



Per contrastare la cultura di guerra partiamo dall'esempio dei genitori e i rapporti tra fratelli

# Si vis pacem... inizia in famiglia

*L'importanza di un'educazione alla pace. Anche in casa*

**P**arlare di pace sembra un tema ormai desueto, lontano dagli slogan e dalla passione pacifista che hanno caratterizzato la giovinezza di molti di noi: oggi sembriamo tutti un poco rassegnati, silenziosi e quasi passivi di fronte alla violenza perpetrata ovunque nel mondo, accettata tranquillamente dalle giovani generazioni come unica e universale risposta. L'altro sembra un "nemico" nel senso che mi rompe, mi impedisce, mi provoca e ogni scusa è buona per ricorrere alle mani o a peggio. In questo periodo anche Parma vede una escalation di "bande giovanili", di inquietanti episodi di micro e macro violenza urbana. E poi c'è il terribile capitolo delle violenze alle donne, che sembra ahimè non fermarsi e anzi se possibile aumentare, fino a farci chiedere con sgomento se la nostra è ancora una "civiltà" o se stiamo regredendo verso una nuova "barbaria".

La famiglia come sempre è dentro questo sistema, a volte accusata, spesso isolata, abbandonata a se stessa, caricata di ogni responsabilità. Ma che cosa può fare davvero una famiglia per arginare, ostacolare o addirittura impedire l'insorgere di tali fenomeni, educando i propri figli al valore della pace, della fratellanza, della non violenza?

## Qualche suggerimento

Gli adulti e i genitori per primi sono i "buoni testimoni": a loro spetta creare un clima di serenità, di fiducia reciproca, di dialogo non solo all'interno delle mura domestiche ma anche all'esterno (coi parenti, gli amici, i colleghi, i vicini di casa...); loro dicono ai figli che cosa vuol dire cercare di "vivere in pace" per quanto è possibile a noi oggi. Lo dicono con le parole, che sono importantissime, (pensiamo a certi commenti sugli stranieri, sugli zingari, sugli sbarchi a Lampedusa), con lo stile di vita, coi gesti e le azioni di tutti i giorni. Vivere in pace non vuol dire non litigare mai, non alzare la voce, non arrabbiarsi... ma bisogna che questo non sia la zuppa quotidiana. Se si cresce in mezzo alle urla, si urla; in mezzo alle botte, si picchia. È una cosa risaputa, studiata ma anche questa rimossa, come se la violenza nascesse improvvisa senza radici.

Se ci troviamo ad essere, nostro malgrado, sempre arrabbiati e magari violenti è bene fermarsi, interrogarsi, farsi aiutare e non trascurare questo aspetto della vita. I momenti brutti capitano e vanno affrontati. Importante è poi riconciliarsi coi figli o tra coniugi esprimendo concretamente la pace ritrovata: a seconda della età e della situazione la pace ritrovata può essere un bacio, un abbraccio,



una parola di spiegazione o di scusa, una cena fuori, una gita insieme da tempo desiderata. Il tempo, le parole, i sentimenti agiti attraverso il corpo costituiscono anticorpi potentissimi. I pensieri negativi che si accumulano nella testa di adulti e bambini, anche se sono solo pensieri, fanno male: ecco allora la parola, ma anche la musica, il disegno, il gioco, la creatività per lasciare scivolare via i brutti pensieri, per impedire che essi si trasformino in male. Bisogna abituare i bambini ad esprimere le loro emozioni, a non censurare i pensieri; altrettanto importante capire con loro e attraverso loro, da dove e perché nascono emozioni negative, accompagnare il bambino nella trasformazione: anche il brucco diventa farfalla.

## La pace nasce dentro

L'impressione è che i nostri adolescenti definiti "analfabeti affettivi" (Garimberti) e che non hanno più le parole per narrarsi, siano tornati ai gesti, anche primordiali di violenza, perché incapaci di esprimersi altrimenti. La famiglia è il posto in cui per primi ai figli viene data la possibilità di parlare di sé, di non vergognarsi dei propri pensieri e desideri: dare loro voce e spazio, accoglierli non vuol dire che tutto è giusto, che tutto va agito; vuol dire accogliere il mondo tumultuoso che è anche del bambino, la sua rabbia, i suoi capricci, i suoi desideri di vendetta, senza averne paura e con delicatezza e amore portare piano a capire i suoi sentimenti e quelli degli altri come uguali ai propri e come tali

trattarli. Un percorso lungo e impegnativo, come tuttavia l'educazione richiede. Non solo oggi che si parla di emergenza "educativa"; anzi credo che in passato l'educazione alla virtù della pace (soprattutto per i maschi) non fosse proprio contemplata; mentre alle femmine era richiesto silenzio, pazienza, calma, bontà... il maschio ne poteva fare a meno, anzi per lui erano poco "virili" e forse pericolose, perché potevano fare di lui una femminuccia e non un buon soldato! Non meno importante l'attenzione educativa all'altro e a se stessi come maschi e come femmine: urgente è aiutare una crescita il più possibile lontano da stereotipi, da ruoli rigidamente fissati, e autolimitanti. Offrire esempi in famiglia e fuori rafforza l'autostima e apre la strada al confronto fatto non solo di calciatori\veline. Tutto questo ovviamente (ma non così ovvio e facile ahimè) a partire da una vita di coppia e di famiglia in cui il maschile e il femminile sono giocati in maniera nuova, morbida, e possibilmente gratificante per entrambi, dentro e fuori casa. Un cammino non scontato e ancora in parte da costruire, in cui anche la comunità cristiana ha ancora molto da riflettere.

## Da buoni fratelli

Infine l'educazione alla pace passa dalla fraternità, ma anche questa non è spontanea. Si possono avere fratelli e odiarsi; ci sono famiglie che scelgono di avere il figlio unico perché hanno molta paura di replicare tra i loro figli gelosie e odi familiari che hanno visto e vissuto. Viceversa

c'è chi ama la famiglia numerosa perché pensa che questa possa essere un luogo migliore di crescita: credo sia vero, ma non in automatico. Tutti conosciamo famiglie numerose "disfunzionali", dove cioè non si va d'accordo, si alimenta malessere piuttosto che benessere.

Quello che fa la differenza credo possa essere il non dare per scontato l'essere buoni fratelli: chi ha figli sa quante liti, scene, fatiche vanno affrontate e, a volte, sembra proprio che i fratelli si odino e che non si sopporteranno mai e che tutta questa fatica sarà inutile. Chi però tra noi adulti ha una relazione fraterna positiva, sa anche che la vita, nella sua grandezza e nel suo mistero, ci fa crescere e mutare e che la ricerca della strada personale fa sì che la relazione fraterna scopra tutta la sua ricchezza.

Insomma anche la relazione fraterna ha bisogno dell'aiuto dei genitori: giorno dopo giorno creare ambienti di pace, di rispetto e di benessere, ove i figli possano condividere giochi e studi, ma anche no; dove parlare, discutere (magari animatamente), ma anche no; dove scambiarsi le cose, prestarsi i vestiti, copiare i compiti, ma anche no: una grande possibilità, non un obbligo; un grande dono, non un dovere, la fraternità. La pace va anche chiesta e invocata, magari ad alta voce non solo a Dio ma anche ai nostri governanti: lo stile di chi sta sopra di noi deve dare esempi di pace, parole e gesti di pace. Forse è perché mancano questi esempi che il mondo è sempre più brutale? Per concludere: giocare il gioco della pace non è un gioco da bambini, ma da grandi. I bambini lo possono imparare da noi, per imitazione. Il gioco della pace è favorito se noi siamo in pace con noi stessi o se almeno ci sforziamo di esserlo; se le nostre relazioni sono improntate all'essere e non all'avere. Il tempo è un alleato importante: per stare con se stessi, per pregare, per contemplare, per stare con gli altri per il gusto di starci... se noi sappiamo creare nel corso della vita coi nostri figli momenti di pace, benessere e gioia (nessuno è contento quando litiga) questi momenti saranno ricercati e custoditi, perché belli. Contrastare l'attuale cultura di guerra è possibile se si attivano anticorpi a partire dalle nostre famiglie per estenderli via via negli altri luoghi in cui viviamo: non una pace di difesa contro gli altri (chiudiamo la porta e che il mondo resti fuori) ma come un'onda che si propaga. Senza pace non c'è vita, dal primo giorno dell'anno, dal primo vagito della culla, fino alla fine dei nostri giorni.

Margherita Campanini



La possibile gelosia per l'arrivo del fratellino

**B**uongiorno Dottoressa, sono mamma di un bambino che compirà tre anni ad aprile e sono in attesa del secondo figlio, che nascerà ad agosto. Il primogenito, Marco, è stato fortemente desiderato sia da me che da mio marito e la ricerca della gravidanza ci ha visti impegnati per ben due anni! Marco è anche il primo nipote sia nella mia famiglia di origine che in quella di mio marito, ed è al centro delle attenzioni di tutti noi adulti che ci occupiamo di lui. La seconda gravidanza non è stata programmata, è arrivata inaspettatamente! La mia paura, condivisa anche da mio marito, è che Marco possa sentirsi messo da parte e che possa provare una forte gelosia nei confronti del fratellino. Io cerco in tutti i modi di renderlo partecipe ma a volte lui si rifiuta di parlare del fratellino che c'è dentro la mia pancia. Le chiedo dei suggerimenti per vivere bene questa nascita.  
Veronica

## Risponde la dott.ssa Erika Vitranò

Buongiorno Veronica, fino a non molto tempo fa avere per una mamma avere più di un figlio era la norma e i bambini crescevano in famiglie dove la nascita del fratellino o della sorellina non portavano con sé tanti dubbi e tanti interrogativi. Oggi le cose sono cambiate e i genitori sempre più spesso vivono con timore l'arrivo del secondogenito, preoccupandosi delle reazioni del primo figlio. La preoccupazione maggiore è quella di non voler privare il primo figlio delle attenzioni e dell'affetto che gli sono state sempre garantite. La seconda gravidanza rischia così di non essere vissuta con la gioia e la serenità che merita! Il mio suggerimento è quello di cambiare la prospettiva e di focalizzare l'attenzione non sulle eventuali carenze di tempo e di affetto nei confronti del primo figlio ma sulla grande fortuna che ha tutta la famiglia di accogliere una nuova vita e di avere un altro bambino da amare e sull'importanza per il primogenito di diventare un fratello maggiore. Quello tra fratelli è un legame familiare destinato a durare a lungo, e accompagnerà i vostri bambini dalla nascita alla vecchiaia lungo un percorso da fare insieme durante tutta la vita, fatto di sostegno e conforto. L'eventuale gelosia, va vissuta come una componente fisiologica del rapporto tra i fratelli, non è la componente principale.

L'arrivo del secondo figlio è un evento importante per tutta la famiglia e richiede la creazione di nuovi equilibri all'interno della stessa, ma è un evento importante soprattutto per il primo figlio che, oltre ad avere una persona in più da amare avrà anche la possibilità di acquisire nuove competenze e nuove abilità grazie agli stimoli offerti dalla nascita del fratellino. Dopo la nascita del fratellino capita spesso che il primo figlio abbia maggior bisogno di rassicurazione, ma questa situazione è abbastanza normale e non deve destare particolari preoccupazioni. Quindi, cara Veronica, se la nascita del fratellino verrà presentata come un evento felice, e se i mesi dell'attesa verranno vissuti da tutta la famiglia con entusiasmo e serenità, il piccolo Marco si fiderà delle parole della mamma e del papà e sarà felice come voi.

Una domanda, 5 cent

7 famiglia

vita nuova  
28 MARZO 2014