



il Galateo

le buone maniere •
Oggi

Roberta
Bellinzaghi

DEMETRA

il Galateo

Roberta Bellinzaghi

il
Galateo
le buone maniere oggi

DEMETRA

Progetto grafico: Patrizia Ne

Disegni: Archivio Giunti/Michela Ameli a eccezione di quelli alle pagine: 9, 35, 47, 59, 75, 103, 111, 117, 125, 137, 144, 175, 185, 219, 229, 237, 257, 263 che sono di Archivio Giunti/Moreno Chiacchiera; e pagina 209: rielaborazione digitale da Archivio Giunti/Moreno Chiacchiera.

Foto in copertina: ©Maya Kruchancova/stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2010, 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844078997

Prima edizione digitale: maggio 2021



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Introduzione

Galateo, ovvero come mi devo comportare? Bella domanda, alla quale si potrebbero dare un'infinità di risposte, tante quante le situazioni che la vita vi presenta, senza contare le diverse tipologie caratteriali e, soprattutto, in che contesto viene posta la domanda. Detta così, la possibilità di dare risposte precise ed esaurienti sembrerebbe scarsa, specialmente oggi, in un'epoca sempre più complessa e proliferata di opinioni, contro-opinioni, esperti e superesperti. In ogni caso una cosa è certa, se volete convivere decentemente dovete partire da un minimo di base operativa condivisa, altrimenti dovrete rassegnarvi al caos, con tutte le sue conseguenze.

Riferendosi al classico Galateo di Monsignor Della Casa la fantasia riporta a un'epoca ben diversa dall'attuale, che ormai ci sembra persa nel tempo del ricordo. Un'epoca in cui ognuno era collocato in un cliché nel quale si riconosceva e al quale si adattava. Ma, come si suol dire, i tempi sono cambiati e oggi il galateo può essere visto come una traccia alla quale fare riferimento, almeno per quanto riguarda un essenziale "stare bene insieme". Vi è stato un tempo in cui la forza prevaleva su ogni altra considerazione, poi la mente ha avuto la sua rivincita e i muscoli hanno mostrato tutti i loro limiti, mentre la società via via scopriva altri valori più raffinati. Molti passi si sono fatti anche dal tempo in cui il bon ton era un metro di misura per dividere i "buoni" dai "cattivi", ma molti se ne devono ancora fare prima di imparare a farci accettare e ad accettare l'altro.

Ci si può allora chiedere quale utilità possa avere il galateo, inteso come un insieme di norme di comportamento, in un momento di instabilità come quello attuale, in cui si proclama alternativamente: “la forma è morta, viva la forma!”. In effetti, oggi si tende a buttare a mare tutto ciò che viene considerato limitato da norme consolidate nel tempo, non accorgendosi che questo porta inesorabilmente alla creazione di altre forme e limitazioni, diverse ma comunque condizionanti.

Bisogna forse partire da un dato di fatto e cioè che senza forma alcuna non ci si può riconoscere, perché la forma dà identità all’individuo e alla società, ma che chiusi nei limiti di una forma troppo rigida si rischia di soffocare, in quanto l’individuo non si sente libero di esprimere se stesso.

Non rimane allora che attingere alla piccola saggezza del semplice quotidiano, all’equilibrio della giusta misura, della via di mezzo, strumenti basilari per dare una risposta nell’immediato.

Così come la vita, anche un moderno galateo va considerato nel suo insieme, ricco di molteplici sfaccettature e sfumature. Sarebbe un errore leggere solo una serie di norme, alcune delle quali ormai datate, che facilmente possono prestare il fianco all’accusa di ipocrisia.

Le “buone maniere” hanno il compito di indicare una linea di comportamento condivisa, che permetta di raggiungere un equilibrio capace di soddisfare sia le nostre esigenze sia quelle degli altri, e per fare questo dovremo servirci anche di alcune formalità esteriori, certamente non essenziali, ma utili per mantenere sotto controllo i nostri impulsi, che quasi sempre sono ben lontani da potersi confondere con la semplice spontaneità. Il “dentro” di noi e il “fuori” da noi non stanno agli antipodi, ma si sovrappongono formando quella completezza che chiamiamo essere umano, cioè colui che, essendo dotato di capacità riflessiva, è in grado di comprendere. Allora il galateo può proporre un gesto che non sia più fine a se stesso, ma esprima anche un reale atteggiamento interiore verso quanto ci circonda.

Si potrebbe obiettare che la cosiddetta educazione sia solo il frutto di un’abitudine a comportarci in un certo modo e secondo alcune regole, ma dovremmo anche riflettere su quali sarebbero le conseguenze in una società che ne fosse priva. Inoltre, dato che non siamo macchine ma esseri pensanti, possiamo facilmente renderci conto che abituarci, per esempio, a un gesto

cortese non può che influire positivamente sulla nostra vita e su quella degli altri.

L'attenzione per un bisogno, la gentilezza al momento giusto, la partecipazione a una gioia o a un dolore, la comprensione per un "errore", così come essere ricevuti in una casa accogliente, essere ascoltati in un momento difficile, sedere a una tavola e trovare un sorriso dove ci aspettavamo indifferenza... questo è il galateo oggi, qualcosa che ci aiuti a vivere, qualcosa capace di regalarci anche un attimo di sosta e un sorriso, che troppo spesso una società come la nostra, proiettata su arrivismo e competizione, ci nega. Quindi, non una serie di norme a cui attenersi, ma un consiglio sussurrato che ci aiuti a non dimenticare quel fondamentale rispetto che ognuno deve sia a se stesso sia agli altri. Non grandi cose, perché il nostro quotidiano è intessuto di tanti piccoli attimi, ognuno con una sua storia, a ricordarci che noi siamo lì, in ogni momento della nostra vita.

*Il piacere
di stare in casa*



*Ogni dimora è un candelabro
dove ardonò in appartata fiamma le vite.*

(Gorge Luis Borges)

Per ognuno la casa dovrebbe rappresentare il “rifugio”, un luogo cioè dove potere godere della sicurezza di un proprio spazio, da vivere in armonia con se stessi e con chi si ama.

Chi vive solo può certo sbizzarrirsi in tutta libertà, concedendosi quelle deliziose, piccole “manie” che qualsiasi componente di una famiglia numerosa gli invidierà (ma neppure a lui tutto è concesso!).

Diversa è la situazione di chi convive con altre persone: in questo caso sarà necessario porsi qualche saggio paletto in più. Bisognerà allora ricordare che la propria libertà deve dare spazio anche a quella degli altri, sforzandosi il più possibile di esternare con sincerità le proprie esigenze e ascoltare quelle degli altri, e cercare un giusto equilibrio fra le une e le altre.

Non sarà difficile, se saprete mostrarvi tolleranti verso voi stessi e verso chi vive assieme a voi. E se talora la convivenza vi appare difficile, e vi incolpate sentendovi in difetto, sappiate sorriderne e perdonarvi. In questo modo i vostri rapporti acquisteranno una leggerezza che vi permetterà di sorridere anche delle inevitabili “mancanze” degli altri, e perdonarle. La vostra casa è soprattutto là dove vi sentite accettati e compresi.

Bambini

Osservando i bambini, a volte si può avere l'impressione di violare un mondo incantato, dove l'adulto non ha diritto di accesso. Oggi, grazie agli studi sulla psicologia infantile, si può dare una interpretazione più profonda e corretta ai comportamenti dei bambini e, di conseguenza, intervenire con maggiore consapevolezza sulla loro formazione. È ormai risaputo, del resto, quanto siano importanti i primi approcci con la vita nella formazione di quella che sarà la personalità dell'adulto. Non è certamente il caso di spaventarsi, consultare libri o correre da un esperto per ogni piccolo problema. Da che mondo è mondo i genitori hanno trovato la capacità di educare i propri figli, ma, visto che la scienza lo permette, qualche informazione in più non guasterà. I mezzi di divulgazione non mancano e sono pure facilmente accessibili: vi sorprenderete di quanto sarà interessante scoprire quanti segreti i piccoli uomini nascondono nel loro cuore. In ogni modo, per un genitore la nascita del primo figlio si trasforma inevitabilmente in mille piccole angosce. L'allattamento, il pianto notturno (sarà fame o indigestione?), il pancino pigro o superattivo: tutti piccoli drammi di cui si tende a rendere partecipi parenti e amici, con il risultato che ognuno dà il suo consiglio crean-

Non insegnate ai bambini

*Non insegnate ai bambini ma coltivate
voi stessi il cuore e la mente
stategli sempre vicini,
date fiducia all'amore il resto è niente.
(Giorgio Gaber, da Non insegnate ai bambini)*

do sempre maggiore confusione. L'atteggiamento migliore è non drammatizzare: consultate un pediatra (uno solo) che si sia guadagnato la vostra fiducia e attenetevi ai suoi suggerimenti.

Ricordate che il bambino, già dai primi istanti di vita, è sensibile all'ambiente che lo circonda, quindi percepisce l'inquietudine e l'ansia di chi gli sta accanto, diventando a sua volta irrequieto. Crescere un bambino è un compito fra i più difficili, ma anche uno degli strumenti più stimolanti che la vita ci offre per confrontarci con i nostri limiti.

Adozione

L'adozione è una decisione di grande generosità che presuppone un particolare affiatamento nella coppia che opera questa scelta. Il gesto di aprire la propria casa, e offrire a un bambino sconosciuto la stessa disponibilità che si darebbe a un figlio naturale, merita di essere riconosciuto come un atto di coraggio.

Purtroppo la burocrazia, in molti casi persino eccessiva, nell'ottica di cautelare il bambino finisce a volte con il porre talmente tanti vin-

Babbo Natale

La notte di Natale rappresenta per i bambini qualcosa di veramente magico. Gli addobbi colorati, l'albero scintillante, il presepio... Insomma, tutta un'atmosfera particolare in cui si sentono immersi.

Il bambino, però, non si perde in sottili speculazioni e, tutto sommato, la sua ansia è proiettata soprattutto sulla generosità di Babbo Natale nell'elargire regali. Regali che, ogni anno, rappresentano un vero grattacapo per genitori e parenti, i quali finiscono, inesorabilmente, per dibattersi tra mille domande: pochi ma importanti? È giusto conformarsi e acquistare il giocattolo più pubblicizzato? Tanti e a poco prezzo, così scarta più pacchetti? Se li è meritati? Darglieli come cosa dovuta o fargli capire il valore di un oggetto che è costato sacrificio ad altri? Se il regalo di per sé rappresenta qualcosa di gratuito, come spiegarli che l'amico del cuore ne ha ricevuti di più e più costosi?

L'approccio dei genitori con la questione dei regali è diverso in ogni famiglia e dipende dal tipo di educazione impostato e dalla situazione economica. Oggi i consigli su come relazionarsi, con i bambini prima e con i ragazzi poi, sono abbondanti e diffusi sia attraverso pubblicazioni specifiche, sia attraverso riviste, sia durante gli innumerevoli programmi di intrattenimento televisivo come anche online. Che fare, allora? Leggete, ascoltate e fate una sintesi: qualche suggerimento da parte di un esperto potrebbe chiarirvi alcuni dubbi. Un suggerimento non deve però necessariamente essere un condizionamento, quindi la regola principe è sempre quella di valutare il vostro caso personale e in quale modo reputeate sia meglio crescere i vostri figli. Il tempo dei giovani è il futuro, ricordate quindi che quanto piantate oggi, darà domani i suoi frutti.

coli da fargli perdere l'opportunità di essere accolto da una famiglia. Oggi però, grazie anche all'intervento di varie organizzazioni umanitarie, si può più facilmente prendere in considerazione l'eventualità di adottare bambini di altri paesi, soprattutto piccoli orfani di guerra o vittime del sottosviluppo.

Niente di più bello, per una mente aperta e sensibile, che incontrare una famiglia i cui bambini appartengono a differenti parti del mondo. In ogni caso siate attenti a non urtare la suscettibilità sia dei genitori adottivi sia dei bambini stessi, che devono essere trattati con l'identica naturalezza e semplicità con cui trattereste qualsiasi bambino.

Qualche consiglio

- ◆ *Fin dai primissimi anni è fondamentale far comprendere al bambino l'importanza dell'igiene personale: non derogate quindi sugli orari del bagnetto e su tutte le occasioni in cui bisogna lavare mani e denti.*
- ◆ *Insegnate ai bimbi che chi li accudisce non è uno "schiavo": fatevi quindi sempre aiutare, anche in minima parte, a riordinare gli spazi dedicati a loro.*
- ◆ *Se, per necessità, dovete affidare vostro figlio a qualcuno – nonni o baby sitter – non fatene un dramma, se non volete che anche il bambino lo viva come tale: ricordate che nessuno può privarvi del suo amore né della qualità del tempo che potrete passare con lui. Inoltre, è molto importante permettergli di confrontarsi fin da piccolo con persone e situazioni diverse.*
- ◆ *Non considerate l'asilo come una sala giochi ma come un'importante palestra per la socializzazione di vostro figlio. Anche se vi sembreranno ingenui, ascoltate con attenzione i suoi commenti su maestre e compagni: potrete così intervenire spiegando, con parole semplici, come ognuno sia diverso dall'altro e quanto è importante accettare ed essere accettati. Non giustificate la vostra mancanza di pazienza dicendo che i bambini in età prescolare sono incapaci di comprendervi. Non è vero!*
- ◆ *Accompagnatelo fino al primo anno di scuola abituandolo gradualmente al concetto di dovere e di gratificazione personale per il conseguimento di un successo, spronandolo sempre verso il raggiungimento di una meta ben precisa. Premio e castigo non devono essere il principale mezzo per raggiungere questo*

Può darsi inoltre che chi adotta un figlio non abbia piacere di parlarne, quindi, se non è lui a farne menzione, non sollevate mai l'argomento. In ogni caso, non sottolineate con i vostri figli il fatto che qualche loro amico è stato adottato: non potete essere certi di come un bambino può elaborare questa circostanza e, di conseguenza, con quale commento potrebbe sortire. Potete piuttosto cogliere l'occasione per spiegare loro l'importanza dell'amore, che non è circoscritto ai soli legami di sangue ma che si manifesta in ogni occasione in cui un essere umano può donare un aiuto, un sorriso, e ridare la gioia di vivere a chi ne ha più bisogno. Inoltre, non si è genitori all'anagrafe ma nella generosità dell'accoglienza.

scopo, ma, se usati con buon senso, possono far nascere nel bambino l'intuizione di una sua diretta responsabilità in ciò che gli accade.

◆ *Andando avanti nel tempo vi capiterà sempre più spesso di incontrarvi con gli insegnanti di vostro figlio. Prima i maestri, poi i professori, diventeranno motivo di confronto e, in alcuni casi, di possibile conflitto. Sappiate vivere questa circostanza con un sano distacco, ricordando che l'insegnante valuta il comportamento di vostro figlio probabilmente con più obiettività di voi. Non diventate un "difensore a oltranza" ma considerate attentamente le osservazioni che vi vengono fatte, sapendone trarre qualche utile suggerimento per comprendere eventualmente qualche lato di vostro figlio che, come genitore, vi è sfuggito. Una giusta interazione fra genitori e insegnanti non può che essere positiva, quindi miscelate con saggezza le vostre emozioni. Siate il più possibile equilibrati nel giudizio su chi vi sta di fronte, sapendo che, come tutti, avrà alcune caratteristiche che lo limitano. Sforzatevi quindi di non mettervi mai in una posizione di contrasto ma cercate piuttosto una reciproca comprensione, che darà un risultato positivo soprattutto per vostro figlio.*

◆ *Ricordate che vostro figlio ha bisogno di un papà e di una mamma: un'equilibrata vicinanza di entrambi i genitori è di massima importanza. Se la vita vi ha portato a decidere per la separazione dal partner, in nessun caso i bambini dovranno subire le conseguenze di questa vostra scelta. Non è certo un gesto di amore nei loro confronti usarli come arma di ripicca e di ricatto. Il loro benessere viene ben prima dei vostri interessi!*

Figli degli altri

Esistono anche i figli degli altri, non solo i vostri. Non mettetevi nell'ottica che prevede pregi e qualità da una parte, mentre dall'altra solo difetti. Con questo atteggiamento, tra l'altro, proponete ai vostri figli una visione completamente distorta della vita.

Se il figlio del vostro vicino è vivace e non perde occasione per farsi sentire, cercate, nel limite del possibile, di avere pazienza. Molte volte, rimarcare ogni occasione di disturbo porta a una forma di esasperazione che ingigantisce ogni cosa. Nel caso in cui la situazione diventasse obiettivamente insopportabile, parlatene con i vostri vicini, ma fate attenzione alle parole che usate. Siate gentili e fate loro comprendere che non considerate il loro bambino un caso patologico. Anzi, che credete che la sua esuberanza sia un segno di prontezza, ma che andrebbe comunque un po' smorzata.

In occasione di incontri con altri genitori, se uno di loro si lamenta di qualche mancanza commessa dal figlio non affrettatevi a elogiare il vostro dicendo che nella stessa circostanza non avrebbe mai fatto la stessa cosa. Anche se un genitore critica il proprio figlio, sicuramente non ama sentirlo criticare dagli altri.

Non giudicate i genitori per il comportamento dei figli: se anche voi ne avete sapete bene come molte volte sia tutt'altro che facile ottenere da loro quanto vorreste. Se invece non ne avete, a maggior ragione non siete nella condizione di valutare che cosa fareste voi nei loro panni.

Nemmeno mettetevi in competizione con tutti i genitori che vi attraversano la strada: i vostri figli non devono rappresentare un fiore all'occhiello per voi. Imparate ad accettarli per quello che sono, nel bene e nel male. Non appartengono a voi, ma alla vita.

Procreazione assistita

Non è detto che il concetto di coppia sia automaticamente legato a quello di figlio. Molti scelgono consapevolmente di non diventare genitori, perché non si sentono idonei a questo ruolo o per altri fattori contingenti. In altri casi, invece, non si tratta di una scelta quanto di un impedimento a livello fisico: uno dei due partner soffre cioè di

un difetto biologico che lo rende incapace di portare a compimento il processo della procreazione.

Attualmente la scienza ha messo a punto una serie di incredibili interventi medici che possono superare le diverse cause di sterilità, innescando però nel contempo tutta una serie di problemi etici sulle tecniche usate a questo scopo. Malgrado l'approvazione di alcune leggi da parte del Parlamento, il dibattito tra lecito e illecito, a livello etico non è affatto chiuso. Soprattutto in questo caso si tratta di una scelta troppo personale e strettamente legata a un sentimento profondo, attraverso il quale ognuno dà un proprio valore al concetto di vita in quanto manifestazione di una forma di "sacralità".

Non vi sarà così difficile incontrare coppie che, di fronte all'alternativa di non avere figli, avranno optato per un intervento di inseminazione artificiale o altro. Non uscite mai con esclamazioni di stupore come se vi trovaste di fronte a degli extraterrestri né, tanto meno, con giudizi di poco buon gusto che, oltretutto, certamente non vi competono. Comunque la pensiate, dimostratevi interessati alla loro vicenda ma non curiosi, e comprensivi di fronte ai tanti problemi, anche psicologici, che sicuramente avranno incontrato compiendo una tale scelta.

Giudicare è sempre difficile: a volte può essere necessario, ma in questi casi è davvero impossibile.

Comportamenti in casa

Nessuno può negare quanto oggi tutto si sia fatto più complicato e sarebbe sciocco sostenere che la vostra casa sia una specie di roccaforte nella quale non abbiano accesso stress e preoccupazioni. Rate, mutui, posti di lavoro precari, bollette, caro spesa e chi più ne ha più ne metta, senza contare tutto quello che televisione e social network vi portano direttamente a domicilio. La mente regge ritmi davvero notevoli, altro che pacate riflessioni sull'uscio di casa a rimirare il cielo... Malgrado tutto questo, potete però tentare di vivere con serenità, almeno per quanto concerne il vostro ambito personale. In fondo,

quanto vi circonda non è che un susseguirsi di avvenimenti su cui voi ponete un'etichetta, positiva o negativa, a seconda di come li leggete. Lasciate quindi da parte, per quanto possibile, i pensieri fastidiosi e godetevi almeno qualche ora di tranquillità, se non volete rischiare di fare della vostra vita un'arena di lotta libera. A volte basta qualche piccolo accorgimento e una mente elastica, pronta a disfare i propri schemi, per trasformare un'occasione di angoscia, se non proprio in un sorriso, almeno in pacatezza.

La vita in comune presenta per tutti, inesorabilmente, dei limiti da rispettare, ma questo non deve diventare una scusa per scaricare su-

Tra forma e informalità

- ◆ *Se tornate a casa stanchi e, aprendo la porta, vi accorgete di dover ricominciare da capo, non inveite contro la malasorte: concedetevi piuttosto un momento di relax, dopodiché ognuno potrà incaricarsi di una parte di quanto c'è da fare.*
- ◆ *Oggi anche la donna svolge molte ore di lavoro fuori casa, ma questo è lo scotto da pagare per usufruire di un certo benessere. È quindi inutile che si disperi lamentandosi che tutto grava sulle sue spalle: coinvolga piuttosto il suo lui senza assumere un atteggiamento da vittima, ma piuttosto con qualche frase spiritosa. Se poi anche lui borbotta perché la giornata è stata dura, meglio fare l'indispensabile e godersi la serata programmando insieme i momenti futuri da dedicare alla cura della casa.*
- ◆ *Anche l'impegno della cucina può essere condiviso: se una sola persona se la sente di occuparsi dei pasti per tutti, l'altro, o gli altri, si incaricheranno di sistemare le stoviglie e la cucina, altrimenti si potranno stabilire dei turni o ci si alternerà a seconda dei piatti da preparare e delle diverse abilità culinarie.*
- ◆ *A chi il compito di trascinarsi fino alla camera dei bambini per "costringerli" a dormire? Sembra uno scherzo dirlo, ma a fine giornata molti si trasformerebbero volentieri in... ipnotizzatori. Eppure è un compito da svolgere il più serenamente possibile, perché quello è il momento più favorevole per raccogliere le confidenze dei propri figli e scambiare con loro qualche tenerezza. Meglio quindi lasciare da parte qualche altra incombenza per dedicarsi a loro completamente.*

gli altri, nei momenti difficili, la propria frustrazione. Non è quindi leale rinfacciare a chi vive accanto a voi le esperienze difficili vissute insieme, sottolineando magari i sacrifici fatti. Prima di buttar fuori il vostro rancore, cercate di ascoltare: vi accorgete che anche l'altro, o l'altra, hanno ragioni da vendere.

Cercate di non creare dentro di voi la ripetitività del pensiero: "Non ne posso più". Altrimenti questo atteggiamento mentale vi renderà veramente impossibile valutare con calma e obiettività la situazione, considerandola momentaneamente difficile ma, molto probabilmente, superabile. In casa non deve mai mancare una forma di "complici-

- ◆ *Avete in casa un musicomane e amate il silenzio? Concedetegli qualche momento per dare libero sfogo al suo talento, sempre che questo non rechi disturbo ad altri, poi comprategli delle belle cuffie e invitatelo a coltivare in proprio la sua passione. Se lo farete con garbo, sarà il primo a comprendere le vostre esigenze.*
- ◆ *La conduzione dell'economia domestica è oggi motivo di possibili attriti. Un tempo era prevalentemente l'uomo a provvedere economicamente ai bisogni della famiglia, onere che attualmente viene spesso condiviso dalla moglie o dalla compagna. Chi dei due, allora, sarà deputato a tenere i conti? Come in quasi tutte le situazioni, dovrà essere il buon senso a prevalere, e ognuno si regolerà a seconda delle proprie attitudini ed esigenze. È comunque sempre preferibile accordarsi prima, che mugugnare poi: un consiglio potrebbe essere quello di tenere, in ogni caso, una cassa domestica per le spese comuni.*
- ◆ *Se lei si trova, per scelta o necessità, nella condizione di casalinga, non si faccia prendere dal complesso della "sguattera". Anche se i ruoli prevedono copioni diversi, la recita è sempre quella, e sia la donna che lavora fuori casa sia quella che si occupa della famiglia hanno primariamente un dovere verso la propria femminilità. Tradotto in pratica, questo significa che la cura verso se stesse e il rispetto per la propria funzione sono identici, anche perché entrambi i compiti rivestono, in modo diverso, la stessa importanza. Ragion per cui anche una mamma che deve correre tra scuola e palestra, arrabattarsi fra pentole e fornelli, mantenere pulita e accogliente la casa non deve disinteressarsi del proprio aspetto né cedere alla tentazione di trascurare se stessa sopprimendo la propria personalità.*

tà” fra chi la abita. L’abbandono alla confidenza è una grande risorsa, ma bisogna saperla conquistare. Siate sempre aperti alle richieste di aiuto di chi vive con voi imparando anche a sorridere con tenerezza dei loro limiti. Quando sarete voi ad avere bisogno di loro, vi ricambieranno con altrettanta comprensione.

Consuetudini domestiche

Quando si parla di riti, subito il pensiero va a qualcosa di vincolante e complicato, mentre la fantasia si proietta in atmosfere e cerimonie dai connotati oscuri e magici. Più o meno tutti, oggi, conoscono la valenza psicologica dei gesti rituali e il loro simbolismo, ma difficilmente si accorgono di quante volte essi stessi siano artefici di una semplice ritualità.

Questi momenti, caricati di un particolare significato, costellano le giornate di ognuno, soprattutto dentro le mura di casa dove è più facile innescare una certa ripetitività di orari e abitudini. Soprattutto per i piccoli, ma non solo per loro, le consuetudini potranno diventare fonte di piacevoli ricordi se legate a gesti di tenerezza e di complicità affettuosa.

I piccoli “riti” di cui stiamo parlando sono principalmente legati ai pasti, alle pause di svago, al primo e all’ultimo saluto della giornata. Fate però attenzione a non cadere nella “disciplina da collegio”: tutto deve mantenere una sua spontaneità per non trasformare un gesto in un obbligo.

Anche se siete di fretta, cercate di ravvivare la tavola di tutti i giorni con dei fiori o un dettaglio colorato. Il bambino, per esempio, ama trovare al “suo” posto la tazza, il bicchiere o il piatto che “gli appartengono”. La mattina abbiate particolare cura di augurare un buon giorno carico di ottimismo, così come la sera una buona notte accompagnata da un gesto affettuoso: sembrano piccole cose, ma producono effetti sorprendenti!

I momenti di condivisione sono importanti, ma non dimenticate di ritagliarvi alcuni spazi di autonomia tutti per voi, durante i quali po-

trete occuparvi di ciò che vi fa stare bene con voi stessi. Se non lo farete, a lungo andare nel piacere di stare insieme potrebbe insinuarsi una sorta di insofferenza strisciante. Naturalmente, sappiate rispettare questa esigenza anche negli altri. La condivisione totale, a ogni costo, è un'utopia che può portare spiacevoli conseguenze, sia con il partner sia con i figli.

Famiglia numerosa

Entrando in alcune case, specie se abituati a vivere da soli o con un numero ristretto di persone, si rimane sconcertati dall'atmosfera di piacevole confusione e di grande libertà che vi regna.

La vitalità di una famiglia numerosa (si parla in questo caso di tre o più figli) è il premio per chi ha fatto una scelta di radicale apertura (non dimenticate che anche i figli fanno parte degli "altri"): questa scelta richiede una notevole predisposizione per l'accoglienza e un buon equilibrio personale, in caso contrario... povero sistema nervoso! Senza dimenticare il peso economico che una famiglia numerosa comporta.

Più una casa è abitata, più diventa un crogiolo di diverse personalità nel quale ognuno riversa se stesso, situazione che richiede una buona dose di tolleranza e collaborazione. I genitori dovranno avere la capacità di adeguarsi alle differenti esigenze dei figli, lasciando a ognuno di loro piccoli spazi di autonomia destinati ad alimentare e definire le caratteristiche più spiccate di ciascuno. È molto importante che ogni figlio riceva la "propria" attenzione: questo vuol dire che dovrete avere la pazienza di accostarvi a loro in maniera anche differente, conformandovi alla personalità dell'uno e dell'altro.

Accudire con equilibrio una famiglia numerosa è un compito davvero difficile anche perché, si sa, non sempre le cose vanno come si vorrebbe, e i figli sono individui le cui reazioni possono sfuggire a ogni capacità di controllo. Non fatevene una colpa: anche una piccola società come la vostra è soggetta a tutti gli imprevisti della convivenza. Con il passare degli anni sappiate accettare le nuove amicizie dei vo-

Regole, non obblighi

Date ai vostri figli regole che non pesino mai come costrizioni, semmai come doveri che ognuno deve accettare di buon grado per il funzionamento della vostra piccola comunità.

- *Salvo casi eccezionali, rispetta gli orari dei pasti.*
- *Saluta cordialmente quando esci e quando rientri.*
- *Informa sempre circa il luogo dove sei diretto e con chi.*
- *Fai sapere a che ora rientrerai e rispetta l'orario dato.*
- *L'orario di rientro serale è inderogabile.*
- *Non lasciare aperte le porte e chiudile senza sbatterle.*
- *Mantieni un ordine almeno civile negli spazi di cui usufruisci.*
- *Sii consapevole che tutti i desideri si possono esprimere, ma non tutti sono esaudibili.*
- *Prima di rispondere sgarbatamente, rifletti bene su quello che vorresti dire.*
- *Non appropriarti degli oggetti altrui senza chiederne il permesso.*
- *Assumiti le responsabilità dei tuoi atti.*
- *Se puoi dare una mano a tuo fratello, cerca di farlo.*
- *Se vuoi una mano da tuo fratello, chiedigliela.*

stri figli e non obbligateli a condividerle con i fratelli; se questo accade potrà essere per voi più agevole mantenere un certo controllo, in caso contrario non create rapporti forzati.

Come in ogni gruppo che si rispetti, all'interno della vostra famiglia si instaurerà naturalmente una forma di gerarchia, dal più grande al più piccolo: fate in modo che il primo sviluppi il suo senso di protezione e di responsabilità senza per questo trasformarsi in despota. Se i più piccoli impareranno a fidarsi dei più grandi, questo sentimento durerà facilmente per tutta la vita.

A mano a mano che i figli cresceranno vi manifesteranno una certa insofferenza: non è un male, anzi è necessario. In un certo periodo della loro vita i vostri figli dovranno necessariamente mettersi in una posizione di contrasto, non per negare voi ma per affermare se stessi e provare la loro autonomia. Sappiate comprendere, ritirandovi quel tanto che basta perché imparino a misurarsi con la vita, e rassicurandoli comunque sempre sulla vostra presenza.

Proibitissimo

- *Parlare ai bambini come se fossero dei barboncini ammaestrati.*
- *Discorrere in loro presenza come se non capissero nulla.*
- *Criticare una persona alla quale devono comunque rispetto.*
- *Prenderli in giro: il bambino non è ancora in grado di capire l'ironia.*
- *Umiliarli raccontando qualche marachella di fronte a estranei.*
- *Permettere la visione di spettacoli televisivi, libri o social network non adatti alla loro età.*
- *Lasciare incustodito qualsiasi tipo di oggetto che potrebbe rivelarsi dannoso nelle loro mani.*

Figlio unico

Nessuno mette in dubbio che il vostro unico figlio sia anche il gioiello più prezioso che possedete, ma ricordate che non siete la sua cassaforte. La vita di vostro figlio appartiene solo a lui: il vostro compito è quello di insegnargli ad affrontare il mondo sapendo che potrà contare in qualsiasi situazione sul vostro amore, il che non significa però giustificarlo a oltranza.

Se vivete un rapporto di coppia complicato, non riversate sulla presenza di un figlio la speranza che questa possa bastare: non sarà lui a risolverlo, anzi in alcuni casi potrà renderlo ancora più problematico. Spesso il figlio è motivo di ulteriore conflitto fra i coniugi e facilmente questi si dimenticano che possono diventare, con il loro comportamento, causa di malessere per lui.

Non “esibitelo” in ogni occasione come un piccolo fenomeno e non obbligate a dimostrare in continuazione “quanto è bravo”. Ai bambini va lasciata quanto più possibile la loro spontaneità, altrimenti si rischia di legarli a dannosi meccanismi mentali.

Se veramente volete godervi vostro figlio, non lasciatevi imprigionare dal vostro egoismo ma mantenete fra di voi quel meraviglioso spazio di libertà che è poi amore.