suoi movimenti e sincerarmi che respirasse bene.

Temevo sempre che gli succedesse qualcosa. L'ambiente quotidiano mi appariva come una moltitudine di potenziali pericoli: la cucina un terreno pieno di trappole (bisogna che mi ricordi di togliere i detersivi da sotto il lavandino! di coprire le prese elettriche! di nascondere i coltelli!); i mobili del salotto insidiose forme dai mille spigoli pericolosi; il cane della vicina un lupo da cui stare lontani.

Parlando con numerosi nonni ho constatato quanto tali forme di stress siano condivise. L'affermazione generale è: «Siamo felicissimi di occuparci dei nipotini, riempiono di gioia e di significato la nostra vita, ma è una grande responsabilità. Che sollievo quando li restituiamo ai genitori sani e salvi!».

Come spiegare tale forte senso di responsabilità? Forse i nonni sono un po' come gli elefanti: più gli individui diventano anziani ed esperti, più si sentono investiti del compito di pro-

teggere la giovane progenie. Forse temono di deludere i genitori: «Sarebbe insopportabile — dice Marianna — che i miei nipotini si facessero male mentre sono da me. Non potrei più darmene pace e guardare in faccia mio figlio e mia nuora». Forse, ancora, hanno sviluppato una maggiore capacità di anticipazione dei pericoli, frutto di una più lunga esperienza di vita.

Infine, la terza causa di stress può essere dovuta alla scomoda sensazione di essere lacerati tra la tendenza a iperproteggere e la consapevolezza che si deve lasciare ai cuccioli la possibilità di esplorare il mondo. Non è facile raggiungere un equilibrio fra queste due polarità. La ragione ci dice che è giusto permettere ai nipotini di farsi esperienze, di cimentarsi e confrontarsi man mano con frustrazioni e ostacoli adeguati alla loro età. L'impulso di nonno e nonna, invece, vorrebbe trattenerli entro mura sicure e proteggerli da ogni insidia e pericolo.

L'aspetto psicosociale

Generalmente oggi si crescono i figli fra i trenta e i cinquanta. Si frequentano i nipotini dai cinquanta in su. Due età e due tappe diverse. La prima corrisponde di solito a una fase in cui i motori della vita girano al massimo. Si è impegnati su più fronti. I figli, certo, ma anche la vita di coppia e la ricerca della soddisfazione amorosa. Se la soddisfazione non è offerta dal partner ufficiale non si esita a investire energie per curiosare altrove. Inoltre ci sono il lavoro, le inquietudini legate alla riuscita professionale, gli impegni della vita sociale, politica, sportiva... Lo sguardo è rivolto al futuro. In modo più realistico rispetto all'adolescenza e alla prima giovinezza, ma pur sempre con la sensazione di avere davanti a sé un ampio orizzonte e in mano molte carte ancora da giocare. Così è quando ci si sente vitali e speranzosi.

I genitori junior sono insomma, in generale, ancora nella stagione della semina di nuovi frutti e della ricerca della realiz-

zazione su diversi piani. Oggigiorno moltissime coppie vivono importanti cambiamenti nel momento stesso in cui allevano uno o più figli: si cambia Paese, si cerca un nuovo lavoro, ci si lancia in una nuova formazione, si coltivano nuove amicizie, si incontrano nuovi amori, si divorzia, si scompongono e ricompongono i nuclei familiari e la rete di contatti.

Per i nonni, invece, la percezione del futuro si restringe, lasciando spazio a innumerevoli lampi di nostalgia. Il passato si colora così di commovente fascino, come quando sentiamo una vecchia canzone, rivediamo i film della nostra gioventù interpretati dalle star dell'epoca, assistiamo a una vecchia puntata di *Lascia o raddoppia*, ripercorriamo un logoro album di foto di famiglia.

Cambia altresì la percezione del tempo. I giorni, le stagioni e i mesi sembrano scorrere più veloci: ma come, è già trascorso un altro anno! Sono già dieci anni che sono in pensione, sembra ieri! I miei nipotini vanno già a scuola, non è possibile!

Parallelamente si apre la stagione dei bilanci. A volte prevalgono le voci passive e i rimpianti per le occasioni perdute. Altre, le voci attive e l'orgoglio per il cammino fatto.

Ciò che si è costruito nella relazione con il partner può apparire nel consuntivo sotto forme diverse: come un bell'edificio il cui fascino è esaltato dalla patina del tempo e da azzeccate ristrutturazioni o come una costruzione fatiscente o addirittura come un ammasso di macerie.

Le relazioni con figli e nipoti, parenti e amici apportano a seconda dei casi valori più o meno positivi.

Per quanto concerne le attività lavorative al centro della vita professionale, alcune mantengono la loro quotazione in bilancio, altre invece subiscono riconversioni più o meno felici, altre ancora cessano definitivamente lasciando vuoti difficili da colmare. Per molti si pone il problema di come rispondere al bisogno vitale di sentirsi ancora utili e non emarginati.

Maria non ha avuto difficoltà nel passaggio dalla vita professionale attiva al pensionamento, ma un problema inaspettato è arrivato con il collocamento a riposo del marito:

Prima ero infermiera professionale in una clinica. Ora lavoro due-tre ore al giorno per assistere alcuni pazienti a domicilio. Mi va benissimo! Ciò che mi va meno bene è la situazione che si è creata dopo il pensionamento di mio marito. Come si fa a stare assieme praticamente ventiquattr'ore su ventiquattro? Quando lo vedo girare a vuoto in casa mi sembra quasi di vivere con un estraneo. Spero che si trovi qualcosa da fare o che impari a dedicare più tempo alle due nipotine.

Giulio, ex dirigente di un'importante multinazionale, ha vissuto con serenità il passaggio dal ruolo di manager a quello di coltivatore di ulivi e piante da frutta. È però precipitato in una profonda depressione quando il figlio gli ha annunciato il suo divorzio e lui ha perso la speranza di avere nipotini. «Per chi faccio tutto questo ormai!? La mia vita non ha più scopo!», ripete da molti mesi, rimanendo per ora sordo ai commenti di moglie e amici che gli ricordano quotidianamente che un divorzio non è la fine del mondo, anzi è la premessa per ricominciare una nuova relazione e mettere al mondo una bella nidiata di eredi.

La morte, madre di tutte le paure

A seconda delle stagioni della vita cambia il rapporto con la morte. Il tempo che transita dentro di noi, nello spirito e nel corpo, ci rende consapevoli che siamo caduchi. In effetti, una differenza rilevante tra la stagione dei genitori e quella dei nonni riguarda il sentimento, sempre più cosciente, che la vita finisce.

Nonostante la morte sia una sorta di tabù nella nostra società, invecchiando si fa comunque strada la coscienza che il proprio tempo di vita è sempre più contato. Ciò influenza alcuni aspetti della personalità, la scelta delle priorità e i comportamenti.

C'è chi ad esempio reagisce alla percezione di penuria temporale accentuando la propensione al risparmio: di energie (perché agitarsi tanto?), di denaro (mi ritengo oculato, anche se gli altri mi accusano di essere diventato avaro), di contatti sociali (sto bene rintanato come un orso), di nuovi acquisti (che bisogno c'è di cambiare il salotto?).

Altri invece adottano il principio «se non ora quando?» e una volta approdati alla terza età si concedono lussi, piaceri e avventure culturali, ludiche e sentimentali mai immaginate prima. Altri ancora si aprono a nuove dimensioni di insospettata serenità a carattere spirituale, ascetico, altruistico.

A ogni buon conto, la sfida a un certo punto è quella di convivere con la consapevolezza della morte. Come accettare però l'idea di non esistere più e la paura di un vuoto che è impossibile conoscere? Di fatto, incontrare la morte vuol dire perdere le nostre facoltà di apprendere. Ciò malgrado, sarebbe un errore vivere l'autunno e l'inverno della vita come se si attraversasse una lunga agonia.

Cosa fare affinché ciò non accada? Forse si tratta di superare il carattere di tabù della morte e di integrarla come l'altra faccia della vita, come uno dei temi abituali di cui si parla al quotidiano. E (perché no?) un tema su cui fare dell'umorismo.

Mi piace molto una delle battute del comico francese Coluche, che definiva la vita come una malattia mortale sessualmente trasmissibile. Mi ha divertito il lazzo di un anziano signore che mi è capitato di sentire in un supermercato: chiedeva alla commessa se non ci fossero banane più mature, spiegando che alla sua età gli sembrava troppo arrischiato investire in banane verdi.

Il giornalista e scrittore Tiziano Terzani, nel suo libro *Un altro giro di giostra*, ci invita a ricordare che si muore semplicemente perché si nasce. Lui ha cessato di vivere nel 2004. Il libro permette al lettore di capire come anche una malattia mortale possa essere l'occasione per aprire nuovi orizzonti e

scoprire nuove fonti di serenità annidate nel più profondo del nostro essere.

La vita comincia e finisce! Semplicemente. Sono le varie parti del corpo scricchiolanti che alimentano tale consapevolezza. Sono gli amici coetanei e i familiari della nostra generazione che si ammalano seriamente, e se ne vanno prima di noi. Sono i turbamenti notturni di non svegliarsi più. Sono... sono...

È una presa di coscienza che sebbene da un lato rimanga un po' teorica, visto che mentre siamo in vita restiamo semplici osservatori di decessi altrui, dall'altro incide comunque sulle nostre emozioni e sui nostri pensieri. Mi scopro da un decennio almeno a fare, tra me e me, strani conti: per quanti anni ancora il mio corpo può prestare un accettabile servizio? Quanti giorni e quante ore ho ancora verosimilmente a disposizione? Il conto in termini di ore mi diverte: in un anno ce ne sono ben 8760. Ma malgrado tale apparente abbondanza, comincio a dirmi che voglio evitare gli sprechi. Che età avrò e come starò quando Adrian si diplomerà? Che differenza di età c'è tra me e il personaggio canuto che vedo ad esempio in televisione e che mi sembra ancora molto in gamba? Potrò giocarmi i tempi supplementari per partecipare ancora a questa o quella cosa che mi seccherebbe perdere?

Una bellissima canzone di Georges Brassens dice: «Il tempo di imparare a vivere, è già troppo tardi». È vero? A volte sì, ma a volte no!

La consapevolezza del tempo di vita che finisce mi rende più prezioso l'attimo presente. Di solito sono felice di svegliarmi al mattino pensando di avere davanti a me una giornata intera in cui posso fare cose, imparare questo o quello, incontrare le persone che amo e gli amici e colleghi con cui mi trovo bene. Ciò non mi impedisce di constatare che divengo sempre più intollerante nei confronti di situazioni e individui che «mi fanno perdere tempo». Per fortuna, abitando in Svizzera riesco a

sbrigare le necessarie pratiche burocratico-amministrative della vita senza quasi sottrarre tempo alle cose che mi interessano. Su questo piano quando vado in Italia mi spazientisco, poiché certe incorreggibili inefficienze mi fanno sentire defraudata delle mie ore e dei miei minuti.

Altri scampoli di vita...

Dopo aver osservato alcune peculiarità di prospettive e territori specificamente connessi ai percorsi di nonno e genitore, vediamo ora più in dettaglio, attraverso una pluralità di testimonianze, come vengono gestiti i confini tra i due ruoli.

Cosa non sempre facile, poiché le frontiere sono tutt'altro che ben definite. È abbastanza chiaro quali sono i diritti e i doveri dei genitori. Più indefinito e variabile a seconda dei casi è invece il ruolo dei nonni, nei confronti sia dei nipoti sia dei figli diventati adulti.

Nella stragrande maggioranza delle situazioni ciò non crea problemi di rilievo, poiché le eventuali difficoltà vengono superate grazie all'affetto e al sano buon senso. Le tensioni in questi casi possono essere definite come semplici e banali scaramucce tipiche della vita quotidiana. Anche quando le cose vanno bene, ci sono sempre piccole baruffe. Queste fanno parte dell'umana normalità.

Esistono però situazioni in cui i conflitti si trasformano in scontri cruenti. Scontrarsi con persone alle quali si è legati affettivamente è sempre più doloroso che combattere nemici estranei.

Genitori senior indispensabili e figli dipendenti

Elsa è una donna sulla settantina che ultimamente alterna momenti di grande energia con stati d'animo di sconforto. Da

mesi vive un serio conflitto con la figlia. In sostanza quest'ultima è diventata scontrosa e scorbutica nei suoi confronti. Elsa non ne capisce le ragioni:

Siamo sempre state molto vicine! Abbiamo superato assieme difficoltà enormi, quali la morte del padre quando lei aveva appena dieci anni, i non pochi problemi finanziari. Siamo sempre state alleate preziose, anche quando era adolescente. Le sono stata molto vicina e di grande aiuto quando è diventata mamma. Ora ha tre figli e io sono sempre stata il suo supporto. Tutto il tempo libero l'ho sempre passato a darle una mano. Ho le chiavi di casa sua e appena posso corro da lei. C'è sempre qualcosa da fare, da riordinare, da preparare. Cosa vuole, devo dire che mia figlia ha molti pregi ma non sa organizzarsi. Io con le mie capacità sono per lei probabilmente un modello inarrivabile.

Durante i nostri incontri Elsa prende rapidamente coscienza che la figlia sta esprimendo un bisogno di autonomia e di maggiore indipendenza. Lo sta facendo in un modo un po' rozzo e maldestro sul piano comunicativo. Non è l'affetto che le lega a essere in discussione, ma il tipo di relazione di dipendenza che si è stabilita nel corso degli anni. Sotto certi aspetti tutte e due ne hanno beneficiato: la figlia ha avuto molto sostegno, la madre ha continuato a sentirsi indispensabile. Oggi si potrebbe dire che la figlia sta vivendo una crisi di adolescenza tardiva che la porta a ribellarsi all'invadenza materna, costi quel che costi!

Ho bene in mente che prima o poi la madre dovrà arrivare a non considerare più il territorio della figlia come una semplice espansione del proprio e a rispettare i rispettivi confini, ma non voglio forzare i tempi.

Elsa però va veloce e mi sorprende per la rapidità con la quale sa imprimere una svolta evolutiva alla relazione. È lei che dopo poche settimane arriva nel mio studio e mi annuncia:

Ho restituito a mia figlia la chiave del suo appartamento, le ho detto che mi rendevo conto che con l'intenzione di aiutarla finivo per essere invadente e insopportabile e le ho proposto di definire meglio assieme i confini dei nostri territori.

Ci vorrà ancora un po' di tempo affinché le due protagoniste scoprano come mettere in pratica nuove modalità relazionali e comunicative più equilibrate e adatte a due persone adulte, ma ormai un passaggio fondamentale è stato compiuto per vivere come alleate e non come rivali. Tra l'altro c'è un seguito interessante. Elsa è a volte presente quando tengo conferenze o incontri sul tema delle relazioni genitori e nonni. Succede che nel corso del dibattito altri nonni parlino di situazioni simili alla sua (in effetti è interessante notare come i casi analoghi siano oggi giorno tutt'altro che rari!). Ebbene, Elsa è sempre pronta a prendere la parola per invitare i colleghi nonni a non perseverare nel suo stesso errore.

Fabiola — come molte altre giovani donne — ha vissuto come figlia qualcosa di analogo, ma in modo molto più attenuato:

Mi sono accorta che dopo la nascita della bambina sono diventata molto più dipendente da mia madre. I rapporti si sono intensificati poiché lei si è occupata molto della piccola fino a quando è andata a scuola. Io non ero sempre d'accordo con i suoi modi di fare. Prima tacevo per paura di ferirla. Poi ho imparato a dire le cose più chiaramente, ma senza aggredire come facevo quando ero adolescente. La nostra relazione è diventata più adulta e autentica.

Massimo — giovane padre e giornalista sportivo — è molto polemico sull'argomento:

Insomma, ci sono voluti molti anni perché mi sentissi veramente indipendente dai miei genitori, e poi con l'arrivo dei miei figli mi ritrovo quasi tutti i giorni in casa

mio padre, o mia madre, o i miei suoceri, o tutti assieme! All'inizio mi dicevo che non sarebbe durato, che passata l'emergenza dei primi anni di vita dei cuccioli la nostra famigliola sarebbe ridiventata una repubblica indipendente. Invece no! Quando rientro alla sera c'è sempre qualche nonno che invade il nostro territorio. Per aiutare certo! Ma io ormai ne farei volentieri a meno. Quasi quasi mi compro un cane, così ho una scusa per uscire quando li trovo in casa!

Cosa ci insegnano tali scampoli di vita?

Dopo un periodo più o meno lungo nel quale i figli adulti ormai volati via dal nido e i relativi genitori riassaporano il gusto di una relativa indipendenza, con l'arrivo dei nipotini si accentua l'ambiguo bisogno gli uni degli altri. Prima ci si vedeva solo nelle grandi occasioni e i figli potevano snobbare gli inviti a pranzo domenicali. Dopo, il bisogno dell'aiuto dei nonni si fa sentire. Come rinunciare in effetti ai numerosi servizi che questi possono offrire? Nel web circola uno spiritoso messaggio da registrare sulla segreteria telefonica dei nonni: «Se sei uno dei nostri figli, premere tasto 1; se hai bisogno che ti teniamo i bambini, premere tasto 2; se hai bisogno che ti prestiamo l'auto, premere tasto 3; se hai bisogno che laviamo e stiriamo la biancheria, premere tasto 4; se hai bisogno che andiamo a prendere i bambini a scuola per portarli poi a lezione di piano e poi a schermo, premere tasto 5; se volete venire tutti a mangiare da noi, premere tasto 6; se hai bisogno di un piccolo prestito, premere tasto 7. Se invece sei uno dei nostri amici, puoi parlare».

Al tempo stesso i nonni da un lato si lamentano e fanno dell'ironia sulla loro sorte, ma dall'altro, e neanche troppo celatamente, sono fieri di sentirsi di nuovo tanto utili.

Attenzione quindi, come nonni, a non perseverare nel ritenervi sempre indispensabili, trattando i figli anche a trenta, quaranta, cinquant'anni come bambini non in grado di cavar-

sela. Prima o poi può arrivare una crisi di adolescenza tardiva non facile da gestire!

Attenzione anche, come giovani genitori, a non comportarvi da eterni adolescenti o da bambini mammoni. Persino in Italia tali atteggiamenti sono considerati oggi giorno non più un virtuoso attaccamento ma un vizio da combattere. Una prova per quanto riguarda il mammismo? Sul «Corriere della sera» del 15 febbraio 2014 è apparso un articolo che mi ha fatto esclamare sorridendo: «Ma dai!». Riportava un intervento di Monsignor Paolo Rigon con la notizia che il mammismo può essere una motivazione di matrimonio nullo. Cercare l'approvazione di mamma e papà per ogni scelta e ogni mossa, contare continuamente sul loro sostegno logistico e praticare una costante confusione di territori viene visto come una dipendenza al pari di quelle da alcool, tabacco, videogiochi, ecc.

Il sogno senile (più o meno consapevole) di tornare genitori

Una fonte di gioia largamente condivisa da molti nonni è il piacere di rivivere attraverso i nipotini alcuni bei momenti della passata esperienza genitoriale: l'emozione di ritrovarsi tra le braccia un piccolo essere, di prendersene cura, di accompagnarlo man mano nella scoperta delle mille meraviglie del mondo e di condividere tutto ciò con il proprio partner, come quando si era giovani genitori, appunto!

Una seconda fonte di gioia è data dall'opportunità offerta dai nipotini di provare a fare meglio rispetto a quando si era alle prime armi come papà e mamma. Tutti noi che siamo stati genitori abbiamo alimentato, man mano che i figli crescevano, una sorta di archivio di rimpianti pensando a che cosa avremmo dovuto fare per essere migliori nei ruoli di padre e madre: più tempo da passare con i nostri figli, meno reazioni e scatti nervosi, più capacità di ascolto e dialogo, più momenti comuni

di gioco, e così via. Ebbene, diventare nonni offre in qualche modo questa possibilità di recupero.

Personalmente l'arrivo di Adrian mi ha permesso di gustare a fondo tutte e due le fonti di gioia. Ho avuto un solo figlio. All'epoca il mio bisogno di maternità era completamente soddisfatto. Ho sempre avuto l'ambizione di — come si dice — realizzarmi non solo nella vita familiare ma anche in campo professionale e sociale. Un figlio solo mi andava bene. Ero quindi piuttosto impenetrabile alle teorie che consigliano di evitare i figli unici.

Quando sono diventata nonna avevo ormai raggiunto alcuni traguardi professionali che andavano al di là delle mie ambizioni giovanili. Non perché questi fossero eccezionali in assoluto, ma poiché sorpassavano le mie sobrie speranze di ragazza proveniente da un ambiente sociale relativamente modesto.

Ho però scoperto che era rimasto sopito in me qualcosa di non compiuto: una residua voglia di offrire cure materne, di formare ancora con Federico una coppia accudente, rivivendo con più consapevolezza, calma e maturità alcune gioie della genitorialità. Forse è questa la sensazione che provano molti aspiranti nonni quando confessano che attendono con impazienza che i figli si decidano a dare il loro contributo alla continuazione della specie.

Non tutti i nonni però manifestano a tale riguardo gli stessi bisogni.

Da questo punto di vista le osservazioni che ho condotto mi fanno dire che esistono cinque categorie etologiche (liberamente ispirate ai comportamenti di cinque specie animali):

1. *nonni foché* (non ci occupiamo dei figli altrui): «Abbiamo già fatto la nostra parte crescendo i nostri figli, dei nipotini non ci vogliamo occupare. Adesso tocca ai genitori»;
2. *nonni farfalle* (svolazziamo alla ricerca di nuovi amori): «Dedicarci alle nostre nuove “fidanzate” (o “fidanzati”) è più stimolante che portare i nipotini al parco»;

3. *nonni licaoni* (siamo felici di cooperare): «Che bello dare una mano! È una grande gioia occuparsi dei nipotini, però a tempo chiaramente parziale, senza sostituirsi ai genitori. Una mano ma non tutto il braccio! Salvo momenti eccezionali»;
4. *nonni elefante* (siamo campioni in fatto di protezione): «Sappiamo noi senior cosa e come si deve fare per curare al meglio i piccoli. Dei genitori in fondo non ci fidiamo»;
5. *nonni martore* (ci piace molto rubare la tana): «Certo i genitori li educano bene, ma per noi l'ideale è starsene soli con nipotini, senza avere i genitori tra i piedi, e potere così giocare in santa pace a fare noi i genitori».

Federico e io desideriamo essere considerati come appartenenti al terzo gruppo, quello dei licaoni, senza escludere piccole incursioni nelle altre categorie.

Le più frequenti cause di conflitto e di sofferenza relazionale sono quelle che originano dai comportamenti tipici dei nonni elefanti e dei nonni martore. I nonni elefanti sono costantemente assillati dal timore che i genitori non sappiano offrire ai cuccioli le cure adeguate: il latte materno sarà sufficientemente nutriente? Avranno consultato il pediatra a proposito dei frequenti raffreddori? Si ricorderanno di mettergli la crema solare? Accorreranno quando piange di notte?

L'atteggiamento più frequente dei nonni martore è quello di «dimenticare» di consultare i «legittimi genitori» prima di prendere iniziative che concernono i nipoti. Può trattarsi ad esempio di cambiare il loro taglio di capelli, di sostituire i loro abiti, di somministrare medicine, di passare a prenderli a scuola senza preavvisare, di programmare in modo unilaterale la data delle vacanze con loro.

Si tratta di dimenticanze che toccano nel profondo la questione del rispetto dei ruoli e del sentimento di identità genitoriale.

I nonni in genere si difendono argomentando che le loro iniziative hanno lo scopo di fare contenti i nipoti. Non capiscono che non è quello il punto. Ciò che offusca i genitori è il fatto di non essere riconosciuti quali principali responsabili educativi, di essere trattati come eterni bambini il cui parere può essere scavalcato, di vedersi attribuito il ruolo di «cattivi» che non si curano di «far contenti i bambini». Di essere insomma destinatari di manovre che di fatto sminuiscono (discreditano? negano?) il loro ruolo.

A questo proposito si potrebbe in fondo far presente che è facile evitare screzi e incomprensioni: basta che i nonni chiedano prima di prendere iniziative che concernono i nipoti! O che i genitori precisino meglio le regole del gioco. Ma le situazioni concrete dimostrano che non è poi così facile: ci sono nonni che non vogliono sentire, genitori che non riescono a farsi ascoltare, ecc. E allora le battaglie per la definizione dei confini possono continuare all'infinito.

Quando i nonni mostrano la volontà di rispettare il ruolo dei genitori, tutti ne traggono vantaggio: i genitori si sentono riconosciuti e sono grati per tali forme di rispetto; i bambini non sono implicati nelle tensioni tra adulti a loro cari; i nonni sono percepiti come importante risorsa affettiva e non come controparte fonte di continui screzi.

Fortunatamente la realtà intorno a noi mostra innumerevoli situazioni nelle quali nonni e genitori mettono in pratica quotidianamente e felicemente i principi del rispetto reciproco dei territori e della solidarietà non invadente. Ciò rende piacevole la compagnia dell'altro e spinge a creare occasioni per passare assieme un po' di tempo, magari alternando incontri collettivi con altri preziosi momenti in cui ci si ritrova soltanto tra adulti, oppure tra nonni e nipoti unicamente, oppure ancora tra padre e figlio, ecc.

Tuttavia, gli esempi di casi problematici non mancano. In particolare nelle famiglie ricomposte. Vediamo un'illustrazione.

Sonia

Sonia è una giovane mamma di due figlie che dedica grande impegno ed energie sia alla vita familiare sia a quella professionale. Lei e il marito Rodolfo hanno fatto carriera nella magistratura. I suoi genitori hanno divorziato quando lei era in giovane età. Il padre si è risposato tre volte. L'ultima moglie, Tina, è alquanto più giovane del marito e non ha figli. In famiglia ci sono sei nonni che si contendono il piacere di stare con le due principesse: due nonni biologici e uno di adozione (il secondo marito della madre di Rodolfo); due nonne biologiche e Tina, la nonna materna di adozione.

Il cruccio di Sonia sono le ripetute tensioni con il padre e la sua terza moglie. In sostanza, questa coppia di nonni si lagna continuamente che non le viene lasciato abbastanza spazio per «giocare ai genitori». Non hanno alcuna remora nel dirlo proprio in questi termini e nel rivendicarlo come diritto. A conti fatti, benché le due nipotine passino molto più tempo con loro che con gli altri nonni, trovano sempre cose su cui recriminare aspramente: ad esempio, si lamentano che nell'ultimo album di famiglia c'erano più foto delle nonne biologiche che non di Tina; che Sonia e il marito sono troppo rigidi poiché impediscono alle bambine di saltare un paio di giorni di scuola per prolungare una vacanza con loro; che Tina non viene ringraziata con sufficiente calore per l'affetto che porta alle bambine, e così via...

Da un lato Sonia considera una bella opportunità per le proprie bambine il fatto di poter frequentare sei nonni e di ricevere, in particolare, così tanto affetto e attenzione da parte del nonno materno e di Tina. Dall'altro lato, però, il suo quotidiano è inquinato da tre fonti di disagio: la percezione di dover costantemente lottare per difendere i confini del proprio nido e del proprio territorio di genitore; l'impossibilità di far intendere le proprie ragioni a un padre che sembra attento solo alle esigenze della sua coppia; il logorante lavoro di mediazione

tra padre e marito. Quest'ultimo ha lungamente sopportato le pretese del suocero per amore della propria moglie. Ma ormai la sua pazienza è giunta al limite.

Genitori riccio e genitori cuculo

Ci sono due categorie di situazioni nelle quali non è tanto questione di scaramucce di confine poiché il problema va ben oltre. Succede quando i giovani genitori erigono un muro tra i due territori, oppure quando al contrario si insediano praticamente all'interno di quello dei nonni.

Nel primo caso si tratta di giovani famiglie che si chiudono a riccio impedendo alla relazione fra nonni e i nipoti di nascere e crescere.

Ida ad esempio racconta con emozione la sua situazione intervenendo in un dibattito:

Ho due figlie e un figlio che hanno a loro volta dei figli. Con le mie figlie non ci sono problemi: ci frequentiamo e una volta alla settimana mi occupo con piacere della loro prole. Mia nuora invece mi tiene distante dai nipoti. Lei ripete che i figli sono suoi e io non c'entro niente. Quando è il compleanno dei piccoli e telefono per portare loro un regalo, mi dice di passare quando i bambini non ci sono. Oppure, se sono in casa, mi chiede di lasciare i pacchi nella buca delle lettere.

Per Ida non rappresenta una sufficiente consolazione il fatto di poter comunque godere la compagnia dei figli delle figlie. Per lei quei nipotini praticamente inaccessibili sono una spina nel cuore. Ha provato diverse volte a parlare con il figlio. Lui dichiara di non poterci far nulla, di non essere all'altezza di conciliare le diverse posizioni e di non volersi mettere in urto con la moglie. La pace in casa sua prima di tutto.

Comunque sia, così stando le cose, è d'obbligo fare due commenti. In primo luogo, è una sciocca crudeltà dire che «i

figli sono miei e i nonni non c'entrano». Sul piano dei legami affettivi, c'entrano eccome!

Secondariamente, questa mamma e questo papà non tengono conto di un diritto ormai riconosciuto sul piano legislativo. Gli articoli 317bis e 337 del Codice civile italiano (modificati con decreto legislativo 154 del dicembre 2013) prevedono il diritto degli ascendenti (nonni e anche bisnonni) di mantenere legami significativi con i nipoti minorenni, riconoscendo e proteggendo così il rapporto tra nonni e nipoti. Diritto che permane anche in seguito all'eventuale separazione o divorzio dei genitori. L'ascendente al quale è impedito l'esercizio di tale diritto può ricorrere al giudice affinché siano adottati provvedimenti nell'esclusivo interesse del minore.

La speranza è che tale norma abbia un'efficace funzione preventiva senza mai arrivare alla guerra giuridica, non solo per gli immani costi in termini di stress ed energie ma anche — direi soprattutto — perché il litigio tra generazioni non è certo il miglior modo per favorire la qualità del rapporto dei nonni con i nipoti.

Nel caso di papà e mamma cuculo assistiamo al fenomeno opposto: i genitori, dopo aver procreato, depositano la loro creatura in un altro nido e delegano ad altri (nella fattispecie i nonni) le cure del piccolo. Come per il cuculo, i «genitori adottivi» esauriranno tutte le residue forze nell'impegnativa missione di accudire una creatura che presto li supererà in mole.

Ciò avviene a volte per facile comodità: «Visto che abitiamo nello stesso palazzo, che lavoriamo tutti e due e visto che i miei genitori hanno tempo, la soluzione più pratica è stata lasciare da loro i piccoli dal mattino alla sera», racconta una giovane mamma, aggiungendo: «Certo che in questo caso non posso pretendere di imporre le mie regole. Mi fido però dell'educazione dei miei genitori». In Italia in particolare è assai diffusa (per mentalità e per necessità) la situazione in cui i nonni for-

niscono una gamma assai ampia di prestazioni: servizio nido, ristorazione, lavanderia e stireria, sponsoring finanziario.

Altre volte sono le circostanze tragiche della vita a rendere necessaria la fusione dei territori.

Mio genero è molto di cancro a quarantadue anni. Cosa potevamo fare io e mia moglie — dice con voce commossa Gastone — se non accogliere in casa nostra figlia, Mara, e i suoi tre bambini per sei lunghi anni? Da un anno Mara si è di nuovo resa indipendente, vive in un appartamento a dieci minuti da noi e ha trovato un nuovo compagno. Meno male, perché io e mia moglie eravamo allo stremo delle nostre forze, io con i miei problemi di cuore e lei con i suoi dolori.

Un caso sempre più comune è quello di più o meno brevi invasioni del «nido senior» nei casi di separazioni e divorzi delle coppie junior.

In genere tali convivenze non durano a lungo. Serena, ad esempio, racconta di essere rimasta, dopo il divorzio, cinque mesi a casa dei genitori e di aver cercato di abbreviare il più possibile questa permanenza:

I miei genitori sono stati molto generosi, ma eravamo tutti stressati, per mancanza di spazio, di intimità, di rispetto dei confini, ecc. Ci vogliamo tutti molto bene, ma non consiglierai a nessuno di fare come me. Quando si divorzia è meglio non precipitarsi di nuovo dai genitori: cerchiamo di essere adulti e di arrangiarci!

Interessante notare che quando sono invece le coppie senior a divorziare (oggi giorno succede sempre più di frequente), non passa loro neanche per l'anticamera del cervello di installarsi presso i figli.

Come accontentare tutti?

La relazione genitori-nonni è come un fiume alimentato da importanti affluenti provenienti da altre fonti relazionali, che

con i loro regimi di secca o di piena concorrono a determinare il carattere placido o impetuoso del corso d'acqua principale. Concretamente, quando dico «affluenti» mi riferisco alla relazione tra i due nonni paterni, tra nonni materni, tra nonni e bisnonni, tra singoli nonni e i loro ex e gli attuali compagni e compagne, tra madri e figlie, tra generi, nuore e suoceri, tra...

Come illustrazione propongo la seguente scenetta tratta da una serie di sketch sul tema che ho scritto recentemente per una rappresentazione teatrale.

È giovedì, ore diciotto, e Manuela, nonna e traduttrice, sta lavorando a un testo. È in ritardo sulla tabella di marcia prevista poiché all'inizio della settimana si è occupata per due giorni interi della nipotina, dopo aver passato il fine settimana ad assistere la madre ormai quasi centenaria: «Mi restano ancora alcune pagine da tradurre, ma non è grave, terminerò domani. Ho tutta la giornata per me. Adesso smetto di lavorare e vado a farmi bella poiché tra una mezzoretta Carlo [il compagno con cui vive] rientra e mi ha invitata al ristorante per festeggiare i dieci anni di vita comune».

Mentre si sta chiedendo: «Cosa mi metto? Mi piacerebbe il vestito rosso, ma mi è diventato un po' stretto! Che alternativa ho?» suona il telefono. È la figlia che chiede aiuto: «Mamma, per fortuna ti ho trovata! Sono nei guai! La piccola ha un po' di febbre e non posso portarla al nido domani. Come faccio? Devo partire presto per un'importante riunione di lavoro; Mario [il marito] ha un congresso. Non so come fare. Mia suocera, tu la conosci, non è mai disponibile. Puoi occuparti tu della piccola domani? Magari te la porto stasera, così non devo svegliarla domani mattina?».

Manuela non sa cosa rispondere. Ha bisogno di un po' di tempo per riflettere su come uscire dalla situazione delicata. Trova la scusa di dover andare in cucina per controllare una pentola sul fuoco.

Tra sé e sé si dice: «Come faccio? Cosa rispondo? Non sono capace di dire no a mia figlia, ma come faccio con Carlo? È previsto che andiamo a cena fuori. Si arrabbierà! Come dirgli che invece di andare a festeggiare e farci servire al ristorante dobbiamo essere noi al servizio degli altri? Come posso accontentare tutti? Cosa dico a mia figlia? Magari per una volta posso dire no!».

Manuela riprende in mano la cornetta del telefono e, malgrado i suoi propositi, dice: «Sì, va bene, porta pure la piccola».

La figlia: «Sei un tesoro mamma, non so come farei senza di te! Ma è sicuro che non avevi previsto niente?».

Risposta: «No cara, niente di importante, vi aspetto!».

Adesso Manuela è ben cosciente di essersi cacciata in un guaio: per accontentare la figlia sta per sacrificare la pace del rapporto con Carlo e la bella serata che avevano previsto. Tra l'altro, invece di andare a cena fuori deve ora correre a fare un po' di spesa.

Durante la sua assenza Carlo rincasa con in tasca una bella sorpresa per Manuela: una spilla da lei adocchiata e concupita da tempo nella vetrina di un antiquario gioielliere del centro. È persino andato dal parrucchiere, per farsi bello per l'occasione e immagina che Manuela abbia fatto altrettanto. Comincia allora a fantasticare su come rendere favolosamente romantico il momento della consegna della spilla.

Manuela rientra e gli annuncia che la serata è annullata. Mario dà in escandescenze, alza la voce, si mette a gridare che è stufo di essere sempre trattato come l'ultima ruota del carro. Poi esce sbattendo la porta imbufalito.

Manuela è in lacrime e si domanda ancora una volta come fare per accontentare tutti: la vecchia madre, il compagno, la figlia, il genero...

Lo sketch diventa a questo punto la materia prima per far reagire gli spettatori a proposito dei dilemmi di Manuela.

Matriarche e patriarchi particolarmente sensibili ai rischi

Quando i nonni si sentono particolarmente investiti del compito di proteggere la salute dei nipoti, temendo che i giovani genitori non siano sufficientemente attrezzati in materia, i conflitti sono normalmente in agguato.

È un atteggiamento che a volte esprime un bisogno esasperato di iperprotezione nei confronti dei nipoti, altre volte invece una giustificata preoccupazione su aspetti della salute dei più piccoli che sfuggono ai genitori occupati su una molteplicità di fronti.

In piccole dosi tale condotta non crea problemi di rilievo. Se invece si accompagna a una persistente ansietà per la salute dei più piccoli, a un sentimento di sfiducia verso i genitori e a costanti critiche espresse nei loro confronti, inquina il clima familiare.

Elvira, nel corso di una consultazione, mi fa un lungo elenco delle sue apprensioni e paure di nonna di un nipotino di un anno e mezzo, Ugo.

Nei primi mesi ha temuto che i genitori non facessero le vaccinazioni con il giusto tempismo, che il latte della madre non fosse abbastanza nutriente, che questa avesse tendenze sadiche che la portavano in certi momenti ad accorciare i tempi della poppata, che...

Tutt'oggi è costantemente preoccupata che i genitori non abbiano fatto una buona scelta in fatto di pediatra, che lo lascino a capo scoperto quando fa freddo, che i raffreddori del piccolo siano mal curati (va su internet per informarsi su tutte le possibili complicazioni), che non usino pannolini di qualità abbastanza buona, ecc.

Non esita a dichiarare: «Insomma, non ho fiducia che i genitori sappiano occuparsene come si dovrebbe. Vorrei essere sempre presente per proteggere il piccolo».

A un certo punto con grande emozione aggiunge: «Io non ho saputo proteggere abbastanza mio figlio, non sono stata una buona madre, e non voglio fare lo stesso errore con il mio nipotino».

Ci prendiamo il tempo per capire meglio su cosa si basino le sue affermazioni e per avere più informazioni sulla qualità del rapporto con figlio e nuora.

Non emergono fatti drammatici, né passati né presenti, solo tanti timori e tanta ansietà che si focalizzano oggi sul piccolo Ugo. Tra l'altro, malgrado lei non risparmi ai giovani genitori reazioni e critiche espresse in modo anche brusco e impulsivo, questi non mostrano particolare ostilità nei suoi confronti. Gli adulti si frequentano regolarmente e i nonni si occupano di Ugo un pomeriggio alla settimana.

Il lavoro con Elvira continuerà. La donna è molto motivata a non rimanere prigioniera di schemi mentali negativi e a sviluppare modi di comunicare che le permettano di esprimere autenticamente i propri timori e idee senza però far sentire i genitori junior incapaci e irresponsabili.

È vero che quando si è giovani si tende a volte a sottovalutare i bisogni dei piccoli. Tuttavia, se le matriarche vogliono effettivamente cooperare nella protezione dei nipoti hanno tutto l'interesse a diventare abili diplomatiche per riuscire a farsi ascoltare.

Si fa presto a dire «educare», ma come?

Educare significa essenzialmente preparare il futuro adulto alle sfide della vita. Non si può riflettere sulla portata concreta di tale compito senza porsi almeno tre domande fondamentali:

1. a chi tocca?
2. quali valori fungono da guida?
3. quali strumenti?

Rispetto al primo punto giova ricordare un citatissimo proverbio africano: per crescere un bambino ci vuole un villaggio! Ci vogliono una madre, un padre, un nonno, una nonna, una famiglia più o meno allargata, un maestro, una maestra, una comunità culturale. Nel villaggio globalizzato odierno caratterizzato da relazioni sempre più liquide — secondo l'ormai celebre espressione del sociologo Zygmunt Bauman — nonché dall'offerta consumistica sconfinata, dal potere del denaro, dalla focalizzazione sulla soddisfazione immediata dei bisogni, dall'influenza dei social network, è un compito che diviene, lasciatemelo dire, un'impresa pari alle leggendarie dodici fatiche di Ercole!

A mio avviso anche i nonni hanno un contributo da dare a questo proposito. Intendiamoci: non sostituendosi ai genitori, ma cooperando alla non facile impresa. Non sono d'accordo con le affermazioni di quei nonni che rivendicano come sola specificità del loro ruolo quella di poter viziare i nipotini. Ciò per due ragioni. In primo luogo, poiché difendo il principio che è utile che i nonni si presentino come alleati educativi di mamma e papà e non come complici dei piccoli nella trasgressione delle regole dei genitori. Secondariamente perché l'affermazione non corrisponde alla realtà concreta: non ho mai visto dei «nonni viziatori» che non siano in qualche modo anche educatori.

Un'obiezione che sento spesso da parte dei nonni che si occupano saltuariamente dei nipotini è: «Come educatori abbiamo già dato. I nipotini li vediamo poco, è normale che li viziamo. Altrimenti non vengono più volentieri da noi!».

In questi casi si dimentica (per fortuna spesso però solo a parole) che vizi e coccole sono del tutto compatibili con qualche regola educativa di base e con sentimenti di profondo affetto.

La chiarezza sul punto due (quali valori guida?) è centrale nella relazione fra genitori e nonni. È indispensabile definire di comune accordo i principi su cui si ritiene debba fondarsi

l'educazione dei piccoli e aggiornarli periodicamente man mano che questi crescono. Altrimenti si crea un disordine educativo. Lo psichiatra Vittorino Andreoli, nel suo testo dedicato all'*Educazione (im)possibile*, insiste sulla necessità etica di non perdere mai di vista la scala di valori pur nella sua variabilità nel tempo.

Cito a titolo di esempio alcuni valori che mi paiono poter fungere da stelle polari nei comuni sforzi educativi di genitori e nonni nei confronti dei bambini in età scolare: rispetto di persone e cose, sincerità, responsabilità, gusto per le sfide, educazione all'autonomia e all'attesa.

È interessante a questo proposito la testimonianza di Isabella e Cesare:

Adoriamo nostro nipote Giulio di dodici anni. È il nostro unico nipote! Ma proprio perché gli vogliamo un bene infinito cerchiamo di non esagerare con i vizi per aiutare i genitori nel loro immane sforzo educativo e anche per il bene di Giulio. Ad esempio, l'altro giorno eravamo nel reparto Lego e costruzioni di un grande supermercato e avevamo a disposizione un buono di ottanta euro. Era un buono che era stato regalato a noi, ma avevamo deciso di metterlo a disposizione di Giulio. Però non tutto in una volta. La cosa più facile sarebbe stata accontentarlo e lasciargli spendere, come lui insisteva, tutti gli ottanta euro. Ma ci è sembrato più importante contribuire a insegnargli a non dare per scontato che si possa avere tutto subito, a coltivare la preziosa capacità di aspettare e a risparmiare per una prossima volta. Quante energie per tenere la nostra posizione evitando nel presente che lui vivesse il «mezzo regalo» come una frustrazione e non come un dono di cui rallegrarsi. L'abbiamo fatto per amore.

In effetti ci vuole molto amore, come ricorda lo psichiatra e sociologo Paolo Crepet, da parte dei genitori, certo, ma anche da parte dei nonni, per aiutare i nostri figli e nipoti a non spezzarsi come grissini di fronte alle normali frustrazioni della vita. Tale

specialista esprime critiche feroci nei confronti dei nonni che mostrano un drastico abbassamento del buon senso educativo e si prestano a indecorosi sotterfugi pur di evitare ai nipoti di essere sgridati dai genitori. Ciò costringe i genitori che hanno a cuore l'educazione dei figli a combattere non solo con gli smisurati desideri della prole ma anche con i nonni, che si comportano di fatto come rivali anziché come alleati. Crepet mette in guardia dai rischi delle divergenze tra educatori: quando un bambino nota troppe discordanze nei valori e nei comportamenti degli adulti di famiglia è tentato di fare come meglio crede.

Per quanto concerne la domanda su quali strumenti mi sembra che la cosa fondamentale da sottolineare sia una sola: l'esempio vale molto di più delle parole.

A che cosa servono i compiti? A far litigare le famiglie?

Sono molti anni (potrei quasi dire decenni) che sento lamentele a proposito dei compiti a casa. Ho l'occasione in effetti di ascoltare ben tre campane. Quella dei docenti, poiché nel ruolo di formatrice ho raccolto numerose testimonianze di insegnanti delusi di non poter contare sull'appoggio dei genitori. Dove per «appoggio» deve intendersi non il fatto che i compiti siano sbrigati da mamma o papà, ma che questi cooperino nel renderli significativi agli occhi della prole.

In effetti a che cosa dovrebbero servire i compiti? Non a rovinare sadicamente le serate e i fine settimana delle famiglie, non a provocare un gioco di potere tra grandi e piccini, ma a permettere all'allievo e allo studente di appropriarsi del lavoro fatto a scuola. L'apprendimento ha bisogno di momenti di ruminazione individuale. Dedicando un po' di tempo allo studio personale l'allievo integra il cibo culturale offerto dalla scuola, si rende conto dei punti di forza e delle carenze, impara a sviluppare capacità organizzativa e autonomia.

Il punto di vista della scuola non sempre coincide con quello delle famiglie. Soprattutto in epoca moderna. È quanto emerge dagli incontri con i genitori e con i nonni (la seconda e la terza campana). Sempre più di frequente le famiglie sparano a loro volta critiche in direzione dei docenti: «Non sanno insegnare; danno troppi compiti, oppure ne danno troppo pochi; trovano tutte le scuse per non impegnarsi».

In molte famiglie la parola «compiti» vuol dire litigi, a volte anche feroci. Spesso papà e mamma sono su posizioni diverse: c'è chi dice che bisogna seguire i figli da vicino, stare loro con il fiato sul collo, perché solo così si ottengono voti decenti; c'è chi invece all'opposto afferma che bisogna abituarli all'autonomia, costi quel che costi, altrimenti non impareranno mai a organizzarsi e a responsabilizzarsi. Posizione quest'ultima che funziona a meraviglia in due casi: con ragazzi e ragazze che vanno bene a scuola e che sanno strutturare il loro tempo. Oppure in ambienti culturali nei quali le famiglie sono meno ossessionate dal titolo di studio e meno ansiose riguardo all'avvenire dei giovani.

Nelle coppie separate i compiti spesso servono a tenere eternamente accesa la brace dei rimproveri, dei rancori e dell'astio reciproco: «Perché non hai controllato che avesse l'occorrente nello zainetto? Che avesse finito gli esercizi? Su di te non si può mai contare!».

Nei casi problematici, anche i nonni vengono sovente chiamati in causa: «Non avete controllato abbastanza il diario; li viziaste troppo; non siete capaci di farvi rispettare». I nonni protestano: «Non tocca a noi! Per me le cose scritte sul diario sono cinese! Noi abbiamo insegnato ai nostri figli a cavarsela da soli!».

E così, tutte le generazioni sono coinvolte nell'incendio. In questi casi, il problema non è il fatto di avere pareri diversi, ma il fatto di non saperli esprimere nel modo e nei luoghi adatti alla riflessione e alla concreta ricerca di rimedi. Se genitori e

nonni hanno commenti critici da rivolgersi a proposito dei compiti è bene che lo facciano non in presenza dei rispettivi figli e nipoti. Le critiche formulate nel momento e nel posto sbagliato amplificano il problema invece di risolverlo.

Quali regole seguire dunque in famiglia? La più importante è la seguente: genitori (e nonni, quando chiamati in causa) sorvegliate che al rientro da scuola bambini e ragazzi facciano tre cose nell'ordine: relax (mezz'ora); dovere (compiti, per un tempo ben stabilito. Prima i compiti orali che di solito richiedono più energie, poi quelli scritti); piacere (gioco, per un tempo ben stabilito). L'ordine nella sequenza non è un optional.

Su certe cose non esiste diritto di scelta per i giovani rampolli. Si tratta di aiutare la prole a integrare il sempre valido principio di vita «prima il dovere poi il piacere» e ad apprendere poco a poco l'arte di organizzarsi da soli.

In sintesi sette idee...

Idea numero uno. È utile tenere a mente una verità lapalissiana che si tende a dimenticare troppo spesso: diventare genitori e diventare nonni sono due tappe della vita ben diverse.

La consapevolezza delle diversità tra le due stagioni può aiutare gli uni e gli altri a stemperare giudizi frettolosi e severi, a meglio stabilire ponti di comprensione e ad aprire nuove possibilità di condivisione attraverso un dialogo sincero sui sentimenti e sulle percezioni reciproche. È utile non aspettarsi di essere compresi al cento per cento. Bisogna che i figli diventino genitori per capire a fondo cosa significhi crescere e educare un bambino. Bisogna che i genitori junior invecchino e diventino nonni per capire pienamente ciò che hanno vissuto i loro genitori senior.





Idea numero due. Per i nonni occuparsi dei nipotini è uno stress fisico e psicologico. Piacevole e gratificante in genere, ma pur sempre stress. Sul piano fisico, per un corpo che non è più al massimo della forma atletica è un notevole impegno occuparsi di cuccioli debordanti di energie. Sul piano psicologico, i nonni si stressano a causa di un forte senso di responsabilità. Un po' come tra gli elefanti, gli individui più anziani si sentono maggiormente investiti del compito di proteggere la giovane progenie.

Idea numero tre. La tappa della genitorialità corrisponde di solito a una fase della vita in cui i motori girano al massimo. Oggigiorno moltissime coppie vivono importanti cambiamenti nel momento stesso in cui crescono uno o più figli: si cambia Paese, si cerca un nuovo lavoro, si coltivano nuove amicizie, si incontrano nuovi amori, si divorzia, si scompongono e ricompongono i nuclei familiari e la rete di contatti.

Per i nonni invece la percezione del futuro si restringe. In effetti, una differenza rilevante tra la stagione dei genitori e quella dei nonni riguarda il sentimento, sempre più cosciente, che la vita finisce.

Nonostante la morte sia una sorta di tabù nella nostra società, si fa strada comunque, invecchiando, la consapevolezza che il proprio tempo di vita è sempre più contato. Ciò influenza certi aspetti della personalità, la scelta delle priorità e i comportamenti.

C'è chi ad esempio reagisce alla percezione di penuria temporale accentuando la propensione al risparmio su tutti i fronti: denaro, energie, contatti sociali, ecc.

Altri invece adottano il principio «se non ora quando?» e, una volta approdati alla terza età, si concedono lussi, piaceri e avventure culturali, ludiche e sentimentali mai immaginate prima. Altri ancora si aprono a nuove dimensioni di insospettata serenità a carattere spirituale, ascetico, altruistico.



Idea numero quattro. Le scaramucce di confine tra i territori dei genitori e i territori dei nonni fanno parte della normalità dei rapporti umani. La sfida principale non è eliminarle ma piuttosto imparare a esplicitarle, a parlarne e a trovare modi evolutivi di affrontare le divergenze, in particolare nei numerosi casi in cui nonni e genitori condividono la responsabilità educativa della progenie.

Idea numero cinque. I conflitti territoriali più accesi si hanno: nel caso di «nonni elefante» che si ritengono campioni in fatto di protezione dei cuccioli e non si fidano dei genitori; nel caso di «nonni martore», i quali, pur ammettendo che i genitori educano bene i figli, sognano di appropriarsi della loro tana per giocare a loro volta a fare i genitori; nel caso dei «genitori riccio», rinchiusi in se stessi al punto da impedire di fatto la relazione fra nonni e nipoti.

Idea numero sei. In ogni sistema familiare c'è spesso una figura che cerca di mediare per risolvere le divergenze tra i vari componenti del sistema. Può essere una nonna, un nonno, una figlia, un figlio, un genero, una nuora, una nuova compagna, ecc.

È una figura molto utile. Va però ricordato che il compito del mediatore è delicato, complesso e a volte logorante, in particolare quando gli si attribuisce la missione impossibile di accontentare sempre tutti!

Idea numero sette. Educare è un'impresa sempre più complessa. Anche i nonni hanno un contributo da dare a questo proposito. Certo, fare il nonno e la nonna vuol dire concedersi il piacere di concentrarsi sugli aspetti affettivi della relazione. Non bisogna tuttavia dimenticare che vizi e coccole sono totalmente compatibili con qualche regola educativa e con l'imposizione di sensati limiti.

È indispensabile che genitori e nonni si mettano d'accordo su alcuni valori fondamentali verso i quali far convergere gli



sforzi educativi, aggiornandoli periodicamente man mano che i pargoli crescono.

Quando un bambino nota troppe divergenze nei valori e nei comportamenti degli adulti di famiglia è tentato di fare come meglio crede.

Feste in famiglia tra gioie, dissidi e dilemmi in fatto di regali

«Avete già previsto qualcosa per Natale? Se non avete impegni, i miei genitori e io saremmo lieti di accogliervi nella dimora di famiglia la sera del ventiquattro» è l'invito rituale che Gaia rivolge a Federico e a me ogni anno a novembre da quando è sposata con Fabrizio.

In effetti a casa sua il Natale si festeggia come si deve, con una scenografia sempre molto accurata: un abete gigantesco illuminato non da banali festoni di lampadine elettriche ma da autentiche fiammelle sprigionate da centinaia di candele rosse troneggia nel vasto salone; decine di pacchi e pacchetti dall'imballaggio raffinato attendono ai suoi piedi di svelare il loro promettente contenuto; una folla di eleganti biglietti di auguri in bella mostra sul pianoforte a coda testimonia la vasta rete sociale della famiglia; le preziose statuette del presepe sistemato su una cassapanca antica aiutano a ricordare il carattere spirituale del momento; le decorazioni di luci, angeli, fiocchi rossi e candele sparse per la casa aggiungono un tocco di atmosfera fatata; i canti che precedono la cena, la tavola apparecchiata con ricercata eleganza, i posti rigorosamente assegnati — con i capostipiti al centro e tutti gli altri membri del clan disposti intorno rispettando la gerarchia dell'età — nonché le preghiere di rito attestano il rispetto di antiche tradizioni. All'esterno un manto di neve sul vasto giardino fa abitualmente da magico contorno.

Prima di conoscere la famiglia di mia nuora, avevo visto tali allestimenti scenici solo al cinema. «Quanto lavoro! Quanta energia e quanta cura sono state dedicate ai vari preparativi!», penso con sincera ammirazione ogni volta.

In tali serate natalizie abbondano sorrisi ed espressioni di gioia. Tutti vogliono mostrare di essere felici di trovarsi in quel luogo e con quelle persone. Prima o poi però capita di percepire qualche nervosa vibrazione, come se la complessità e la ricchezza della scenografia inducessero uno stato di stress latente pronto a manifestarsi a ogni piccola trasgressione del copione ideale: una candela che rischia di incendiare un ramo di abete, un oggetto che cade, un bambino eccitato che rovescia qualcosa sul tavolo, un genitore che di colpo diventa più severo del normale, un nonno o una nonna che si risente per l'eccessiva severità e perde manifestamente l'appetito, un bambino che attira l'attenzione con insolite regressioni in fatto di buone maniere, e così via.

L'apertura dei pacchi dopo cena è il clou della serata. I piccoli non aspettano altro da ore. Sono istanti e atmosfere che ricorderanno per tutta la vita. L'eccitazione e la frenesia provocano però prima o poi qualche deriva nel loro comportamento. Il dolce clima natalizio per un momento viene perturbato dal tono stridente di una sgridata: «No! Non strappare a quel modo la confezione!», «Adesso datti una calmata: stai calpestando lo scialle della nonna!», «Questo regalo non te lo lascio più aprire, non ti sei neanche reso conto di cosa c'era nel pacco che hai appena sventrato!».

E nelle feste di famiglia, quando c'è un adulto che sgrida un bambino, ce n'è sempre un altro che si sente a disagio ed è pronto a difenderlo.

Regolarmente per Federico e me si pone l'arduo dilemma: accettare o declinare il gentile invito?

Appreziamo l'ospitalità e l'accoglienza della famiglia di Gaia, sappiamo che la nostra presenza rende felice Adrian e i

suoi genitori, ma in tali occasioni ci sentiamo — come dire? — un po' come attori che devono recitare un copione che non è il loro. Ci prendiamo quindi la libertà a volte di aderire all'invito altre volte di optare per programmi alternativi.

Anche i miei genitori, in particolare dopo la nascita dei nipoti, invitavano tutti per Natale. Da noi usava la variante pranzo del venticinque e non cena del ventiquattro. Le nostre riunioni avevano però uno stile assai informale e un'atmosfera tipo fiera paesana.

Mi sono più volte interrogata sul senso delle tradizioni familiari, ad esempio quelle legate al Natale. C'è ovviamente il significato religioso collegato alla celebrazione della nascita del Messia che si concretizza in pratiche rituali quali il presepe e la messa di mezzanotte. La data del 25 dicembre si connette altresì all'antica tradizione celtica, ripresa poi dai romani, di festeggiare in quel periodo il solstizio d'inverno, il giorno più breve dell'anno che preannuncia il progressivo ritorno al prevalere della luce e l'avvento di un nuovo ciclo. Fu Papa Giulio I che ufficializzò nel quarto secolo la data del Natale, poi confermata da Papa Leone Magno nel secolo successivo. La speranza del nuovo fu così collegata alla nascita di Gesù.

Nella cultura occidentale si sono innestati in tempi più recenti altri significati, che hanno preso il sopravvento, fra cui in particolare quello del Natale come celebrazione degli affetti familiari e festa dei bambini, premiati con una profusione di regali.

La Natività resta la più importante delle feste destinate a celebrare la famiglia. Nella nostra epoca di crisi della famiglia tradizionale ed esplosione dei modelli alternativi ciò crea non poche complicazioni, come vedremo nelle testimonianze riportate in questo episodio.

Il Natale rimane comunque una festa molto popolare profondamente sentita e collegata alla tradizione di ritrovarsi

in famiglia attorno a una bella tavola imbandita per gustare il meglio della tradizione culinaria della propria regione.

Magari si finisce regolarmente per mangiare troppo, per stare troppo seduti a tavola, per bere un bicchiere in più, per sentirsi colpevoli per le troppe calorie ingerite. Però quel cibo condiviso produce anche simpatici effetti che non fanno ingrassare e non appesantiscono lo stomaco. Chi l'ha cucinato fa il pieno di meritati complimenti. Chi l'ha consumato gusta a fondo il piacere di essere viziato. I sapori, gli aromi, i profumi e le atmosfere che richiamano il tempo che fu innescano simpatici ricordi comuni, sane risate collettive, ilari regressioni. I figli, anche se nel corso dell'anno vivono ai quattro angoli del mondo, tornano a sentire l'appartenenza a un nucleo originario e a una comunità di esperienze. I nipoti captano di far parte di una storia, di un gruppo, di un'identità familiare.

Tale cibo simbolico, unito a quello materiale, rinforza i legami e il significato del NOI familiare.

Confesso che oggi rimpiango un po' di non aver sufficientemente badato a tale aspetto. Cercherò di fare meglio in futuro. Forse faccio ancora in tempo a contribuire a creare una piccola tradizione nella mia tribù. Magari il termine «tradizione» non è così incompatibile con qualche innovazione.

Quando si dice «tradizione» si dà per implicita una continuità statica con il passato. Gli storici dimostrano però che la continuità è spesso fittizia. Ogni epoca modifica e crea tradizioni per rispondere a nuovi bisogni. Quindi, in pratica è sempre possibile dare inizio a un nuovo rituale che ripetuto nel tempo diventa tradizione.

Qual è il rovescio della medaglia delle feste tradizionali in famiglia (a parte le troppe calorie)?

È la sensazione di essere obbligati a fare qualcosa di cui non si percepisce più il significato: perché ci devo andare? Che

senso ha? Non ne ho proprio voglia! È un'imposizione! Una seccatura che vorrei evitare!

Ciò può derivare da diversi fattori: la posizione in famiglia e le idee della singola persona, i gusti, la cultura di riferimento.

Succede ad esempio nel caso delle figure «importate»: il congiunto del figlio o della figlia, il nuovo compagno o compagna. Tutto ciò che accomuna padre, madre, fratelli e sorelle del partner lo fa sentire straniero, esterno al gruppo.

Quando sono a casa di mia moglie — racconta Alfonso con un'espressione tra il rassegnato e il seccato — mi sento un extraterrestre. Loro hanno i loro ricordi (sempre quelli!), le loro complicità (impenetrabili), il loro modo di comunicare (esuberante e chiassoso!). È come se io non esistessi. In genere io finisco con l'occuparmi di tutti i bambini, che tra l'altro in queste situazioni diventano insopportabili.

A casa nostra — racconta Silvia — il Natale è un momento importante. Di solito si festeggia nella casa di campagna dei miei genitori. Siamo quindici a tavola: mamma, papà, la nonna materna, noi tre sorelle con i nostri mariti e i nostri sei figli. Io e le mie sorelle ridiamo e scherziamo. Torniamo bambine spensierate. Mio marito è felice di partecipare, mentre per i miei due cognati sembra essere una penitenza. Pochi sorrisi, nessuno sforzo per rendersi un po' simpatici, per partecipare. Sempre con il telefonino in mano. Uno dei miei cognati poi non si preoccupa nemmeno di vestirsi decentemente e viene al pranzo di Natale indossando una tuta sportiva come se andasse in palestra!

Vi sono clan familiari e singoli individui più inclini ad apprezzare le feste di famiglia, altri invece che le aborriscono. Ad esempio, Alba dice:

Da noi vivevano abitudini tipiche del Sud, anche se siamo in parte svizzeri e in parte tedeschi. Nella famiglia di mio marito al contrario era il «Nord relazionale» anche se erano italiani. Forse abbiamo divorziato anche per

questo. Ogni volta che c'era da festeggiare qualcosa litigavamo ferocemente.

Federico e io non abbiamo divorziato, però certo le feste sono state per anni un pomo della discordia tra noi due: io con la mia tendenza a invitare sempre qualcuno in più del numero previsto e concordato; lui che predilige i party ristretti e cerca così di limitare il numero degli invitati.

Oggi, abbiamo imparato a negoziare un po' meglio e a tenere conto dei reciproci bisogni. Almeno, fino a prova contraria...

Altri scampoli di vita...

Racconta Gisella:

Siamo ormai diventati una famiglia numerosa, con tre figli, relativi compagni e compagne e sette nipoti. Natale richiede sempre un grande investimento di energie. Quando i miei figli vivevano ancora in casa era più facile, il rituale era scontato e non c'era bisogno di tante negoziazioni: apertura dei regali alla vigilia con una fetta di panettone e una bottiglia di spumante, tutti insieme il giorno dopo per il pranzo tradizionale. Adesso le discussioni cominciano già ai Santi. Ad esempio l'ultima volta mio figlio maggiore ha messo in discussione di brutto la tradizione del «Natale con i tuoi»; mio figlio minore ha espresso il desiderio di invitare a casa nostra anche i suoi suoceri più un vecchio zio per non lasciarli tristemente soli; mia figlia ha proposto di rivoluzionare il rituale: niente pranzo preparato da me, ognuno arriva con una portata, niente regali per gli adulti e due soli regali per bambino concordati tra genitori e nonni. Mio marito era d'accordissimo sui regali, ma di rinunciare alla mia cucina natalizia proprio non gli va.

L'organizzazione del Natale della famiglia di Emilia — mamma divorziata convivente da cinque anni con un nuovo

compagno — è alquanto complessa: la sera del ventitré cena con i genitori del proprio compagno, la sera del ventiquattro con i propri genitori e i propri due figli adolescenti ma senza il compagno; il venticinque un pranzo a casa sua con il suo ex marito, i loro figli e la bambina avuta dall'ex marito con la nuova compagna, mentre quest'ultima va dai suoi genitori, dove verrà raggiunta nel pomeriggio dalla piccola e dal compagno, cioè l'ex marito di Emilia. Non facile da seguire, vero?

Le testimonianze ci stimolano a riflettere su quattro aspetti concernenti le feste in famiglia: a cosa servono? Chi le organizza? Come cambia il comportamento dei più piccoli nelle riunioni di famiglia? Come viene gestita la questione dei regali?

A cosa servono le feste?

Dipende.

Vi sono feste legate ad avvenimenti puntuali come il battesimo, la prima comunione, il Bar Mitzvah per gli ebrei, il matrimonio, la laurea, un importante avanzamento nella carriera.

Tutte celebrano una tappa importante della vita, a carattere spirituale o laico. La festa in questi casi aggiunge valore alla liturgia prevista dal copione, permettendo di socializzare con familiari e amici un passaggio saliente, di fare il pieno di complimenti e manifestazioni di simpatia, di ufficializzare una nuova identità e di rinforzare il senso di appartenenza.

Vi sono altre feste invece che ricorrono con frequenze regolari e cadenzate, come Natale, i compleanni, la festa della mamma, del papà, dei nonni.

L'impressione a volte è che si tratti di ricorrenze che si succedono a ritmi un po' troppo serrati: incidenti, siamo nuovamente vicini a Natale! È di nuovo ora di pensare al compleanno di ...

Ricorda Olga:

A casa nostra siamo ormai in quattordici ripartiti fra quattro generazioni: io e mio marito, le nostre due figlie e il figlio di primo letto di mio marito con relativi partner, i miei genitori ancora molti arzilli a novant'anni suonati, quattro nipoti e un altro in arrivo. Non passa mese o addirittura settimana senza che ci sia una festa da organizzare.

I compleanni sono ormai diventati un'occasione di festa irrinunciabile. Ciò regala alla persona festeggiata il piacere di sentirsi al centro delle attenzioni altrui e di assaporare la gioia di ricevere segni di affetto sotto varie forme.

Nel caso dei compleanni di bambini spesso si esagera in due modi. In primo luogo si tende a organizzare feste sempre più faraoniche con decine di invitati, animatori professionali e ricchi buffet.

Secondariamente si moltiplicano i festeggiamenti. Lo stesso compleanno è festeggiato non di rado tre o quattro volte: una volta dai nonni materni, una da quelli paterni, un'altra con i piccoli amici, un'altra ancora... Più ci sono tensioni tra gli adulti della famiglia e più le feste di compleanno dei piccoli si moltiplicano.

In altri casi le feste hanno lo scopo di mettere in valore un ruolo: la festa della mamma, del papà, dei nonni. Si tratta di ricorrenze che hanno il merito di sottolineare e valorizzare l'apporto in termini di affetto e di cure di questa o quella figura familiare. Hanno l'evidente limite di essere diventate l'occasione ben reclamizzata per incrementare il commercio di fiori e cioccolatini, nonché per accrescere il giro di affari dei ristoranti.

Ma perché no? Non è un problema se oltre ai festeggiati vi sono anche altre categorie che ci guadagnano qualcosa! L'unico neo è dato ancora una volta dal rischio che la festa diventi un obbligo sociale da assolvere con un omaggio una volta all'anno. Angela ad esempio non riesce a gioire del biglietto appena ricevuto dal figlio quarantenne con scritto: «Tanti auguri per

la festa della mamma». Lei in fondo si sente trascurata durante tutti gli altri 364 giorni! È proprio così oppure si tratta di una lettura distorta della sua realtà relazionale? Ci stiamo lavorando.

La feste sono in tutti i casi l'occasione per trascorrere del tempo con i familiari.

Da che cosa dipende il fatto di avere più o meno voglia di frequentare tale compagnia?

I familiari si frequentano sostanzialmente per una o più delle seguenti cinque ragioni:

1. per *dovere*; è il caso di Alfredo: «La compagnia dei miei genitori l'ho sempre trovata pesante, per non dire sgradevole: mia madre sempre a lamentarsi, mio padre con i suoi modi autoritari... Ma almeno una volta al mese, adesso che sono anziani, cerco di passare un po' di tempo con loro»;
2. per *far piacere a qualcuno*; ad esempio Rino dice: «I miei suoceri mi sono piuttosto indifferenti, non abbiamo gusti in comune, se li frequento è soprattutto per far piacere alla mia metà». Ezio ed Emma, divorziati con ancora molto astio reciproco da smaltire, e i loro rispettivi genitori si sono ritrovati tutti recentemente in occasione della prima comunione della piccola Giada. Dice Emma: «È stato solo per far piacere a Giada che io e i miei genitori abbiamo accettato di rivedere in chiesa e al ricevimento le facce arroganti e perfide del mio ex marito e dei suoi degni ascendenti. Il parroco durante la predica parlava di pace e perdono, ma lui non sa quello che ho dovuto sopportare!»;
3. per *attaccamento primario*; dice Pina: «Non so perché mi ostini ad andare in vacanza con mia sorella maggiore. Quando siamo assieme bisticciamo spesso, ci innervosiamo, ma se non ci vediamo per qualche giorno ci manchiamo e ci cerchiamo»;
4. per *affetto*, come Stella: «Mia madre è una persona semplice, non è che la sua compagnia sia esaltante, ma le voglio

- talmente bene che ho bisogno di telefonarle tutti i giorni e di farla venire da me almeno una volta al mese»;
5. per *piacere*; dice Oscar: «Siamo fortunati, in famiglia abbiamo più o meno gli stessi gusti e hobby, ci piace scherzare, cantare, andare in montagna assieme, discutere di politica. Insomma, la compagnia più gradevole ce l'abbiamo a portata di mano!». Luisa: «Ho sempre trovato piacevole la compagnia di mia suocera. È una persona colta e generosa, che sa ascoltare. A essere sincera preferisco la sua compagnia a quella di mia madre!».

Chi organizza le feste?

Ultimamente ho fatto un sondaggio presso un centinaio di nonni in età compresa tra i 55 e i 75 anni per sapere chi organizza le feste di famiglia, in particolare il Natale.

Ebbene, nella maggioranza dei casi il Natale si festeggia a casa dei nonni. I senior ci tengono a non abdicare al ruolo di organizzatori di tavolate familiari, anche se qualche rimostranza sfugge loro a proposito della faticaccia che ciò rappresenta.

Ad esempio Nora e Davide ammettono di sentirsi ogni anno sempre più affaticati dai preparativi natalizi, ma per loro non esistono alternative alla consuetudine «il Natale si fa da noi!». L'unico compromesso accettato l'ultimo anno concerne il rituale del taglio del tacchino. Poiché la mano di Davide è sempre più tremolante, il manico del coltello è stato ceduto al figlio maggiore.

In questa maggioranza rientra anche un certo numero di casi in cui i nonni accettano aiuti più consistenti: il Natale si festeggia a casa loro, ma figli, figlie, generi e nuore contribuiscono preparando loro qualche piatto. L'inconveniente denunciato per chi ama regnare in solitudine nella propria cucina è che così si ritrova a prendere ordini da uno stuolo di parenti che vogliono apportare gli ultimi tocchi alla loro portata. Lo stress aumenta invece di diminuire.

Un buon quindici per cento pratica la rotazione delle case: un anno dai nonni, un altro anno da un figlio, un altro ancora dalla figlia.

Un altro quindici per cento è formato da famiglie ricomposte a seguito di divorzi e nuove unioni concernenti sia i nonni sia i genitori. In questi casi bisogna reinventarsi ogni anno una soluzione. Spesso la celebrazione del Natale si sdoppia, si triplica, si quadruplica. Vi sono molteplici esigenze da conciliare: quelle dei nonni biologici, quelle dei nonni di adozione, quelle degli ex coniugi, quelle delle nuove unioni con le rispettive famiglie, quelle dei bambini degli uni e degli altri, ecc.

Le negoziazioni su come organizzare i diversi Natali cominciano spesso già dopo le vacanze estive, dapprima con sondaggi dal cauto tono diplomatico, «Avete previsto qualcosa?», poi con toni sempre più pressanti, «Dovremmo saperlo per organizzarci», infine con rimarchi contabili del tipo: «Sono già tre volte che si fa così... adesso facciamo così...».

I restanti scelgono il ristorante o trovano scuse per eclissarsi.

Non di rado le feste di famiglia si svolgono nelle case di vacanza — al mare, in montagna, in campagna, nel paese di origine — appartenenti alla generazione dei nonni.

Si tratta di solito di case amorevolmente curate dalla generazione senior: le tengono in ordine, si occupano della manutenzione, pagano le relative tasse, le riattano quando necessario, si preoccupano di farle trovare linde quando i figli devono soggiornare e si occupano della pulizia finale quando questi lasciano l'accampamento. Ad esempio, Cristiano e Sandra, funzionari milanesi in pensione, hanno investito tutti i loro risparmi nella ristrutturazione della vecchia casa di famiglia sulle colline toscane e nell'acquisto di un alloggio al mare. Le due figlie, ormai sposate con figli, frequentano regolarmente e con piacere i due luoghi e amano ripetere:

Meno male che abbiamo questa possibilità, altrimenti ci sogneremmo di fare vacanze così lunghe in estate, a Natale e a Pasqua. Siamo fortunate poiché possiamo anche invitare i nostri amici. E i nostri genitori si occupano sempre di tutto! Anche per i nostri mariti è un luogo di vero relax!

Per i nonni invece non si può proprio parlare di relax!

Per noi è una vera corvée occuparci delle due case di vacanza. In Toscana in sovrappiù ci sono anche un orto e un giardino. Chissà per quanto tempo saremo ancora in grado di farlo? Il lavoro non finisce mai. Con mia moglie ci ripartiamo i compiti: io faccio le riparazioni, i lavori più faticosi e curo l'esterno della casa; lei si occupa di pulire, lavare, stirare, cucinare, ecc. Quando sappiamo che una delle nostre figlie prevede di passare qualche giorno in un luogo o nell'altro, andiamo sul posto due giorni prima per una pulizia generale, i necessari controlli, riempire il frigo, ecc. Poi rientriamo a Milano per rilassarci e ritorniamo per le pulizie finali. È faticoso, ma lo facciamo volentieri per far piacere a figlie, generi e nipoti! Vederli contenti è la nostra migliore ricompensa. E poi la casa in Toscana è il luogo ideale per tutte le feste di famiglia!

Di regola in tali situazioni la generazione junior non reclama più potere nella gestione delle proprietà di famiglia. Anzi, nessuno si sogna di rivendicare il diritto di «rottamare» i senior e di assumere le responsabilità del «governo delle case». Al contrario, ognuno si compiace e apprezza di avere un luogo dove rivivere la gradevole posizione di figli viziati e accuditi. Finché dura...

Come funziona la convivenza tra nonni e genitori per più giorni sotto lo stesso tetto durante le vacanze, ad esempio in occasione delle feste di Natale? In genere quando si tratta di figlie o di figli le cose vanno senza intoppi di rilievo. Non ci sono sorprese, giacché si riprendono le vecchie e abituali

modalità di comunicazione e di vita quotidiana. I figli non di rado ne approfittano per regredire un po': docce allagate, asciugamani bagnati non stesi, tubetti di dentifricio aperti, lunghe pause sdraiati sui divani. Le mamme tollerano. I papà un po' meno. Ma non è un problema. Tutti sanno che presto ognuno tornerà a casa sua.

Più delicata è quasi sempre la convivenza sotto lo stesso tetto tra suoceri, nuore e generi. Le rispettive abitudini sono tutte da scoprire e non sempre collimano. La disponibilità alla tolleranza reciproca è decisamente inferiore.

Come cambia il comportamento dei più piccoli nelle riunioni di famiglia?

Siamo in molti, nonni e genitori, a chiederci: come mai quando ci sono tutte le generazioni riunite attorno a una tavola imbandita per qualche festa di famiglia spesso i bambini diventano ingestibili?

La bambina adorabile che solitamente riceve complimenti per i suoi modi garbati diventa petulante e fastidiosa; il cugino più grande si trasforma in sobillatore dei più piccoli; gli ultimi nati sembrano in preda al virus dell'irrequietezza.

Mi vengono in mente tre spiegazioni del fenomeno, ma probabilmente queste non sono le sole.

Il cambiamento di contesto: tutto è così diverso rispetto ai rituali familiari quotidiani che i bambini si percepiscono come in uno spazio aperto nel quale possono essere improvvisati comportamenti inediti.

La marginalizzazione: la presenza di molti adulti marginalizza spesso i più piccoli sul piano di una minore attenzione nei loro confronti, degli argomenti di cui parlano i grandi e della possibilità di interloquire. Così, un modo per riguadagnare centralità consiste nel fare qualche stupidaggine.

La messa alla prova dei vari ruoli; è come se i piccoli si domandassero inconsapevolmente in tali situazioni: chi comanda? Il papà e la mamma, come a casa? Oppure i nonni, visto che siamo a casa loro e che sono i genitori dei miei genitori? Se faccio qualcosa che non va, chi mi sgriderà e chi mi difenderà? A quali regole devo attenermi e quali posso trasgredire?

In tali situazioni succede spesso che i piccini ricevano ordini e contrordini a raffica. Per un adulto che li sgrida ce n'è un altro che li difende.

«Togli i gomiti dal tavolo»; replica: «Ma lascialo vivere!».

«Finisci quello che hai nel piatto»; replica: «Se non gli piace, non obbligarlo!».

«Non interrompere gli adulti mentre parlano»; replica: «Lascia che dica la sua!».

Per i bambini in questi casi vale bene il proverbio «tra i due litiganti il terzo gode».

Alcune famiglie per evitare tali tensioni adottano con successo una delle tre soluzioni seguenti: apparecchiare un tavolo separato per i più piccoli, con l'eventuale variante di un «animatore» incaricato di forme di ludica sorveglianza; far mangiare prima i bambini poi sistamarli davanti a un film adatto a tutti loro; stabilire turni di «guardia» e designare un adulto di riferimento che durante il pasto si occupi di tenere a bada la prole. Per funzionare quest'ultima soluzione ha bisogno che non siano presenti adulti impiccioni, del tipo di quelli che devono sempre dire la loro anche se non sono di guardia!

Come viene gestita la questione dei regali?

Non c'è festa di famiglia senza che si ponga la questione dei regali.

Se appartenete a una famiglia nella quale nonni, genitori e nipoti gioiscono e si mostrano contenti per qualsiasi regalo,

praticando la massima «a caval donato non si guarda in bocca», allora ritenetevi fortunati! È una specie umana in via di estinzione!

Molto più comune ormai è avere a che fare con destinatari di regali difficili da accontentare. Lo si capisce dal ringraziamento affettato, tiepido e formale con il quale il dono viene accolto e dagli sguardi che tradiscono pensieri critici. A volte il regalo è giudicato troppo modesto («Non si è certo sprecato!»); a volte troppo pacchianamente costoso («Vuole esibire i suoi abbondanti mezzi!»); altre volte troppo banale («Poteva metterci un po' più di fantasia!»); altre ancora un vero attacco all'identità («Ma per chi mi ha preso, giammai potrò andare in giro con quella cosa che mi ha regalato!»). Scagli la prima pietra chi non ha mai pensato qualcosa del genere almeno una volta di fronte a un regalo!

Che comprare un regalo sia diventato una sorta di «mission impossible» lo mostrano le innumerevoli copertine di settimanali e riviste che nel periodo natalizio conquistano stuoli di compratori con titoli accattivanti che promettono aiuto nello scegliere il regalo giusto, per la persona giusta, del valore giusto.

Ma perché si fanno i regali?

Una prima ragione è di carattere affettivo: attraverso i regali si rinforzano i legami. Sono un modo per dire: «Ti voglio bene. Ho pensato a te. Sei importante ai miei occhi!».

Un'altra ragione è la speranza di sedurre e conquistare qualcuno che ci piace: una donna, un uomo, oppure qualcuno dal quale contiamo di trarre un vantaggio, come un potenziale cliente, una persona influente, ecc. Vi sono persone che a prima vista appaiono molto generose in quanto colmano di dispendiosi regali parenti, amici e conoscenti, ma sotto tale generosità si nasconde l'intento di irretire in qualche modo l'altro.

I regali servono altresì per mostrare gratitudine, come ad esempio i fiori o la bottiglia di vino che offriamo in occasione di un gradito invito a cena, appunto per esprimere la nostra riconoscenza a chi si è dato da fare in cucina per noi.

Nel caso di regali fatti per nutrire il legame nonni-genitori cosa scegliere?

C'è chi opta per una somma di denaro o per un buono acquisto.

C'è chi si fa dare una lista, sperando che l'altro indichi cose abbordabili.

C'è che «assume un investigatore» per avere più probabilità di indovinare.

C'è chi punta su regali non sotto forma di oggetti ma di momenti di benessere: una cena al ristorante, una giornata in una Spa, una seduta in un istituto di bellezza, un week-end in montagna o al mare.

Con i nipotini di solito è più facile: sono loro a dire a papà, mamma, nonno e nonna che cosa vogliono.

Se si tratta di regali costosi è bene condividere la spesa tra i diversi nonni o tra le diverse generazioni. Non solo per ragioni di economia, ma soprattutto per non dare l'impressione al bambino o alla bambina che tutto sia facilmente a portata di mano.

È bene anche educare i giovani all'attesa, non precipitarsi sempre a comprare ciò che chiedono, bensì allenare la loro capacità a coltivare il desiderio imparando ad aspettare.

Su questo piano devo ammettere che l'ultimo Natale ho predicato bene ma razzolato male. Adrian aveva chiesto un computer. Non un computer qualsiasi, ma un MacBook Pro. Sono stata coerente con quel che predico per quanto riguarda la condivisione della spesa tra nonni materni e nonni paterni, ma a livello di educazione all'attesa mi sono ampiamente contraddetta.

L'idea concordata con gli altri nonni era di fargli trovare il computer desiderato come sorpresa sotto l'albero per la sera del ventiquattro. Federico e io ci saremmo occupati dell'acquisto. Adrian è arrivato a casa nostra cinque giorni prima. I suoi pensieri e i suoi discorsi da subito ruotavano attorno alla preoccupazione: arriverà un Mac oppure no? Noi cercavamo di

comportarci da nonni all'altezza del principio che i desideri dei piccoli vanno contenuti e siamo rimasti per alcune ore sul vago, anzi abbiamo più volte ripetuto: «Anche se è un PC è sempre un bel regalo». Si capiva dalle sue espressioni che l'incertezza lo turbava. Astutamente si mostrava preoccupato di non ricevere un modello compatibile con quello dei compagni con i quali abitualmente «studiava»: ma come farò se non ho un Mac? Non potrò fare lavori di gruppo con loro! Magari non avrò bei voti! Alla sera del primo giorno si è verificato così il nostro primo cedimento: rivelargli che avevamo effettivamente preso un Mac.

Il secondo cedimento è arrivato il giorno dopo: andare assieme a ritirarlo, proponendo però di tenerlo impacchettato per aprirlo solo a Natale.

Poi è giunto il terzo cedimento: aprire il pacchetto con la scusa (ragionevole, vero?) di controllare unicamente che tutto fosse in ordine per non avere brutte sorprese la sera di Natale.

Infine, quarto cedimento: già che ci siamo, perché non caricare anche i vari programmi? Così è avvenuto. E una volta caricati, perché non provarli?

Insomma, di cedimento in cedimento l'unica cosa che si è salvata è stata la possibilità di rimpacchettare il tutto due ore prima della cena della vigilia, così da salvare la messa in scena e mettere il «pacco sorpresa» sotto l'albero.

In sintesi sette idee...

Idea numero uno. Durante le feste e i pranzi in famiglia magari si finisce regolarmente per mangiare troppo, stare troppo seduti a tavola, bere un bicchiere in più, sentirsi colpevoli per le troppe calorie ingerite. Tuttavia, quel pasto





condiviso produce anche altri significativi effetti che non fanno ingrassare e non appesantiscono lo stomaco. I momenti di festa rinforzano i legami e l'identità familiare. Il sentimento di appartenenza a una storia comune è fatto di esperienze e valori, ma anche di riti, sapori, aromi, gusti e profumi condivisi.

Idea numero due. Il rovescio della medaglia delle feste rituali in famiglia è la sensazione di essere obbligati a fare qualcosa di cui non si percepisce più il significato: perché ci devo andare? Non ne ho proprio voglia! È un'imposizione! Una seccatura che vorrei evitare!

Ci sono clan familiari e individui propensi ad apprezzare le feste di famiglia, altri invece che le aborriscono. Ad esempio, Alba dice: «Da noi vigevano abitudini tipiche del Sud, anche se siamo in parte svizzeri e in parte tedeschi. Nella famiglia di mio marito al contrario era il "Nord relazionale" sebbene fossero italiani. Forse abbiamo divorziato anche per questo. Ogni volta che c'era da festeggiare qualcosa litigavamo ferocemente».

Se così accade, forse è bene chiedersi prima di arrivare al divorzio se esistano compromessi possibili.

Idea numero tre. Le feste di famiglia sono di fatto l'occasione per trascorrere un po' di tempo assieme. Da che cosa dipende la sensazione di avere più o meno voglia di frequentarsi?

I familiari si frequentano sostanzialmente per una o più delle seguenti cinque ragioni: per dovere, per compiacere qualcuno, per attaccamento primario, per affetto, per piacere proprio. A volte come genitori o come nonni si è molto critici nei confronti di qualche persona dell'altra generazione. In questi casi è sempre utile chiedersi, guardandosi ben bene allo specchio, se noi stessi sappiamo fornire agli altri delle buone ragioni per trovare piacevole la nostra compagnia.

Idea numero quattro. Non di rado le feste di famiglia si svolgono nelle case di vacanza — al mare, in montagna,



in campagna, nel paese di origine — appartenenti alla generazione dei nonni. Si tratta di solito di case curate amorevolmente dai senior: le tengono in ordine, si occupano della manutenzione, pagano le relative tasse, le riattano quando necessario, si preoccupano di farle trovare linde quando i figli devono soggiornare e si occupano della pulizia finale quando questi lasciano l'accampamento. In casi del genere di solito la generazione junior non rivendica il diritto di «rottamare» i senior e di assumere le responsabilità del «governo delle case». Al contrario, apprezza il fatto di avere un luogo dove rivivere per qualche ora o qualche giorno la gradevole posizione di figli viziati e accuditi.

Idea numero cinque. Quando ci sono tutte le generazioni riunite attorno a una tavola imbandita per qualche festa di famiglia i bambini spesso diventano ingestibili. Per evitare tensioni si può adottare una delle tre soluzioni seguenti: apparecchiare un tavolo separato per i bambini, magari assoldando un simpatico animatore/domatore che li tenga a bada; far mangiare prima i bambini e poi sistemarli davanti a un film adatto a tutti loro; accoglierli al tavolo comune ma nominare chiaramente un adulto di riferimento che durante il pasto si occupi di sorvegliarli. Per funzionare quest'ultima soluzione richiede che non siano presenti adulti impiccioni, tipo quelli che devono sempre dire la loro anche se non è il loro turno di guardia!

Idea numero sei. A ogni festa si presenta il dilemma: cosa gli regalo? Se appartenete a una famiglia nella quale nonni, genitori e nipoti gioiscono e si mostrano contenti per qualsiasi regalo, praticando la massima «a caval donato non si guarda in bocca», allora ritenetevi fortunati! È una specie umana in via di estinzione!

Molto più comune ormai è deludere il destinatario del regalo. Lo si capisce dal ringraziamento affettato, tiepido e formale con il quale il dono viene accolto e dagli sguardi che tradiscono pensieri critici.



Come procedere in fatto di regali tra generazioni?

C'è chi opta per una somma di denaro o per un buono acquisto.

C'è chi si fa dare una lista, sperando che l'altro indichi cose abbordabili.

C'è che «assume un investigatore» per avere più probabilità di indovinare.

C'è chi punta su regali non sotto forma di oggetti, ma di momenti di benessere. Sperando che si rivelino tali.

Idea numero sette. Con i nipotini di solito è più facile indovinare il regalo giusto: sono loro a dire a papà, mamma, nonno e nonna che cosa vogliono.

Se si tratta di regali costosi è bene condividere la spesa tra i diversi nonni o tra le diverse generazioni. Non solo per ragioni di economia, ma anche e soprattutto per non dare l'impressione al bambino o alla bambina che tutto sia facilmente a portata di mano.

È anche bene educare i giovani all'attesa, e non precipitarsi sempre a comprare ciò che loro chiedono, per allenare la loro capacità a non bruciare i desideri ma a coltivarli imparando ad aspettare. Sempreché anche noi adulti ci dimostriamo capaci di gestire i tempi di attesa, nostri e altrui.

Genitori e nonni di adolescenti: cosa cambia?

La problematica dell'adolescenza ridiventa di attualità nella mia vita di nonna grosso modo nel 2013. Tale attualità porta con sé nuove esperienze e nuovi interrogativi. Come genitori Federico e io avevamo già vissuto tre decenni prima l'adolescenza di Fabrizio. Ma, così mi sembra di ricordare, non ci eravamo posti molte domande. Merito di una precoce maturità di nostro figlio? Di un'epoca diversa? Dei nostri molteplici impegni di allora? Difficile dire ora.

Comunque a inizio 2013 Adrian, prossimo al dodicesimo compleanno, ci annuncia che ormai si considera e desidera essere considerato un preadolescente. Prendiamo atto e decidiamo tutti assieme di organizzargli una festa di compleanno familiare un po' speciale (seguirà una seconda festa con i suoi coetanei: anche da noi non mancano le feste di compleanno multiple!). Di speciale ci sono dodici regalini nascosti in luoghi diversi. Per trovarli l'eroe del giorno deve misurarsi come in una sorta di rito di passaggio con dodici ostacoli sotto forma di rebus e indovinelli all'altezza del suo fresco orgoglio di dodicenne. Inutile dire che noi adulti ci divertiamo moltissimo nel prepararli.

Allargando l'orizzonte oltre le mura di casa nostra, mi viene da domandarmi quali temi sollevati dal polverone politico-sociale nel quale siamo costantemente immersi colpiscano in particolare l'orecchio degli adolescenti di oggi. In altre parole,

quali tracce filtrano ancora dei grandi conflitti ideologici del passato e quali dinamiche, difficoltà e sfide del mondo contemporaneo sono colte come centrali? Nei puntuali sondaggi informali che mi è capitato di effettuare non emerge quasi traccia dei grandi conflitti del passato quali la lotta di classe e le rivendicazioni del femminismo. Emergono invece temi quali crisi economica, rete sociale, globalizzazione, ecologia. Emerge altresì, quale onda sonora terminale dell'eco assordante diffuso dai vari media, un'altra questione più vicina alla tematica di questo libro: il presunto conflitto sociale tra la generazione dei giovani adulti (che annovera i loro fratelli maggiori e genitori) e quella degli anziani (i loro nonni e anche bisnonni).

In Italia in particolare arrivano all'orecchio degli adolescenti le rivendicazioni di una nuova classe dirigente per la quale l'avvento del «sol dell'avvenire» esige l'esclusione sociale degli anziani a tutti i livelli. Nel governo. Nel Parlamento. Nell'economia. Nelle università e nella ricerca.

Si coltiva così il paradosso schizofrenico, già accennato nell'introduzione a questo testo, di vivere in una società nella quale da un lato i progressi in campo medico continuano ad allungare la vita delle persone, dall'altro l'ideologia ormai dominante si riassume nell'idea ossessivamente ripetuta che al di là dei sessanta è bene farsi da parte.

Sono pochissimi gli anziani che conservano nella Penisola ancora un'aura di pubblica utilità. Tra le eccezioni spiccano attualmente il Presidente della Repubblica Italiana, Giorgio Napolitano, classe 1925, al quale è stato conferito nell'aprile 2013 a ben ottantotto anni un secondo mandato, e il nuovo Papa Francesco, classe 1936. In avvenire è possibile che venga eletto un (o una) presidente della repubblica molto più giovane, ma è difficilmente immaginabile un papa senza capelli bianchi. Un aspetto conservatore della Chiesa cattolica che sarà considerato, in avvenire, progressista dai militanti della non esclusione dei vecchi saggi?

La contrapposizione ideologica tra giovani e anziani nasce, come tutte le contrapposizioni schematiche, con un peccato originale di manicheismo e di eccessiva semplificazione. Sul piano del metodo è già vecchia in partenza. Si creano stereotipi. Si alimentano antagonismi. Si mette in circolazione un nuovismo populista. Si trascura la complessa dialettica dei problemi. Si solleticano umori emotivi più che ragionamenti pacati e costruttivi.

La vera novità sarebbe invece saper affrontare tale tematica sociale uscendo dalla contrapposizione anagrafica e immaginare come coniugare le giovani leadership dinamiche e innovatrici con la saggezza ed esperienza dei più anziani. In altri termini, come mettere assieme l'apporto di «nipoti», «genitori» e «nonni».

Tra le generazioni non serve alimentare le rivalità. Occorre guardarsi dal furore rivoluzionario di una generazione contro l'altra. Sarebbe una frattura rovinosa per tutti. Serve promuovere alleanze. La vera sfida è integrare risorse umane diverse. Senza l'energia, la presunzione, le semplificazioni, la passione, l'arrogante coraggio della giovinezza non nascono le grandi imprese. Senza la prudenza, le capacità di anticipazione e analisi, la ponderatezza, il maturo raziocinio, l'equilibrio e la pazienza dei vecchi saggi si rischiano l'improvvisazione e l'eterna ripetizione degli stessi errori. Ciò vale per le famiglie e per la società nel suo complesso.

C'è dunque qualcosa da inventare, sul piano delle idee e dei progetti, per trovare un filo tra passato e presente. Qualcosa da creare. Come ha fatto il grande scultore Jean Tinguely, il quale con i vecchi rottami ha saputo realizzare innovative opere d'arte.

Riprendendo ora in modo più specifico il tema della metamorfosi in adolescenza, cosa succede quando i piccoli di famiglia si lasciano alle spalle l'infanzia? Sull'argomento è stato scritto un numero infinito di opere. Non mancano quindi

certo le informazioni e le conoscenze in materia. Anzi, forse c'è persino da perdersi.

Personalmente non dovrei sentirmi troppo impreparata, visto che da circa un quarto di secolo l'argomento fa parte del repertorio delle mie lezioni a docenti e genitori. Ma insegnare teorie è una cosa; vivere le cose in pratica, come tutti sappiamo, è un altro paio di maniche.

Per ora Adrian si è appena affacciato alla finestra dei grandi cambiamenti adolescenziali. Assisto quasi commossa al manifestarsi dei primi segnali. Quali?

Soggiorni più lunghi davanti allo specchio del bagno, per curare e pettinare la sua folta capigliatura dai riflessi dorati. (Mi ha raccontato che una sua compagna di classe gli ha fatto i complimenti per i bei capelli. Adesso ha una buona ragione in più per non trascurarli.)

Una voglia improvvisa di riorganizzare i suoi spazi, a casa dei suoi genitori e nostra. La camera di un adolescente fa parte delle espressioni più tangibili dell'evoluzione della sua identità. Poco dopo il suo compleanno, appena arrivato da noi, si è messo a fare una drastica selezione dei contenuti di armadi e scaffali della sua cameretta: da un lato giochi, libri e abiti da eliminare poiché giudicati infantili; dall'altro gli oggetti da conservare poiché degni di un preadolescente. Si sono salvate alcune astronavi di Lego Star Wars e alcune complicate costruzioni tecnologiche (come tutti i maschi di famiglia in materia di costruzioni ha un vero talento, a suo tempo amorevolmente coltivato da nonno Federico). I libri sono stati decisamente sfoltiti e per ora non sembra aver fretta di colmare gli spazi vuoti. La sorte più triste è toccata agli abiti: non si è salvato quasi nulla. È vero che tanti capi erano ormai troppo piccoli, ma anche quelli che in teoria andavano ancora bene erano stati comprati dagli adulti e quindi ormai giudicati indegni del look di un dodicenne moderno. Il mio invito a conservarli è stato respinto in modo

deciso: «Nonna, non vorrai mica farmi vergognare! Adesso ti spiego cosa portano i ragazzi della mia età. Anzi, dai, andiamo a fare shopping». Così ho avuto diritto alla mia prima lezione di moda adolescenziale in un grande magazzino del centro. Ho capito subito che ero lì per ascoltare e prendere lezioni e non per dire la mia. A conti fatti, ho speso assai più di quello che avevo preventivato.

I genitori avrebbero sicuramente saputo contenere meglio le sue richieste. Ma io sono la nonna e quel giorno tra l'altro mi ero fatta incantare dai suoi comportamenti da gentiluomo in erba, astutamente sfoggiati per l'occasione. Quali? Il modo garbato e disinvolto con cui si rivolgeva alle commesse, il suo conversare allegro durante lo spuntino, il saper dare la precedenza alle signore quando prende l'ascensore, la capacità di adattare il suo passo al mio e di preoccuparsi che non portassi troppo peso. Non sempre è così, ma quel giorno...

La sua frenesia nello svecchiare il contenuto degli armadi lo stava portando a interessarsi anche ai miei. Ma l'ho fermato per tempo.

Un altro segnale evidente del cambiamento di stadio di sviluppo concerne le relazioni: ormai genitori e nonni non rappresentano più la compagnia privilegiata, ma si accresce il bisogno di stare con i coetanei.

Nell'estate 2013 Federico e io ci siamo detti che dovevamo fare i nonni previdenti e tenerne conto. In che modo? Invece di trascorrere la nostra tradizionale settimana annuale di vacanza al mare con lui soltanto, abbiamo giudicato opportuno invitare anche un suo coetaneo. Il nostro dodicenne avrebbe sicuramente apprezzato di ritrovarsi già in partenza in compagnia di un amico.

Le cose non sono andate esattamente come ci immaginavamo, poiché i due compari dopo poche ore di idillio hanno mostrato un vero talento nell'inventare a ritmo sostenuto

continue ragioni di litigio e scontro. Tutto fungeva da miccia: l'uso del materassino gonfiabile, lo scatto non gradito di una fotografia, il confronto tra chi ha fatto (avuto) questo o quello, l'interpretazione di una frase, la scelta del programma giornaliero, un presunto sgarbo ricevuto, l'opzione di chi dorme dove, una vanteria, uno spruzzo d'acqua, l'uso di un asciugamano, una porta lasciata aperta, una porta chiusa, ecc. Tutto creava malumori e il malumore diventava poi il pretesto per il giovane ospite per chiamare con il suo telefonino dieci volte al giorno i genitori raccontando i presunti torti di cui si sentiva vittima.

«Che fare?» ci chiedevamo in continuazione Federico e io. La nostra pazienza era duramente messa alla prova.

Moltiplicavamo gli sforzi diplomatici e gli interventi di mediazione, cercando di rispettare la regola d'oro di non far perdere la faccia a nessuno dei contendenti. Parlavamo dapprima a ciascuna delle parti singolarmente: «Cosa c'è che non va? Dai non fare il muso/non essere arrabbiato [a seconda della mimica sfoggiata dall'interessato]. Siamo venuti qui per passare un bel momento di vacanza assieme. A tutto può essere trovato rimedio con un po' di buona volontà... Sappiamo che sei capace... Sai che ti vogliamo bene...». In un secondo tempo, una partita a carte collettiva, ragazzi contro nonni, serviva di solito da calmante e da collante.

La tregua durava poco e gli alleati nel giro di poco tempo ridiventavano rivali.

Che fatica! A un certo punto abbiamo cominciato a fare il conto alla rovescia dei giorni che mancavano alla fine della «vacanza»: la percezione del tempo si era enormemente dilatata. I pochi giorni ancora da trascorrere ci sembravano un'eternità.

L'alleanza a distanza con i genitori ci ha permesso di resistere. Quella con mio figlio e mia nuora era scontata, visto l'ormai consolidato rapporto di fiducia. Che non ci esonera però dal dovere di non abusarne.

Con i genitori del giovane amico c'è stato bisogno di concordare al telefono un intervento cruciale da parte loro: avrebbero detto chiaramente al ragazzino che eravamo noi in carica come adulti di riferimento e che non avrebbero più accettato lamentele telefoniche.

Inoltre da parte nostra abbiamo attinto a piene mani al repertorio delle tecniche solitamente consigliate in casi simili: i rinforzi positivi ogni volta che vedevamo un infinitesimale segno di miglioramento; la richiesta paradossale di litigare a comando per una mezz'ora ogni giorno a un'ora determinata; l'anticipazione scherzosa di tutte le possibili cause di bisticcio alle quali non avevano ancora pensato.

Ciò ha prodotto comunque nei due antagonisti un minimo di positiva reazione autoironica. Anche se l'effetto era purtroppo di breve durata.

Infine Federico e io abbiamo smesso di credere nel miracolo che i due avversari potessero ritrovare in quei giorni un perfetto accordo e pragmaticamente abbiamo incoraggiato attività separate.

Quante volte mi sono fatta la domanda: «Come spiegare le varie turbolenze?».

Una certa gelosia da parte di Adrian non abituato a vedere i suoi nonni dedicare cure a «rivali»? Bisogno dell'amico di testare la nostra autorità? Normali dinamiche da giovani galletti che hanno l'impulso di beccarsi per misurarsi, confrontarsi, crescere? Esuberanze emotive da adolescenti? Eccessive apprensioni di nonni portati a drammatizzare i conflitti tra ragazzi? Mancanza di allenamento da parte nostra in fatto di litigi tra «fratelli» visto che avevamo avuto un figlio unico? Altro?

Va detto che l'amicizia tra i due ragazzini non ne ha sofferto, visto che hanno continuato a considerarsi amici anche dopo! A loro sembra normale che succeda così: lasciarsi trascinare dalle pulsioni aggressive del momento, cercare di affermare

la propria fragile identità di adolescente denigrando l'altro, attribuire sempre all'altro la colpa del problema, poi riprendere a interagire come se niente fosse, poi azzuffarsi nuovamente, ridiventare complici, ecc.

Siamo noi ad aver penato... Meno male che eravamo in due. Ciò non ci ha impedito di abbracciarli con tenerezza e affetto al termine del movimentato soggiorno. In fondo avevamo avuto una bella lezione di vita reale con due preadolescenti moderni.

Quali metamorfosi in adolescenza? Quali effetti su genitori e nonni?

Nella fase dell'adolescenza l'individuo vive una straordinaria metamorfosi. Un concentrato di radicali cambiamenti in un numero esiguo di anni. In linea generale tra i dodici e i diciotto anni, il ragazzo e la ragazza si trasformano sul piano fisico, psichico e sociale. Noi adulti abbiamo interesse a non dimenticarlo. Vi propongo perciò di fare assieme un piccolo ripasso, sperando che non risulti troppo tedioso.

Lo sviluppo fisico

È frutto di complesse trasformazioni biologiche, ormonali e corporee che riguardano tutto l'organismo. Le sembianze infantili si trasmutano in nuove forme e contorni che prefigurano l'uomo e la donna in divenire. Il processo di crescita accelera, i caratteri sessuali secondari fanno la loro apparizione e danno un nuovo e marcato risalto alla femminilità e alla mascolinità dell'individuo, le pulsioni sessuali si rinforzano e l'apparato genitale raggiunge la maturità riproduttiva (ormai sempre più in anticipo rispetto alla «maturità sociale»). Per l'adolescente in un primo tempo è come indossare un involucro sconosciuto con

il quale dovrà familiarizzarsi poco a poco. Ne sarà orgoglioso? Se ne vergognerà? Lo giudicherà bello? Brutto? Oserà esibire le nuove fattezze? Cercherà di nasconderele?

Ricordiamoci che ciò dipenderà anche dai commenti e apprezzamenti di noi familiari e delle persone che contano ai suoi occhi. L'immagine del corpo ha assunto oggi particolare rilevanza alle nostre latitudini. È diventata quasi un'ossessione. Viviamo in un'epoca di venerazione dell'apparire. Come genitori e nonni abbiamo un compito in più rispetto al passato: aiutare i nostri adolescenti a curare l'aspetto esteriore senza rimanerne schiavi e senza trascurare la bellezza interiore.

Le dinamiche emotive

Gli adolescenti amano o odiano, idealizzano o demonizzano, si entusiasmano o si deprimono, giudicano le cose e le persone magnifiche o orribili. Il mondo è bianco o nero. Mai sfumature, mai mezze misure. Tutte sensazioni declinate a livelli di massima intensità emotiva, con l'aiuto spesso di colonne sonore sparate nelle orecchie tramite vari aggeggi elettronici e confezionate per esaltare emozioni violente e non certo per coltivare sentimenti teneri e pacati.

L'emozione dell'innamoramento all'età di Giulietta e Romeo non sfugge a tale regola dell'oscillazione continua tra opposti. L'adolescente passa dal paradiso all'inferno e viceversa a seconda che si senta desiderato o respinto dalla creatura che fa fremere tutto il suo essere. In paradiso ci si sente beati, prescelti e prediletti: la più bella del reame e il più affascinante dei principi azzurri. All'inferno domina la disperazione, poiché lo specchio magico offre i suoi lusinghieri riflessi ad altri volti e altri corpi.

Il giovane innamorato è un vulcano di emozioni che pilotano la totalità dei suoi pensieri, gesti, sensazioni, parole, silenzi, azioni.

La celebre pediatra e psicanalista Françoise Dolto definisce la crisi dell'adolescenza come un passaggio evolutivo segnato dal «complesso dell'aragosta», animale che dopo essersi liberato del primo guscio diventa vulnerabile e deve nascondersi nell'attesa che si formi la nuova corazza. Lo stesso accade per il giovane alle soglie della pubertà. Deve disfarsi del guscio dell'infanzia ormai angusto per poter iniziare la costruzione di un involucro più adeguato. Tra le due fasi è più fragile, senza protezione, anche se non lo vuole ammettere e si difende di frequente aggredendo o ripiegandosi su se stesso.

I musi, le ribellioni e i comportamenti provocatori ovviamente agitano il clima familiare, con il rischio che anche gli adulti della famiglia si facciano travolgere e regrediscano allo stadio di adolescenti vulnerabili non più in grado di fungere da argini. E di argini c'è bisogno quando arrivano le onde e le esondazioni emotive dell'adolescenza.

Nelle situazioni di troppo pieno di timori, contrarietà, paure, incertezze, ansietà e delusioni, l'adolescente cerca valvole di sfogo.

La possibilità di sfogo più a portata di mano e meno rischiosa sono i genitori, e a volte i nonni. Essi fungono da tronchi che permettono alla giovane fiera di affilare gli artigli, di esercitare i muscoli e di scaricare lo stress. I tronchi (meglio che ce ne sia più di uno!) sono dunque chiamati a resistere e a non crollare sotto l'impeto dell'aggressione.

In tal modo l'adolescente vivrà la crisi come un passaggio evolutivo che lo invoglierà a crescere e a identificarsi con figure resilienti.

Nelle situazioni di forte stress familiare, mai sottovalutare l'importanza di darsi il cambio tra padre e madre, tra genitori e nonni: importante è che ci sia sempre qualcuno pronto a fare da energica sentinella sapendo che finito il suo turno potrà riposarsi e cedere il ruolo a un altro adulto.

I cambiamenti sul piano intellettuale

Le ricerche del grande psicologo svizzero Jean Piaget hanno messo in evidenza le nuove capacità intellettive che si sviluppano negli anni dell'adolescenza, in particolare sul piano dei ragionamenti più astratti. Ciò significa che un adolescente diventa in grado di rappresentarsi il mondo non solo come appare, ma come potrebbe essere se certe condizioni cambiassero. Il suo bisogno di capire le cause dei fenomeni che osserva si accresce, così come l'esigenza di esprimere giudizi su questo o quell'aspetto della realtà. Si tratta di opinioni spesso dicotomiche ed estreme, poiché è ancora assente una sufficiente consapevolezza della complessità dei rapporti umani e del mondo. Tali ricerche hanno prodotto un gran numero di dibattiti concernenti sia il periodo nel quale emerge tale facoltà sia l'influenza della variabile culturale.

Le nuove capacità hanno una ricaduta rilevante su genitori e nonni: l'adolescente inizia a un certo punto a smitizzare le figure adulte della famiglia. Prepariamoci quindi come papà, mamma, nonno e nonna a perdere la nostra aureola di figure ideali (posto che l'avessimo) e a vederci scalzati dal piedistallo su cui eravamo stati collocati, per essere sostituiti da nuove figure mitiche esterne alla famiglia. Non è un dramma. Anzi, è un segno che il bimbo cresce. Sperando che come nuovi eroi egli sappia scegliere buoni maestri.

Ulteriori studi contemporanei in campo neurobiologico mostrano come le zone del cervello preposte ad altre capacità cognitive complesse come il ragionamento, la pianificazione, la riflessività e il controllo delle emozioni continuino a svilupparsi fino in età adulta ben al di là della maggiore età legale, sempreché un contesto patologico non ne inibisca la crescita. Ciò significa che in adolescenza tali funzioni non hanno ancora raggiunto il grado di sviluppo ottimale e la capacità di contenimento dei propri stati d'animo e impulsi è ancora limitata.

Ciò costituisce una miccia capace di innescare esplosioni in ambito familiare: da un lato, l'adolescente si sente ormai pronto a lottare per ottenere ciò che vuole, vista la crescita vistosa della sua forza fisica; dall'altro, gli fa ancora difetto la capacità di ben valutare le conseguenze dei propri atti. In aggiunta, con la pubertà si amplifica lo scarto tra pulsioni emotive in piena effervescenza e facoltà cerebrali di controllo, visto lo sviluppo ancora incompleto del lobo frontale le cui aree svolgono un ruolo a tale livello. Genitori e nonni hanno interesse a tenere a portata di mano gli attrezzi degli artificieri.

I nuovi bisogni sul piano sociale

Molti autori sottolineano a giusto titolo che per comprendere gli adolescenti occorre conoscere la società in cui crescono. In effetti, le credenze, i modi di vestire, i gusti, i comportamenti sono fortemente influenzati dal contesto sociale. Questo però non basta; occorre anche prendere in considerazione il bisogno dell'adolescente di far parte di gruppi della propria classe di età. Cosa offre il gruppo? Essenzialmente una rete di sicurezza e le necessarie pillole di coraggio per affrontare spazi di vita ancora sconosciuti. Nel corso dell'adolescenza comincia il lungo processo di distacco e differenziazione dai genitori e dagli adulti di famiglia. Crescere vuole anche dire acquisire più autonomia e indipendenza. Vuol dire staccarsi e differenziarsi. Il gruppo è allora la corazza protettiva che permette di affrontare il rischio dell'allontanamento dal nido familiare senza rischiare di cadere nell'abisso dell'isolamento. La sfida per l'adolescente sarà quella di non rimanere imprigionato in nuove dipendenze, aderendo ad esempio in modo cieco e conformistico al richiamo di gruppi fanatici e settari.

Noi genitori e nonni, a questo punto, siamo posti di fronte a una sfida non da poco. Quasi contro natura, vista la

tendenza genitoriale alla protezione! Siamo chiamati a favorire la partecipazione di figli e nipoti adolescenti a diverse attività esterne alla famiglia, inserendoli in gruppi a carattere sportivo, culturale, educativo, ludico, sociale, ecc. In questo senso, da un lato dobbiamo ridurre le nostre esigenze di controllo e mollare la presa, considerando i gruppi esterni non come minaccia ma come alleati nel processo di crescita delle future generazioni; dall'altro dobbiamo mantenere il nostro dovere di vigilanza nei confronti delle cosiddette cattive compagnie, presenti negli spazi fisici o su internet. Ultimamente ho avuto occasione di visitare una ventina di ottime scuole private svizzere. I responsabili hanno tutti dovuto affrontare in qualche modo problemi di droga tra i loro allievi. Il baluardo più efficace per prevenire e reprimere l'uso di tali veleni rimane la collaborazione fra scuola, famiglia e autorità.

Ciò detto, non facciamone un'ossessione. Le inchieste odierne mostrano che più dell'80% degli adolescenti non ha e non pone problemi particolari. In sostanza, non facciamoci dunque impressionare dai casi estremi sistematicamente messi in evidenza dai mass media, ma teniamo comunque gli occhi aperti.

La ricerca della propria identità e l'adolescenza come «moratoria»

L'adolescente deve confrontarsi con un processo psicologico fondamentale, quello di cercare risposte adeguate alle domande: da dove vengo? Chi sono? Dove voglio andare? Dalle risposte date a tali interrogativi può scaturire a seconda dei casi un sentimento di malessere o di benessere. Ovviamente le risposte non sono formulate sotto forma di sofisticate argomentazioni e articolati ragionamenti ma in modo più inconsapevole e fattuale, come ad esempio mentire sul luogo d'origine per non ammettere di essere immigrato da un Paese

povero. Oppure vestirsi in un certo modo per esibire l'appartenenza a determinate tribù metropolitane. Oppure, definirsi come figlio di ..., come possessore di un certo telefonino o oggetto di marca. Oppure ancora facendosi coinvolgere in giochi e attività rischiose o mostrandosi aggressivo con i più deboli. Il bisogni identitari di fondo consistono nel mostrare al mondo che non si è più bambini, nell'acquisire visibilità nei confronti dei coetanei e nel sentirsi grandi differenziandosi però dagli adulti. Il complesso compito di chi vuole favorire la loro crescita è quello di agevolare la soddisfazione di tali bisogni attraverso comportamenti positivi nel campo dello sport, della musica, dell'impegno culturale e sociale, aiutandoli a evitare la tentazione di emergere attraverso comportamenti negativi.

In un passato lontano gli adolescenti ereditavano generalmente un'identità precostituita. Nelle classi sociali modeste già a dodici o tredici anni si era garzone, contadino, operaio, domestica, minatore, sartina. Negli strati privilegiati fin da piccoli si imparava a esibire il nome del casato prestigioso, la professione futura di industriale, possidente, capitano, moglie di ... I ragazzi sapevano che appena la barba si sarebbe fatta un po' più folta avrebbero vestito la divisa di soldato. Le ragazze erano consapevoli che una volta sbocciate le rotondità femminili sarebbero diventate spose poi madri. Poco spazio dunque per sogni e per progetti d'avvenire alternativi.

A partire dal secondo dopoguerra la mobilità sociale si è accentuata in modo considerevole. Le possibilità di scelta su «cosa farò da grande» si sono notevolmente dilatate. L'adolescenza viene vista oggi, secondo la definizione del grande studioso Eric H. Erikson, come una «moratoria» offerta a un gran numero di giovani per cercare la propria strada, esplorare, formarsi e coltivare le proprie ambizioni. Ci riusciranno? Ciò dipenderà non solo dai loro talenti ma anche dai valori e dai modelli che prenderanno a riferimento, nonché dal contesto culturale

e sociale. La moratoria permette di sondare le possibilità, di rinviare scelte definitive, di vivere momenti di regressione, di tentare esperienze, di scoprire nuove strade, di far emergere le proprie potenzialità. Tale periodo rappresenta un'opportunità, sempreché non duri in eterno. In effetti oggi in Paesi come l'Italia sta emergendo il problema opposto rispetto al passato: la fase di moratoria si prolunga troppo, rinviando *sine die* il tempo dell'impegno e delle responsabilità.

Cosa possono fare genitori e nonni? Incoraggiare le giovani generazioni a non girare a vuoto e a lasciare da parte la sbiadita chimera dell'impiego a vita dietro l'angolo di casa. Al contempo motivarli a fare esperienze vicino o lontano dal tetto domestico, retribuite o meno, nonché ad agire per tradurre sogni, idee e invenzioni in realtà. Il mondo ha bisogno di giovani che facciano i giovani, vale a dire che osino prendere rischi, battersi, inventare, volare. Non ha bisogno invece di pensionati precoci, votati al culto del dio Ozio che si contentano di vivacchiare non di rado grazie anche alla pensione dei nonni.

Non dico che i nonni non debbano sponsorizzare i nipoti, quando possono. Ma la sovvenzione deve essere un investimento messo a frutto per andare a imparare una lingua, lavorare in un'organizzazione umanitaria, coltivare un pezzo di terra o addirittura fondare una start-up.

Sul piano della formazione dei giovani c'è una differenza fondamentale tra le mie due Patrie: il tasso di disoccupazione giovanile della Confederazione elvetica è intorno al 5%, quello italiano supera il 40%. Ci sono moltissime spiegazioni al fenomeno, nelle quali non mi addentro. Ne parlano abbondantemente i vari media. Quasi sempre in toni lamentosi e fatalistici. Ciò di cui si parla meno è che i Paesi che hanno una contenuta disoccupazione giovanile (Svizzera, Germania, Austria) adottano un altro modello in materia di formazione delle giovani generazioni. In Svizzera quasi il 70% dei giovani

segue, dopo la scolarità obbligatoria, una formazione professionale «duale» della durata di 3-4 anni, che coniuga esperienza pratica e formazione teorica attraverso un percorso parallelo nelle scuole professionali e nelle aziende, dove viene svolto un apprendistato retribuito.

Il periodo di moratoria per i giovani che optano per la formazione professionale è decisamente più ridotto rispetto a quello degli studenti liceali, ma il loro bagaglio di esperienze e il loro livello di soddisfazione sono in generale comunque elevati.

L'idea dominante è che gli studi liceali e universitari non sono affatto l'unica via per accedere a professioni soddisfacenti e a livelli di vita dignitosi. La mentalità prevalente non considera importante per una società avere una pletera di avvocati o letterati, mentre ritiene fondamentale assicurare a tutti una professione corrispondente alle inclinazioni personali, basata su una solida formazione e decorosamente retribuita. L'ascensore sociale sul piano dei titoli accademici si muove nei due sensi: ci sono figli di contadini o operai che diventano chirurghi, docenti universitari, imprenditori. Ci sono figli di affermati ricercatori, cattedratici e dirigenti che svolgono con soddisfazione professioni manuali.

Altri scampoli di vita...

«Rivoglio la mia bambina!»: questa è l'esclamazione quasi urlata uscita dalla bocca di una giovane mamma che assisteva a una mia conferenza dal titolo provocatorio «Come sopravvivere all'adolescenza di figli e nipoti».

Subito dopo la mamma ha precisato:

Mia figlia fino a un paio di anni fa aveva dei modi così carini; adesso non la riconosco più, mi risponde male, oppure non risponde affatto e se ne sta chiusa in camera sua con le cuffie incollate alle orecchie, non

rispetta più gli orari... Insomma, rivotiglio la mia bambina di prima.

Ovviamente tutti sappiamo che la bambina di prima non tornerà più. Ma proprio grazie alle metamorfosi dell'adolescenza, la crisalide potrà trasformarsi in splendida farfalla. È quanto succede nella stragrande maggioranza dei casi.

Di solito comincio i miei interventi sull'adolescenza presentando tre o quattro esempi «veri» di giovani uomini e donne che dopo aver attraversato tutte le turbolenze dell'adolescenza sono diventati in seguito adulti impegnati e apprezzati.

Ne cito due. Tania, dopo essere stata una bambina modello, orgoglio dei genitori, fra i tredici e i diciassette anni ha praticato tutta la gamma dei possibili comportamenti trasgressivi: amicizie pericolose, fughe notturne, spinelli, risultati scolastici in caduta libera, aggressività e insulti nei confronti dei genitori. Il suo motto era: «La vita è mia e ne faccio quello che voglio». Un vero e proprio sofisma corretto in apparenza, ma che porta a conclusioni inaccettabili. È falsa la premessa «la vita è mia», poiché la vita di un individuo minore è posta sotto la responsabilità degli adulti che se ne prendono cura; è pertanto inammissibile la conclusione «ne faccio quello che voglio». Oggi Tania ha ventotto anni ed è diventata una brillante avvocatessa, ha una relazione amorosa stabile da cinque anni e sta per diventare mamma. Per i genitori l'adolescenza di Tania è ora un lontano incubo. «Era proprio realtà o abbiamo fatto un brutto sogno?», si chiedono oggi guardandosi affettuosamente.

Cosa ha aiutato famiglie come quella di Tania a vivere e superare forme così turbolente di crisi adolescenziale della propria prole? Ecco i consigli che ho potuto raccogliere:

- *essere uniti e solidali tra genitori e nonni*. In altri termini fare gioco di squadra, anche se in passato ci sono stati dissidi. Evitare perciò di litigare e di accusarsi reciprocamente con

affermazioni del tipo «Colpa dei genitori che non sanno educare!», «Colpa dei nonni che viziano troppo!»;

- *fare gli adulti e resistere, resistere e ancora resistere*. Dire ad esempio chiaramente al figlio ribelle: «Disapproviamo i tuoi comportamenti, faremo di tutto per impedirti di rovinare la tua vita. È il nostro modo per dimostrarti il nostro affetto di padre e madre e la porta per te resta sempre aperta» (mai minacciare di cacciare di casa un figlio minore);
- *utilizzare le risorse esterne* (altri membri della famiglia, insegnanti, psicologi e anche poliziotti con sensibilità educative). I genitori di Tania, d'accordo con un educatore-poliziotto, hanno lasciato che la figliola ribelle passasse una notte al commissariato dopo un'ennesima fuga notturna;
- *non stancarsi di offrire «amore responsabile»*: affetto e regole, ripetendosi che gli sforzi educativi di oggi non sono mai inutili. Servono, eccome! Anche se a volte i risultati tardano a vedersi.

Guido invece ha messo alla prova la sua famiglia durante la sua adolescenza con comportamenti di mutismo scontroso. Entrava in casa, cuffiette appiccicate alle orecchie, un sordo grugnito come saluto, una visita al frigo in cucina e via in camera ad ascoltare musica e a suonare la chitarra.

A cena il menu era costantemente condito da abbondanti cucchiariate di malumore. Il copione è più o meno sempre lo stesso: Guido traffica con il suo telefonino e alle domande si limita a rispondere con un mugugno. Regolarmente il papà o la mamma o tutti e due si innervosiscono e sbottano. Il fratellino minore, che ha cominciato il pasto raccontando allegramente la sua ultima avventura, si zittisce e trattiene a fatica le lacrime.

Oggi Guido ha ventitré anni; non è diventato, bisogna dirlo, un genio della comunicazione, ma è un brillante studente di ingegneria chimica prossimo alla laurea. Vive da solo da due anni. Fa parte di un gruppo musicale. Per i venticinque anni

di matrimonio dei suoi genitori ha scritto, suonato e cantato per loro una canzone! Neanche in sogno avrebbero potuto immaginare un regalo più bello. Un verso della canzone era anche dedicato ai nonni paterni:

*Mi avete amato senza far rumore;
nel silenzio ho assaporato la grandezza del vostro amore.*

Cosa hanno fatto i genitori di Guido durante gli anni più duri?

Hanno chiesto l'aiuto di specialisti di un centro di consulenza familiare. Ciò li ha aiutati a uscire dal circolo vizioso che finiva fatalmente per esacerbare la situazione: loro che insistevano in cento modi diversi affinché Guido comunicasse; Guido che esasperava ancora di più le sue reazioni di chiusura.

Il punto di svolta che ha rasserenato la relazione è stato quando si sono rivolti a Guido dicendogli più o meno le cose seguenti: «Abbiamo capito che alla tua età succede che non si abbia voglia di parlare con i genitori... Quindi non insistiamo più! Riconosciamo che ti impegni nello studio e ne siamo contenti. In famiglia ti chiediamo di impegnarti a rispettare tre regole di base: salutare, dire dove vai quando esci, non portare a tavola aggreggi elettronici quando siamo tutti riuniti per la cena. Se hai qualcos'altro importante da dirci, lo puoi scrivere o esprimere in musica» (cosa che ha fatto otto anni dopo!).

Guido è rimasto un po' sorpreso. Ha risposto che ci avrebbe pensato. Anzi, sarebbe andato il week-end dai nonni per cogitare più tranquillamente. Al ritorno non ha detto praticamente niente, ha però rispettato le regole. E nei mesi successivi di tanto in tanto si lanciava persino a dire a tavola un paio di frasi.

Le regole

Elsa invece non ha problemi particolari con i suoi due figli adolescenti.

Li ho cresciuti praticamente da sola poiché mio marito, medico, quando erano piccoli non c'era mai. Poi abbiamo divorziato e lui si è rifatto una famiglia. Per me comunque non è stato facile accollarmi nel quotidiano una doppia funzione: quella di madre consolatrice e quella di educatrice che sa far rispettare valori e regole. I miei genitori mi hanno dato una mano. Mio padre è una figura importante per i miei ragazzi. Mia madre è molto disponibile. Una cosa tuttavia ha fatto che mi ha dato molto fastidio: ha proposto al grande di andare a dormire da lei il sabato sera per poter rientrare più tardi rispetto all'ora da me stabilita. Questo per me non è accettabile!

Ahi ahì, nonne, fate attenzione! Elsa ha buone ragioni per irritarsi. Aiutare il nipote a trasgredire le regole genitoriali è un modo per sabotare l'autorità di mamma e papà. Per i genitori moderni è tutt'altro che facile coltivarla, cercando di essere all'altezza dei due ruoli di cui hanno bisogno tutti i figli, quello affettivo e quello normativo. È già difficile quando i genitori sono due, figuriamoci nei casi di famiglie monoparentali, come quella di Elsa!

Con i figli adolescenti il compito diventa ancora più arduo. Si tratta di allentare le redini del controllo concedendo più libertà, ma al tempo stesso di sorvegliare che non vi siano deviazioni verso sentieri ad alto rischio. Un giorno l'adolescente cerca coccole e rassicurazioni affettive, il giorno dopo vi manda a quel paese perché gli rammentate una regola a cui deve attenersi.

Il nostro ruolo di adulti (genitori e nonni) è quello di non stancarci a ripetere una verità lapalissiana: le regole e le leggi esistono poiché non siamo soli al mondo e dobbiamo convivere con altri.

Questo ruolo lo possiamo svolgere in modo serio e formale ma anche scherzoso citando ad esempio la frase di Otto von Bismarck che diceva che «meno le persone sanno come vengono fatte le salsicce e le leggi, meglio dormono di notte».

Tutto serve per cominciare a discutere con i nostri adolescenti di cosa è fatta la nostra civiltà, visto che arrivati ai diciotto anni dovranno scegliere chi si occuperà di fare o modificare le regole in Parlamento.

Fare l'educatore è un mestiere che richiede una particolare forma di amore responsabile e lungimirante: il genitore che coccola e vizia soltanto e non sa fare rispettare i necessari limiti non ama.

Egli baratta il «piacere di compiacere» o il bisogno di essere lasciato in pace nell'istante presente con il suo dovere di preoccuparsi delle esigenze vitali dei figli più a lungo termine. Il traguardo non può essere strappare all'adolescente un sorriso oggi soddisfacendo tutte le sue richieste (tra l'altro tale sorriso dura poco, e subito nasce un'altra richiesta). Il traguardo è aiutarlo a diventare domani un adulto autonomo, responsabile, in pace con se stesso e con il mondo, capace di praticare una sana distinzione tra il bene e il male, nonché di adattarsi senza rinunciare alle proprie ambizioni.

All'educatore non bastano le parole, il dialogo. Deve anche fungere da esempio coerente. Quando c'è uno scarto tra le belle parole e il comportamento, ad esempio «Bisogna essere onesti e non è bene imbrogliare», ma «Io non pago le tasse e frodo l'assicurazione della mia auto dichiarando un danno superiore», si ottengono due effetti perversi. Primo, il «discepolo» capisce che comunque può essere disonesto; secondo, il «maestro» sarà considerato non credibile anche su altri piani.

Accidenti, come fanno i nostri adolescenti ad amarci con tutta questa pletora di regole che tentiamo di imporre loro dal mattino alla sera?! (A volte in effetti sembrano detestarci.) Come fanno a trattenersi dal dirci: «Non rompere! Che palle!?!» (In effetti spesso non si trattengono.) Come fanno a non desiderare di diventare indipendenti il più presto possibile!? (Questo però non sarebbe niente male!)

Anche per noi familiari adulti amare un adolescente non è un'impresa facile. Prima era un piccolo angelo che chiedeva solo di essere nutrito, coccolato e protetto. Poi di colpo si allunga. Sorpassa la nonna, il nonno, i genitori e si crede presuntuosamente autosufficiente. Come dice Michele Serra nel suo divertente e caustico libro *Gli sdraiati*, amarlo richiede a quel punto virtù importanti quali pazienza, autorevolezza, severità, generosità, esemplarità... Troppe virtù per dei genitori che nel frattempo vogliono anche vivere la loro vita e... per dei nonni che vorrebbero godersi la pensione.

Proviamoci lo stesso, pensando che, come diceva il celebre pediatra e psicanalista Donald W. Winnicott, non abbiamo bisogno di essere perfetti, solo «normalmente» buoni, come genitori, e anche come nonni.

Il cibo e il sonno

Adriana e Angela, rispettivamente madre e nonna di Michaela, una ragazza di sedici anni, raccontano di avere un ottimo rapporto con la giovane:

Michaela non ha mai preteso cose eccessive; studia, rispetta gli orari, è solitamente di buon umore, in casa è stata abituata a dare una mano soprattutto dopo la nascita del fratellino. Andando a parlare con l'insegnante di matematica abbiamo saputo però che in classe ultimamente ha l'aria stanca e addormentata. Ci sono venute in mente due spiegazioni. La prima è che da due mesi ha smesso di fare colazione per perdere un paio di chili. La seconda è l'abitudine che ha preso di chattare sovente fino a notte fonda con le sue compagne al computer.

Sembra un paradosso, ma nelle nostre società opulente ci sono non pochi adolescenti che hanno oggi un problema di cibo e di sonno. Bisogni primari, questi, che si immaginano largamente soddisfatti. Per il cibo la difficoltà non è la scarsità, come ai tempi

dei nostri nonni e bisnonni. Sono le cattive abitudini alimentari. Proprio nel momento in cui cucinare è diventato il contenuto di molte trasmissioni televisive di successo e certi chef sono riveriti come divi, ecco che molti adolescenti mangiano male: stomaci vuoti fino all'ora di pranzo, bevande zuccherate a gogò, pranzi a base di pizza, cene con patatine fritte e hamburger sotterrati da spessi strati di maionese e ketchup. Per non parlare di quelli che rifiutano il cibo sacrificando la propria salute alla dea magrezza.

La questione del poco sonno è declinata in termini nuovi. Non sono il troppo lavoro e/o il troppo studio a ridurre le ore di sonno di cui un adolescente ha un bisogno vitale, ma le troppe ore passate alla sera e di notte davanti allo schermo di un computer o dei molti altri aggeggi informatici. Non c'è da stupirsi che molti insegnanti si lamentino del fatto che gli allievi dormono in classe.

Per genitori e nonni c'è quindi un'altra importante impresa su cui concentrare gli sforzi congiunti: sorvegliare il buon uso del cibo e del computer.

Una nonna mi ha raccontato recentemente come è riuscita a far amare le verdure ai due nipotini. Quando erano ancora piccoli, ha puntato sull'effetto «scarsità e privilegio». In che senso? A tavola gli zucchini, i fagiolini, i broccoli venivano serviti abbondantemente solo al nonno. Era il suo privilegio, appunto. Al massimo i piccoli avevano diritto a un assaggio. Se poi il nonno doveva alzarsi da tavola per una qualche ragione, allora con la complicità della nonna i piccoli potevano rubargli un altro assaggio. Naturalmente il nonno al suo ritorno si chiedeva con finta indignazione se qualcuno gli aveva scippato parte delle sue adorate verdure. «Ma no, cosa dici!» era l'allegria risposta corale. I nipotini fanno oggi parte dei rari adolescenti che alla mensa scolastica si riempiono il piatto di verdure.

Per fare buon uso del computer e di tutti gli altri apparecchi elettronici, non c'è altra scelta che eliminare la causa della tentazione. Voglio dire che quasi sempre non funziona la

semplice raccomandazione: «Non giocare e non chattare fino a tardi, spegni la luce e dormi alle dieci!». Troppo difficile per un adolescente praticare l'autolimitazione. Ciò che funziona è la messa sotto chiave all'ora convenuta di tutti gli apparecchi.

Chi ha altre idee, batta un colpo...

Il sesso

Una domanda che viene spesso fatta è quella che concerne la possibilità di ragazzi e ragazze di consumare effusioni amorose nelle case dei genitori o dei nonni.

Sì, dopo la maggiore età! E quando i sentimenti che legano le due persone hanno tutta l'aria di essere solidi e non solo un capriccio del momento. Tra l'incomunicabilità totale fra generazioni a proposito delle cose del sesso che caratterizzava le generazioni passate e l'attuale diffusa perdita di confini, per cui tutti raccontano tutto a tutti, ci sarà spero la possibilità di lasciare che i giovani coltivino da soli i loro giardini amorosi senza papà e mamma che preparano loro letti di rose.

Come dice lo psichiatra Vittorino Andreoli nel suo sferzante libro *L'educazione (im)possibile*, è ormai evidente che la verginità sembra essere diventata un indice di difetto fisico piuttosto che una virtù e che il sesso non più coperto da limiti sembra ormai essere la forza principale dei legami. Il sesso diventa così oggetto banale disponibile in tempo reale disgiunto dalla magia dell'attesa, dal rafforzamento del desiderio e dal preludio di fantasie amorose. Il rapporto dei corpi disgiunto dai sentimenti perde la parte di sogno e di coinvolgimento amoroso di cui ogni adolescente ha bisogno.

I pericoli

E poi ci sono le apprensioni che turbano il sonno di molti nonni.

Da quando i nostri tre nipoti, tutti maschi, sono diventati adolescenti (tredici, quindici e sedici anni), dormiamo male di notte. Abbiamo persino chiesto al nostro medico di prescriverci dei blandi sonniferi altrimenti il giorno dopo siamo KO,

raccontano Gigi e Miranda, una coppia di nonni, da poco in pensione.

Non possiamo dire che siano dei ragazzi problematici, ma noi abbiamo sempre paura che succeda loro qualcosa. Il piccolo è piuttosto minutino, gli piace giocare al calcio, ma si è già rotto due volte una gamba. Quello di mezzo non ha paura di niente e pratica tutti gli sport. In inverno partecipa a gare di sci. In estate fa le corse con la mountain bike. Noi siamo sempre sul chi vive! Il grande è meno sportivo, ma è sempre in giro per il mondo. Ha già fatto un semestre di studio negli Stati Uniti. Il nostro timore sono le cattive amicizie, l'alcool, la droga. Secondo noi non solo fuma, ma ha già provato anche qualcosa di più. I genitori sono più rilassati di noi. Forse hanno meno tempo di noi per pensarci.

Che dire dunque di tali apprensioni nei confronti dei pericoli a cui vanno incontro i nipoti adolescenti? Verosimilmente sono inevitabili. Non pochi nonni a un certo punto rimpiangono la prima infanzia dei loro nipoti, quando li avevano spesso per casa e soprattutto quando erano facili da monitorare.

In fondo il mestiere di nonno, così come quello di genitore (e anche di insegnante), è un mestiere ad alto tasso di altruismo: ci si impegna fino a diventare inutili aiutando i giovani virgulti a volare con le proprie ali. Quando questi si librano nell'aria li guardiamo con apprensione e inquietudine, ma anche con la soddisfazione di aver lavorato affinché il loro volo continui.



In sintesi sette idee...

Idea numero uno. In adolescenza l'individuo sperimenta una straordinaria metamorfosi. In linea generale tra i dodici e i diciotto anni, il ragazzo e la ragazza vivono un concentrato di radicali cambiamenti che concernono lo sviluppo fisico, le dinamiche emotive, i cambiamenti sul piano intellettuale, i nuovi bisogni sul piano sociale, la ricerca della propria identità.

Per l'adolescente in un primo tempo è come indossare un involucro sconosciuto con il quale dovrà familiarizzarsi poco a poco. Ne sarà orgoglioso? Se ne vergognerà?

Ricordiamoci che ciò dipenderà anche dai commenti e apprezzamenti di noi familiari, genitori e nonni, e delle persone che contano ai suoi occhi.

Idea numero due. L'adolescenza è una sorta di «moratoria» per permettere al ragazzo e alla ragazza di cercare risposte adeguate alle domande: chi sono? Dove voglio andare? Da tali risposte può scaturire a seconda dei casi un sentimento di malessere o di benessere. Ovviamente le risposte non sono formulate sotto forma di sofisticate argomentazioni e articolati ragionamenti ma in modo più inconsapevole e fattuale, come ad esempio mentire sul luogo d'origine per non ammettere di essere immigrato da un Paese povero. Oppure vestirsi in un certo modo per esibire l'appartenenza a determinate tribù metropolitane. Oppure ancora definirsi come figlio di ..., come possessore di un certo telefonino o oggetto di marca.

La moratoria permette di sondare le possibilità, di rinviare scelte definitive, di vivere momenti di regressione, di tentare esperienze, di scoprire nuove strade, di far emergere le proprie potenzialità. Tale periodo rappresenta un'opportunità, sempre che non duri in eterno. In effetti oggi in Paesi come l'Italia sta emergendo il problema opposto rispetto al passato: la fase di moratoria si prolunga troppo, rinviando *sine die* il tempo dell'impegno e delle responsabilità.



Cosa possono fare genitori e nonni? Incoraggiare le giovani generazioni a non girare a vuoto e a lasciar perdere la sbiadita chimera dell'impiego a vita nel luogo in cui si vive. Motivarli a fare esperienze vicino o lontano da casa, retribuite o meno, nonché ad agire per tradurre sogni, idee e invenzioni in realtà. Il mondo ha bisogno di giovani che facciano i giovani, vale a dire che osino prendere rischi, battersi, inventare, volare.

La sponsorizzazione finanziaria dei nonni (quando è possibile) può essere di grande aiuto purché sia un investimento messo a frutto per perfezionare una lingua, studiare all'estero, lavorare in un'organizzazione umanitaria, coltivare un pezzo di terra o addirittura fondare una start-up.

Idea numero tre. Cosa hanno fatto le famiglie che hanno attraversato con successo forme turbolente di crisi adolescenziali della propria prole? Hanno cercato di:

- costruire alleanze tra genitori e nonni, cosa non facile poiché un adolescente problematico incrementa i litigi in famiglia e le attribuzioni di responsabilità;
- comportarsi da adulti capaci di resistere. Nelle situazioni di troppo pieno emotivo di rabbia e paura l'adolescente cerca valvole di sfogo. La possibilità di sfogo più a portata di mano e meno rischiosa sono i genitori, e a volte i nonni. Essi fungono da tronchi che permettono alla giovane fiera di affilare gli artigli, esercitare i muscoli e scaricare lo stress. I tronchi (meglio che ce ne sia più di uno!) sono dunque chiamati a resistere e a non crollare sotto l'impeto dell'aggressione. Nelle situazioni di forte stress familiare, mai sottovalutare l'importanza di darsi il cambio tra padre e madre, tra genitori e nonni: importante è che ci sia sempre qualcuno pronto a fare da energica sentinella sapendo che finito il suo turno potrà riposarsi e cedere il ruolo a un altro adulto;
- utilizzare le risorse esterne (altri membri della famiglia, insegnanti, psicologi e anche poliziotti con sensibilità educative). Esse sono spesso indispensabili sia per troncare



sul nascere lo sviluppo di circoli viziosi, sia per recuperare situazioni e relazioni fortemente critiche;

- non stancarsi di offrire «amore responsabile»: affetto e regole, ripetendosi che gli sforzi educativi di oggi non sono mai inutili. Servono eccome! Anche se a volte i risultati tardano a vedersi.

Idea numero quattro. Ai nonni è fatto divieto di sabotare l'autorità di mamma e papà, soprattutto con gli adolescenti. Per i genitori moderni è tutt'altro che facile coltivarla cercando di essere all'altezza dei due ruoli di cui hanno bisogno tutti i figli, quello affettivo e quello normativo. È già difficile quando i genitori sono due, figuriamoci nei casi, sempre più diffusi, di famiglie monoparentali.

Con i figli adolescenti il compito diventa ancora più arduo. Si tratta di allentare le redini del controllo concedendo più libertà ma al tempo stesso di sorvegliare che non ci siano deviazioni verso sentieri ad alto rischio. Un giorno l'adolescente cerca coccole e rassicurazioni affettive, un altro giorno vi manda a quel paese perché gli ricordate una regola a cui deve attenersi.

Idea numero cinque. Fare l'educatore è un mestiere che richiede una particolare forma di amore responsabile e lungimirante: il genitore che coccola e vizia soltanto e non sa fare rispettare i necessari limiti non ama.

Chi vizia soltanto baratta il «piacere di compiacere» o il bisogno di essere lasciato in pace nell'istante presente con il suo dovere di preoccuparsi delle esigenze vitali dei figli più a lungo termine. Il traguardo non può essere strappare all'adolescente un sorriso oggi soddisfacendo tutte le sue richieste (tra l'altro tale sorriso dura poco, e subito nasce un'altra richiesta). Il traguardo è aiutarlo a diventare domani un adulto autonomo, responsabile, in pace con se stesso e con il mondo, capace di praticare una sana distinzione tra il bene e il male, nonché di adattarsi, senza rinunciare alle proprie ambizioni. A questo possono contribuire anche i nonni.



All'educatore non bastano le parole e il dialogo. Deve anche fungere da esempio coerente.

Idea numero sei. Sembra un paradosso, ma nelle nostre società opulente ci sono non pochi adolescenti che hanno oggi un problema di cibo e di sonno. Bisogni primari, questi, che si immaginano largamente soddisfatti. Per il cibo la difficoltà non è la scarsità, come ai tempi dei nostri nonni e bisnonni. Sono le cattive regole e abitudini alimentari. Molti adolescenti mangiano male: stomaci vuoti fino all'ora di pranzo, bevande zuccherate a gogò, pasti a base di unte patatine fritte e hamburger sotterrati da spessi strati di maionese e ketchup. Per non parlare di quelli che rifiutano il cibo sacrificando la propria salute alla venerazione della dea magrezza.

Anche la questione del poco sonno è declinata in termini nuovi. Non è il troppo lavoro o il troppo studio che riduce le ore di sonno di cui un adolescente ha un bisogno vitale, ma sono le troppe ore passate alla sera e di notte davanti allo schermo di un computer. Non c'è da stupirsi che molti insegnanti si lamentino del fatto che gli allievi dormono in classe.

Per genitori e nonni c'è quindi un'altra importante impresa sulla quale far convergere sforzi congiunti: vegliare che figli e nipoti abbiano un rapporto sano con il cibo e il computer.

Idea numero sette. Accidenti, come fanno i nostri adolescenti ad amarci con tutta questa pletora di regole che tentiamo di imporre loro dal mattino alla sera?

Anche per noi familiari adulti amare un adolescente non è un'impresa facile. Prima era un piccolo angelo che chiedeva solo di essere nutrito, coccolato e protetto. Poi di colpo si allunga. Sorpassa la nonna, il nonno, i genitori e si crede presuntuosamente autosufficiente. Amarlo richiede a quel punto virtù importanti quali pazienza, autorevolezza, severità, generosità, esemplarità... Troppe virtù per dei



genitori che nel frattempo vogliono anche vivere la loro vita e per dei nonni che vorrebbero godersi la pensione. Proviamoci lo stesso, ricordando ciò che diceva un celebre pediatra e psicanalista, Donald W. Winnicott: non abbiamo bisogno di essere perfetti, solo «normalmente» buoni, come genitori, e anche come nonni.

OTTAVO EPISODIO

Mandami una mail!

La comunicazione tra generazioni nell'epoca della rivoluzione tecnologica

Il mattino dell'8 aprile 2014, sfogliando i quotidiani italiani online, la mia curiosità è attirata dalla rubrica *Buongiorno* di Massimo Gramellini su «La Stampa». Il pezzo porta il titolo *Le nipoti di Anne*. Il giornalista, con il suo stile mordace e brioso (capace di strapparci sempre un ironico sorriso sui paradossi della nostra società), racconta un caso di estremo rifiuto senile delle cosiddette nuove tecnologie.

Visto il tema di questo episodio, penso valga la pena di riportarne un lungo stralcio.

Chissà se sarà andata effettivamente come raccontano i giornali inglesi. Se davvero Anne, un'insegnante in pensione di 89 anni, ha posto fine ai suoi giorni in una clinica svizzera che pratica il suicidio assistito perché non sopportava i ritmi e gli oggetti della vita moderna: davanti alla scelta tra adattarsi all'uso dei telefonini o morire, avrebbe optato senza esitazioni per la busta numero 2.

Riassunta così, sembra un'esagerazione. L'avvento della società dei computer potrà gettare nel panico un sessantenne incapace di riciclarsi. Ma un anziano di più lungo corso ha il diritto e forse persino il dovere di infischiarne. [...] Da millenni i vecchi se ne vanno con l'intimo convincimento di essere stati l'ultima generazione sana dell'umanità. La vita era più bella e più giusta prima: quando loro erano ancora pieni di sogni e di

energie. In realtà non rimpiangono il mondo antico, ma la giovinezza perduta. Le nipoti di Anne invecchieranno rimpiangendo il mondo che a lei faceva tanto ribrezzo.

Il fatto riportato deve avere particolarmente colpito il mio inconscio. Un paio di giorni dopo averlo letto ho confezionato dormendo una nuova versione di uno di miei sogni più ricorrenti. Come tutti, credo, fabbrico due categorie di materiale onirico: piacevole (per fortuna categoria finora prevalente); a sfondo angosciante (qualche volta). I sogni di quest'ultima specie hanno come tema ricorrente la preoccupazione di non essere abbastanza preparata. Devo tenere una lezione, una conferenza, partecipare a un dibattito, ed ecco che dormendo si agita in me il timore di avere imperdonabili lacune, di non avere studiato abbastanza. E sudo freddo.

La lettura del caso di Anne ha stimolato una versione aggiornata di tale angoscia sotterranea: oddio, sono un'incapace nel padroneggiare le nuove tecnologie! Avevo di fronte a me una platea di studenti ipertecnologici e io non riuscivo a collegare il mio computer con il proiettore digitale, combinavo grandi pasticci con il filmato che volevo presentare e c'era un disastroso sfasamento tra ciò che dicevo e le immagini che mostravo. Orribile!

Sul piano delle competenze in fatto di nuove tecnologie l'umanità si divide ormai da circa un quarto di secolo in quattro categorie.

1. I *nativi digitali*: bambini, adolescenti, giovani in generale. Per loro le nuove tecnologie sono una componente strutturale, anzi costitutiva, dell'ambiente, come gli alberi, le case, il mare. Così come imparano a camminare, e poi a correre, saltare o danzare, con la stessa naturalezza inglobano l'uso dei vari apparecchi. Già prima della fine del primo anno di vita imitano mamma e papà appoggiando alle orecchie gli oggetti a portata di mano per simulare il cellulare. Poi

- cominciano a trastullarsi con i videogiochi. Arriva presto il momento degli iPod e delle cuffiette rigorosamente alla moda, di fogge e di colore diversi a seconda del sesso e delle età. Successivamente tra le cose indispensabili da mettere nello zainetto ci sarà il telefonino, seguito a ruota dall'iPad e dal primo computer. Senza un tale strumentario ormai pare non più possibile imparare a leggere e scrivere. Un mondo senza aggeggi elettronici non è immaginabile ai loro occhi.
2. Gli *immigrati digitali pienamente acculturati*: generazione dei genitori e di una parte dei nonni più giovani. Persone che, pur essendo nate e cresciute ancora nell'era cartacea precedente, hanno fatto in tempo a familiarizzarsi con l'universo delle nuove tecnologie e a integrare profondamente l'esigenza di tenersi continuamente aggiornate. Alcuni di loro fanno addirittura parte dei mitici inventori degli strumenti tecnologici di cui oggi non possiamo fare a meno.
 3. Gli *immigrati digitali conservatori*: in genere donne e uomini della mia generazione nati negli anni della guerra e nell'immediato dopoguerra. È la categoria digitale in cui mi ritrovo. Qual è la nostra esperienza? Ad esempio, da ragazza in casa c'era un solo telefono a muro in cucina. Le telefonate con l'innamorato si dovevano fare in uno spazio in cui genitori e sorelle andavano e venivano. Per scrivere ho usato fino all'inizio degli anni Ottanta una macchina Olivetti. Quando si dovevano fare più copie della stessa lettera o documento, si impiegavano la carta carbone e i fogli di carta velina, tanti quante erano le copie che si volevano fare. Ogni errore di battuta era un'immensa seccatura poiché lo si doveva cancellare a mano su ogni copia.
- Il programma Word ha rivoluzionato il mio rapporto con la scrittura. Non ho mai amato troppo scrivere a mano e l'estetica della mia grafia ha sempre lasciato molto desiderare. Quando volevo fare bella figura scrivendo un biglietto

a mano chiedevo aiuto a Federico, che ha una grafia da tutti definita chiara ed elegante.

L'arrivo sulla mia scrivania a Berna a metà degli anni Ottanta del mio primo MacIntosh 128K (un magico scatolino che rimpiango di non aver conservato come cimelio) è stato per me come ricevere in dono una bacchetta magica. Poter correggere, cancellare, scrivere e riscrivere una frase con grande facilità non rappresenta per me soltanto un fatto tecnico ma una vitamina per la mia mente, una modalità indispensabile per tentare di far corrispondere a forza di prove e tentativi le parole al pensiero. Puntualmente ho rimpiazzato il capostipite dei MacIntosh con i modelli successivi. Tuttavia, ogni volta che si rendeva necessario passare a un nuovo modello esprimevo brontolando tutta la mia contrarietà: «Ma come, mi sono appena abituata e adesso mi tocca cambiare! Accidenti alle invenzioni che richiedono una memoria sempre più potente. Maledizione, perché hanno modificato questo o quel programma!? Che rottura di scatole! E poi quell'informatico che è venuto, come si fa a capirlo visto che parla a raffica e usa un gergo astruso?!». Insomma, su questo piano viene sempre fuori tutta la mia indole conservatrice e non innovatrice.

Per il telefonino ho resistito fino al nuovo millennio. Poi mi sono decisa e, ammetto, ne ho apprezzato anche la comodità. Conservo però a lungo lo stesso modello. Quello che uso attualmente è ormai un oggetto da museo e fa vergognare un po' il mio nipotino. Quindi da un lato faccio parte dei nonni che fanno un uso piuttosto intensivo delle nuove tecnologie, ma dall'altro ho un *atteggiamento conservatore* di resistenza ai continui cambiamenti. Inoltre, uso tutti gli strumenti in modo molto elementare. Appena ho capito come metterli al servizio delle mie attività e necessità, mi accontento e non vado alla ricerca delle funzioni più sofisticate. Mi riconosco

in questo una strumentale pigrizia femminile: come tante donne della mia generazione mi accontento di usare le auto senza troppo preoccuparmi di come funzionano le varie parti meccaniche!

4. Gli *esclusi digitali*: una parte di nonni e bisnonni. Per fortuna però gran parte di quelli che ho incontrato non vivono la loro esclusione in modo tragico come Anne, ma rivendicano la bellezza di un biglietto scritto a mano con un'elegante penna stilografica, il piacere della lettura di pagine di carta e non di schermate, la soddisfazione di aver collezionato poetiche lettere d'amore e non frettolosi SMS.

Quando Adrian è a casa nostra saltano all'occhio alcune differenze tra lui *nativo digitale* e io *immigrata conservatrice* nell'uso degli aggeggi elettronici.

Ad esempio, io adopero il computer unicamente seduta a una scrivania. Lui invece, al pari delle scene che mi capita di vedere nei film di oggi, lo usa a letto, allungato per terra, sdraiato sul divano e seduto sulla tazza del WC (pare che il bagno sia uno dei rifugi preferiti dagli adolescenti). Come faranno quando sono tanti famiglia e c'è un solo servizio?

Se ho bisogno di un nuovo programma, cerco qualcuno che me lo installi, pagandolo a peso d'oro. Lui si arrangia da solo in tempi record.

Io detesto leggere i libretti istruzioni e ancora di più consultarli via internet (mi manca la fiducia di fondo che mi siano di aiuto). Lui invece ne assimila il contenuto in un batter d'occhio.

Se ho un problema informatico mi blocca. Ad esempio recentemente ascoltando musica sul mio iPod nano mi sono accorta che invece di trasmettere una miscellanea di pezzi (come mi aspettavo) ripeteva sempre la stessa canzone. Pensavo già di doverlo buttare via. Lui ha rimediato in tre secondi. Gli ho chiesto di mostrarmi come ha fatto. La spiegazione è durata un secondo. Per lui è talmente naturale che pensa che non ci

sia bisogno di un po' di pedagogia per insegnare a sua nonna come fare.

Riconosco le sue competenze informatiche, ma confesso di avere molti timori a utilizzarle. Preferisco che stia alla larga dal mio computer. Lui mi garantisce che vuole solo ottimizzarlo. Sarà, ma io temo sempre di perdere parte del mio lavoro.

In che modo le nuove tecnologie influenzano la comunicazione tra generazioni?

Nella mia famiglia si fa un grande uso di mail, in particolare tra noi nonni e i genitori. È stato mio figlio Fabrizio a favorirne un uso più esteso. Capitava, ad esempio, che dopo aver preso accordi al telefono rispetto a qualche questione lui concludesse la telefonata dicendomi: «Per cortesia mamma, mandami una mail, così non me ne dimentico».

E io, da brava mamma comprensiva nei confronti di un figlio che ha mille impegni, mandavo una mail.

Dall'uso fatto in famiglia e dagli innumerevoli casi che ho potuto osservare ho ricavato alcune convinzioni circa i vantaggi e svantaggi dei vari mezzi moderni di comunicazione.

In primo luogo un principio generale: la tecnologia non rende più capaci di ben comunicare, aumenta solo la quantità dei messaggi e la velocità di trasmissione. Anche delle eventuali cavolate.

I moderni mezzi di comunicazione non bastano da soli a migliorare la qualità di una relazione. Anzi, se usati male, come illustrerò più avanti, la peggiorano.

Per coltivare e migliorare le qualità di una relazione occorre soprattutto un ingrediente vecchio di millenni e non sempre abbondante in natura: un livello di maturità personale che permetta di saper affermare le proprie esigenze e opinioni senza demolire la relazione con l'interlocutore di turno e senza

utilizzarlo come capro espiatorio dei propri sfoghi emotivi. È un ingrediente che, tra l'altro, è reperibile quasi unicamente in società nelle quali i rapporti sociali e familiari escludono la violenza e gli abusi di potere.

Ciò premesso, soffermiamoci ora brevemente su limiti e potenzialità dei vari canali comunicativi.

Il telefono è in genere molto presente nelle comunicazioni familiari: mezzo ideale per fare un salutino (a volte i salutini, specialmente nelle conversazioni fra madri e figlie, durano ore; molto meno nei dialoghi tra padre e figlio); per dire affettuosamente «auguri!»; per mettersi d'accordo su una data, quando dopo essersi scambiati decine di mail non si arriva a una conclusione; per chiarire quando c'è il sospetto di malinteso; infine come forma di implicito delicato riguardo del tipo: «Sei una persona un po' speciale con la quale ci tengo a parlare al telefono».

Oggi giorno i telefoni indicano il nome di chi chiama. Ciò permette di scegliere se rispondere o non rispondere. Non si risponde a volte per mancanza di voglia, di tempo o semplicemente poiché si preferisce prima finire l'irresistibile piatto di pasta fumante che si ha davanti a sé e richiamare dopo. Chi ha chiamato non lo sa e gli rimane sempre il dubbio di far parte degli interlocutori sgraditi.

Il telefono si presta male per litigare. Ma è comunque meglio dei mezzi che lasciano tracce scritte. A meno che le vostre telefonate non siano intercettate e registrate...

Un simpatico modo moderno per telefonarsi è quello di usare programmi tipo Skype che permettono anche di vedersi. C'è un sicuro valore aggiunto rispetto al semplice telefono: si crea più facilmente una sorta di atmosfera di salotto virtuale, la comunicazione è arricchita dalla visione dei sorrisi, delle espressioni, delle cose che si possono mostrare... «Guarda come mi sta bene la maglia che mi hai regalato», «Guarda come è cresciuto il piccolo. Che bella costruzione ha fatto».

L'inconveniente è che ci si deve dare almeno una pettinata prima di esporsi alla telecamera e non si deve fare troppo caso agli impietosi primi piani del proprio volto.

Personalmente ne faccio un grande uso anche per consulenze professionali.

Gli SMS: perfetti per mandare un pensiero, un breve augurio, una battuta di spirito, annunciare un ritardo (succede spessissimo ai genitori junior quando sono invitati a casa dei genitori senior...), per trasmettere rapidamente un messaggio saltando il cerimoniale richiesto dalle telefonate o per comunicare in modo succinto l'indispensabile senza doversi intrattenere con persone che non sono in cima alla hit parade delle nostre simpatie.

Gli SMS risultano meno invadenti delle telefonate. Rispetto a queste ultime hanno il vantaggio di evitare la seccatura di trovare l'apparecchio del destinatario occupato o di dover conversare con un'insipida segreteria telefonica.

I giovani li usano molto per concordare all'ultimo momento luoghi e tempi di appuntamenti, anche con noi genitori senior: «Ti mando un messaggio appena ho sbrigato tutto e ti dico dove ci vediamo».

Noi nonni di solito insistiamo: «Ma non potremmo già stabilire adesso dove e quando?». La risposta in genere non tiene conto della controproposta e si limita a «Ti mando un SMS».

È evidente una differenza nelle preferenze a seconda delle generazioni: i nonni preferiscono concordare gli appuntamenti in anticipo. I giovani genitori affidare agli SMS la conferma dell'ultimo momento.

Gli SMS diventano invece pungenti frecce velenose gravide di penose conseguenze quando vengono usati per trasmettere messaggi denigratori e intimidazioni. Ad esempio per dire ai nonni: «Ieri i bambini, dopo essere stati da voi, sono tornati con mal di pancia. Meglio che non vengano più». Oppure per dire ai giovani genitori: «State allevando dei maleducati».

La posta elettronica. Un'invenzione fantastica. Potersi trasmettere missive, documenti, fotografie annullando il tempo e lo spazio tra l'invio e l'arrivo a destinazione è magnifico.

All'inizio degli anni Novanta l'avvento e la diffusione di Internet e dei suoi servizi hanno rappresentato una rivoluzione non solo tecnologica ma anche sociologica e relazionale. Il mondo del lavoro e le abitudini private ne sono stati rivoluzionati.

Ormai anche la quasi totalità dei nonni non ne può più fare a meno nelle relazioni sociali e familiari. I rapporti con figli, nipoti e amici diventano più facili da coltivare.

La posta elettronica è in genere tanto più gradita quanto più il testo è chiaro e conciso. I messaggi troppo lunghi con pretese letterarie risultano spesso fastidiosi. Inutile quindi che il mittente ci ricami su delle ore, raccontando la sua vita prima di venire al sodo oppure ricorrendo ad abbellimenti stilistici. Rischia di far sbuffare il destinatario.

I nonni in particolare sono portati a pensare che la lunghezza sia una qualità, senza tenere conto che il comportamento abituale del ricevente è la lettura affrettata del testo. È più efficace andare subito al sodo, senza sprecare energie in esercizi letterari. Se si vuole porre più domande o questioni è bene strutturarle chiaramente in punti, altrimenti l'interlocutore (figlio, figlia o nipote) risponde solo alla prima frase.

Come regolarsi con i tempi di risposta? Una sorta di galateo non scritto sembra imporre tempi di reazione rapidissimi: «Accidenti, non capisco perché Tizio/Caio non mi abbia ancora risposto, sono già ben 24 ore (anzi 1440 minuti!) che gli ho mandato una mail!».

Nelle relazioni professionali, ma anche in quelle familiari, è scomparsa l'idea che in certi momenti si possa non essere disponibili, o in vacanza, o in meditazione...

Personalmente, ogni tanto mi domando se mi stia lasciando schiavizzare dalla posta elettronica. Se stia scivolando in uno

stato di dipendenza. Come sono davanti allo schermo mi viene l'impulso di guardare subito se c'è posta. La stessa cosa mentre scrivo o preparo una lezione. Mi interrompo e guardo se sono arrivati messaggi. E poi non finisce lì. Una volta letti i messaggi bisogna rispondere. Così l'interruzione che doveva essere di pochi minuti si prolunga.

E pensare che invece la posta cartacea riesco ad accumularla per più giorni senza aprirla. Ma ormai per posta normale arrivano solo fatture...

Pensandoci bene, forse la mia dipendenza è assai relativa, visto che quando mi sposto per lavoro o per diporto non consulto mai le mail. Ciò anche grazie all'antiquato e primitivo modello di telefonino che porto nella borsetta. In quei momenti mi sento privilegiata a non dovermi continuamente preoccupare di consultare la posta elettronica.

In caso di dissidi, le mail sono ancora più pericolose degli SMS. Si prestano a scrivere testi più lunghi, quindi le probabilità di scrivere cose che innescano reazioni a catena a forte effetto dirompente sono ancora più elevate.

Altri scampoli di vita...

Le nuove tecnologie non sono nient'altro che un mezzo. Se ne può fare un uso buono o cattivo. Come mostrano le testimonianze che seguono, ogni mezzo può essere utilizzato per fini diametralmente opposti: curare le relazioni oppure avvelenarle.

Una particolarità delle nuove tecnologie della comunicazione e dei vari moderni smartphone è quella di consentire il contatto continuo con individui e realtà esterne. Una vera trappola per le relazioni familiari.

Basta osservare cosa succede al ristorante. La scena quasi classica oggi giorno è la seguente. I figli più piccoli totalmente catturati da una magica scatolina con irresistibili videogiochi. I

ragazzi e le ragazze adolescenti con cuffie, cuffiette e cuffione alle orecchie. Impermeabili a qualsiasi evento esterno. Neanche un forte terremoto potrebbe smuoverli. La madre freneticamente affaccendata con la tastiera del suo smartphone per mandare messaggi e tweet a destra e manca. Il padre, tecnologicamente ancora più avanzato, sembra presente con la mente ma in realtà sbircia continuamente il suo smartwatch, prodigioso orologio da polso collegato a internet che gli segnala tutte le chiamate e i messaggi in arrivo. Il nonno e la nonna tentano invano di piazzare una frase. La loro espressione è rassegnata in partenza. Sanno già di non trovare ascoltatori, ma pateticamente ci provano ugualmente.

Nelle riunioni di famiglia in casa succede ormai la stessa cosa. Un vero e proprio fenomeno di impoverimento comunicativo tra presenti. Un furto perpetrato collettivamente nei confronti di un bene ormai rarissimo: momenti comuni e condivisi di reciproca attenzione.

In effetti, attorno al tavolo dove si pranza non ci sono più soltanto le persone in carne e ossa, ma un numero imprecisato di interlocutori invisibili esterni. Ogni commensale tra un boccone e l'altro non è impegnato ad ascoltare e a conversare con chi gli sta vicino, ma a interloquire con il proprio mondo fuori dalla stanza. «Quando sei qui con me questa stanza non ha più pareti», dice una celeberrima canzone di Gino Paoli del 1960. Ma forse si riferiva a un'altra cosa, non al fatto che i telefonini squillavano in continuazione. Per completare il quadro, i pasti vengono inoltre spesso accompagnati dalla colonna sonora a pieno volume della televisione accesa.

E poi qualcuno osa affermare che le moderne tecnologie facilitano la comunicazione! Forse con gli assenti! Il poco dialogo che viene instaurato con i presenti è continuamente interrotto da interferenze del mondo esterno.

Un'altra subdola trappola delle moderne tecnologie è la possibilità di inviare risposte immediate. Si riceve il messaggio,

lo si legge (di solito molto frettolosamente) e si digita all'istante la risposta. Magari dopo aver interpretato in modo distorto il testo appena ricevuto. L'imperativo odierno è la velocità di reazione. La comunicazione interpersonale deve essere *fast*.

Chissà che un giorno non si riesca di nuovo a valorizzare la *slow communication*, concedendosi il lusso di riflettere e ragionare un po' sulle emozioni e implicazioni in gioco prima di cliccare la risposta.

Gli studiosi della comunicazione scandagliano da decenni gli abissi comunicativi per descrivere le mine vaganti che possono affondare le relazioni. Non mancano quindi gli studi, le idee e gli elenchi di consigli su come agire per appianare le difficoltà e per non aggravarle. Si tratta di risorse che è utile applicare anche (soprattutto?) quando si usano le nuove tecnologie della comunicazione. La velocità e l'immediatezza di questi mezzi amplificano a dismisura i rischi di scontri relazionali, proprio come l'uso di una vettura potente aumenta il rischio di collisione stradale se non si conoscono e rispettano le regole di base.

I malintesi

Dice nonno Marco:

Meno male che ho avuto un buon riflesso e invece di mandarla a quel paese come stavo per fare ho esordito dicendo a mia nuora: «Forse c'è stato un malinteso». Mi ero arrabbiato perché accompagnando il bambino dal dentista mi sono accorto che l'appuntamento era stato spostato al giorno dopo mentre io, il cretino di turno, avevo annullato la mia visita dal fisioterapista proprio per fare da autista al nipote. In effetti mia nuora, saputo del mio impegno, si era organizzata per portare lei stessa il piccolo il giorno dopo e mi aveva mandato un messaggio: «Grazie ancora. Per il dentista è tutto a posto». Io l'ho interpretato come una semplice conferma che toccava a me, sapendola di solito abbastanza

disinvolta nel disporre del tempo altrui. Meno male che con una telefonata ci siamo chiariti.

Di fatto nelle relazioni tra persone i malintesi sono un fenomeno estremamente frequente. È più facile capirsi male che comprendersi al cento per cento. Il contenuto del messaggio che arriva alle nostre orecchie viene filtrato dalla nostra mente attraverso l'immagine che abbiamo dell'emittente: se nonno Marco avesse avuto un'immagine della nuora come persona che non osa disturbare e tiene sempre conto delle necessità altrui, avrebbe verosimilmente interpretato in modo diverso il suo messaggio.

Morale: vale sempre la pena di partire dalla premessa «Forse c'è stato un malinteso. Meglio verificare».

In sostanza, prima di arrabbiarci con un membro dell'altra generazione per un ritardo, per un appuntamento mancato, per una dimenticanza, per il non rispetto di una consegna, ricordiamoci sempre che può esserci stato un malinteso.

Riporto una bella storiella molto istruttiva a proposito dei rischi di malintesi che traggio dal testo di Nick Owen *Le parole portano lontano*.

Una flotta della marina statunitense era impegnata in un'esercitazione navale di fronte alle coste del Canada, quando venne registrato il seguente scambio via radio:

- Si prega di deviare la rotta di 15 gradi a nord per evitare rischio di collisione.
- Risposta: Si raccomanda di deviare la *vostra* rotta di 15 gradi a sud per evitare rischio di collisione.
- Ripetiamo. Deviate a nord ora per evitare la collisione.
- Risposta: Vi raccomandiamo fortemente di deviare a sud quanto prima per evitare un incidente.
- Qui è il capitano della nave da guerra della marina statunitense. Ripeto: deviate la rotta immediatamente.
- Risposta: Siamo noi a dirvi di deviare subito a sud.
- Questa è la *USS Enterprise*. Siamo una portaerei della marina statunitense. Deviate SUBITO la rotta!
- Risposta: Noi siamo un faro canadese. Passo e chiudo.

Le intenzioni degli uni e gli effetti sugli altri

Nella comunicazione tra genitori e nonni ci sono molte frasi apparentemente innocue dette dagli uni, che possono essere percepite come frecce avvelenate dagli altri. Vediamo un paio di esempi.

La madre chiede alla figlia: «Hai parlato al pediatra dello strano raffreddore del piccolo?». La figlia si sente punta nel proprio orgoglio di mamma, sospettata di non saper fare il necessario.

La giovane mamma manda tre SMS in una giornata ai nonni per ricordare di somministrare gli antibiotici al nipotino. I nonni si sentono punti nel loro orgoglio di efficaci ed esperti baby-sitter.

I messaggi hanno tante più probabilità di essere percepiti come un attacco quando non si è instaurata la buona abitudine, che fa da contrappeso, di scambiarsi gentilezze verbali per sottolineare le rispettive competenze e capacità. Mi capita spesso di ricordare ai nonni quanto sia importante saper esprimere di tanto in tanto ai giovani genitori qualche sincero complimento per le cure che prodigano ai propri figli.

Altrettanto dovrebbero fare i junior: formulare qualche volta un cenno di apprezzamento ai nonni per i loro contributi.

Dice Roberta:

Seguendo un corso di comunicazione interpersonale per docenti della mia scuola mi sono resa conto di una cosa importante che non dimenticherò più: lo scarto che ci può essere tra le intenzioni di chi parla e l'interpretazione che dà chi ascolta. Di conseguenza ho imparato altresì a esplicitare chiaramente le mie intenzioni a priori per evitare di essere fraintesa. Lo faccio con i miei studenti, lo faccio con i miei colleghi e soprattutto, direi, lo pratico in famiglia. Ad esempio mia madre, di natura alquanto suscettibile, tende a offendersi se le do qualche consegna quando si occupa dei miei figli.

La mia intenzione è facilitarle il compito. Lei invece se la prende male. Come se la stessi accusando di essere incapace.

La filosofa tedesca Hannah Arendt amava ricordare che noi vediamo le cose non come sono ma come siamo. In effetti, se una persona è un po' suscettibile — come sembra essere la mamma di Roberta — tende a offendersi anche per una banale precisazione o osservazione. Se propende al vittimismo immaginerà facilmente che tutto venga fatto contro di lei. Se è dominata dalle paure e dalle tensioni interiori coglierà solo i lati negativi di ciò che accade.

Con simili interlocutori è particolarmente utile precisare a priori le proprie intenzioni in modo da non innescare la loro naturale tendenza interpretativa dai risvolti ombrosi.

Peccati di cattivo ascolto

La cattiva qualità dell'ascolto è alla base di molte incomprensioni tra generazioni. E non solo.

Tale carenza ha poco a che vedere con le prestazioni dell'udito e molto con il funzionamento affettivo e mentale dell'essere umano.

È vero che invecchiando c'è un progressivo indebolimento dell'apparato uditivo, con ripercussioni fastidiose sulla vita quotidiana, quali la necessità di farsi ripetere le frasi dai propri interlocutori, una progressiva riduzione della comprensione dei dialoghi in ambienti rumorosi (come i ristoranti) e un aumento della fatica a seguire i film doppiati non disponendo di quell'ausilio impercettibile che è il movimento delle labbra. Ne sanno qualcosa i nonni, prima o poi.

Tuttavia, le incomprensioni più gravi nascono da forme diffuse di «sordità relazionale».

Dice Rossana:

Mia madre, quando le racconto di un mio problema, mi risponde immediatamente incentrando il discorso su di lei. Ad esempio, se le dico che non ho dormito bene, subito mi risponde: «Non parlarmene. Io ho faticato a addormentarmi perché tuo padre russava. Poi mi sono svegliata alle quattro e non ho più chiuso occhio». Oppure, se le dico che la piccola ha la febbre, comincia a lagnarsi: «Possibile che non si riesca mai a passare una giornata serena senza che in famiglia ci sia un malanno?». Insomma, con lei ho sempre la sensazione di non essere ascoltata.

La mamma di Rossana è un classico esempio di persona con atteggiamenti e comportamenti egocentrici. Essa pone se stessa e il proprio vissuto al centro di ogni esperienza, trascurando la presenza e gli interessi degli altri.

Possiamo dire che nasciamo tutti egocentrici e in certa misura lo restiamo vita natural durante. Non c'è da scandalizzarsi. Noi sentiamo e viviamo intensamente attraverso il nostro corpo le *nostre* sofferenze fisiche e mentali, le *nostre* emozioni, le *nostre* sensazioni. Siamo noi a sentire il dolore, il freddo, il caldo, a essere tristi o arrabbiati. Per quanta empatia gli altri possano avere nei nostri confronti non provano il nostro mal di pancia o mal di testa. Tutti noi possiamo farci contagiare dalle lacrime altrui di felicità o di tristezza, ma quelle emozioni non saranno mai le nostre.

Ciò detto, è la capacità di prestare attenzione anche al punto di vista altrui che ci rende meno egocentrici. In genere non è un dono che piovè dal cielo ma una capacità che va coltivata, in particolare se ci teniamo ad avere contatti più autentici e più arricchenti con le persone a noi vicine.

Che fare dunque per incoraggiare un vero dialogo? I passi seguenti permettono di inoltrarsi lungo un percorso dagli esiti promettenti.

Il primo passo è quello di superare lo schema egocentrico, abitualmente in uso in molte conversazioni. Ad esempio:

il signor A dice al signor B una frase che concerne un suo vissuto, tipo: «Ho avuto una giornata stressante». B, sentita la frase, reagisce in modo accentratore esprimendo unicamente ciò che tale input ha richiamato alla sua mente e riportando l'attenzione su se stesso dicendo: «Non parlarvene, la mia è stata estenuante!».

Oppure:

A: «Ho passato un buon week-end».

B: «Il mio week-end è stato noioso».

Oppure ancora:

A: «Ho mal di testa».

B: «Ho male a un piede».

A avrebbe certamente gradito che l'interlocutore si interessasse alla *sua* esperienza, magari chiedendogli a seconda dei casi: «Ah, dimmi di più. Cosa è successo? Dove ti fa male esattamente?».

Invece succede il contrario; è B che riporta il proprio vissuto al centro della scena. Esattamente come fa la mamma di Rossana.

In fondo è quello che succede spesso nei discorsi a tavola tra parenti e amici: uno comincia a raccontare un viaggio. Ha appena iniziato che un altro commensale parla a sua volta del *suo* viaggio. Poi un terzo, e così via. Ognuno sembra interessato unicamente a raccontare le proprie avventure, emozioni e sensazioni. Si può capire. È il nostro vissuto che ci ha procurato emozioni e non quello altrui. E sono le correnti emotive che circolano nel nostro essere ad alimentare il flusso di parole.

Eppure, ci sono occasioni in famiglia in cui è importante ascoltare fino in fondo ciò che gli altri desiderano condividere. Pazientare. Tenere a freno l'impulso a reagire immediatamente parlando di noi, facendo così dono all'altro della nostra attenzione e del nostro interesse per il suo racconto e la sua persona.

Il secondo passo consiste nel frenare la produzione di giudizi frettolosi e lapidari. Molti genitori (senior o junior che siano) si lamentano che i figli raccontano poco o niente. Non si rendono conto che sono loro stessi a inibire la voglia di esprimersi: appena l'interessato comincia a confidare qualcosa che gli è successo, il commento di molti padri e madri (di tutte le età) è: «Ma cosa ti è saltato in mente? Perché l'hai fatto?». Il destinatario del commento si difende allora chiudendosi nel proprio guscio.

Un vero dialogo diventa invece spesso possibile semplicemente (si fa per dire) evitando il «*Perché l'hai fatto?*» e sostituendolo con «*Come è successo? Come hai reagito?*». Il *perché* mette l'altro in posizione di accusato che si deve giustificare. Il *come* l'aiuta a prendere meglio coscienza di cosa è avvenuto e a parlarne senza sentirsi mal giudicato in partenza.

I lavori condotti negli ultimi vent'anni da un gruppo di ricerca franco-svizzero, noti come *tecniche di aiuto all'esplorazione* (Vermersch, 2005 e i siti www.Explicitation.ch e www.grex2.com), permettono di approfondire questo punto e il seguente.

Un terzo passo è quello di chiedere un esempio. Ma bisogna farlo nel *dovuto modo*.

Occorre infatti tenere presente che quando una persona ci racconta il proprio vissuto le frasi sono normalmente farcite di molte genericità: «Con mia suocera capita *sempre* così...», «Con mio padre *di solito*...». Ebbene, se si vuole avere un dialogo proficuo con la persona narrante è di grande utilità chiedere di fare un esempio, così da uscire dalle formulazioni generali. Ma attenzione! Domandare di fornire un esempio può essere delicato per due motivi: primo, l'interlocutore può immaginare che gli stiamo chiedendo una prova perché non lo crediamo; secondo, per cercare e trovare un esempio spesso ci vuole un po' di tempo.

Occorre perciò formulare la richiesta in modo da superare tali ostacoli. Una formulazione adatta allo scopo è la seguente: «Per capire meglio ciò che hai vissuto sarebbe utile soffermarsi su un esempio, se sei d'accordo. Prenditi un momento per pensarci e poi mi dici».

Ogni termine di tale frase (solo apparentemente banale) è frutto di osservazioni e conoscenze sulle condizioni in grado di favorire il dialogo sul vissuto delle persone. Vediamo di analizzarla:

Frase	Intenzione del parlante	Effetto ricercato sul ricevente
Per capire meglio ciò che hai vissuto sarebbe utile	La mia intenzione è capire meglio, non mettere in dubbio ciò che dici	Me lo chiede poiché si interessa a me
Se sei d'accordo	Non te lo impongo e chiedo il tuo consenso	Non mi obbliga, tiene conto della mia volontà
Prenditi un momento	Ti invito a prenderti il tempo necessario poiché so che di solito l'esempio non viene subito ma c'è bisogno di una pausa	Non sento la pressione di rispondere subito e capisco che posso prendermi il tempo che ci vuole per andare negli archivi della mia memoria a cercare un esempio

Il quarto passo consiste nell'allenarsi a esprimere i propri pensieri e i propri sentimenti evitando il *tu* accusatorio e parlando alla prima persona singolare. Una miriade di lavori conosciuti in genere sotto l'appellativo di «comunicazione non violenta» aiutano ad approfondire tale competenza. Esempi:

Tu accusatorio	Approccio in prima persona
<i>Tu mi fai innervosire</i>	In queste situazioni mi innervosisco facilmente
<i>Tu mi fai stare in pensiero e mi fai morire di inquietudine</i>	Divento subito inquieta
<i>Tu non sai fare altro che criticare</i>	Mi sento a disagio per le critiche

Antonietta è una nonna molto inquieta. Si porta dietro l'idea di non essere stata una brava madre nei confronti del proprio figlio e ora è letteralmente ossessionata dal timore che la nuora non sia in grado di occuparsi abbastanza bene della nipotina Alba.

Ogni piccolo problema concernente la salute della piccola la preoccupa. Al minimo allarme consulta internet e comincia ad agitarsi per tutte le possibili complicazioni. Il marito cerca invano di rassicurarla. Antonietta non perde occasione per tradurre le proprie inquietudini in critiche ai genitori: «Voi dovrete... dovrete...». Questi mostrano segni di insofferenza. Cosa fare per evitare seri danni alla relazione genitori-nonni? Un primo miglioramento è stato ottenuto insegnando alla nonna a esprimersi usando un approccio in prima persona e un tocco di umorismo: «Mi conoscete ormai. Sono sempre preoccupata per Alba. Rischio di diventare una emerita rompiscatole. Anzi, magari se mi aiutate potrei già redigere un manuale su come trasformare una nonna ansiosa in rompiscatole perfetta».

Il quinto passo consiste nell'imparare a — come si dice — *metacomunicare*, interrompendo ad esempio il flusso dello scambio per segnalare la presenza di condizioni che ostacolano il proseguimento di una fruttuosa comunicazione.

Quando non ci si sente ascoltati si può dire: «Vedo che le mie parole cadono disperatamente nel vuoto e non ci sono le condizioni per essere ascoltato».

Quando ci si perde in divagazioni pretestuose: «Ci stiamo lasciando invischiare in sterili polemiche e stiamo perdendo di vista il problema concreto che dobbiamo risolvere».

Quando la comunicazione è turbata da tensioni: «Vedo che ci stiamo innervosendo e rischiamo di prendere le cose sul personale. Propongo una breve pausa e poi di riconsiderare la questione con calma».

Non sta mai zitto

Mio suocero è una continua messa in scena del proprio IO — sbotta Alessio quando mi parla dei suoi rapporti con i suoceri — non so come fa sua moglie a sopportarlo. Quando siamo a tavola con lui è difficile riuscire a piazzare una parola. Parla, parla, parla... Sembra non avere neanche bisogno di pause per prendere fiato. E visto che nel fluire non ci sono pause è un'impresa impossibile infilare una propria frase. La moglie e la figlia sembrano essersi adattate alla parte di eterne ascoltatrici. Ma a me secca. Il bello è che lui ogni tanto fa il gesto di rivolgersi a me per chiedermi qualcosa del mio lavoro. Ma a metà della mia prima frase è già altrove con la sua mente e pronto a riprendere il suo monologo.

È avvocato d'affari. Mi sono sempre domandato se sarà mai capace di ascoltare i suoi clienti oppure se vende loro soluzioni prefabbricate senza approfondire veramente i loro bisogni.

Quella di Alessio non è la sola testimonianza concernente un familiare smodatamente loquace che mi è capitato di ascoltare. A volte si tratta di uomini, altre volte di donne, spesso appartenenti alla generazione dei nonni.

Mancano in questi casi almeno due condizioni di base affinché ci possa essere un vero dialogo tra le persone. Primo, come rileva Alessio, occorre che il parlante faccia ogni tanto qualche piccola pausa affinché l'interlocutore possa inserirsi.

Secondo, è indispensabile che sia disponibile e interessato all'ascolto. Ma ciò non fa parte del personaggio.

Ogni comportamento ha valore di messaggio. Sì, ma quale?

Racconta Noemi, giovane mamma, con un tono di sconsolata rassegnazione:

Mio padre e la sua compagna mi sembra stiano facendo lo sciopero come nonni. Dopo aver protestato per anni che noi genitori limitavamo troppo la loro possibilità di godersi i nipotini quando lo desideravano, ecco che da un paio di mesi non si fanno più vivi. Da parte mia li ho invitati ad esempio al saggio di danza della più grande e alla recita di fine anno del piccolo. Ho avuto per tutta risposta un laconico messaggio che erano occupati. Ai bambini è spiaciuto non vederli in tali occasioni. Mi domando se il loro scopo non sia proprio questo: rendere noi genitori responsabili di infliggere oggi un dispiacere ai bambini, attribuendoci la colpa di aver causato con i nostri comportamenti lo «sciopero dei nonni».

Dopo la nascita della bambina — dice Pina — il rapporto con mia nuora si è guastato. È come se avesse paura che ci impossessiamo della sua creatura. Mia nuora non risponde mai al telefono. Ci limitiamo dunque a scambiarci telegrafici messaggi quando abbiamo delle cose da dirci.

Ogni comportamento è comunicazione, ricorda un famoso assioma proposto dai ricercatori della Scuola di Palo Alto (California), celebre culla di un approccio innovativo in materia di comprensione e intervento nel campo delle patologie della comunicazione, delle relazioni umane e delle terapie familiari.

In effetti, risulta evidente che i comportamenti riportati nelle testimonianze di Noemi e di Pina vogliono «dire» qualche cosa. Ma cosa? Qual è il messaggio dello «sciopero dei nonni» e delle «non risposte della nuora»? I destinatari dei messaggi

impliciti si affannano a interpretarlo, alla luce anche delle esperienze relazionali precedenti. Nei due casi oggettivamente c'è un cambiamento di comportamento tra un prima e un dopo.

Le interpretazioni potrebbero però essere molteplici. Ogni persona ne dà una lettura soggettiva a seconda delle vicende vissute in precedenza. In effetti, le turbolenze relazionali già sperimentate e le immagini già costruite a proposito degli interlocutori inducono Noemi e Pina a formulare spiegazioni, verosimilmente plausibili, ma che non aiutano certo a sbloccare la crisi relazionale.

Che cosa potrebbero fare di alternativo?

Potrebbero chiedere al padre e alla nuora di chiarire meglio il significato del loro modo di agire. È possibile che in tal modo si compia un passo nella direzione di una migliore comprensione.

Ma non è affatto escluso che accada il contrario. Il padre e la nuora potrebbero trincerarsi e negare ogni significato di sabotaggio relazionale al loro comportamento. Banalizzandolo. O addirittura accusando le interlocutrici di farsi delle strane idee.

Ciò aumenterebbe ancora di più il disagio delle due donne, visto che tale negazione è in lampante contraddizione con il modo di agire.

È come se al termine di una visita ad amici il padrone di casa da un lato vi invitasse a fermarvi a cena, e dall'altro vi porgesse il cappotto e dimostrasse di avere fretta di salutarvi. A quale tipo di comportamento e linguaggio credere?

Tenere presente che ogni comportamento ha valore di messaggio è importante — non scordiamolo — anche nel caso di comportamenti positivi, come ci conferma la testimonianza di Marcello:

Mio padre per certi versi è ancora un uomo all'antica e il suo modo di dirti che ti vuole bene sono le azioni e non le parole. Lo fa mostrandosi sempre disponibile per favori e commissioni, cercando di alleviarmi da certe incombenze quando mi vede troppo preso. Insomma

quando c'è bisogno, lui c'è. Io so, senza che me l'abbia mai detto, che posso sempre contare su di lui e sul suo affetto.

I musì lunghi

Sono tipici dell'adolescenza. Età nella quale si vivono ondate gigantesche di emozioni senza avere la maturità per esprimerle e condividerle a parole. Il broncio, i gesti teatrali, i grugniti, le porte sbattute denotano contrarietà, fastidio, stizza, ma dalla bocca esce solo un laconico: «Lasciatemi stare!» e il muso lungo parla in sua vece. Musi lunghi con i genitori. Musi lunghi con i nonni. Più si fanno domande, più il muso si allunga.

Che fare? Ci si sente impotenti. Genitori e nonni possono solo rassicurare l'adolescente dicendo: «Non sei obbligato a parlare. Sappi solo che il papà [o la mamma, il nonno, la nonna, a seconda dei casi] c'è ed è pronto ad ascoltarti quando vuoi, senza fare troppe domande».

Anche la comunicazione tra adulti a volte è turbata da musì adolescenziali. Può succedere tra genitori, tra il nonno e la nonna, tra madre senior e madre junior, ecc.

A cosa serve tale comportamento? A esprimere senso di impotenza e di rabbia contro qualcosa e qualcuno. A punire la fonte di presunte detestabili e ingiuste frustrazioni, senza troppo rischiare. Il muso è una violenza muta che evita il rischio di rappresaglie da parte dell'avversario, ritenuto spesso più potente, a livello sociale o psicologico.

È una strategia difensiva che fa pensare al riccio, perché anche lui, come ben sappiamo, in situazioni di vero o presunto pericolo si immobilizza e si appallottola drizzando gli aculei in modo da formare un'impenetrabile palla spinosa.

Gli aculei degli umani chiusi a riccio non si vedono, ma sono altrettanto pungenti. Le altre persone non osano avvicinarsi. In realtà il più delle volte bisognerebbe farlo. L'essere umano,

a differenza del riccio, quando si sente fragile e in pericolo ha bisogno di una carezza.

Le spirali viziose (o virtuose)

All'origine delle tensioni tra generazioni vi è una molteplicità di cause. Tra le più comuni ho potuto osservare:

- la disapprovazione dei nonni sulla scelta del partner effettuata dalla propria prole: «Non è certo il genero che avrei voluto per mia figlia!», «Non capisco come abbia fatto mio figlio a innamorarsi di una donna così nevrotica! Una bipolare, come ho letto su una rivista!». Tale disapprovazione può essere manifestata in modo più o meno evidente e provocare non poche difficoltà nella relazione tra generazioni;
- l'invadenza dei nonni nei confronti del territorio dei genitori, come visto nell'episodio dedicato alle scaramucce di confine. Invadenza dovuta a due ragioni principali: un eccessivo bisogno dei nonni di «giocare ai genitori» e una mancanza di fiducia dei genitori senior nei confronti dei genitori junior;
- vecchie ruggini delle giovani coppie nei riguardi dei propri genitori, ritenuti in passato cattivi educatori e avari di amore. Quando c'è un grave gap nella relazione affettiva tra le due generazioni adulte, i genitori junior fanno barriera non permettendo ai nonni di usare i nipotini come occasione per riscattarsi sul piano affettivo. In questi casi l'interesse dimostrato dai nonni nei confronti dei nipotini accresce la sensazione dei giovani genitori di non essere stati amati;
- conflitti più o meno pronunciati sul piano dei valori e dei principi educativi;
- divergenze generazionali nelle abitudini, come il rispetto degli orari, il tipo di vacanze, le modalità comunicative;
- critiche mal espresse tra adulti e formazione di coalizioni di una generazione contro l'altra. Succede quando i nonni

continuano a recitare il ruolo di genitore critico che rileva unicamente le manchevolezze dei figli senza mai gratificarli sottolineando i loro sforzi e i loro successi;

- *last but not least*, molto più sovente di quanto non si pensi, comportamenti «distratti» dei genitori senior nei confronti dei genitori junior, con ricadute spiacevoli sotto forma di frustrazioni e gelosie. Si tratta di casi in cui spesso i rapporti di fondo sono buoni. Tuttavia, i nonni sono talmente catturati dal piacere di occuparsi dei nipotini che trattano i genitori come se questi fossero invisibili. Ad esempio, i nonni arrivano a casa dei figli e salutano solo i nipotini, oppure si mostrano interessati unicamente alla compagnia dei più piccoli.

In tutti questi casi la comunicazione può diventare assai difficile. Si comincia con un piccolo dissidio. Poi entrano in gioco interpretazioni e riferimenti a fatti precedenti che aggravano l'incrinatura. Le emozioni negative prendono il sopravvento e alimentano pensieri, ruminazioni e scenari sempre più foschi. A un certo punto si passa all'azione, che consiste spesso in falli di reazione («Gliela faccio vedere io!») usando mail, telefonate e SMS dal carattere bellicoso. Ogni scambio aggrava ovviamente il problema invece di risolverlo.

I vari messaggi vengono conservati a titolo di prova. Le prove un tempo consistevano in epistole o semplici narrazioni. Oggi sono costituite da interi raccoglitori di messaggi elettronici.

Il problema iniziale assume così la forma di un'interminabile spirale conflittuale formata da molteplici volute.

Qual è il meccanismo? Vediamolo assieme con un esempio.

Situazione: una domenica a pranzo nell'appartamento dei giovani genitori, Livia e Livio; presenti i nonni paterni e la piccola Rosalba di tre anni.

Prima voluta: a tavola nel soggiorno.

La nonna: «Avete portato la piccola a controllare dal pediatra per l'allergia sulle braccia?».

La nuora: «No, non è il caso, un'amica mi ha dato una crema che dovrebbe andar bene».

La nonna rivolta anche al figlio con tono autoritario: «Ma cosa sono questi metodi approssimativi... Le allergie possono essere gravi. Bisogna andare dal pediatra! Guardate su internet quante complicazioni possono creare le allergie!».

La nuora rivolta alla suocera: «Prego serviti, tuo figlio ha preparato il polpettone come piace a te».

La nonna: «Non ho più fame».

Seconda volta: in cucina.

Livia: «Io tua madre non la sopporto più. Ogni volta che viene qui pretende di dire la sua su come fare con Rosalba! Non la sopporto più!».

Livio: «Anche a me sta dando sui nervi, ma è mia madre».

Terza volta: la settimana dopo.

La nonna prova diverse volte a telefonare per avere notizie e non ottiene risposta... Comincia a ripetere con insistenza al marito: «Vedi, non rispondono neanche al telefono!». Decide allora di mandare a Livia una mail di ben due pagine di cose lette su internet e di suggerimenti.

Risposta laconica del figlio: «Smettila di prendertela con Livia, mi crei soltanto problemi in famiglia».

I nonni non parlano e non pensano ad altro. Giorno e notte ruminano se, che cosa e come rispondere.

Quarta volta: martedì seguente.

Livia manda un laconico SMS per dire ai nonni di non andare a prendere la bimba come di consueto il mercoledì, perché Rosalba va a giocare con i figli di sua sorella.

I nonni risentiti interpretano che la nuora agisce così per fare loro dispetto. Ne parlano tra loro. La nonna, visto che ha il mercoledì libero, va dal parrucchiere e si lascia andare ad acidi commenti sulla moglie del figlio. La parrucchiera e due altre signore presenti le danno pienamente ragione. Ciò trasforma tutte le sue interpretazioni in certezze granitiche e getta benzina sul fuoco della sua rabbia.

Tornata a casa le ruminazioni continuano. Telefona alla figlia maggiore, infermiera, per narrarle piangendo le sue preoccupazioni e le scorrettezze della cognata e del fratello.

Quinta volta: la figlia si mette in mezzo.

La figlia telefona al fratello minore per fargli la lezione. Il tono è arrabbiato e aggressivo: «Tu e tua moglie quand'è che diventate un po' più maturi? Sfruttate i nonni quando vi fa comodo. Sapete bene che loro ci tengono al mercoledì... Che modi sono questi di mandare un SMS all'ultimo momento per dirgli di non andare... Mamma non smetteva di piangere». Il fratello per tutta risposta manda la sorella a quel paese e le dice di farsi i fatti suoi.

Adesso tutti sono arrabbiati con tutti. Poiché le emozioni che ciascuno sente sono vere, ogni persona pensa che sia altrettanto vera la propria percezione dei fatti. Ognuno è cosciente dell'impatto su se stesso delle parole e azioni altrui, ma nessuno è cosciente delle conseguenze sugli altri delle proprie parole e azioni...

Di fatto, dimostrare i torti subiti e la cattiveria altrui è ormai diventato il problema principale. All'allergia di Rosalba praticamente più nessuno pensa.

Quando la scintilla iniziale diventa un incendio, il solo modo per tentare di uscirne è quello di fare appello a un abile «pompieri» di incendi familiari.

Così come si creano spirali relazionali *viziose*, è anche possibile creare spirali *virtuose*.

In tre modi.

Dapprima, coltivare a titolo preventivo la buona abitudine di ritrovarsi almeno una volta all'anno soltanto tra adulti, genitori e nonni. Per una cena o almeno per un caffè. O, se si preferisce, per condividere un'attività sportiva o culturale. L'importante è vedersi solo per il piacere di curare la relazione, di raccontarsi come va, di scambiare opinioni. L'ideale è l'incontro a due: padre con figlio, madre con figlia, e così via, secondo le varie combinazioni adatte a ogni caso. È simpatico

anche ritrovarsi a quattro, nonni paterni o materni e genitori, senza i pargoli. In assenza di tali momenti si rischia di diventare sempre più estranei gli uni agli altri, sconosciuti o, peggio, rivali con cui litigare in caso di dissidi.

Inoltre, è utile allenarsi a prestare attenzione ai comportamenti lodevoli degli altri membri della famiglia. Noi esseri umani abbiamo una comprovata propensione a rilevare soprattutto i comportamenti problematici del prossimo. Fatta eccezione per quando siamo innamorati, ci colpisce molto di più un piccolo difetto o una mancanza che non l'insieme di aspetti che funzionano come si deve. In altri termini, siamo molto abili nel rilevare le stonature, ma tendiamo a trascurare gli elementi positivi. Tale tendenza ha sì il vantaggio di consentirci di focalizzare la nostra attenzione sui problemi per ricercare le soluzioni (sempre che non ci limitiamo a brontolare), ma ha anche il grave inconveniente di non consentirci un giudizio equilibrato sulle persone e sulle cose della vita. In effetti, il giudizio è quasi sempre squilibrato in senso negativo.

Infine, quando ci accorgiamo che a causa di un dissidio stiamo dando inizio a una spirale viziosa, fermiamoci alla prima voluta e chiediamo aiuto a una persona competente per trovare parole e modalità adeguate a spezzare la sequenza negativa. Soprattutto evitare di mandare mail e SMS quando si è arrabbiati. Accorgersi del pericolo significa essere già sulla buona strada verso una soluzione. I nonni e genitori che ricorrono precocemente a un buon consigliere alle prime avvisaglie hanno grandi probabilità di successo non solo nello spegnere l'incendio, ma anche nel ripartire su basi più sicure.

Il mito della «spontaneità»

Nel corso delle mie attività di formatrice nel campo della comunicazione interpersonale mi capita spesso di ascoltare

obiezioni del tipo: «Ma se ci sforzassimo di applicare le cose che stiamo imparando perderemmo la nostra spontaneità», «È interessante, ma non mi viene naturale», «Mi sento a disagio perché cambiando il mio modo di ascoltare, rispondere o porre domande non mi sento spontaneo».

Sono obiezioni che, da un lato, si possono comprendere, dall'altro è d'obbligo confutare.

Nel campo della comunicazione interpersonale abbiamo tutti le nostre abitudini, i nostri riflessi e i nostri schemi ripetitivi. Ciò che ci viene spontaneo è continuare a riprodurli tali e quali. Se il nostro schema abituale ad esempio ci porta a parlare e agire sotto l'impulso dell'emozione del momento, ci costerà fatica imparare a esprimerci in un modo più riflessivo, che tenga conto dei vari elementi in gioco.

A un certo punto, dopo il necessario apprendimento e allenamento, questo modo diventerà per contro spontaneo. Una «spontaneità» più riccamente nutrita della precedente. La stessa cosa vale per la maggior parte degli apprendimenti che concorrono a fare dell'essere umano un individuo acculturato e civile, sempre più lontano da «spontaneità» selvagge, rozze e primitive. Al bambino costa fatica imparare le buone maniere, ma una volta che queste saranno integrate diventerà spontaneo per lui dire «grazie», «per favore», «buongiorno», «mi scusi», ecc. Talmente spontaneo che considererà indispensabile insegnarlo ai propri futuri figli. Imparare uno sport non è mai spontaneo all'inizio. In una prima fase i nuovi momenti sono goffi e inefficaci, poi con l'allenamento e un buon istruttore vengono perfezionati e diventano «automatici e spontanei». Lo stesso per la guida di un'auto o per imparare a suonare uno strumento.

Più avanziamo con l'età, più il percorso per trasformare in «nuove abitudini spontanee» i vari apprendimenti tende a farsi erto e difficile. Sulla strada che porta al nuovo ci sono spesso vecchi schemi da demolire, conflitti cognitivi da superare,

precedenti convinzioni da scartare, nuovi equilibri da trovare, anche a livello dell'immagine di sé. Durante il percorso tutto può sembrare artificiale, innaturale.

In campo comunicativo la via principale per abbreviare il percorso è provare subito a fare e dire una cosa diversa (anche se risulta sul momento artificiale), come ho cercato di suggerire in varie parti di questo libro. Provare, sperimentare e osservare i risultati permette meglio di ogni spiegazione di capire come in campo comunicativo e relazionale valga sempre la pena di allargare la gamma dei propri modi di agire e di coltivare così «nuove spontaneità» più sapienti e più competenti.



In sintesi sette idee...

Idea numero uno. In materia di padronanza delle nuove tecnologie della comunicazione l'umanità si divide ormai in quattro categorie. Prima, i *nativi digitali*: bambini, adolescenti, giovani in generale. Per loro le nuove tecnologie sono una componente strutturale, anzi costitutiva, dell'ambiente, come gli alberi, le case, il mare. Così come imparano a camminare, poi correre, poi saltare o danzare, con la stessa naturalezza inglobano l'uso dei vari apparecchi. Seconda, gli *immigrati digitali pienamente acculturati*: la generazione dei genitori e di una parte dei nonni più giovani. Tra di loro ci sono anche i creatori dell'universo digitale. Terza, gli *immigrati digitali conservatori*: in genere donne e uomini nati negli anni della guerra e nell'immediato dopoguerra. Hanno imparato a usare, anche se in modo spesso elementare, un po' tutti gli aggeggi presenti sul mercato, ma resistono alle continue innovazioni. Inoltre si trovano a disagio ogni volta che devono andare in un



negozio di apparecchi elettronici poiché si sentono trattati come dei vecchi citrulli da venditori che hanno l'età dei loro nipoti. Quarta, gli *esclusi digitali*: una parte di nonni e bisnonni. Alcuni si sentono obsoleti ed emarginati. Altri rivendicano la bellezza di un biglietto scritto a mano con un'elegante penna stilografica, il piacere della lettura di pagine di carta e non di schermate, la soddisfazione di aver collezionato poetiche lettere d'amore e non frettolosi SMS.

Idea numero due. Le nuove tecnologie della comunicazione sono nient'altro che un mezzo. Se ne può fare un uso buono o cattivo. Per quanto riguarda le relazioni ogni mezzo può essere utilizzato per finalità diametralmente opposte: curarle oppure avvelenarle.

Una particolarità delle nuove tecnologie e dei vari moderni smartphone è di consentire il contatto continuo con individui e realtà esterne. Una vera trappola per le relazioni familiari. Anche quando fisicamente si è assieme attorno a un tavolo per condividere un pasto, spesso i commensali non rivolgono la loro attenzione ai presenti, ma sono in continuo contatto con interlocutori esterni. Una buona regola di igiene relazionale è quella di depositare i vari aggeggi in anticamera prima di sedersi a tavola.

Un'altra subdola trappola delle moderne tecnologie è la possibilità di inviare risposte immediate. Si riceve il messaggio, si legge (di solito molto frettolosamente) e si digita all'istante la risposta. Magari dopo aver interpretato in modo distorto il testo appena ricevuto.

La velocità e l'immediatezza di questi mezzi amplificano a dismisura i rischi di scontri relazionali, proprio come l'uso di una vettura potente aumenta il rischio di collisione stradale se il guidatore non è esperto.

Idea numero tre. Genitori e nonni hanno più che mai bisogno di creare una solida alleanza su un punto: come aiutare gli adolescenti a fare un uso equilibrato di computer, tablet, telefonini, cuffie, nonché dei social network.



Sempre che lo sappiano fare anche loro. Non è un invito al proibizionismo, poiché si tratta di risorse divenute ormai indispensabili. Le nuove generazioni non possono neanche concepire un mondo senza tali mezzi. Il compito educativo degli adulti è fare in modo che non si creino dipendenze da schermo tali da nuocere al necessario sonno e al benessere fisico e psichico dei più giovani.

Idea numero quattro. Nelle relazioni interpersonali i malintesi sono un fenomeno estremamente frequente. È molto più facile capirsi male che comprendersi al cento per cento. Il contenuto del messaggio che arriva alle nostre orecchie viene filtrato dalla nostra mente attraverso la nostra visione del mondo, il contesto, le nostre sensibilità e l'immagine che abbiamo dell'emittente. Ciò crea spesso una profonda discrepanza tra le intenzioni del parlante e gli effetti sul ricevente. È consigliabile dunque, prima di arrabbiarsi con un familiare per un mancato appuntamento o per un presunto sgarbo o altro ancora, verificare che non ci sia stato un malinteso.

Inoltre, una buona precauzione per non essere fraintesi è quella di abituarsi a esplicitare a priori le intenzioni (in particolare se sono buone...) che ispirano le nostre parole e i nostri atti.

Idea numero cinque. La cattiva qualità dell'ascolto è alla base di molte incomprensioni tra generazioni. Tale carenza ha poco a che fare con le prestazioni dell'udito e molto a che fare con il funzionamento egocentrico dell'essere umano e con forme di «sordità relazionale».

Ciò significa che la buona qualità della comunicazione interpersonale non dipende unicamente dalle capacità espressive dei soggetti ma anche — direi persino soprattutto — dalla capacità di ascoltare. Questa non è un dono che piovè dal cielo ma una competenza che va coltivata, in particolare se ci teniamo ad avere contatti più autentici e arricchenti con le persone a noi vicine.



Idea numero sei. È importante ricordare che i comportamenti sono — al pari delle parole, dei gesti, delle espressioni del volto, ecc. — un importante mezzo di comunicazione. Non sempre però è facile interpretarli. Succede inoltre non di rado che i messaggi trasmessi dai comportamenti siano in contraddizione con le parole. L'esempio classico è costituito dai regali: a parole si dice «Che bello, mi piace molto!». Nei fatti li si nasconde in un cassetto o li si ricicla. A cosa credere? Alle parole o ai comportamenti? Piuttosto ai secondi.

Idea numero sette. Nella relazione tra persone si instaurano di frequente modalità comunicative che prendono la forma di spirali nelle quali ogni voluta influenza, in modo negativo o positivo, quella successiva. Le spirali assumono così un carattere vizioso o virtuoso. Nelle prime si comincia con un piccolo dissidio. Poi entrano in gioco interpretazioni e riferimenti a fatti precedenti che aggravano l'incrinatura. Le emozioni negative prendono il sopravvento e alimentano pensieri, ruminazioni e scenari sempre più foschi. A un certo punto si passa all'azione che consiste spesso in falli di reazione («Gliela faccio vedere io!») usando mail, telefonate e SMS dal carattere bellicoso. Ogni scambio aggrava il problema invece di risolverlo. I vari messaggi vengono conservati a titolo di prova. Il problema iniziale assume così la forma di una spirale perversa che si avvista su se stessa.

Per dare vita invece a spirali virtuose giova coltivare alcune buone abitudini, quali, ad esempio, il ritrovarsi regolarmente tra genitori e nonni solo per il piacere di curare la relazione, di raccontarsi come va, di scambiare opinioni; oppure accordare attenzione ai comportamenti lodevoli degli altri membri della famiglia, esprimendo meriti complimenti. Ciò permette di contrastare la propensione di noi esseri umani a consacrare attenzione ed energie unicamente a carenze e problemi.

Abbiamo deciso di divorziare

La notizia arriva la sera di Natale 2013. Federico e io siamo in montagna in un ameno paesino delle Prealpi svizzere. È una località fuori dai circuiti del turismo internazionale che abbiamo scelto un paio di anni prima per realizzare un vecchio sogno: farci costruire uno chalet, di quelli tradizionali con tanto legno e tante decorazioni a forma di stelle alpine. Un rifugio dove rintanarsi per gustare un'atmosfera di calda intimità a due, una base di partenza per facili escursioni a piedi o con gli sci a seconda delle stagioni, un ambiente informale per ricevere parenti e amici cari, un luogo dove dedicarci con fruttuosa calma alla ricerca di parole per dire questa o quella cosa, io per scrivere i miei libri, lui le sue laboriose traduzioni. Tra l'altro, mi sorprende sempre piacevolmente la sinergia che si instaura tra tutte tali attività apparentemente disgiunte: il ritmo dei passi produce un effetto strutturante sul flusso delle idee (ormai lo so e quando mi blocco nella scrittura poiché i pensieri si presentano come un insieme di fili arruffati mi alzo dalla scrivania e vado a camminare); il quieto conversare con gli ospiti offre stacco e rilassamento e al tempo stesso accesso privilegiato ad altri orizzonti di vita e a mondi sconosciuti; i momenti a due con Federico sono piacevoli sintesi tra bisogni in apparenza antitetici, come silenzio e comunicazione, isolamento e compagnia, riposo e movimento.

Il nostro chalet è la dimostrazione di come i sogni e i progetti si adeguino all'età: quando eravamo giovani genitori l'idea di legarci a un posto fisso ci sembrava un vincolo da evitare; senza contare che allora non potevamo certo permetterci una casa tutta nostra; inoltre, ritenevamo le Prealpi non degne di essere considerate vera montagna. I loro rilievi ci sembravano posti buoni soltanto per far pascolare le mucche (in estate ce ne sono tante!). La vera montagna erano per noi i ghiacciai, le cime al di sopra dei tremila metri, le pareti dolomitiche. Oggi invece le nostre ambizioni alpinistiche si sono fatte molto più modeste e siamo appagati dal camminare in estate attraverso paesaggi bucolici fatti di foreste, prati, alpeggi, al suono folcloristico anche se un po' martellante di centinaia di campanacci appesi al collo degli animali al pascolo, al quale fanno da più discreto sottofondo lo scrosciare allegro di torrenti, i gioiosi canti dei fringuelli e qualche isolato assolo di cuculo. È come muoversi dentro un film che riproduce l'essenza del paesaggio svizzero come appare su molte scatole di cioccolatini. È vero che Federico di tanto in tanto dichiara di sentire la mancanza della vera montagna. Ma poi si adatta.

D'inverno, con l'arrivo della neve (di solito abbondante), la località si trasforma in uno spettacolare e festoso raduno di giovani famiglie. «Che bello vedere tanti giovani genitori e così tanti pargoli — penso spesso. — Il mondo continua, anche alle nostre latitudini». La vicinanza a importanti città e il carattere familiare degli impianti di risalita ne fanno il luogo ideale per permettere ai bambini di cimentarsi con slitte e sci poco dopo aver conquistato la postura eretta. Mi piace spesso osservare nell'area di partenza degli skilift come le centinaia di campioni in miniatura passino improvvisamente dall'entusiasmo per la neve alle crisi di pianto per fame, freddo o improvvisa stanchezza, dall'emulazione reciproca in fatto di prodezze sciistiche al caparbio rifiuto di muoversi. Nei momenti critici scattano le differenze di comportamento tra giovani genitori e nonni. I

primi incitano i pargoli a non fare troppe storie e a cimentarsi. I secondi diventano protettivi e preoccupati.

Fabrizio e Adrian arrivano allo chalet per cena. Gaia è rimasta dai suoi genitori, che per tradizione riuniscono il giorno di Santo Stefano il ramo bavarese della famiglia. Dopo cena, e dopo aver sistemato Adrian davanti a uno dei suoi film d'avventura preferiti, Fabrizio dice che vuole parlarci: «Mamma, papà, non è una novità per voi che tra Gaia e me le cose non vanno più bene; troppe divergenze di fondo su tutti i piani. Abbiamo riflettuto a lungo. Come sapete, la scorsa settimana abbiamo anche trascorso quattro giorni assieme a Madrid. Lo scopo principale era prendere un po' di distanza per meditare sul da farsi e avere il tempo e la calma per considerare le varie opzioni. In conclusione abbiamo deciso di divorziare. Siamo assieme da più di quattordici anni. I primi dieci sono pieni di buoni ricordi. Durante gli ultimi quattro abbiamo cominciato ad accumulare macerie. La separazione consentirà a Adrian di vivere rapporti più sereni con ciascun genitore».

Può sembrare strano, ma non credo che lo ricorderò come un brutto Natale. Verosimilmente la stessa cosa succederà ai diretti protagonisti.

Non emergono sul momento stati d'animo particolarmente perturbanti. Come se le emozioni forti — sotto forma di tensioni, delusioni, stress, nuove speranze, crucci, dilemmi — fossero ormai già state consumate. È una composta presa d'atto che il legame si è logorato al punto da far desiderare di scioglierlo.

Non mi sento particolarmente sbigottita.

Sarà anche merito del modo pacato con cui la decisione è stata annunciata.

Sarà perché era ormai più che evidente che il cemento che univa Fabrizio e Gaia si era sgretolato, come accade a un materiale esposto per tanto tempo a shock termici e umidità.

Sarà perché tale decisione permette in un certo senso di fare chiarezza sulle difficoltà del presente, di voltare pagina e scrivere nuovi episodi senza gettare alle ortiche i capitoli precedenti. Permette di guardare in faccia la crisi, piuttosto che rassegnarsi a una cronicizzazione delle tensioni.

Insomma, non mi sembra un dramma, come invece spesso si sente dire.

Nella mia mente prende forma un primo banale commento: «Sta capitando anche a noi, al pari di tante altre famiglie». Come fossi già stata preparata e rassegnata in anticipo che ciò doveva accadere, prima o poi. Come l'atleta che si misura ogni giorno con decine di salti a ostacoli e mette già in conto che inciampierà. Cadere è perfino necessario per migliorare.

Ho avuto un po' la stessa sensazione quando ho subito il primo furto a casa nostra a Losanna. (Ebbene sì, detto per inciso, da una decina d'anni ci sono molti furti anche in Svizzera. Non eravamo abituati a barricarci, a vivere in appartamenti con porte blindate e allarmi. Ma nel mondo globalizzato abbiamo dovuto adeguarci in fretta.)

Quando i ladri sono entrati in casa nostra non sono stata completamente sorpresa. Era come se mi aspettassi che doveva accadere. Prima o poi. Succedeva con una certa frequenza in altre zone della città. C'erano stati tentativi di scasso nel nostro quartiere. Un paio di appartamenti nella nostra via erano stati svaligiati. Il cerchio si stringeva.

Come sperare di essere risparmiati da tale epidemia?

In virtù di che cosa?

Lo stesso vale per le separazioni e i divorzi!

Un paio di giorni dopo mi vedo con Gaia in un tranquillo caffè del centro di Losanna. Io e lei sole. Fedele al principio che questa è la condizione per favorire un vero dialogo. Gaia mi sorprende per la calma che traspare dal suo racconto e dalle sue considerazioni. Tranquillità superficiale e di facciata? Non

credo. Di solito è piuttosto portata a non frapporre barriere inibitorie alle esondazioni emotive. Tale pacatezza mi fa pensare piuttosto allo stato d'animo di chi è arrivato a un primo punto di approdo dopo una lunga nuotata in acque agitate.

Per associazione di idee, mi viene allora spontaneo domandarmi: cosa ha permesso a me e Federico di navigare assieme per quasi cinquant'anni, senza che l'imbarcazione si infrangesse contro gli scogli sempre presenti della convivenza quotidiana?

Certo, abbiamo attraversato qualche tempesta e vissuto momenti di bonaccia. Angosce da fusione e da separazione. Momenti di rischiosa distrazione e altri di felice riscoperta. Ma la relazione è rimasta vitale e dinamica come le acque di un fiume che si rinnovano incessantemente assumendo di continuo forme diverse: di ruscello che scorre romanticamente attraverso un pittoresco paesaggio di rocce e vegetazione; di rapide improvvise; di sabbiose secche e d'inaspettate inondazioni; di flussi carsici sotterranei e di pacifico defluire attraverso verdeggianti pianure; di ampia foce che si perde nel felice abbraccio con le onde marine.

In sostanza, un insieme di forze ci ha sempre spinto a continuare il viaggio.

Non per pigrizia, non per obbligo o per paura. Per scelta. Per un'implicita sensazione di essere supportati da correnti portatrici di promesse evolutive, per il singolo e la coppia.

Fabrizio e Gaia sono invece giunti alla conclusione che la loro relazione come coniugi è arrivata al capolinea e non promette nuovi traguardi. Il rapporto appare ingabbiato da schemi palesemente ripetitivi. Una logorante replica delle *stesse* difficoltà: «Sempre più della stessa cosa», secondo la felice espressione di Paul Watzlawick. Il progetto di continuare il cammino assieme come gli eroi del mio libro *Se Giulietta e Romeo fossero invecchiati assieme* ha perso significato. Vi sono parti del libro che probabilmente avevo scritto anche per loro. Speravo che la

lettura li aiutasse a trovare spiragli evolutivi nei loro continui litigi per «futili questioni»: lei che ama riempire gli armadi e collezionare una molteplicità di oggetti. Lui che ha bisogno di spazi liberi e valorizza la capacità di eliminare ciò che non serve nell'immediato presente. Lei che parte per un week-end con tre valigioni; lui che fa lunghi viaggi professionali con un semplice bagaglio a mano. Lei che adora moltiplicare i contatti mondani; lui che seleziona gli amici con il contagocce. Lei... Lui...

Visto dall'esterno è come se le divergenze che avevano alimentato l'attrazione reciproca e la fiamma passionale durante il periodo dell'innamoramento e nei primi tempi di vita comune, e sulle quali si poteva persino allegramente scherzare, si fossero ormai trasformate in forze centrifughe che nutrono visioni di sé, della vita di coppia e del mondo decisamente incompatibili.

Prima di arrivare alla separazione la coppia ha molto avvedutamente cercato aiuto per affrontare i malesseri relazionali. Una strada che vale sempre la pena di tentare. Se in certi casi non serve per ripartire, è comunque utile per fare chiarezza su ciò che unisce e ciò che divide. È necessaria per affrontare le tappe successive e prepararsi al delicato compito di ex coniugi ma di co-genitori a vita.

La separazione insomma può diventare un momento di verità. Il sociologo e linguista di origine canadese Erving Goffman ricorre nei suoi interessanti lavori alla metafora teatrale per descrivere le interazioni umane. Nelle relazioni i partecipanti sono simultaneamente attori e pubblico. Gli attori tentano di far prevalere le immagini di sé che li pongono favorevolmente in luce e incoraggiano gli interlocutori, il pubblico, ad avallare tale definizione. La crisi interviene quando il pubblico rifiuta tale avallo.

Se applichiamo questa metafora al rapporto tra coniugi, possiamo dire che un'unione può attraversare tre fasi. Nella prima, il pubblico accetta totalmente le immagini proposte

dall'attore attraverso varie rappresentazioni di sé. Anzi ne subisce il fascino e se ne innamora.

Nella seconda, la definizione di sé ha perso credibilità, ma il pubblico (tutto o in parte) fa finta di niente, desiderando mantenere la pace e salvare la faccia all'attore. Questa artificiosa credibilità permette di continuare la recita.

Nella terza, il bisogno di autenticità prende il sopravvento. La crisi viene considerata inevitabile poiché nel pubblico si fa strada l'esigenza di gridare «il re è nudo» e di non partecipare più allo spettacolo.

Detto per inciso le tre fasi sono riconoscibili all'interno di molte relazioni non solo familiari ma anche sociali.

L'epidemia del divorzio e la cultura della separazione

Le statistiche contemporanee mostrano un aumento vertiginoso delle separazioni coniugali.

Lo psichiatra Vittorino Andreoli rammenta nel suo libro *L'educazione (im)possibile* che il destino delle unioni è ormai il seguente: il cinquanta per cento dei matrimoni si scioglie; del cinquanta per cento che rimane, la metà è costituita da coppie divise di fatto che non ricorrono alla formalizzazione per difficoltà economiche. Dunque solo il venticinque per cento delle unioni matrimoniali resiste. Sono ormai in pochi a credere nella sacralità del matrimonio.

Una vera e propria epidemia sociale, insomma. Ciò vale per l'Italia, la Svizzera e quasi la totalità dei Paesi del mondo occidentale. Visto che praticamente un'unione su due (di persone sposate o non) finisce con una separazione, mi capita sempre più spesso di pensare che accanto ai classici corsi di preparazione al matrimonio sarebbe urgente potenziare i corsi di preparazione alla separazione. Processo peraltro molto più delicato e rischioso. Si tratta di produrre e diffondere una cultura della

separazione — come dice il neuropsichiatra Giovanni Bollea — che permetta di salvaguardare nei fatti, e non solo a parole, le prospettive d'avvenire dei singoli e gli interessi dei figli e di tener conto delle ricadute sul resto della famiglia.

Per me, in quanto suocera, si pone la questione dell'impronta da dare alla relazione con mia nuora, in procinto di diventare ex nuora ma pur sempre madre di mio nipotino e persona alla quale mi uniscono significativi ricordi e un legame di rispetto. Detto senza arroganza e con la necessaria cautela: in questa circostanza mi rallegro con me stessa per il carattere di discreta prudenza che ho cercato di imprimere a tale rapporto. Ciò attenua ora il rischio di un contagio automatico delle inevitabili animosità tra coniugi ai rapporti con ascendenti e parenti tutti. In fondo oggi giorno noi suocere e suoceri dobbiamo tenere presente da subito che i partner dei nostri figli hanno molte probabilità, prima o poi, di diventare degli ex come nuore e generi, pur rimanendo sempre mamme e papà dei nostri nipoti.

Durante la procedura di divorzio mi sembra opportuno, per evidenti ragioni di buon senso, direi, diradare gli scambi con Gaia. La informo sul mio orientamento con il seguente messaggio, in modo che i silenzi non vengano male interpretati: «So che voi due siete in questo momento nella situazione di piloti che devono attraversare insidiose turbolenze. Ciò richiede energie e sforzi. Non è facile. Spero che i ricordi dei bei momenti passati assieme possano aiutarvi nel gestire al meglio le sfide del presente e a elaborare il lutto dei sogni che avevano fondato la vostra unione. Per quanto mi concerne, cercherò di essere molto discreta. Nella mia professione ho visto troppe volte come l'implicazione delle famiglie e degli amici rischi di complicare le cose invece di facilitarle, malgrado tutte le buone intenzioni. Vi accompagno come sempre con i miei affettuosi pensieri».

Il messaggio è bene accolto.

Comunque sia si apre un periodo delicato da gestire. I futuri ex coniugi devono accordarsi su una molteplicità di aspetti non banali: come dire al loro figliolo quanto sta accadendo e come ascoltarlo? (Adrian dirà poi — al pari della maggior parte dei figli — che per lui non è stata una sorpresa! In effetti, come si può pensare che i figli non colgano le alterazioni di clima relazionale, le allusioni, le tensioni?) Come riorganizzare la vita della famiglia, riducendo al minimo il rischio di ricadute negative sul ragazzo? Come ripartire in modo equo le risorse finanziarie della famiglia? Come parlarne all'esterno?

Federico e io continuiamo sulla strada della discrezione. Ancora più discreti del solito.

Il solo intervento che ci è sembrato importante fare è stato in occasione di un momento di fatale tensione per aspetti economici. È sempre uno shock per i singoli soggetti ritrovarsi improvvisamente più poveri. Ai senior dunque il compito di sottolineare con convinzione che il prezzo della pace, nella stragrande maggioranza dei casi, vale la pena di essere pagato.

Come buona parte dei genitori senior moderni abbiamo sempre rispettato il principio di non ingerenza nella vita privata della prole. Ma quando le separazioni arrivano e si profila il rischio (comprensibile, viste le forti emozioni in gioco) di cedere alla tentazione di arricchire gli avvocati dandosi battaglia, ecco che i nonni hanno non solo il diritto ma anche il dovere di mettere a frutto la saggezza degli anni per cercare di impedire che le scintille si trasformino in esplosioni a catena.

Fabrizio e Gaia hanno avuto l'assennatezza di praticare la via consensuale, aiutati anche da due circostanze favorevoli. In primo luogo, nessuno dei due sembra avere subito la decisione, vivendo di conseguenza una dolorosa sensazione di abbandono. La gabbia della convivenza era diventata angusta per entrambi. Secondariamente, hanno la fortuna di risiedere in un Paese dove

la procedura di divorzio in questi casi si svolge rapidamente. Poco dopo Pasqua il divorzio è pronunciato.

A primavera Adrian è da noi per qualche giorno. Ha due settimane di vacanza. La prima settimana l'ha passata in montagna in un centro per giovani. Federico e io siamo andati a prenderlo un giorno prima del previsto poiché aveva la febbre. Il virus dell'influenza si era comodamente installato da quelle parti.

Anch'io non sono da meno: tosse, mal di gola, sinusite, dolori sparsi.

Avevamo tanti progetti allettanti per queste giornate e invece l'attività principale è la lotta contro i malanni di stagione. Federico è occupato a tempo pieno come premuroso infermiere tutto fare: accompagnare dal medico, fare le commissioni in farmacia, preparare tisane e spremute di agrumi, cucinare piatti appetitosi e leggeri, ecc.

Che fortuna essere curati con così tanta sollecitudine!

Gaia mi chiama per palesare una sua preoccupazione; pare che Adrian abbia chiesto a un'amica di famiglia: «I miei genitori divorziano anche per colpa mia?».

Mia nuora mi prega di sondare lo stato d'animo del giovinetto. È un compito delicato. Come svolgerlo? Come conciliare (separare?) i miei ruoli di nonna e di psicologa?

Mi sembra sensato procedere nel modo seguente: dico a Adrian che lo aspetto nel mio studio per uno scambio di idee. Lo precedo.

Quando arriva ha lo sguardo di chi si chiede: perché sono qui?

Esordisco: «Senti Adrian, mi capita nel mio lavoro di essere chiamata ad aiutare famiglie che hanno difficoltà nel momento del divorzio. Specialmente in certi divorzi dove gli adulti litigano a non finire. In questi casi i bambini sono a disagio perché non capiscono bene cosa stia succedendo. Alcuni si domandano se

sia colpa loro. Mi aiuteresti a immaginare cosa potrei dire a questi bambini per farli star meglio? Che ne dici? Se tu mi dici cosa ti viene in mente, io lo scrivo su questi fogli» (mi riferisco alla lavagna a fogli mobili che ho nel mio studio).

Adrian prende i pennarelli in mano e, accompagnato da qualche stimolo da parte mia, produce uno schema in quattro punti. Mi colpisce la sua capacità di strutturare la riflessione, cosa che non avevo mai avuto occasione di notare nei nostri colloqui quotidiani. In sostanza mi suggerisce di aiutare i bambini a:

1. vedere non solo gli inconvenienti ma anche gli eventuali vantaggi del divorzio: qualche regalo in più, diminuzione dei litigi dei genitori, più facilità per i figli a concentrarsi sullo studio e sui compiti poiché c'è un migliore clima relazionale;
2. dirsi: «Io non c'entro niente! Non è colpa mia». Su questo punto aggiunge: «I miei genitori pochi giorni fa me l'hanno spiegato bene»;
3. stare tranquilli che i genitori rimangono genitori, anche se vivono in due case separate. Anzi, saranno più premurosi di prima;
4. capire che il divorzio avviene per ragioni rispetto alle quali i figli sono totalmente estranei, quali disaccordi tra adulti, evoluzione divergente delle singole persone, influenza dell'ambiente di lavoro e di vita, incontro con nuovi amori, cattivi comportamenti.

Lo ringrazio.

E cosa fa allora quell'adorabile birbante di mio nipote? Mi chiede se, visto che mi ha fatto da consulente, non ha diritto a un piccolo compenso!

Lo convinco ad accontentarsi del compenso simbolico sotto forma di soddisfazione di essere stato di aiuto.

Rientriamo a casa. Si è fatta ora di cena. Ridivento la nonna in pantofole che gli prepara i suoi piatti preferiti. Adrian è

l'unica persona al mondo che pensa che io cucini bene. Lui non si è ancora accorto che in realtà non ho mai curato la nobile arte del cucinare.

Dopo cena decidiamo di fare qualche partita a scala quaranta tra nonni e nipote. È l'occasione per scherzare, per brontolare gioiosamente quando arrivano brutte carte, per diventare innocui antagonisti e per scambiarsi commenti e confidenze. Tra le confidenze Adrian racconta che una delle sue insegnanti alcuni giorni prima ha proposto agli allievi di parlare delle loro maggiori preoccupazioni. Lui si è sentito implicitamente chiamato in causa in modo indelicato e non è intervenuto.

Non sempre le buone intenzioni degli educatori si rivelano adeguate...

Il giorno dopo faccio un piccolo rapporto ai genitori. Non mi sembra che Adrian nutra timori di subire perdite affettive a seguito del divorzio. Questo è l'aspetto più importante. Le sue considerazioni e dubbi vertono piuttosto su aspetti pratici. I consigli che formula mi paiono trasmettere il messaggio: «Ho capito che gli adulti hanno le loro storie, rispetto alle quali noi figli dobbiamo cercare di non farci troppo coinvolgere».

In fondo ciò mi ricorda quanto mi ha detto recentemente una mia amica: «Io da bambina ho sofferto molto di più per i continui litigi in casa che non dopo la separazione. Sono comunque stata fortunata perché come genitori erano meravigliosi».

Separarsi, differenziarsi... cosa è in gioco?

Soffermiamoci su una domanda cruciale: come conciliare il bisogno vitale di instaurare relazioni con l'esigenza antagonista (particolarmente forte nelle nostre società individualistiche) di non rimanere impigliati nella rete della dipendenza affettiva?

In altri termini, come trovare un punto di equilibrio tra il bisogno di sicurezza, protezione e appartenenza da un lato, e

l'esigenza di emancipazione e libertà dall'altro? Per crescere sul piano affettivo, mentale e sociale l'essere umano deve apprendere non solo a coltivare la spinta all'unione ma anche le modalità di separazione e di differenziazione.

Unirsi e separarsi sono dimensioni ricorrenti dell'esistenza. La prima solitamente meno gravida di complicazioni rispetto alla seconda. La prima dà luogo a festeggiamenti, la seconda a stati di incertezza.

Ricordiamo innanzi tutto che la nascita è contrassegnata da atto fisico di separazione: il taglio del cordone ombelicale. Si compie così la prima azione di emancipazione dalla dipendenza simbiotica con il corpo materno. Il processo di differenziazione psicologica di sé dalla madre e dalle figure di accudimento è invece appena all'inizio. Si realizza, in tutto o in parte, grazie a un succedersi di esperienze di nuovi legami e ulteriori distacchi carichi di implicazioni: l'ingresso a scuola, le prime notti fuori casa per i campi estivi, lo studio all'estero, l'autonomia abitativa, la costruzione e la rottura di rapporti di amicizia, i cambiamenti professionali, l'innamoramento e gli abbandoni sentimentali, il matrimonio e il divorzio, ecc.

La separazione non è mai un processo banale, neanche quando è provocato volontariamente. Il cammino del distacco è spesso insidioso. Le strategie di difesa per attenuare la sofferenza psicologica della separazione sono molte e non tutte efficaci. C'è chi trova il modo di litigare furiosamente e di uscire sbattendo la porta in modo violento. C'è chi nega di soffrire. C'è chi discredita e demolisce la controparte. C'è chi gioca di anticipo, evitando di implicarsi sul piano relazionale per sfuggire alla prova della separazione. C'è...

Visto il numero di separazioni affrontato dalle donne e dagli uomini moderni, in una società dove si vive più a lungo ma nella quale tutte le relazioni umane sono diventate più precarie, urge imparare a separarsi.

Nel divorzio si condensano tutte le difficoltà non elaborate delle precedenti separazioni.

La scelta del partner è di fatto impregnata di dinamiche affettive pregresse. In primo luogo nell'attrazione reciproca e nella passione che unisce due amanti c'è una forte componente di idealizzazione, come nelle relazioni infantili con i propri genitori. Chi dice idealizzazione dice anche delusione. Il soggetto attribuisce all'altro qualità eccelse immaginarie, per poi rimanere deluso in tempi più o meno brevi constatando che queste non esistono.

Inoltre persistono forme di dipendenza più o meno pronunciata dalle famiglie di origine. L'essere umano è un mammifero caratterizzato da esigenze sociali, educative e culturali molto elevate. Ciò lo rende dipendente dalle cure e dal sostegno di figure adulte per un numero considerevole di anni. In Italia tale dipendenza tende a prolungarsi non solo per le ragioni economiche spesso ufficialmente invocate, ma anche (in parte) per modelli di famiglia alquanto diffusi che producono comportamenti di moderna subdola complicità tra genitori e figli ormai adulti: i primi continuano a fornire servizi in nome di forme di generoso mammismo mediterraneo, che permettono di conservare un certo controllo sulla prole e di nutrire la sensazione di sentirsi eternamente utili. I secondi vendono un po' della loro libertà in cambio di comodità e protezione.

Va detto che la generazione dei nonni ha avuto meno difficoltà a rendersi indipendente, poiché il desiderio di autonomia era stimolato dalla voglia di sottrarsi a stili educativi piuttosto autoritari... Il sogno era uscire di casa. E il modo più usuale per farlo (se non l'unico) era sposarsi. Con il rischio, è vero, di cadere in nuove dipendenze.

Per una parte dei genitori junior il distacco dal nido parentale è stato meno facile, poiché nel frattempo questo era diventato un luogo di accoglienza ricco di confort e di spazi di libertà.

Per quanto concerne le ricadute sui più piccoli, la psicologa Silvia Vegetti Finzi nel suo istruttivo libro *Quando i genitori si dividono* (una lettura che consiglio caldamente a tutte le famiglie che affrontano separazioni e divorzi) invita giustamente a non drammatizzare, ma neppure a sottovalutare il loro disagio. Molto dipende dall'età, dalle modalità di gestione della separazione, dalla resilienza (ovvero dalla capacità di far fronte alle difficoltà) del singolo bambino e, non da ultimo, dalle risorse affettive e culturali in campo. La preoccupazione di «pensare al loro bene» è molto presente nei discorsi e nelle intenzioni, ma non di rado viene lasciata cadere nei fatti. Sotto la spinta di rabbia e furore si dimentica troppo facilmente che il modo migliore per rispettare tale principio consiste nell'evitare di farsi la guerra tra padre e madre, tra genitori e nonni.

Da un lato, la separazione dei genitori può essere vissuta dai figli in fase di crescita come un attacco al bisogno profondo di essere accudito da adulti stabili e capaci di dedizione. Dall'altro, è ormai un fatto evidente che dopo il divorzio i bambini possono spesso contare su un'accresciuta attenzione e adeguati sostegni. Di fatto, buona parte degli ex coniugi continua ad assolvere con abnegazione e amore il proprio compito di genitori.

In sostanza, nella maggior parte delle situazioni non si giustificano né un ottimismo superficiale, né un pessimismo radicale.

Mi piace ricordare, guardando al passato, come l'umanità non sia nuova a epidemie di distacchi forzati dai genitori. Nel secolo scorso, ad esempio, la causa non erano i divorzi ma le guerre, le malattie e l'emigrazione.

Se penso alla famiglia di Federico, il nonno materno tra il 1915 e il 1918 ha dovuto vestire la divisa di soldato e «abbandonare» moglie e figli. Lui è stato fortunato poiché è ritornato a casa. Non così centinaia di migliaia di suoi commilitoni. Nello

stesso periodo la nonna paterna è morta di tifo lasciando orfani due bambini in tenera età, Mario e Giuseppe.

La condizione di orfano non ha impedito a Mario, il padre di Federico, di diventare un adulto coraggioso e intraprendente. Anche lui però ha conosciuto la separazione forzata dalla famiglia a causa di un'altra guerra, il secondo conflitto mondiale. Ha ritrovato moglie e figlioletto solo dopo quattro lunghi anni.

Quando sono arrivata in Svizzera nel 1975, gli italiani erano la più forte componente straniera, con circa mezzo milione di persone emigrate nel secondo dopoguerra dal sud (la maggioranza) ma anche dal nord est e dal centro. Senza contare gli svizzeri di origine italiana arrivati in terra elvetica nei primi decenni del secolo ventesimo.

Buona parte di questi immigrati ha vissuto lunghi periodi di separazione dalle famiglie rimaste nei luoghi di origine. Erano le madri, le cosiddette «vedove bianche», o in molti casi i nonni a occuparsi dei figli, almeno fino all'adolescenza. Poi il compito si faceva troppo arduo e non restava altra soluzione che riunire — non senza problemi — le famiglie rimaste a lungo separate.

In ogni caso, sia l'emigrazione tradizionale sia i moderni espatri (i cervelli che lasciano oggi i Paesi d'origine attirati dalle nuove opportunità della società globalizzata si definiscono piuttosto espatriati che non emigrati) hanno ricadute sul terreno della relazione tra genitori e nonni. Le distanze geografiche, e a volte anche quelle linguistiche e culturali, inaridiscono fatalmente i rapporti tra generazioni. Diminuiscono così i conflitti e le rivalità ma anche le occasioni per felici alleanze e solidarietà.

Tra l'altro, gli immigrati di prima generazione non di rado fanno ritorno ai Paesi d'origine dopo il pensionamento. Ritrovano così le radici familiari, ma perdono sovente la possibilità di mantenere stretti contatti con la propria discendenza formata da figli e nipoti ormai pienamente integrati nei Paesi di emigrazione e per i quali l'Italia è più che altro una meta di vacanze.

Molti esseri umani sono dunque portatori di storie di separazione più o meno complesse e sofferte, nonché di risorse attivate per farvi fronte. I genitori senior e i genitori junior hanno molte cose da raccontarsi a questo proposito, pur nella diversità di situazioni e di contesti storici.

Scampoli di vita altrui...

Il tema delle separazioni e delle loro ricadute è ampiamente trattato nella società odierna in molteplici registri — divulgativi, scientifici e clinici —, nonché analizzato e discusso in termini teorici e operativi in diversi rami del sapere.

Anche le testimonianze che ho raccolto sono all'insegna della molteplicità, in particolare sul piano delle tematiche. Queste vanno dai sentimenti e risentimenti in gioco agli aspetti legislativi, dalle questioni finanziarie ai principi religiosi ed etici di riferimento, dalla dimensione sociale del fenomeno alle ricadute sui figli, e così via fino alle vere e proprie mutazioni antropologiche odierne a livello di mentalità e costume.

In questa parte del libro ho operato pertanto una scelta, limitandomi a citare spezzoni di narrazione che si riferiscono più direttamente al tema dei contraccolpi del divorzio sulle relazioni tra genitori senior e junior.

Come per tutti i grandi avvenimenti dell'esistenza, vi sono diversi modi di viverli.

Dirlo? Sì, ma come e quando?

Leandro vive ormai da un paio d'anni nella situazione di «separato convivente» e racconta:

A suo tempo io e mia moglie abbiamo lungamente esitato a parlare della nostra situazione ai rispettivi genitori. Mio padre ha problemi di cuore e i miei suo-

ceri sono religiosi praticanti, e per loro il matrimonio è sacro. Ci siamo comunque decisi a farlo. Abitiamo tutti nello stesso quartiere, ci frequentiamo costantemente. Diventava difficile far finta di niente e ricorrere a bugie infantili per giustificare le assenze e le vacanze alternate dell'uno e dell'altra. Siamo rimasti stupiti di trovare molta più comprensione di quanto ci aspettassimo. Ci è sorto persino il sospetto che loro abbiano praticamente fatto la stessa cosa: vivere sotto lo stesso tetto come semplici amici per il bene dei figli. Ma per noi è ben chiaro che quando nostro figlio sarà maggiorenne ciascuno andrà per la propria strada.

Per i miei genitori è stato come un fulmine a ciel sereno — racconta Tea — proprio non se l'aspettavano. Hanno reagito male. Ci hanno subito accusati di non pensare al bene delle nostre due bambine e di dare un po' troppo per scontato l'aiuto dei poveri nonni. Per tutta la durata della procedura hanno cercato di dissuadermi e mi hanno negato un prestito per comprarmi un piccolo appartamento.

Mi viene quasi da dire che il mio divorzio ha creato più complicazioni con i miei genitori che con il mio ex marito. Forse era meglio non dire niente fino a cose fatte.

È innegabile che la separazione coinvolga a livello emotivo e pratico altre figure oltre i diretti interessati. A volte i protagonisti non amano ammetterlo, ma è così. Coinvolge profondamente i figli in primo luogo, ma ugualmente i genitori senior. Conseguenze non sempre piacevoli e desiderate ricadono inevitabilmente anche su di loro. Ne seguiranno reazioni di solidarietà o di amarezza e disapprovazione, a seconda dei casi.

È comprensibile pertanto che la coppia che decide di rompere il legame si preoccupi del come e quando dirlo.

Non è più una questione di vergogna come un tempo. A differenza del passato, oggi il divorzio è quasi una tappa ordinaria della vita coniugale. Sul piano delle mentalità è considerato

un fenomeno normale, che non comporta scomuniche o perdite di rispettabilità. Nondimeno, esso è fonte di transizioni critiche e di complicazioni esistenziali che ricadono come una pioggia di schegge sul terreno circostante.

Anche l'informazione ad amici e conoscenti è raramente banale. Per motivi più sottili.

Chi riceve la notizia spesso non dispone delle sensibilità necessarie per fare commenti azzeccati. In effetti, i commenti in prima battuta sono grosso modo di due tipi: «Ce lo aspettavamo! Si vedeva che non funzionava». Oppure all'opposto: «Sembravate fatti l'uno per l'altra. Eravate una così bella coppia!».

Seguono spesso, in seconda battuta, altre considerazioni più intrusive, che rispecchiano il punto di vista molto parziale di chi parla. Il tutto magari lontano anni luce dalla realtà del destinatario.

C'è chi sente subito il bisogno di consolare e manifestare compassione per il dramma che coinvolge grandi e piccini. Ma quale dramma? Nessuno ne ha parlato in tali termini.

C'è chi se la prende con gli uomini: tutti don Giovanni! Tutti incapaci di diventare adulti e assumere fino in fondo le responsabilità familiari!

Chi con le donne accusandole di volere tutto e il contrario di tutto: uomini dolci ma virili; teneri ma Rambo; casalinghi ma professionisti di successo; divertenti ma seri. Senza parlare delle invettive contro la specie emergente di donne sanguisuga per le quali il divorzio è diventato una fonte di reddito!

C'è chi coglie l'occasione per raccontare cosa è successo alla cugina, al collega, al vicino...

C'è chi diffonde ondate di panico dramatizzando le ricadute sui figli e menzionando le tragiche conseguenze abbattutesi sulle persone che hanno vissuto *e-s-a-t-t-a-m-e-n-t-e* la stessa esperienza.

Come agire per non far sentire gli altri obbligati a pronunciare vacue frasi di circostanza o inutili apprezzamenti? Si potrebbe inventare un succinto galateo in materia da allegare a un cartoncino con l'annuncio dell'evento. Ciò non esime dall'onere di accogliere comunque con indulgenza gli eventuali commenti. In fondo chi si separa e divorzia deve sapere che l'avvenimento scompiglia poco o tanto anche tutte le altre relazioni preesistenti.

Era prevedibile che non potesse durare...

Luca, quarantacinquenne sposato con una figlia adolescente, ha appena concluso la procedura di divorzio. Il tutto si è svolto in modo consensuale e senza spiacevoli intoppi. Ormai gli ex vivono in due appartamenti distinti ma non molto lontani tra loro, in modo da non perturbare oltre misura le abitudini quotidiane della figlia. Lui è un affermato chirurgo. La ex moglie gira un po' a vuoto, poiché continua da decenni a inseguire il sogno di affermarsi nel campo dell'alta moda. Ma senza successo. Coltiva centinaia di contatti, frequenta party e avvenimenti mondani, distribuisce fallaci biglietti da visita nell'illusione di arrivare così alla realizzazione dei suoi sogni. Luca mi scrive brevemente per parlarmi di un suo incubo:

Mi sono svegliato nel bel mezzo della notte agitato e sudato. Avevo conosciuto una donna che era copia conforme della mia ex. Mio padre mi metteva in guardia che stavo ripetendo lo stesso errore. Ma io lo insultavo accusandolo di impedirmi di essere felice.

Mi viene subito da commentare che il suo è un bell'esempio del parlamento interiore che si agita in ciascuno di noi. Forze opposte si combattono: il partito della ragione che sostiene la necessità di imparare la lezione dai precedenti errori; la fazione dei ribelli che sacralizza ogni forma di impulso primitivo;

il gruppo degli anarchici che inveisce contro ogni regola; i «buonisti» che vogliono conciliare l'inconciliabile. Luca dovrà interrogarsi sulle proprie aspirazioni e sulle scelte che gli offrono la possibilità di allargare il suo orizzonte.

Eleonora racconta un vissuto in qualche modo analogo:

Anni fa mi sono innamorata pazzamente di mio marito per il suo gusto dell'avventura e per la sua capacità di ridere e far ridere. Era un artista vagabondo e squattrinato, ma i primi anni della nostra unione sono stati felici. Certo, la precarietà regnava sempre a casa nostra. Ma non mi annoiavo mai. Poi sono arrivati i due bambini. Nonostante il mio stipendio di insegnante e l'aiuto dei miei genitori avevamo sempre difficoltà ad arrivare alla fine del mese. Dopo dieci anni, il divorzio mi è apparso la sola soluzione ragionevole. È vero che ora tutto poggia sulle mie spalle, ma era già così prima. Almeno adesso non mi arrabbio più per il fatto di vivere con un inconcludente. Sul piano affettivo devo dire però che è rimasto un buon padre. Sono grata ai miei genitori di non avermi mai rinfacciato la mia decisione di sposarlo nonostante nutrissero forti dubbi, espressi a mezze parole con ritegno, sulla possibile tenuta della nostra unione.

Una nonna interviene coraggiosamente in un dibattito con voce a tratti rotta da ondate emotive:

I figli oggi giorno non si curano minimamente del nostro parere quando scelgono la persona con cui mettere su famiglia. Sinceramente penso che finché si tratta di relazioni passeggiere facciano quello che vogliono, ma quando decidono di fare figli dovrebbero andare più cauti. Ma l'amore è cieco... Mia figlia, fisioterapista di professione, ha sposato un collega infermiere praticante musulmano. All'inizio tutto pareva andare a gonfie vele e le differenze culturali sembravano rendere più romantica e interessante la loro relazione. Poi sono arrivati i due bambini, un bimbo e una bimba, e sono cominciati i litigi su come educarli. Dopo tre anni si sono separati.

Adesso il padre vuole portare con sé il maschio a vivere nel suo Paese di origine. Per noi nonni e per mia figlia è un'angoscia continua.

Le testimonianze ci ricordano come ci siano unioni che sembrano a rischio fin dall'inizio: agli occhi però degli esterni e non certo dei due innamorati! In questi casi gli occhi profetici sono spesso quelli dei genitori di lui o di lei, ai quali non sfuggono fin da subito i segnali premonitori di future rotte di collisione. Cosa fare allora, si chiedono i senior? Manifestare la propria opinione o meno? La questione è delicata. A volte loro stessi hanno vissuto esperienze analoghe, ovvero matrimoni sgraditi ai genitori e terminati in dolorose separazioni. Con che diritto allora arrogarsi il ruolo di giudici? In primo luogo, prevale ormai il principio etico della non ingerenza degli ascendenti nelle questioni d'amore dei discendenti. Inoltre, è risaputo quanto sia inutile se non addirittura controproducente criticare le scelte amorose dei figli quando la fiamma arde intensamente. Ogni ostacolo frapposto alla relazione tra due innamorati rende la loro passione ancora più accesa. Tutti i grandi miti lo insegnano. Le scelte dettate dal cuore si fondano su meccanismi reconditi che rendono sordo il soggetto alle critiche esterne. Chi si oppone diventa un nemico. Solo la convivenza rivelerà ai protagonisti quanta parte di sogno, di proiezione e di illusione c'era nella passione che li travolgeva.

Gli stessi rischi sono presenti, *mutatis mutandis*, nei casi di nonni (in genere facoltosi) che si innamorano di giovani donne con l'età delle loro figlie o addirittura delle loro nipoti. Difficile per i discendenti fare intendere al «canuto fidanzato» i loro pronostici di un costoso futuro fiasco...

Cosa possono fare i profeti lungimiranti? Soltanto tacere?

È sempre possibile esternare le proprie perplessità e il proprio punto di vista ricorrendo alla frase classica: «Non condivido ma rispetto la tua scelta». Il giorno in cui questa dovesse effettivamente rivelare le sue conseguenze disastrose, i

profeti sono chiamati a far prova di generosità evitando di dire: «Avevo ragione!».

Non ce n'è bisogno, i malcapitati lo sanno.

Ritorno alla casella di partenza

Massimo racconta:

Non avevo scelta. Sono dovuto ritornare a casa da mia madre. L'appartamento dove abitavamo io e la mia ex moglie Lucia era di sua proprietà. Un regalo dei suoi genitori, molto più benestanti dei miei. Dopo il divorzio ho fatto le valigie e mi sono installato per qualche mese a casa di mia madre, rimasta vedova un anno prima. Si era appena ripresa quando è arrivata la tegola del nostro divorzio. È stata lei a propormi di trasferirmi a casa sua con i miei due figli, affidati a me per tre giorni alla settimana. Pensavo che ciò l'avrebbe aiutata a sentirsi meno sola, e anche lei lo pensava. Ammetto che è stata una vera e propria invasione di campo. A un certo punto la fatica, soprattutto fisica, per lei era così grande che mi sono accorto che non poteva durare. Il lavoro in casa era aumentato in modo esponenziale. Sempre a fare la spesa, cucinare, pulire, lavare e stirare. Anche per me era difficile. A volte mi sentivo in colpa, altre mi irritavo poiché mi sentivo trattato più come un figlio da controllare che come un adulto. Appena ho potuto, ho trovato un altro appartamento. È stato un sollievo generale!

Donatella:

Con i miei genitori siamo sempre stati molto legati anche dopo il mio matrimonio. Si cenava assieme da loro almeno due volte alla settimana. Si dividevano tutte le decisioni importanti. Così per me è stato normale, quando mi sono separata da mio marito (lui aveva una relazione con una collega), tornare a casa da loro con la mia bambina. Tanto più che i miei avevano sempre conservato la mia stanza, che ha un bagno e un'uscita indipendenti. In fondo ora stiamo tutti meglio!

Non sempre la soluzione adottata da Donatella viene considerata adeguata. Un nonno ad esempio dice con tono chiaramente arrabbiato intervenendo in un dibattito alla radio:

Secondo me oggi i figli divorziano facilmente anche quando sono diventati genitori perché sanno di poter contare sui nonni e di poter sempre tornare alla casella di partenza. Non va bene! I genitori della nuova generazione vogliono essere liberi e indipendenti e sfruttano i vecchi genitori per compiti inadatti alla loro età. Noi non ci saremmo mai sognati di fare altrettanto.

Nonni emarginati

A volte le conseguenze del divorzio penalizzano dolorosamente i legami dal lato paterno: quello tra padre e figli e quello tra nonni paterni e nipoti. Le due seguenti testimonianze ce lo ricordano.

Il divorzio è stato pronunciato un mese fa, dopo quattro anni di procedura giuridica conflittuale. Alla fine siamo arrivati a un accordo sulle questioni finanziarie e sulle modalità di affidamento delle due bambine. Ma la mia ex moglie non perde occasione per sabotare il bel rapporto che le piccole avevano con i nonni paterni.

Nostro figlio ha due bambini di quattro e cinque anni. Dopo la separazione non ce la fa più ad arrivare a fine mese a causa degli alimenti che deve versare alla compagna. Noi saremmo ben contenti di continuare a vedere regolarmente i bambini e di farli pranzare da noi tre o quattro volte alla settimana. Così saremmo anche più tranquilli che mangiano in modo sano ed equilibrato, visto che sono già in sovrappeso. Ma la madre non vuole e ci ha praticamente emarginati.

Omaggio a ...

Sono una mamma sola con tre figli, di cui una con problemi di mobilità, — dice Loredana — e i nonni sono

per me un sostegno meraviglioso. Dal padre mi sono separata subito dopo la nascita della più piccola. Una triste storia di violenze. Da allora i miei genitori si sono completamente dedicati a me e ai miei figli. Organizzano per loro diverse attività in funzione della loro personalità e dei loro interessi. Nei miei confronti sono sempre stati solidali e affettuosi. Ci tengo a rendere loro omaggio. Dentro di me li ringrazio mille volte al giorno. Sarà difficile che io possa rendere loro tutto ciò che hanno fatto per me e per i miei tre bambini.

Ho una profonda riconoscenza verso i miei genitori — dice Fulvio con gli occhi lucidi. Mi sostengono. Mi incoraggiano. Dopo il mio divorzio hanno assunto un posto importante nella mia vita e in quella dei miei due ragazzi! Mi commuovono la loro abnegazione e il grande affetto che dimostrano.

Non ringrazierò mai abbastanza i miei nonni, tutti e quattro, per quello che hanno fatto per noi — dice Miranda che ha oggi vent'anni. — Mio fratello e io abbiamo passato molto tempo con loro dopo il divorzio dei nostri genitori. È stato importante poter contare su di loro. Ci hanno regalato stabilità e amore incondizionato nei momenti più duri del conflitto tra nostro padre e nostra madre. Ormai sono tutti anziani e non in perfetta salute e penso con grande angoscia al momento in cui non ci saranno più. Mio nonno materno è dovuto rimanere più di un mese all'ospedale per un intervento importante. Per me era un vero bisogno e piacere passare a trovarlo tutti i santi giorni.

Il contatto con mio genero mi manca. Facevamo molte cose assieme nel tempo libero. Siamo tutti e due appassionati di montagna e di calcio. Adesso, dopo il divorzio, le circostanze fanno sì che la relazione sia più distante. Rimane il padre affettuoso e responsabile dei miei nipotini e di ciò gli rendo merito, ma non è più il giovane uomo che potevo trattare come un figlio. Mi scopro a volte arrabbiato con mia figlia che ha preteso che si instaurasse tale distanza.

I vari casi mostrano come le ricadute delle separazioni e dei divorzi sulla relazione tra genitori e nonni possano essere di segno diametralmente opposto: in certi casi moltiplicano gli slanci di solidarietà e le manifestazioni concrete di altruismo e affetto; in altri accendono i conflitti latenti, le potenziali rivalità e l'esplosivo arsenale di emozioni e risentimenti. In questa seconda eventualità le ferite relazionali si infettano, avvelenando il clima quotidiano nel quale sono immersi tutti i protagonisti.

Molti fattori entrano in gioco nel determinare l'orientamento dei soggetti a incamminarsi in una direzione o nell'altra, quali la maturità e il temperamento dei protagonisti, le storie personali, la valutazione dei torti subiti, la capacità di gestire i conflitti, le ferite provocate dalla separazione, il contesto culturale, i valori e l'etica delle persone coinvolte.

Di fronte a un fenomeno così di massa come le separazioni e i divorzi, il bisogno di principi etici di riferimento si fa sentire sempre più.

Perché scomodare l'etica? L'etica può essere definita come il ramo della filosofia che permette di distinguere quali comportamenti umani possono essere considerati buoni e moralmente giusti e quali inadeguati o moralmente riprovevoli.

In società come quelle occidentali — dove i precetti religiosi hanno perso buona parte del loro valore di orientamento e l'individualismo imperante mette al centro delle preoccupazioni la soddisfazione dei desideri personali —, diventa indispensabile aprirsi a una filosofia morale di vita capace di definire i criteri che consentano all'individuo di gestire adeguatamente i suoi spazi di libertà, senza calpestare brutalmente i diritti degli altri membri del sistema familiare.

È utile ricordare che un comportamento etico non è in genere quello più facile e «spontaneo» da mettere in pratica.

Occorrono spesso forza di volontà e fatica per contenere gli impulsi di natura egoistica e per dare spazio ad atteggiamenti responsabili e riguardosi anche dei bisogni altrui.

Senza alcuna pretesa di esaurire un così delicato e complesso argomento mi limito a citare, a titolo di esempio, tre comportamenti deontologici di genitori divorziati che potrebbero meritare il marchio di «eticità»:

1. farò del mio meglio affinché mio figlio si convinca che sarò un genitore presente, affettuoso, responsabile e affidabile;
2. farò del mio meglio per non denigrare agli occhi di mio figlio le altre figure adulte della famiglia che sono importanti e significative per lui: l'altro genitore, gli altri nonni, ecc.;
3. farò del mio meglio per rispettare le sensibilità di mio figlio e dei miei genitori allorché vorrò introdurre (imporre?) nuovi amori nella cerchia familiare. In altri termini cercherò di non pretendere che anche loro si comportino come innamorati.

In sintesi sette idee...

Idea numero uno. Con lo sbiadire della sacralità del matrimonio e l'affermarsi del principio che la sua durata è in funzione essenzialmente della soddisfazione affettiva, le separazioni coniugali sono diventate un fenomeno largamente diffuso. Nelle società occidentali, sul piano delle mentalità è considerato ormai un evento normale, che non comporta scomuniche o perdite di rispettabilità. Tuttavia, esso è pur sempre fonte di transizioni critiche e di complicazioni che ricadono su tutto il terreno circostante.





Accanto ai classici corsi di preparazione al matrimonio è urgente potenziare i corsi di preparazione alla separazione. Processo molto più delicato e rischioso, poiché si tratta di sciogliere legami carichi di implicazioni passionali e di interessi contrastanti; di salvaguardare nei fatti, e non solo nelle dichiarazioni di intenti, gli interessi dei figli; nonché di gestire le ricadute sul resto della famiglia, in particolare sui nonni.

Idea numero due. Buona parte dei genitori senior moderni rispetta il principio di non ingerenza nella vita privata della prole. Così succede quando si tratta di innamoramenti, fidanzamenti, convivenze e matrimoni. Lo stesso principio si rivela in linea di massima utile nelle situazioni di rottura del legame. Tranne in un caso: quando si profila il rischio per i diretti protagonisti di essere inghiottiti nel gorgo dei conflitti senza fine, dai quali traggono vantaggio unicamente i moderni Azzecagarbugli. In tali situazioni i nonni hanno non solo il diritto ma anche il dovere di mettere a frutto la saggezza degli anni per tentare di impedire che la logica delle rappresaglie e ritorsioni reciproche prenda il sopravvento. Ai senior dunque il compito di immischiarsi per una volta nei «casini» dei propri figli per ricordare che il prezzo della pace vale (quasi sempre) la pena di essere pagato.

Idea numero tre. Le separazioni e i divorzi possono richiedere un certo periodo di tempo per essere metabolizzati. In particolare quando una delle parti si sente ferita e rifiutata. In generale c'è comunque una delusione più o meno cocente da smaltire, visto che le unioni si fondano su speranze, sogni e illusioni. Vi sono vari lutti da elaborare: di un progetto di vita, delle proprie scelte passate, di certi ideali di famiglia, della propria immagine di sé. In tale processo di lutto, i bei ricordi hanno un ruolo importante. In un primo momento saranno sotterrati da cumuli di sentimenti negativi. Poi arriverà l'ebbrezza della libertà ritrovata, ma



anche la paura del vuoto. Il lutto sarà terminato non solo quando si instaureranno nuove relazioni amorose, ma quando si sarà capaci di dire qualche grazie: agli ex con cui comunque si è costruito qualche bel ricordo; ai figli che stoicamente hanno sopportato le conseguenze dei conflitti coniugali; ai nonni che in certi momenti hanno dovuto di nuovo rimboccarsi le maniche per dare una mano.

Idea numero quattro. Succede che i genitori senior nutrano fin dall'inizio dubbi sulla scelta del partner compiuta dalla propria prole. Le incompatibilità che porteranno al divorzio sono visibili ai loro occhi fin dal primo incontro. Cosa fare allora? Manifestare la propria opinione o meno? La questione è delicata. Con che diritto arrogarsi il ruolo di giudice?

Anche i nonni sono stati a volte protagonisti di esperienze amorose sfociate in unioni e separazioni che hanno suscitato perplessità negli ascendenti e discendenti.

È sempre possibile comunque esternare i propri dubbi e il proprio punto di vista ricorrendo alla classica frase: «Non condivido ma rispetto la tua scelta». Il giorno in cui questa dovesse effettivamente rivelare le sue conseguenze disastrose, i profeti sono chiamati a far prova di generosità evitando di dire «Avevo ragione!». Non ce n'è bisogno, i malcapitati lo sanno.

Idea numero cinque. Può succedere che dopo la separazione e il divorzio il figlio o la figlia facciano ritorno al nido di origine con tanto di prole al seguito. La casa dei nonni diventa allora una zattera sovraffollata. A volte si tratta di soluzioni a brevissimo termine, altre volte la nuova «sistemazione» si prolunga nel tempo, sconvolgendo la vita dei genitori senior e creando ambigue confusioni di ruolo: i nonni che diventano per i nipoti figure paterne di riferimento, le nonne che sostituiscono le madri e si accollano una quantità enorme di mansioni domestiche, le giovani madri e i giovani padri che ritornano a indossare le vesti



di figli. In tali circostanze si creano da un lato ammirevoli situazioni di solidarietà tra giovani e anziani, dall'altro è presente il pericolo di stressanti convivenze che rischiano di logorare i rapporti tra generazioni e la salute dei più fragili.

Idea numero sei. Il sostegno affettivo e logistico dei nonni nelle situazioni di rottura del legame tra giovani coppie è uno dei fattori di protezione più frequentemente citati sia dai figli sia dai nipoti coinvolti in tali turbolenze. In questi permangono tracce indelebili di toccanti ricordi di momenti di sostegno, nonché calorosi sentimenti di riconoscenza. A riprova che le energie spese dai senior non sono state inutili.

Idea numero sette. Di fronte all'ampiezza attuale del fenomeno delle separazioni e dei divorzi di coppie con figli, si fa sentire sempre più il bisogno di principi etici di riferimento. In società come quelle occidentali — dove i precetti religiosi hanno perso gran parte del loro valore di orientamento e l'individualismo imperante mette al centro la soddisfazione dei desideri personali —, diventa indispensabile riferirsi a norme morali per conciliare libertà personali e interessi del gruppo familiare. Il divorzio e la possibilità di rifondare nuove unioni amorose sono ormai diritti inalienabili nelle nostre società. Tuttavia, essi vanno praticati accordandoli con doveri di natura etica, quali ad esempio:

- rimanere un genitore presente, affettuoso, responsabile e affidabile;
- astenersi dal boicottare e ostacolare sul piano simbolico e pratico la relazione dei figli con le altre figure adulte della famiglia, quali l'altro genitore, i nonni materni, i nonni paterni, ecc.;
- rispettare le sensibilità di discendenti e ascendenti in occasione dell'introduzione nella cerchia familiare di nuovi amori. In altri termini, non pretendere che anche loro si comportino come innamorati.

DECIMO EPISODIO

Al tempo non si comanda! E al clima familiare?

E piove... e piove... mentre sono intenta a scrivere questo decimo episodio. Il calendario dice che siamo nel cuore dell'estate, il mese di luglio volge alla fine, ma le temperature e il clima umido e grigio fanno pensare piuttosto all'autunno. I meteorologi informano che il luglio di quest'anno sarà ricordato come un mese eccezionale in fatto di pioggia. Un vero e proprio record di precipitazioni rispetto agli ultimi cinquanta, sessant'anni. I rovesci e gli acquazzoni quasi quotidiani sembrano aver rubato l'estate, in Svizzera, in parte dell'Italia e in altri Paesi limitrofi. C'è chi se ne approfitta subito per confutare a partire dal proprio minuscolo osservatorio le teorie del riscaldamento globale. C'è chi coglie l'occasione per prendersela ancora una volta con i governanti. C'è chi interpreta il fenomeno come un'ennesima manifestazione che tutto è ormai irrimediabilmente in crisi.

Il maltempo è diventato l'argomento di conversazione più gettonato. Un grondante e plumbeo vissuto comune che ha perlomeno il merito di facilitare i contatti sociali. Il tempo è uno dei pochi temi neutri che può essere abordato senza impaccio anche in ascensore con sconosciuti, anche con il vicino antipatico che cerchiamo sempre di schivare, anche con i familiari con cui si litiga con grande facilità.

Nei discorsi sul tempo che fa sono ben presenti tra l'altro le associazioni con i propri stati d'animo. Alcune persone si

dolgono che il grigio dilagante abbia completamente contagiato il loro umore rendendolo cupo e triste. Altre non esitano a esternare disappunto e rabbia viste le spiacevoli ricadute sui loro progetti e attività. Altre ancora sfoggiano comunque sorrisi ottimistici (irritando così le prime) insistendo nel sottolineare che il sole non è scomparso ma è soltanto nascosto da strati nuvolosi che prima o poi si dissolveranno.

Tali commenti sul tempo richiamano alla mia mente l'eterno dibattito sui limitati poteri dell'essere umano. Cosa possiamo e cosa non possiamo cambiare? Quando ero bambina a casa mia si usava ripetere a ogni piè sospinto: «Al tempo non si comanda». Era la formula lapidaria adottata dai miei genitori per far capire a noi figlie che talune realtà, seppure non piacevoli, non potevano essere cambiate. Curioso notare come nella versione veneta di tale detto proverbiale tra le cose a cui non si comanda non ci sia solo il tempo, ma anche le donne e i padroni (*Al tempo, a le dònne, ai siori no se ghe comanda*). Un po' sorprendente il riferimento alle donne. Forse ci rammenta come nella passata società contadina le nostre nonne e bisnonne avessero, in certe regioni, un cospicuo potere di fatto, anche se non formalmente codificato.

Ciò detto, per quanto concerne i fenomeni meteorologici, ieri come oggi l'essere umano continua a subirli senza poterli governare a suo piacimento. I progressi tecnologici, i satelliti e i modelli matematici permettono al massimo di prevederli con sempre maggiore attendibilità, ma non certo di pilotarne il manifestarsi.

Una prova evidente dei nostri limiti. Ci sono fenomeni e avvenimenti sui quali possiamo incidere, e altri no. È un tema che ha alimentato non pochi dibattiti in campo metafisico, etico, filosofico, religioso.

Qui mi limito a ricordare la celebre preghiera di Tommaso Moro, Lord cancelliere sotto Enrico VIII e autore dell'opera

L'Utopia. Il suo rifiuto di accettare l'Atto di supremazia del re sulla Chiesa lo condusse nel luglio 1535 al patibolo. Durante la sua prigionia nella Torre di Londra compose l'orazione che nel corso dei secoli ha rappresentato un faro morale per una moltitudine di credenti e non. Per quanto mi concerne da tempo ne ho adottato alcuni versi come fonte di ispirazione lungo le rotte della mia vita quotidiana:

Signore dammi la forza di cambiare le cose che posso modificare

E la pazienza di accettare quelle che non posso cambiare

E la saggezza di distinguere la differenza tra le une e le altre. [...]

Dammi il dono di saper ridere di una facezia

Di saper cavare qualche gioia dalla vita

E anche di farne partecipi gli altri.

Signore dammi il dono dell'umorismo.

In tempi molto più recenti anche la psicologia si è interessata all'osservazione e allo studio di come gli umani siano continuamente posti di fronte alla necessità di distinguere tra «ciò che è possibile modificare e ciò che non si può cambiare», nella propria vita e nelle relazioni con gli altri. È un compito al quale non si può sfuggire.

La maggior parte delle persone l'assolve attingendo, in modo consapevole o intuitivo, alle risorse del buon senso e di un sano realismo. Ci sono tuttavia individui che rimangono ostinatamente ancorati a posizioni estreme, quali la megalomania e il delirio di onnipotenza da un lato, e la rassegnazione alla totale impotenza dall'altro.

Come sempre, nel campo della salute psichica non è la natura del problema ad avere carattere patologico, ma la sua dimensione. Nel senso che una dose equilibrata di sensazione di potenza è fonte di energia e sano dinamismo. Del pari, una lucida coscienza dei propri limiti e debolezze funge da pro-

tezione frenando l'assunzione di rischi eccessivi rispetto alle risorse disponibili.

Lo psicologo Martin Seligman si è interessato in particolare alla depressione legata a forme da lui chiamate di *impotenza appresa*, definita come la credenza che le proprie azioni siano inefficaci per cambiare la propria situazione. Secondo Seligman la grande diffusione delle patologie depressive nella nostra epoca dipende anche da un aumento delle persone che sperimentano tale forma di impotenza.

La società in cui viviamo esalta il sé e gli riconosce una capacità di agire per cambiare il corso del proprio destino, attribuendo ai successi e ai fallimenti dell'individuo un'importanza senza precedenti. Al tempo stesso però i criteri che definiscono il successo diventano sempre più esigenti e le persone si trovano ad affrontare una *escalation* di aspettative materiali, professionali, sentimentali, estetiche, e forse altro ancora. Nei molti casi in cui le aspettative non vengono soddisfatte, i soggetti si sentono impotenti e diventano vulnerabili. Per Seligman diventa così fondamentale per la salute psichica dell'individuo imparare a pensare con *realistica positività*. Ciò esclude sia l'ottimismo ottuso a tutti i costi, sia il pessimismo che porta alla rinuncia e all'inerzia. L'ottimismo realistico — atteggiamento non innato ma che può essere appreso — si distingue invece per la capacità di considerare le situazioni negative come transitorie, modificabili grazie al proprio impegno e relative (ci sono problemi ben più gravi).

Nel campo delle relazioni umane e delle dinamiche familiari, un importante contributo di chiarezza su cosa è possibile cambiare e cosa si deve accettare è provenuto dalle ricerche e dalle applicazioni cliniche dell'approccio sistemico-relazionale. Una vasta letteratura, a partire dai lavori pionieristici del celebre Mental Research Institute di Palo Alto (California) fino alle più recenti derivazioni teoriche e terapeutiche a carattere strategico, permette di concepire la famiglia come un organismo in cui

ogni membro è al tempo stesso un tutto e parte di un sistema formato da una rete di interazioni. Tale sistema è attraversato da due dinamiche: la corrente della *conservazione* e quella del *cambiamento*. Ogni membro della famiglia vive al tempo stesso tale doppia esigenza a livello personale e di tutto il gruppo. I feedback delle singole persone contribuiscono a orientare tali dinamiche. Ci si deve continuamente accordare come in un gruppo musicale. L'evoluzione positiva è possibile quando l'orchestra familiare si mostra capace di adattarsi in modo flessibile alla musica generata man mano dai singoli componenti, evitando di riprodurre rigidamente sempre lo stesso spartito. Quando il sistema si inceppa, ogni partner dell'interazione può farsi agente di cambiamento, anche se non è la persona ritenuta all'origine della crisi. In altri termini, se una delle parti cambia musica ciò produce variazioni anche per gli altri. Si modifica così il risultato dell'interazione, non la persona! Questo non sarebbe possibile. Allo stesso modo in cui non è possibile decidere che tempo farà domani!

Scampoli di vita altrui...

Il clima familiare è la qualità emergente dall'interazione di una serie di elementi. Qualcosa di diverso dalla loro semplice somma, così come un'automobile non è semplicemente una serie di componenti messe in fila, o una molecola d'acqua è qualcos'altro rispetto ai singoli atomi di idrogeno e ossigeno che la costituiscono.

Il clima che regna in famiglia è dunque un prodotto complesso; come tale è frutto dell'interazione tra i vari fattori, ma risente al tempo stesso delle caratteristiche dei singoli componenti.

Ciò significa che una malattia, un disagio, un insuccesso, un umore depressivo o collerico di un singolo individuo creano

squilibri e turbolenze a livello dell'intero sistema. Analogamente, il cambiamento positivo di un elemento si ripercuote favorevolmente sulle relazioni con gli altri, al pari di una nuova fonte di luce che permette di meglio rischiarare tutto l'ambiente circostante.

Tra i cambiamenti in grado di rasserenare l'atmosfera familiare scelgo come illustrazione le due modalità già citate nella magistrale preghiera di Tommaso Moro: diventare più capaci di distinguere tra ciò che è possibile e ciò che non è possibile cambiare; saper trarre qualche gioia dalla vita e farne partecipi gli altri.

La saggezza di distinguere

Una richiesta che viene spesso formulata a noi psicologi e psicoterapeuti dalle persone che vivono dolorosi conflitti familiari è *sostanzialmente* espressa in questi termini: «Mi aiuti a cambiare mio genero (o mia nuora)! Mi aiuti a cambiare mio padre (mio marito, mia suocera, ecc.). Lui (lei) non vuole venire in consultazione, ma mi crea un fracco di problemi!».

Così espressi si tratta di desideri impossibili da esaudire. Come nessuno è in grado di comandare alla pioggia di smettere o al sole di non tramontare (ad eccezione di Giosuè nel noto episodio biblico), così nessuno psicologo potrà mai cambiare la personalità delle persone assenti che creano problemi al «cliente».

Anita, ad esempio, vorrebbe che qualcuno le desse qualche risposta su

come posso convincere mio figlio a cambiare nei miei confronti? Da quando ha messo su famiglia è come se io non esistessi. La prova? Quando siamo andati tutti in vacanza assieme nel sud della Francia e passeggiavamo sul viale lungo il mare, lui camminava davanti con la compagna e i due figlioletti e io mi sono ritrovata isolata

nelle retrovie. Allora senza dir niente sono tornata in albergo e non mi sono fatta vedere neanche per cena poiché mi era pure venuto un gran mal di stomaco.

Agostino, nonno dinamico di una settantina d'anni, dice:

Vorrei tanto essere credente per chiedere alla Madonna la grazia di cambiare certi aspetti di mia moglie. Per carità è una persona buona, anche generosa, ma dal mattino alla sera la sento solo brontolare. Apre la bocca solo per criticare e lamentarsi. In fondo siamo ancora in buona salute, abbiamo due figli che hanno a loro volta dei figli e non ci creano particolari problemi. Mia moglie però vede solo le cose negative. Per lei non solo il bicchiere è sempre mezzo vuoto, ma anche il poco liquido che c'è le appare torbido! Prima ero sempre fuori casa per il mio lavoro e me ne accorgevo meno. O forse anche lei quando era più giovane e aveva più da fare stava meno a rimuginare. Ma adesso, mi spiace dirlo, trovo la sua compagnia piuttosto deprimente. Mi dia una mano per farla cambiare.

In casi simili, la prima responsabilità che sento pesare sulle mie spalle è quella di affermare con chiarezza i limiti di ciò che è possibile (o non possibile) fare.

Ciò che è possibile è aiutare, chi lo desidera veramente, a cambiare il proprio modo di percepire, agire, reagire e comunicare, influenzando così la qualità delle relazioni con il prossimo.

È altrettanto possibile creare un'alleanza tra terapeuta e cliente per tentare di «curare la *relazione* malata». Sottolineo che si tratta della *relazione*, non della *persona*. Come? Dapprima esaminando assieme alcuni esempi concreti di difficoltà, per capire in che modo si svolgono le interazioni problematiche, quali sono gli schemi di pensiero e comunicativi che alimentano le tensioni tra i soggetti in causa, quali alleanze, coalizioni e rivalità emergono, e inoltre quali sono le eventuali eccezioni positive. Ciò permette in primo luogo a chi consulta di smettere di reiterare soluzioni inefficaci che non solo non risolvono il

problema, ma lo aggravano. In seguito, questi sarà sollecitato a integrare e sperimentare nuove strategie e modalità comunicative in grado di imprimere una svolta positiva alla relazione. Sempre che desideri continuare a mantenere in vita il rapporto in questione...

Ricordo che un brillante collega, durante una conferenza in cui una signora era intervenuta sciorinando una litania di lamentele nei confronti della nuora e chiedendo cosa fare per indurla a cambiare, rispose provocatoriamente: «Le mandi un bel mazzo di fiori!».

Difficile dire quanto tale provocazione abbia prodotto un salutare effetto di spiazzamento e decentramento sulla suocera in questione, ma in ogni caso l'esempio illustra bene che cosa non è possibile cambiare (la persona assente che viene designata come fonte di problemi) e che cosa è possibile cambiare (il proprio modo di gestire la relazione).

Le interazioni umane seguono spesso schemi e sviluppi prevedibili: se si tratta una persona come nemico, questa reagisce tirando fuori gli artigli e mostrando il lato feroce. Se la si tratta in modo amichevole, avrà la tendenza ad abbassare le armi e a mostrare spiragli di affabilità. La vera forza in una relazione conflittuale non è urlare o graffiare, ma saper evitare i falli di reazione e disarmare l'avversario. (Sempre che questi non si sia dato come missione quella di sterminare il prossimo.)

Cristina e Giacomo hanno dei problemi con il figlio e la nuora. Stando alla loro testimonianza, questi sono diventati più scontroso e freddo dopo la nascita del nipote. Quando li invito a prendersi un po' di tempo per trovare qualche esempio, emergono scene familiari nelle quali i nonni si focalizzano unicamente sul nipotino, dimenticando di dedicare un po' di attenzione anche ai giovani genitori. Questi allora si risentono reagendo con freddezza. Ciò spinge i nonni a costruire castelli di spiegazioni su presunti problemi psicologici della giovane

coppia, causati, a loro modo di vedere, dall'infanzia infelice della nuora e dalla tendenza del figlio a darle sempre ragione. Li spinge altresì a inviare loro una serie di mail, a lungo meditate, elaborate e rimaneggiate, per esprimere le loro recriminazioni. Vengono così a formarsi due coalizioni: genitori da una parte e nonni dall'altra. All'interno di ognuna si moltiplicano i commenti negativi nei confronti della controparte.

La situazione di conseguenza si aggrava per effetto del fenomeno delle «previsioni che si autoavverano»: se l'interlocutore viene visto e trattato come problematico, è assai probabile che si comporti come tale.

Al termine del nostro incontro li incoraggio a dedicare un po' della loro attenzione anche ai giovani genitori, scegliendo seduta stante le modalità, coerenti con il loro modo di pensare e agire, per passare un paio di momenti gradevoli assieme.

Un mese dopo mi mandano una mail nella quale parlano di serenità ritrovata e di una scoperta che è stata importante per loro: fino a che punto ci si può complicare la vita cercando continuamente di smuovere cielo e terra per tentare vanamente di cambiare la realtà e adattarla ai propri esclusivi desideri.

Esiste sempre un margine di miglioramento a livello delle relazioni genitori e nonni? In buona parte delle situazioni sì, sempreché i protagonisti non siano prigionieri a vita di convinzioni rigide del tipo: «È l'altro che deve fare qualcosa», «Devo seguire alla lettera i dettati del mio orgoglio», «È ormai troppo tardi», «Gridare e sfogarsi è il metodo migliore», «Non c'è niente da fare».

Saper trarre qualche gioia dalla vita e renderne partecipi gli altri

Spesso criticiamo i media poiché ci propinano soltanto dosi massicce di cattive notizie e di disgrazie universali. Ma non di rado anche noi come individui facciamo un po' la stessa cosa.

Mente e cuore si concentrano in particolare sulle cose che non vanno. Su quelle che girano storto.

Certo, tutto ciò ha un senso. Dobbiamo cercare rimedi al disordine. Sono gli ostacoli che hanno il potere di perturbare la nostra esistenza. Per superarli dobbiamo produrre sforzi e mettere in campo energie.

Ciò vale tanto per i problemi della vita in generale quanto per le difficoltà nel campo delle relazioni interpersonali.

Su questo piano c'è una sfida quotidiana che si presenta a noi: oltre a occuparci del brutto tempo relazionale quando ciò è necessario, come valorizzare in qualche modo i giorni di sereno?

Non si tratta di fare dell'ottimismo a tutti i costi, ma di contrastare la diffusa e poco oggettiva tendenza a vedere solo gli aspetti cupi e problematici della realtà. Evitare il rischio, insomma, di considerare i rapporti umani unicamente come matrici di apprensioni, tormenti e infelicità.

Mi appresto quindi a spezzare una lancia in favore di sentimenti in apparenza molto fuori moda oggi, quali la gratitudine, la riconoscenza e l'umiltà.

Tra i molti paradossi della società moderna spicca il divario esistente tra l'idea imperante di un Sé sempre più autonomo e la realtà fatta di ineludibili interdipendenze. Da un lato, la pervadente mentalità individualistica spinge il soggetto a pensare, al pari un presuntuoso adolescente, di essersi fatto da sé e di essere autosufficiente. Dall'altro, la vita quotidiana mostra come ogni essere umano sia strettamente interdipendente dagli altri individui sul piano affettivo, intellettuale, culturale, economico, sociale, ecc.

In realtà, tutti dobbiamo qualcosa a qualcun altro. A chi ha inventato medicine salva vita, si è speso per plasmare un habitat favorevole, ha creato lavoro e cultura. A chi ha nutrito il nostro corpo, la nostra mente, il nostro spirito, il nostro cuore. Siamo perfino in debito con alcune figure che ci hanno creato

difficoltà. Sono state spesso il macigno che, sbarrandoci una via, ci ha permesso di cercare sentieri alternativi e di raggiungere a posteriori traguardi invisibili all'inizio. Sul momento le abbiamo detestate e avremmo volentieri fatto a meno di incrociarle, ma con il senno del poi ci hanno spinto — loro malgrado — a imparare e a progredire.

Spulciando i dizionari leggo che la gratitudine è definita come il sentimento di profonda e affettuosa riconoscenza per un bene ricevuto, accompagnato dalla disponibilità a contraccambiarlo.

Il criterio della «disponibilità a contraccambiarlo» si manifesta a volte in modo diretto, altre volte solo in modo indiretto. Mi spiego: in modo diretto, quando rispondo con un invito a un invito, con un dono a un dono, e così via; in modo indiretto, quando non esiste la possibilità di ripagare con la stessa moneta. È il caso ad esempio del dono della vita ricevuto dai genitori oppure dei preziosi insegnamenti forniti da guide morali, intellettuali e professionali che hanno ampliato i nostri orizzonti.

La gratitudine in questi casi si esprimerà attraverso vie indirette. I figli possono esprimere gratitudine contribuendo a loro volta alla crescita di altre generazioni.

Gli allievi possono ripagare i buoni maestri dimostrandosi dapprima buoni discepoli, poi persone in grado di emanciparsi e ragionare con la propria testa e infine maestri capaci a loro volta di fornire generosi sostegni ad altri potenziali eredi.

Nel sentimento di gratitudine vi sono dunque quattro elementi:

1. la presa di coscienza intellettuale del debito di riconoscenza che ci lega a persone, vicine o lontane. «Chi beve l'acqua si ricordi sempre di chi ha scavato il pozzo», ricorda un vecchio proverbio;
2. l'umiltà di riconoscere che non siamo autosufficienti;

3. l'apprezzamento affettivo per il «bene» ricevuto;
4. la disponibilità a fare altrettanto in modo diretto o indiretto.

La gratitudine, al pari di altri sentimenti ed emozioni positive, ha ispirato le riflessioni di saggi e filosofi di vari orizzonti, ma assai poche ricerche empiriche. I lavori condotti da due ricercatori, Michael McCullough e Robert Emmons, pubblicati all'inizio degli anni Duemila, hanno dato un nuovo impulso a tale campo e mostrato come il sentimento di gratitudine possa avere un'influenza sul benessere non solo psichico ma persino fisico.

Ad esempio, in una ricerca sperimentale, i soggetti partecipanti sono stati divisi in tre gruppi: il gruppo A è stato incoraggiato a provare gratitudine; il gruppo B a lamentarsi; il gruppo C fungeva da gruppo di controllo.

Ogni partecipante doveva tenere un diario durante dieci settimane e descrivere brevemente cinque cose accadute ogni settimana: per il primo gruppo si trattava di fatti che incitavano alla gratitudine; per il secondo di difficoltà e intralci; per il terzo di avvenimenti non connotati in modo particolare.

Al termine dell'esperienza i partecipanti del gruppo A avevano selezionato diverse circostanze, quali ad esempio:

- l'aiuto di alcuni familiari
- un bel tramonto
- la presenza di persone gradevoli.

Quelli del gruppo B si erano focalizzati, ad esempio:

- sui problemi di lavoro
- sui litigi in famiglia
- sugli ingorghi del traffico.

A tutti i partecipanti è stato poi chiesto di valutare il proprio umore e stato di salute rispetto all'inizio.

Dopo dieci settimane i soggetti del gruppo A hanno evidenziato un'evoluzione più positiva del loro stato di benessere psichico e fisico rispetto a quelli degli altri due gruppi.

In sostanza, il focalizzarsi su persone e cose che meritano gratitudine aiuta a indirizzare l'attenzione verso gli aspetti positivi della propria vita e a prendere le distanze da quelli negativi. Impossibile essere al tempo stesso riconoscenti e infelici.

Un tale approccio rappresenta un vero e proprio balsamo per il benessere personale e per quello relazionale, in particolare all'interno dei rapporti tra generazioni. A volte basta pensarci.

Quando come nonni riceviamo gli auguri di compleanno da parte dei nipotini, possiamo cogliere l'occasione per mostrare riconoscenza anche verso i giovani genitori che hanno ispirato tale gesto.

Quando come papà e mamma junior utilizziamo i servizi offerti dai senior (pasti pronti, servizio taxi per i figli, ecc.), è il momento propizio per compensarli non tanto facendo la stessa cosa, ma semplicemente (si fa per dire) esprimendo gratitudine.

Quando tutta la famiglia allargata è riunita a tavola, è simpatico manifestare un po' di riconoscenza a chi ha lavorato in cucina o si è dato da fare in qualche modo per il nostro benessere. Augurare buon appetito può essere un optional, visto anche che il vecchio galateo lo vieta. (Nell'alta società si supponeva che i invitati non arrivassero mai affamati a tavola e fossero lì solo per conversare.) In famiglia, invece, non è per nulla un optional ringraziare chi ha investito ore e ore per comporre il menu, fare la spesa, cucinare, apparecchiare, servire, rigovernare, ecc. In alcuni ambienti, quando ci siede a tavola, ancora oggi è usanza recitare preghiere di ringraziamento rivolte al Signore. Nelle case laiche non è ovviamente indispensabile indirizzare la propria gratitudine a un'istanza sovranaturale, ma ai familiari che hanno preparato il cibo, questo sì. Nutrire rimane pur sempre uno dei più concreti gesti di attenzione e atti di amore degni di gratitudine.

Dai dati che ho raccolto, gli ostacoli alla manifestazione della gratitudine tra generazioni sono principalmente cinque:

1. l'idea arrogante che tutto sia dovuto. Ai bambini di oggi in particolare sembra talmente normale ricevere e poi ancora ricevere, che senza l'impegno di adulti responsabili non proveranno mai gratitudine. In assenza di interventi educativi congiunti di genitori e nonni, il loro comportamento spontaneo rischia di essere la rivendicazione perenne e non la gratitudine;
2. il perfezionismo. I perfezionisti non sono mai soddisfatti del proprio operato e di riflesso di quello altrui. Per quanto concerne il prossimo, niente è mai abbastanza perfetto da meritare riconoscenza. Fritz Perls, il fondatore della terapia della Gestalt, diceva che l'eccesso di perfezionismo è una specie di iella per colui che lo pratica e per chi gli sta attorno;
3. la tendenza a verbalizzare unicamente le critiche. Ci sono persone che, pur essendo ben consapevoli sul piano cognitivo che la loro realtà è fatta anche di cose belle, a livello dell'espressione verbale esplicitano unicamente le critiche;
4. la disattenzione. In un mondo che va di corsa, sono in molti a non trovare il tempo per esprimere in modo simpatico la gratitudine;
5. le ferite affettive non elaborate. Si tratta di soggetti che non riescono mai a gioire nel presente dei doni e delle attenzioni che ricevono dal prossimo. Niente li soddisfa appieno e niente compensa in loro l'amara sensazione di una remota mancanza di affetto.

Per chi non si fa bloccare da tali ostacoli, esistono molti modi di esprimere gratitudine e riconoscenza. Il più semplice e diretto è dire: GRAZIE!

Un sincero grazie è molto più di un atto formale di civile cortesia: è un toccasana relazionale e un gesto di implicita maturità consapevole che da soli non si sopravvive.

Nel quadro della relazione genitori-nonni vi sono molte ragioni per dirsi grazie. Alcune più scontate, altre meno. Alcune più evidenti, altre più nascoste, ma non per questo meno importanti.

Le ragioni per trattarsi bene spesso sfuggono a occhio nudo poiché le cose che funzionano sono date per scontate. In generale dedichiamo pochi pensieri alle relazioni che filano lisce mentre ruminiamo tutta la giornata sugli sgarbi ricevuti, anche minimi.

Talpe e aquile

In sostanza, siamo miopi come talpe per le cose positive e le attenzioni ricevute. Abbiamo invece una vista da aquile per i problemi e le offese. In fatto di critiche non abbiamo nulla da imparare, non c'è bisogno di particolari insegnamenti e allenamenti: siamo già iperdotati, come nel caso del papà di Franca, giovane mamma. Franca si fa portavoce di un rammarico che sovente mi capita di sentire espresso da parte di giovani genitori: «Mio padre mi fa rilevare solo le piccole marachelle delle mie bambine, ma mai una parola per dirmi che sono educate, che si sono comportate bene...».

La vista va invece allenata per meglio adocchiare, nella fitta trama dei contatti quotidiani, i fili che meritano un simpatico grazie, da esprimere sul momento ma anche in occasione di incontri, feste e cerimonie di vario tipo.

Ecco alcuni esempi tratti da una conferenza-spettacolo che ho contribuito a realizzare alcuni mesi fa. Nella parte finale, tre piccoli gruppi di attori dilettanti, rappresentanti rispettivamente i genitori, i nonni e i nipoti, hanno letto una serie di GRAZIE rivolti alle altre generazioni. Ne cito alcuni a titolo di illustrazione, lasciando alla fantasia di ogni lettore il compito di arricchire le liste.

Noi genitori ringraziamo i nonni:

- grazie per averci permesso di goderci un week-end da soli senza bambini dicendoci: «Non preoccupatevi! Assaporate la meritata vacanza! Ai bambini pensiamo noi!»;
- grazie per il complimento indimenticabile che ci avete fatto: «Congratulazioni per i voti sulla pagella dei nostri nipotini. Sono frutto anche del vostro lavoro»;
- grazie per aver evitato di dirci: «Al tuo posto farei così e cosà»;
- grazie per non aver fatto confronti antipatici: «I bambini di tua sorella (fratello) sono degli angeli!» sottintendendo che i nostri sono dei diavoli;
- grazie per averci confessato che anche a voi è scappata la pazienza quando i bambini facevano i discoli a casa vostra;
- grazie per essere stati discreti quando eravamo in piena crisi coniugale;
- grazie per la casa delle vacanze che per merito delle vostre cure è meglio di un albergo di lusso;
- grazie per l'esempio che offrite mostrando che con l'età si può diventare più saggi;
- grazie ...
- grazie ...
- grazie ...

Noi nonni ringraziamo i giovani genitori:

- grazie per esservi lanciati nell'impegnativo mestiere di genitore; senza di voi non avremmo potuto gustare la gioia di diventare nonni;
- grazie per aver deciso di diventare mamma e papà, così noi nonni possiamo passarvi il testimone e smettere un po' a nostra volta di comportarci da padre e madre in costante servizio;
- grazie per aver proposto di parlare delle nostre reciproche aspettative;
- grazie per aver insegnato ai vostri figli le parole *nonna* e *nonno*;

- grazie per aver motivato i nostri nipotini a regalarci dei bei disegni per il nostro compleanno;
- grazie per gli sforzi che fate per arrivare puntuali quando venite a pranzo di noi, sebbene voi preferiate adottare orari più flessibili;
- grazie per le vostre telefonate, sebbene voi preferiate comunicare per mail e messaggini;
- grazie per la pazienza che dimostrite di fronte alle nostre ansietà di nonni;
- grazie per la buona educazione e i valori che cercate di inculcare nei cuccioli di cui siamo tanto fieri;
- grazie ...
- grazie ...
- grazie ...

Io nipotino di sette anni ringrazio i miei nonni:

- grazie perché mi cucinate sempre i miei piatti di pasta preferiti;
- grazie di non essere mai di fretta;
- grazie per le simpatiche storie che mi raccontate sui miei genitori quando erano piccoli;
- grazie per i giochi che mi avete insegnato;
- grazie per non avermi sgridato e castigato quando senza farlo apposta ho rotto un vaso;
- grazie per avermi suggerito le parole per confessare ai miei genitori la marachella che avevo combinato;
- grazie per i commenti gentili che fate su mia mamma e su mio papà anche se vivono separati;
- grazie per riuscire a sopportare le mie turbolenze;
- grazie per avermi insegnato ad andare in bicicletta;
- grazie per il vostro buon umore;
- grazie ...
- grazie ...
- grazie ...

Io nipotina adolescente ringrazio i miei nonni:

- grazie per prepararmi sempre dei buoni piatti che non fanno ingrassare;
- grazie per avermi spiegato che è per amore che i miei genitori non mi lasciano andare in discoteca fino a tardi come certe mie amiche;
- grazie per il viaggio a Parigi che mi avete regalato per i miei 12 anni;
- grazie per il vostro sguardo che mi fa sentire la più bella del reame;
- grazie per aver chiesto il mio aiuto per far funzionare il vostro computer;
- grazie di tollerare il mio modo di vestire e di pettinarmi anche se so che non vi entusiasma;
- grazie per la calma con cui avete sopportato i miei musi e i miei silenzi;
- grazie per avermi rassicurata quando i miei genitori si sono separati;
- grazie per il vostro umorismo;
- grazie ...
- grazie ...
- grazie ...

In sintesi sette idee...

Idea numero uno. Ci sono cose che si possono modificare, altre che non possono essere cambiate. La saggezza consiste nel distinguere le une dalle altre, a seconda dei contesti e delle situazioni. Ai nonni dimostrare che con l'avanzare dell'età si diventa più saggi.





Idea numero due. Il clima familiare è estremamente sensibile allo stato di salute delle singole persone, poiché ogni parte è in relazione con il tutto. Ciò significa che una malattia, un disagio, un insuccesso, un umore depressivo o collerico di un singolo individuo creano squilibri e disordini a livello tutto il sistema. Analogamente, il cambiamento positivo di un elemento si ripercuote favorevolmente sulle relazioni con gli altri, al pari di una nuova fonte di luce che permette di meglio rischiarare tutto l'ambiente circostante.

Idea numero tre. Come nessuno è in grado di comandare alla pioggia di smettere o al sole di non tramontare (ad eccezione di Giosuè nel noto episodio biblico), così nessuno psicologo può cambiare la personalità delle persone assenti che creano problemi al «cliente».

Ciò che è possibile, invece, è aiutare chi lo desidera a cambiare il proprio modo di agire, reagire e comunicare così da influire sulla qualità delle relazioni considerate problematiche.

Idea numero quattro. Spesso critichiamo i media poiché ci propinano soltanto dosi massicce di cattive notizie e di disgrazie universali. Oppure veicolano informazioni non sufficientemente fondate. Ma noi comuni mortali facciamo un po' la stessa cosa nel nostro quotidiano. Mente e cuore si concentrano in particolare sulle cose che non vanno. Su quelle che girano storto. Più ci pensiamo, più ne amplifichiamo la portata.

Certo, tutto ciò ha un senso, poiché dobbiamo cercare rimedi al disordine e superare ostacoli, mettendo in campo sforzi ed energie.

Ciò vale per i problemi della vita in generale e altresì in particolare per le difficoltà nelle relazioni interpersonali.

Su questo piano una sfida si presenta dunque a noi nel quotidiano: non farci assorbire completamente da episodi di brutto tempo, ma dedicare attenzione anche ai momenti di sereno.



Idea numero cinque. La gratitudine è un toccasana per le relazioni familiari. Ricercatori contemporanei hanno mostrato come tale sentimento possa avere un'influenza sul benessere non solo psichico ma persino fisico.

Nella gratitudine vi sono quattro elementi:

1. la presa di coscienza intellettuale del debito di riconoscenza che ci lega a persone, vicine o lontane;
2. l'umiltà di riconoscere che non siamo autosufficienti;
3. l'apprezzamento affettivo per il «bene» ricevuto;
4. la disponibilità a fare altrettanto in modo diretto o indiretto.

Idea numero sei. Gli ostacoli all'espressione della gratitudine tra generazioni sono principalmente cinque: l'idea che tutto sia dovuto, il perfezionismo, la tendenza a verbalizzare unicamente le critiche, la disattenzione, le ferite affettive non elaborate.

Per allenare il sentimento di gratitudine è utile, ad esempio: mentre si aspetta l'autobus occupare il tempo pensando a chi dobbiamo riconoscenza; comprare un bel quaderno e scrivere ogni giorno almeno una cosa che merita gratitudine; invitare i membri dell'altra generazione al ristorante evitando accuratamente di parlare di problemi o della logistica familiare, ma focalizzandosi unicamente su aneddoti, film e cose amene.

Idea numero sette. il modo più semplice e diretto per esprimere gratitudine è dire: GRAZIE! Un sincero grazie è molto più che un atto formale di cortesia: è un gesto di civiltà e un toccasana relazionale.

Siamo miopi come talpe per le cose positive e le attenzioni ricevute. Abbiamo invece una vista da aquile per i problemi e le offese. In fatto di critiche non abbiamo nulla da imparare. La vista va invece allenata per meglio adocchiare, nella fitta trama dei contatti quotidiani, i fili che meritano un simpatico grazie, da esprimere sul momento, ma anche in occasione di incontri, feste e cerimonie di vario tipo.

INVITO

Niente fine, bensì un dialogo che continua...

Care mamme, care nonne,
cari papà, cari nonni,

grazie per avere percorso queste pagine. Per aver viaggiato con me attraverso le tappe di questo libro nelle quali ho raccontato ciò che so e anche un po' ciò che sono.

Non ho voluto scrivere una vera e propria conclusione, poiché mi piacerebbe che il viaggio continuasse. L'esplorazione del territorio delle relazioni tra genitori e nonni ha ancora molto da offrire. Ho semplicemente tracciato una prima mappa, con l'aiuto di una polifonia di contributi di compagni e compagne di viaggio.

Resta sicuramente ancora molto da esplorare e descrivere. Sarei felice di poter continuare la ricerca raccogliendo altre testimonianze e proseguire così il lavoro di approfondimento delle chiavi di lettura delle dinamiche in gioco. Potranno emergere nuove storie, nuove tematiche, nuove idee e nuovi capitoli da condividere in seguito tutti assieme.

Vi faccio una proposta: *Vi andrebbe di contribuire a scrivere il seguito? Se sì, inviatemi i vostri «scampoli di vita»*, via mail o per posta tradizionale, come preferite, agli indirizzi che seguono.

vcesari@worldcom.ch; www.vittoria-cesari-lusso.ch

Vittoria Cesari Lusso, Chemin de Cyrano 3
1009 Pully (Svizzera)

Grazie di cuore a coloro che hanno offerto i loro talenti per rileggere e rifinire il mio manoscritto:

- a Franc(esc)o, mio marito, prezioso primo lettore. Lo ringrazio per aver fatto non pochi straordinari serali per conciliare i suoi vari impegni: professionali, di nonno e di revisore di prima istanza dei miei scritti. È sempre con un po' di trepidazione che gli sottopongo le mie pagine. Il suo parere conta molto per me;
- ai responsabili e al personale della casa editrice Erickson, che per la quinta volta hanno reso possibile la nascita di un mio libro;
- a Carmen Calovi, responsabile dell'editing. È piacevole e rassicurante redigere capitolo dopo capitolo sapendo che alla fine si potrà contare sui suoi competenti e garbati interventi;
- a Luisa Gregis Passoni, aiuto prezioso nella rilettura delle bozze e nel sopperire ai miei limiti di autrice incapace di scovare i refusi al momento del «visto si stampi».

Un caloroso grazie inoltre:

- a Norah Lambelet Krafft, fondatrice e presidente dell'Associazione École des grands-parents, Suisse Romande, cara amica e compagna di stimolanti «brainstorming» in materia di relazioni tra nonni, genitori e nipoti;
- a tutti i genitori, nonni e nipoti che hanno condiviso con me le loro storie.

Bibliografia

Leggere un libro, vedere un film, seguire un corso, approfondire un tema per preparare una lezione o scrivere qualche pagina, comunicare con una persona amica, parlare con chi ti vive accanto, ascoltare una testimonianza sincera... tante maniere per imparare.

Sono molti i maestri che mi hanno aiutata nella ricerca senza fine di risorse per dare forma ai miei pensieri e alle mie azioni. Sono molte le persone con cui ho condiviso idee, esperienze ed emozioni. Ringrazio tutti di cuore, per il loro lavoro, le loro riflessioni, il loro esempio e la loro presenza nella mia vita.

La bibliografia che segue è forzatamente riduttiva rispetto a tale pluralità di fonti: si limita a rendere conto delle principali opere che hanno più direttamente ispirato le idee presentate in questo libro.

- Andreoli V. (2004), *Lettera a un adolescente*, Milano, Rizzoli.
Andreoli V. (2014), *L'educazione (im)possibile*, Milano, Rizzoli.
Assoun P.-L. (1998), *Frères et sœurs, le lien inconscient*, Paris, Anthropos.
Balbi E., Boggiani E., Dolci M. e Rinaldi G. (2009), *Adolescenti violenti*, Milano, Ponte alle Grazie.
Baltes P.B. e Baltes M.M. (1990), *Successful aging*, Cambridge, Cambridge University Press.
Bandura A. (2000), *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, Trento, Erickson.
Bauman Z. (2007), *Homo consumens: Lo sciame inquieto dei consumatori e la miseria degli esclusi*, Trento, Erickson.

- Bollea G. (2005), *Genitori grandi maestri di felicità*, Milano, Feltrinelli.
- Bowlby J. (1972), *Attaccamento e perdita. Vol. 1*, Torino, Boringhieri.
- Bronfenbrenner U. (1979), *The ecology of human development*, Cambridge, Harvard University Press.
- Cerritelli R. (2013), *La terapia dell'umorismo: Metodi e pratiche per il benessere personale e relazionale*, Roma, Carocci Faber.
- Comte-Sponville A. (1995), *Petit traité des grandes vertus*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Comte-Sponville A. (2009), *Le bonheur, désespérement*, Paris, Libro.
- Crepet P. (2011), *L'autorità perduta: Il coraggio che i figli ci chiedono*, Torino, Einaudi.
- Dolto F. (1988), *La cause des adolescents*, Paris, Robert Laffont.
- Emmons A.R. e McCullough E.M. (2004), *The psychology of gratitude*, Oxford, Oxford University Press.
- Erikson E.H. (2008), *Infanzia e società*, Roma, Armando.
- Frenck N. (2000), *Familles, jamais tranquilles! Ou comment grandir ensemble pour le meilleur et pour le rire*, Lausanne, Editions Payot.
- Giaccardi C. e Magatti M. (2003), *L'io globale*, Bari, Laterza.
- Goffman E. (1969), *La vita quotidiana come rappresentazione*, Bologna, il Mulino.
- Goleman D. (2006), *L'intelligenza sociale*, Milano, Rizzoli.
- Gordon T. (1994), *Genitori efficaci*, Bari, La Meridiana.
- Habermas J. (2007), *Morale, diritto, politica*, Torino, Einaudi.
- Jeammet P. (2010), *Pour nos ados, soyons adultes*, Parigi, Odile Jacob.
- Kitzinger S. (1999), *Diventare nonna*, Milano, Mondadori.
- LeDoux J. (2003), *Il cervello emotivo: Alle origini delle emozioni*, Milano, Baldini Castoldi Dalai.
- Magatti M. (2012), *La grande contrazione: I fallimenti della libertà e le vie del suo riscatto*, Milano, Feltrinelli.
- Marzano M. (2013), *L'amore è tutto: È tutto ciò che so dell'amore*, Novara, De Agostini Libri-UTET.
- Mucchielli A. (1995), *Psychologie de la communication*, Parigi, Presses Universitaires de France.
- Nardone G. (1988), *Psicosoluzioni: Risolvere rapidamente complicati problemi umani*, Milano, Rizzoli.
- Nardone G. e Watzlawick P. (1999), *L'arte del cambiamento: La soluzione dei problemi psicologici personali e interpersonali*, Milano, Ponte alle Grazie.

- Nardone G., Giannotti E. e Rocchi R. (2001), *Modelli di famiglia*, Milano, Ponte alle Grazie.
- Owen N. (2004), *Le parole portano lontano*, Milano, Ponte alle Grazie.
- Palmonari A. (1993), *Psicologia dell'adolescenza*, Bologna, il Mulino.
- Pancheri E. (2012), *Voyage à la recherche du Soi*, Louvain-la-Neuve, Ciaco Imprimerie.
- Peille F. (2011), *Frères et sœurs, chacun cherche sa place*, Parigi, Hachette.
- Piaget J. (2000), *Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia*, Torino, Einaudi.
- Poletti R. e Dobbs B. (2009), *La gratitude*, Saint-Julien-en-Genevois, Jouvence.
- Proust M. (2005), *Alla ricerca del tempo perduto*, Milano, Mondadori.
- Rizzolatti G. (2007), *Nella mente degli altri: Neuroni a specchio e comportamenti sociali*, Bologna, Zanichelli.
- Rosenberg M. (2004), *Comunicazione e potere*, Reggio Emilia, Esserci.
- Seligman M. (2002), *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York, Free Press.
- Seligman M. (2010), *La costruzione della felicità*, Milano, Sperling & Kupfer.
- Selman R.L. (1988), *Utilisation de stratégies de négociation interpersonnelle et capacités de communication: Une exploration clinique de deux adolescentes perturbées*. In R.A. Hinde, A.-N. Perret-Clermont e J. Stevenson-Hinde (a cura di), *Relations interpersonnelles et développement des savoirs*, Cousset (Fribourg), DelVal.
- Stern D. (2005), *Il momento presente: In psicoterapia e nella vita quotidiana*, Milano, Raffaello Cortina.
- Terzani T. (2004), *Un altro giro di giostra*, Milano, Longanesi.
- Tisseron S. (2011), *Vérités et mensonges de nos émotions*, Parigi, Le Livre de Poche.
- Valterio A. (2014), *Névrose psy: Les effets de la psychologisation sur les mentalités*, Lausanne, Favre.
- Vegetti Finzi S. (2005), *Quando i genitori si dividono*, Milano, Mondadori.
- Vegetti Finzi S. (2008), *Nuovi nonni per nuovi nipoti: La gioia di un incontro*, Milano, Mondadori.

- Vermersch P. (2005), *Descrivere il lavoro. Nuovi strumenti per la formazione e la ricerca: L'intervista di esplicitazione*, edizione italiana a cura di Vittoria Cesari Lusso e Antonio Iannaccone, Roma, Carocci Faber.
- Vermersch P. (2012), *Explicitation et phénoménologie*, Parigi, Presses Universitaires de France.
- Watzlawick P. (1978), *The language of change: Elements of therapeutic communication*, New York, Basic Books Inc.
- Watzlawick P. (1984), *Istruzioni per rendersi infelici*, Milano, Feltrinelli.
- Watzlawick P. e Nardone G. (1997), *Terapia breve e strategica*, Milano, Raffaello Cortina.
- Watzlawick P., Helmick Beavin J. e Jackson D.D. (1971), *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio.
- Wittezaele J.-J. (2004), *L'uomo in relazione*, Milano, Ponte alle Grazie.
- Wittezaele J.-J. e Garcia M.-T. (1992), *A la recherche de l'école de Palo Alto*, Parigi, Le Seuil.
- Winnicott D.W. (1987), *I bambini e le loro madri*, Milano, Raffaello Cortina.
- Winnicott D.W. (2005), *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Roma, Armando.
- Zittoun T. (2005), *Donner la vie, choisir un nom: Engendrement symbolique*, Paris, L'Harmattan.

Altri testi dell'autrice

- Cesari Lusso V. (1997), *Quando la sfida viene chiamata integrazione. Percorsi di personalizzazione e di socializzazione di giovani figli di emigrati*, Roma, La Nuova Italia Scientifica.
- Cesari Lusso V. (2004), *Il mestiere di... nonna e nonno*, Trento, Erickson.
- Cesari Lusso V. (2005), *Dinamiche e ostacoli delle comunicazione interpersonale*, Trento, Erickson.
- Cesari Lusso V. (2007), *Se Giulietta e Romeo fossero invecchiati assieme*, Trento, Erickson.
- Cesari Lusso V. (2008), *Les grands-parents dans tous leurs états... émotionnels*, Saint-Julien-en-Genevois, Jouvence.
- Cesari Lusso V. (2010), *È intelligente ma non si applica: Come gestire i colloqui scuola-famiglia*, Trento, Erickson.



Erickson



Vai su **www.erickson.it**
per leggere la descrizione dei prodotti Erickson
e scaricare gratuitamente tutti gli «sfogliolibro»,
le demo dei CD-ROM e le gallerie di immagini.



Registrati su **www.erickson.it**
e richiedi la **newsletter INFO**
per essere sempre aggiornato in tempo reale su tutte le novità
e le promozioni del mondo Erickson.



Seguici anche su **Facebook**
www.facebook.com/EdizioniErickson
Ogni giorno notizie, eventi, idee, curiosità, approfondimenti
e discussioni sul mondo Erickson!

Finito di stampare
nel mese di settembre 2014
da Esperia srl – Lavis (TN)
per conto delle Edizioni
Centro Studi Erickson S.p.A.
Trento