

---

## Relazione genitori-figli: la forza della flessibilità

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**L'esperienza di accompagnare e accudire un essere umano nel suo percorso di crescita è certamente qualcosa che rivoluziona la propria esistenza, coinvolgendone profondamente tutti gli aspetti**

Quando chiedo ad un genitore di **ricordare un momento di tenerezza** trascorso col proprio bambino, di solito, vedo il suo viso illuminarsi. Vi sono attimi che le mamme e i papà custodiscono nella propria memoria e che riemergendo portano con sé gioia, gratitudine e pienezza. Accanto a questi, vi sono però anche tanti momenti difficili, in cui ci si sente completamente sopraffatti dalla fatica, dalla frustrazione e dalla rabbia. Sono emozioni difficili da ammettere per un genitore. Una mamma un giorno mi chiese: **“Come posso provare una rabbia così forte nei confronti di mia figlia?”**. E dentro questa domanda c'era tutto il timore di non essere un bravo genitore. Come a quella madre, a tanti genitori succede di sperimentare dentro di sé un groviglio di stati d'animo contrastanti, intensi e difficili persino da ammettere a se stessi. È l'altra faccia della medaglia dell'amare e del prendersi cura. Tanto più ci sta a cuore **una crescita sana e armonica di nostro figlio**, tanto più ci farà soffrire tutto ciò che rischia di minacciare questo equilibrio. Succede ad esempio di sentirsi scoraggiati, quando il bambino mette in atto comportamenti problematici che si consideravano ormai superati o che deviano completamente dalle nostre aspettative. **Lo sviluppo durante l'infanzia e l'adolescenza fino all'età adulta non è mai un processo lineare**: a volte ci sono dei salti improvvisi in avanti, altre volte sembra che il percorso si blocchi o che diventi troppo faticoso. Strada facendo, compaiono nuove sfide, che non ci aspettavamo e che possono coglierci impreparati. Al genitore è richiesto dunque un adattamento continuo, alla ricerca di un nuovo equilibrio, e poi di un altro ancora, spesso senza avere il tempo per sostare e godere dei traguardi raggiunti. Non si tratta soltanto di accompagnare il figlio nella crescita, ma anche di crescere con lui, di evolvere ogni giorno, mettendo in gioco le proprie risorse fisiche, mentali ed emotive. Perché ogni fase che il bambino e poi l'adolescente attraversa richiede al genitore di **sviluppare nuove competenze e nuove strategie**, abbandonando quelle che non funzionano più. Una caratteristica molto importante per un genitore è dunque **la flessibilità**, che va coltivata e allenata in modo da trovarsi pronti di fronte alle sfide educative più difficili e viverle come opportunità di crescita. Essere flessibili non equivale ad essere “morbidi” o a cedere di fronte ad ogni richiesta del bambino. Vuol dire **sapersi sintonizzare con il suo stato emotivo**, con le sue difficoltà e con i suoi continui cambiamenti, **sapendo anche porre un limite quando questo è necessario**. Vuol dire riuscire a fermarsi e fare qualche respiro con consapevolezza, prima di emettere giudizi affrettati. Una buona dose di flessibilità ci rende più disponibili ad attraversare le tempeste emotive che spesso si abbattono sui nostri figli, violente ed improvvise, essendo lì pienamente presenti accanto a loro. Come si può coltivare la flessibilità? Prima di tutto **passando del tempo ad osservare ed ascoltare i propri figli, guardandoli spesso negli occhi e lasciandosi trasportare per un po' nel loro mondo con apertura e curiosità**. Questo tempo non è meno importante di quello speso a parlare e ad insegnare delle cose, o a fare delle attività, per quanto belle e stimolanti. Prendersi cura di questo spazio vuoto in cui diamo la nostra attenzione piena, consapevole, lontani da cellulari, tablet e TV è un dono di grandissimo valore per un figlio. Egli infatti si sente visto, riconosciuto, amato non tanto per quel che fa o che ottiene, ma semplicemente per ciò che è. Sono momenti che rinforzano la relazione e danno sicurezza al bambino. Questo **sintonizzarsi utilizzando lo sguardo, il contatto fisico, e non solo le parole**, sarà inoltre un allenamento prezioso per i momenti in cui arriveranno stati d'animo intensi come l'ansia, la paura o la rabbia. Quando il bambino è molto attivato, infatti, il canale non verbale è una via d'accesso molto più efficace per aiutarlo a riconoscere le proprie

---

emozioni, a calmarsi e a ritrovare un contatto con la parte più saggia di sé. Grazie a questa presenza ferma ed instancabile, amorevole ed empatica sarà possibile far sì che anche i momenti più difficili e le battute d'arresto siano **opportunità per crescere insieme**. Occasioni per riconoscersi e ritrovarsi anche in mezzo ad una "tempesta emotiva", e coltivare insieme il coraggio di andare avanti verso nuove esplorazioni, mantenendo la rotta, nonostante le onde e i venti sfavorevoli.