Riconquistiamo i nostri figli

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"So che lei è attenta alla salute emotiva, oltre che fisica, dei nostri figli. Le scrivo per condividere un'esperienza familiare con i nostri figli adolescenti, una ragazza di 14 e un maschio di quasi 16. Da qualche tempo la nostra casa era diventata un albergo e i nostri figli sempre più lontani. Risposte a monosillabi, spesso incomprensibili mutismi. Unica attenzione: il cellulare, con messaggini e telefonate a tutte le ore. Ogni tentativo di parlarne finiva nel nulla. "Basta – ho detto a mio marito – bisogna cambiare rotta, prima che sia troppo tardi. D'ora in avanti, a cena si sta con tele, radio e cellulari spenti, di tutti, senza eccezione". Lui mi ha sostenuto totalmente. Il primo periodo è stata un inferno. Musi lunghi, toni sgarbati, silenzi di gelo. Non ci siamo arresi. Mi sono ricordata di mia nonna, che diceva sempre: "Il profumo di casa calma tutti: prepara il cibo con cura!". Ho cominciato a cucinare i piatti preferiti dei miei figli (con un certo sacrificio, perché comunque lavoro otto ore al giorno): prima si è sciolto il maschio, poi la piccola. Ora a casa nostra la sera si parla, ci si racconta la giornata, siamo di nuovo una famiglia. Non si può assecondare i figli in tutto: ci vuole fermezza, e anche il coraggio di dare regole senza deroghe... con un premio di dolcezza".
Teresa C. (Biella)

Ho dato spazio volentieri alla sua preziosa testimonianza, gentile signora, perché è pratica, concretissima e profuma di vita vera. E perché spero dia uno spunto, un esempio senz'altro da seguire per i moltissimi altri genitori alle prese con figli adolescenti. Ci sono molti stimoli utili, nella sua esperienza. Innanzitutto, l'essersi accorta che i due ragazzi stavano diventando, di fatto, degli sconosciuti, prima che succedesse qualcosa di grave. Poi, l'aver capito che il dialogo non può essere estemporaneo, del tipo "adesso parliamo", ma ha bisogno di continuità, di tempo dedicato, di un contesto affettuoso e accogliente, non disturbato da continue interruzioni dall'esterno, con sms o telefonate, e nemmeno dal rumore di fondo della televisione. L'aver condiviso con il marito una strategia, per così dire, di riconquista del dialogo, a fronte unito, e prima di metterla in pratica. Un aspetto, questo, davvero fondamentale: altrimenti i figli sono abilissimi a sfruttare le crepe educative tra genitori. L'aver dato "regole senza deroghe": bravi, mi piace! E' tempo che i genitori tornino ad avere il coraggio di essere fermi e autorevoli, senza lassismi fuorvianti. Poi, centrale, l'aver recuperato il profumo di casa, della cucina di casa, come via affettuosa per fare breccia nelle emozioni dei vostri ragazzi. Sì, qui c'è un sapere antico, che non dobbiamo smarrire. La conversazione a tavola, almeno la sera, proteggendo il tempo, seduti insieme, dalla frenesia della giornata, resta un caposaldo dell'intimità emotiva della famiglia. E del passaggio del sapere tra generazioni: quel "kitchen table wisdom", la "saggezza del tavolo da cucina", che una volta apprendevamo da nonni e zii anziani, conversando a tavola, come ricorda nel delizioso libro omonimo Rachel Naomi Remen (Paperback Ed.), pediatra e psicoterapeuta.

Però i cibi pronti sono comodi e veloci...

Vero: i cibi pronti, preconfezionati e precotti, sono comodi, ma standard, uguali in tutte le case. Una mamma che lavora, e che trova il tempo di cucinare qualcosa di suo, dà un messaggio d'amore fortissimo: perché da millenni la cura del cibo, il profumo unico del cibo di casa, è "il" segno del prendersi cura, dell'identità della famiglia, dell'appartenenza a quel nucleo familiare, un'identità che è innanzitutto olfattiva e gustativa. Non dimentichiamolo. Ma è anche il segno del sentirsi amati e coccolati: un "ti voglio bene", nei fatti, che vale più di cento dichiarazioni a parole. Un amore all'interno del quale si possono e devono dare le regole del rispetto e dell'ascolto reciproco, come lei e suo marito avete fatto. Grazie davvero!

Prevenire e curare – Cura del cibo, ma senza sovraccarico per la donna!
- Il rischio c'è, se la donna resta sola in cucina, e gli altri arrivano come falchi all'ultimo minuto. No, non è questo che intendo.
- E' invece necessario educare i bambini ad aiutare, fin da piccoli: uno prepara la tavola, l'altro sprepara e mette i piatti in lavastoviglie. E' importante condividere la preparazione del cibo, sempre a video e cellulari spenti: perché così imparano a rispettare il lavoro di chi lo fa per e insieme a loro, e, non ultimo, a cucinare!
- Il marito o il compagno, può preparare il cibo lui, se ama farlo, o occuparsi regolarmente del preparare la tavola, o del rigovernare. L'esempio della condivisione dei compiti, e del conversare mentre si prepara insieme, sono persuasivi ed educativi, più di tanti discorsi estemporanei.