

Crescere in autostima tra genitori e figli: un percorso condiviso

Crescere è faticoso.

Crescere un figlio e contemporaneamente crescere come persona, genitore e parte di una coppia è faticoso e complesso.

Molto è stato detto sull'argomento autostima e, cosa curiosa, quello che spesso viene proposto sono consigli su come diventare persone che ne possiedono ed utilizzarla a proprio vantaggio. Forse il termine *auto-stima* potrebbe confondere, ad indicare quasi una sorta di programmazione biologica di buona fiducia e buona opinione verso se stessi.

La possibilità di valutare positivamente il nostro operato in diverse situazioni, come “Sono bravissimo/a!” oppure “Non sono bravo/a a fare nulla”, da cosa dipendono?

Le basi per la nascita dell'autostima, così come della salute mentale in generale, vengono poste precocemente dalle cure materne¹. Il sogno di ogni genitore è aiutare i propri figli a crescere sani, felici e fiduciosi di sé. E se tutto va bene, il sogno si realizza.

“*Avere auto-stima*” significa letteralmente “*sentirsi come una persona che vale*” ed ha a che fare con l'identità. Ma la nostra identità non è solo nostra: il modo in cui noi percepiamo noi stessi e ciò che ci circonda, così come le persone che ci hanno formati, le difficoltà che abbiamo incontrato fanno parte di noi in maniera indelebile. La nostra identità allora dipenderà dal prendere “qualcosa” dalle persone che ci hanno cresciuti e formati per poi differenziarci. Nei primi anni di vita, il rispecchiamento con una figura di attaccamento è di fondamentale

1 Più in generale possiamo utilizzare il termine “caregiver” per indicare la persona emotivamente e fisicamente disponibile a prendersi cura del neonato.

importanza per la formazione del senso di sé e costituisce la base da cui partire per creare, in futuro, relazioni sane con il mondo esterno.

Nulla è lasciato al caso: il buon esito delle cure materne, intese come accudimento, affetto, disponibilità e responsività², permette al bambino di cominciare a possedere una continuità dell'essere e la consapevolezza di un'esistenza personale.

La nostra vita, d'altronde, è intrisa di relazioni: nasciamo, cresciamo e maturiamo all'interno di almeno una relazione. Il bambino ha bisogno dello sguardo amorevole delle figure genitoriali, di riconoscersi come frutto di un desiderio e di un progetto condiviso.

Per una persona, il fatto di sapere che mamma e papà sono disponibili e pronti a rispondere è un fatto che fornisce un forte e pervasivo senso di sicurezza, e incoraggia a dare valore alla relazione e a continuarla.

Più un genitore è in grado di dare ai figli la possibilità di incontrare e osservare genitori sensibili e premurosi mentre vengono accuditi, più è probabile che i bambini si sentano “visti”, considerati e che seguiranno il loro esempio.

Un altro ruolo fondamentale è giocato dall'alleanza tra mamma e papà e si può tradurre concretamente in: solidarietà e sostegno reciproco; impegno attivo nella gestione della vita quotidiana; attenzione all'affettività e al sostegno emotivo; comunicazione efficace.

Dunque, per sentire di essere bravi e avere fiducia in noi stessi paradossalmente dobbiamo aver sperimentato l'essere riconosciuti bravi da qualcun altro.

Il bambino diventa adolescente e, come sappiamo, l'adolescenza è una fase critica. L'identità è appena abbozzata, il ragazzo dovrà mettere insieme quello che si porta dall'età infantile con quello che vorrebbe essere in futuro. Tutti i cambiamenti del corpo e della mente di questo periodo della vita (peso, altezza, voce, sentimenti, identità, autonomia, valorialità, ecc.) riflettono rappresentazioni di sé più o meno confuse e instabili.

2 Capacità del genitore di rispondere adeguatamente ai bisogni del figlio.

L'adolescente ha ancora bisogno che le proprie azioni vengano teneramente rispecchiate dagli adulti, non solo dalle figure genitoriali ma anche da tutte le figure di riferimento che ne arricchiscono il panorama relazionale (ad esempio i professori, gli allenatori, ecc), anche se i comportamenti che talvolta mette in atto sembrano chiedere distanza a tutti i livelli (emotiva e relazionale). Se i genitori saranno in grado di tollerare e contenere le oscillazioni dell'adolescente e di essere presenti e flessibili, l'adolescente sarà capace di confrontarsi anche con gli insuccessi. Questo confermerà il suo vissuto di valere, di essere capace di inserirsi nel sociale e di andare bene.

Genitori e figli condividono lo stesso percorso: giorno dopo giorno imparano e insegnano qualcosa gli uni agli altri e questo crescere insieme assicura dinamicità nella relazione. Un figlio ha bisogno che il genitore sia per lui una “*cassa di risonanza*” per imparare a modulare i suoi stati emotivi e apprendere tutte una serie di caratteristiche, tra cui una buona immagine di sé. Ugualmente il genitore nel veder crescere l'autostima nel proprio figlio troverà conferme del proprio operato e vedrà rafforzare la propria stima.

Abbiamo capito che non si nasce con la giusta autostima, anzi ognuno di noi troverà il suo personale modo di coltivarla, curarla e alimentarla durante il corso dell'esistenza. È importante dunque specificare che stiamo parlando di uno dei fattori più dinamici dell'essere umano, che evolve col passare del tempo, subisce variazioni nel corso della vita e ha bisogno di continuità per stabilizzarsi. Come spesso succede, richiede equilibrio perché se una bassa autostima si dimostra un fattore di ostacolo in ambito interpersonale e relazionale, allo stesso modo un'autostima eccessiva può avere effetti deleteri.

Coltivare e alimentare l'autostima non significa solo volersi bene, ma significa anche conoscersi giorno dopo giorno. Già Socrate affermava “*conosci te stesso*” affinché ogni persona possa andare alla ricerca del vero sapere e del modo migliore di vivere.

Claudia Bartalucci

Psicoterapeuta e Consulente Familiare ®

Roma, Centro la Famiglia