

Debora Conti

GENITORI IN PROGRESS

Crescere con i figli tra dritte di gestione
emotiva e intelligenza linguistica

Indice dei contenuti

Disclaimer	1
L'autrice	3
Parent e Teen Coaching per Professionisti	5
Ringraziamenti	7
Dedica	9
Prefazione: prenderci cura di noi	11
Introduzione: confusi e insicuri è bello!	13
<i>Prima parte: tre strumenti mentali pratici</i>	17
Genitori di oggi e genitori di domani	19
Primo strumento, controlla le vocine interiori	21
Secondo strumento, impara a farti domande	25
Terzo strumento, visualizza per imparare profondamente	31
<i>Seconda parte: il genitore che vuoi essere</i>	37
Oltre i limiti e le incongruenze delle "belle parole"	39
Che genitore vuoi essere?	45
Chi non vuoi essere	49
Guida la memoria e la mente	55
Chi vuoi essere?	59
<i>Terza parte: differenze e prospettive</i>	71
Cervelli diversi	73
Il gigante competente	77
Indovina chi viene a cena?	83
<i>Quarta parte: il potere d'influenza</i>	89
Influenzare per età: è arrivato	91
Le altre due infanzie	95
La pre-adolescenza	99
L'adolescenza	103
<i>Quinta parte: influenzare senza parlare</i>	107
L'influenza del cuore	109
Influenzare con l'esempio	115

Influenzare nell'ambiente	121
Influenzare con la presenza	129
Osservazione e ascolto attivo per autostima... e DSA	141
<i>Sesta parte: influenzare con l'intelligenza linguistica</i>	155
Cosa si può fare con le parole giuste, dette nel modo, nell'ordine nel momento giusto?	157
Il potere della voce	163
Influenzare con le parole giuste	171
La tecnica dell'opposto positivo	173
Il potere del perché e della specificità	181
Le regole	185
Le domande utili curiose che regalano l'indipendenza	189
I complimenti che rinforzano	193
Perché le punizioni non sono efficaci	205
No premi, sì ricompense	209
Conclusione... o l'inizio?	215
Un corso per professionisti	217
Bibliografia e Sitografia	219
Wide edizioni	221

DISCLAIMER

Questo libro è protetto da copyright. Non è permessa la riproduzione in alcun modo del presente documento. L'autore e l'editore negano ogni responsabilità per qualsiasi azione non andata a buon fine intrapresa dal lettore che si considera unico responsabile delle sue azioni.

Immagini di Edoardo Spadoni ©

L'AUTRICE



Debora Conti

Debora Conti è autrice, formatrice, Trainer di PNL a livello internazionale e Coach professionista. È dottoressa in lingue e in psicologia e ha conseguito diversi master sulla genitorialità: è l'unica operatrice qualificata in Europa per il metodo dello Yale Parenting Method (KPMT) ed è facilitatrice per la Positive Discipline.

Ha scritto vari libri di crescita personale tra cui alcuni best seller. Ha ideato specifici metodi di auto-aiuto e ama divulgare in modo semplice e pratico solo ciò che trova utile.

Il suo sito ufficiale è www.deboraconti.com. Il sito del Centro di Coaching Applicato è www.ccaitalia.com

PARENT E TEEN COACHING PER PROFESSIONISTI

Ciao da Debora,
in questa revisione del 2026 della versione eBook di questo libro mi rivolgo ai lettori che sono anche professionisti in ambito educativo come insegnanti, educatori, allenatori sportivi, catechisti, capi scout e catechisti.

Questa versione ebook del libro è ora distribuita gratuitamente sia per genitori sia per professionisti come te e spero che tu possa trovarvi vari spunti utili per comprendere sempre meglio il mondo di noi genitori.

Se poi vorrai proseguire, sul sito www.ccaitalia.com trovi il corso live online tra i "corsi di specializzazione" rivolto proprio a chi lavora nel settore e vuole apprendere strumenti di coaching per interagire con genitori e teen.

Al CCA (Centro di Coaching Applicato) puntiamo sempre al pratico, ecco perché i nostri corsi di specializzazione rivolti ai professionisti presentano strumenti di aiuto alla persona partendo da zero e applicabili sin da subito.

Grazie e buona lettura,
Debora Conti

p.s. E se hai domande scrivimi a info@ccaitalia.com

RINGRAZIAMENTI

Per l'entusiasmo con il quale si sono fatte coinvolgere, ringrazio le mie amiche professioniste: Giovanna Loconte, psicologa e autrice di bellissimi libri per bambini e genitori; Francesca Lesmo, psicologa, psicoterapeuta e direttrice dello Studio Lesmo, e le sue colleghe, Eleonora Sala, psicologa, psicoterapeuta, Giudice Onorario presso il Tribunale per i Minorenni di Brescia, Roberta Signorelli, psicologa e Chiara Viscardi, counselor; e infine, Barbara Suigo, esperta di comunicazione.

Per avermi aiutato con le simpatiche illustrazioni a fumetti ringrazio l'amico architetto milanese Edoardo Spadoni.

Per la fine operazione di editing del testo ringrazio l'editor Fabrizio Rigante.

DEDICA

A tutti noi genitori del periodo Covid, e che questa esperienza ci insegni molte cose.

PREFAZIONE: PRENDERCI CURA DI NOI

IL filo rosso di questo libro siamo noi. Genitori di oggi, senza tempo e con poche libertà, con tanti consigli sul *cosa* fare ma poca chiarezza sul *chi* sentirci... per fare e essere al meglio. In questi mesi ho parlato con mamme in coaching che s'innervosiscono e non si piacciono, con altre che trascurano se stesse per far quadrare tutto il resto e non sono contente. Scrivendo questo libro ho pensato a me, a te, a questo periodo "eccezionale". Ho pensato che parlare di intelligenza linguistica è importante ma solo dopo aver parlato di noi e di intelligenza emotiva.

Non avrei fatto un buon lavoro concentrandomi solo sulle parole giuste o sulle classiche situazioni difficili, per esempio quando il bambino non ascolta o fa i capricci.

Parleremo della miglior versione di noi: del genitore di domani e di ciò che possiamo fare per i nostri figli... partendo da noi.

Mi rivolgerò equamente a mamme e a papà, mi riferirò equamente a figlie e a figli. Ti proporrò diversi esercizi pratici (32 per la precisione): sentiti libera/o di scrivere o di pensarci su. Non è necessario scrivere, una visualizzazione dedicata è più forte di una frase scritta senza attenzione dedicata. Pensa, visualizza, scrivi, disegna... L'importante è andare "verso" la miglior versione di te e allenarti con gli strumenti che ti proporrò.

Prendiamoci cura *noi di noi stessi* per rispetto nostro e per dovere nei confronti dei nostri figli.

L'altro giorno, facendo zapping, osservavo mamma coccodrillo che accudisce alle sue uova. La voce fuoricampo commentava che i coccodrilli sono letteralmente dei dinosauri, che hanno tanti denti e molto lunghi. Il commentatore diceva che «La forza del suo morso è circa dieci volte superiore a quella dello squalo bianco e paragonabile solo a quella del tirannosauro», ma le immagini mostravano un genitore che *faceva il suo dovere*, quello di restare accanto alle uova per tre mesi e poi, con la stessa mascella potente quanto quella del tirannosauro, accompagnare le uova incolumi nell'acqua. Empatia? Non credo. Istinto. Ma intanto, mamma coccodrillo ha fatto il suo dovere. Qual è il nostro?

Prendersi cura di noi dovrebbe essere sancito come dovere parentale. Come diceva Jim Rohn, saggio motivatore americano, «Lascia che io mi prenda cura di me per te». T. Berry Bazelton, nel suo libro, *Il tuo bambino e... la disciplina*, ci ricorda che anche i nostri figli imparano presto a “prendersi cura di sé” se glielo lasciamo fare: bambini che imparano a calmarsi da soli con il peluche o la copertina, a mangiare da soli con le proprie dita, a fare la pipì... E poi a camminare, a farsi la cartella e a gestirsi i compiti, le relazioni con amici e insegnanti.

Anna Oliverio Ferraris, psicologa e psicoterapeuta, quasi ci sgrida nel suo libro *Sopravvivere con un adolescente in casa*: siamo talmente confusi sul da farsi certe volte che altaleniamo, non siamo costanti. **E allora, iniziamo da te e parliamo di guida rispettosa, amorevole, efficace.**

INTRODUZIONE: CONFUSI E INSICURI È BELLO!

«MOLTI genitori hanno difficoltà a individuare una linea di condotta, non sanno quando concedere e quando negare qualcosa, ondeggiano tra iperprotezione e permissività. Sanno di dover mettere dei paletti, ma poi cedono alle richieste dei figli per il timore di essere rifiutati o contestati, sia perché non hanno ben chiaro che cosa, in un mondo cambiato, sia meglio per loro».

Ecco come ci inquadra perfettamente in due frasi Anna Oliverio Ferraris nel suo libro citato pocanzi, *Sopravvivere con un adolescente in casa*. **Il dubbio ci circonda, e allora evitiamo di soccombere e usiamolo.** In questo libro vorrei proprio sfruttare questo clima d'incertezze e dubbi continui per imparare ad affrontare le preoccupazioni proprie di questa epoca e poter crescere. Sei pronta? Sei pronto?

La giornalista spagnola Eva Millet in *Felici e imperfetti* esordisce così: «C'era un tempo non molto lontano in cui ai bambini non si dava molta retta.» Una frase che ci fa già immaginare scenari interessanti. Poi però, a me – non so a te – genera un senso d'insicurezza e disagio. Sentimenti tipici della nostra generazione: pare proprio che siamo genitori *confusi e insicuri*. Confusi dalle mille informazioni utili che leggiamo nei libri di pedagogia, libri che però finiscono spesso col denunciare troppo e con proporre troppo poco.

LE CAROTE ANNERITE, DUBBI AMLETICI E CRACCO

A volte io mi perdo in banalità quotidiane e dubbi amletici e cerco di estrapolare lezioni di vita da applicare al mio stile educativo. Eccone un esempio: l'altro giorno avevo delle carote un po' vecchiotte e dalla pelle annerita in frigo, l'unico modo per servirle sarebbe stato bollirle. Così feci. Nel frattempo ripresi in mano il libro della Millet (di cui sopra) che suggeriva di "prendere le distanze" dall'educazione: «Ok, ma come? Con quali limiti? E chi decide questi limiti?»

Troppe domande che girano nella mia mente. Decisi di fare una pausa, abbandonai il libro, mi sgranchii il collo e mi buttai su Instagram scorrendo per quattro o cinque *polliciate* in su. Poi mi alzai e mi diressi verso la cucina per preparare da mangiare. Guardai le carote bollite, erano proprio bruttine, sembravano sporche. E lì, mi sorse uno di quei dubbi da *confusa e insicura* che immagino capitino anche a te (o almeno, dimmi di sì, così mi sento più normale): «Ma se condivido il concetto di "prendere le distanze" e poi mi ritrovo a sbucciare la pelle annerita delle carote per timore che le figlie le rifiutino, non è un controsenso? Non sto forse così indebolendo la mia autorità, o il carattere? Non sto forse cedendo a esigenze esagerate? Non sto forse perdendo un'occasione d'oro per allenare la loro *frustrazionebarrarsilenza*?»

Ci ho pensato un attimo e poi mi è tornato in mente il profilo di Cracco (lo chef) che avevo appena visitato su Instagram e mi sono chiesta: cosa mi direbbe Cracco a vedermi servire le carote con la pelle esterna annerita? «Vergogna», ecco cosa mi direbbe. Allora, per mia pace interiore, ho tolto con il coltello la pelle annerita delle carote che sono diventate bellissime: le ho tagliate a rondelle, messe in una bellissima ciotola provenzale, aggiunto un filo d'olio e di sale con erbe (provenzali) *e via*. Erano meravigliose.

CONSAPEVOLMENTE CONTENTI

Ero contenta. Non è forse da qui che tutto parte? Non è forse da qui che tutto dovrebbe partire? Dalla nostra contentezza consapevo-

le? Ero contenta perché i dubbi mi avevano portata a ragionare sui miei propositi e a prendere una decisione consapevole che mi faceva sentire serena. Avevo sfruttato il mio dialogo interiore (cioè quella radio interna praticamente sempre accesa che genera pensieri nella nostra mente) a vantaggio della mia serenità di genitore. Avrei sempre potuto allenare la loro *frustrazionebarraresilenza* chiedendo loro di fare i compiti semplicemente “perché bisogna farli”. Avrei potuto allenare il loro *senso dell’impegno* e quindi *il senso della fatica*, chiedendo loro di sparecchiare, di passare lo straccio sul tavolo e la scopa per terra. Ecco, dopo un bel po’ di giorni che giro intorno alla logica da dare a questo libro, credo di averla trovata: partire da noi.

Noi genitori di questa epoca ricca di dubbi, consapevolmente rivolti a diventare genitori migliori domani – e per questo – impegnati e *in progress* oggi.

COSA TROVERAI IN QUESTO LIBRO

In questo libro non ti chiederò di fare cose perché “le suggeriscono gli esperti”, piuttosto te le presenterò, con esempi concreti, e chiederò a te, al tuo cuore e al tuo sistema nervoso di giudicare se le senti giuste. Poi ti chiederò semplicemente di dare loro una possibilità esercitandoti. Ti presenterò il meglio di ciò che racconta oggi il mondo della pedagogia e della genitorialità, ho intervistato alcune psicologhe e esperte che rispetto per la loro passione e professionalità.

Ho suddiviso il libro in sei parti, iniziando da te e dalla creazione del genitore che vuoi essere, continuo poi evidenziando le differenze tra noi e i nostri figli, infine t’illustro tutti i modi possibili per guidarli, senza parlare o con le parole giuste.

Iniziamo?

Prima parte: tre strumenti mentali pratici

IN questa prima parte ti presento tre strumenti mentali di auto-coaching che ci accompagneranno per tutto il libro:

- 1. Essere consapevoli del proprio **dialogo interiore**;*
- 2. Sapersi porre le **domande giuste**;*
- 3. Sfruttare l'apprendimento mentale prima di quello pratico con le **visualizzazioni**.*

Se non sai come ti parli come potrai cambiare? Sono fermamente convinta che per migliorare, veramente e profondamente, si debba partire da dentro: essere consapevoli del proprio dialogo interiore è il primo passo. Ti insegnerò subito ad usare uno strumento lifechanging ("rivoluzionario", diremmo noi italiani), quello di sapersi fare le domande giuste. Domande che non paralizzano ma elevano. Domande che non denigrano né umiliano ma edificano. Domande che portano verso le soluzioni.

Infine, ti mostrerò il modo più veloce per testare se una via educativa sia per te percorribile grazie alle visualizzazioni. Vedere PRIMA nella mente come e cosa potresti fare, come vorresti sentirti per poi comunicare in un certo modo con i tuoi figli, ci farà risparmiare tempo, errori e incertezze.

GENITORI DI OGGI E GENITORI DI DOMANI

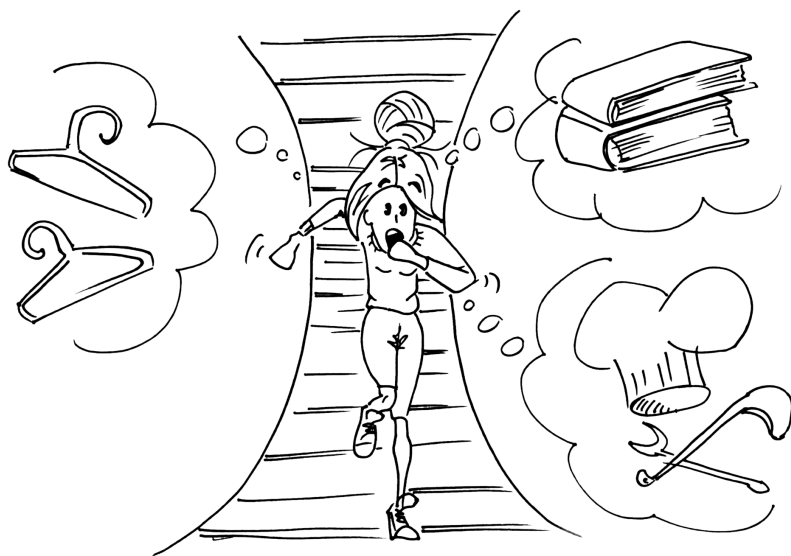
TRA i tre stili genitoriali (aggressivo, passivo, autorevole) trattati in pedagogia, e ben riassunti da Steve Biddulph nel suo famoso libro *Il segreto dei bambini felici*, quello decisamente più in voga oggi è lo stile passivo. Qualche decennio fa pare andasse più di moda quello del genitore aggressivo, che ha sempre ragione lui ma che – in fin dei conti – di bambini non ci capiva granché. Riprenderemo il discorso a inizio della seconda parte.

I genitori di oggi sono tanto attenti quanto dubbiosi. Troppo attenti e questo ci trasforma spesso nei cosiddetti genitori “passivi” sopra nominati. Siamo vogliosi di dare, ma timorosi di fare troppo o troppo poco. Siamo quei genitori che danno troppo per timore di creare danno, ma che poi lo creano ugualmente perché – be’ – danno troppo. Non solo, se diamo troppo, poi accade che ci lamentiamo. Ci ritroviamo dentro la ruota del “**criceto genitore**” che corre e corre sempre. Corre perché la aiuta a vestirsi fino a sette anni e gli prepara i vestiti sulla sedia fino ai dodici, fa tutto in cucina perché «Lasciamolo giocare, poverino» o le sistema la cartella fino alle medie... Corre, perché ai bambini oggi non deve mancare niente. Corre, per colmare i suoi momenti vuoti. Corre, per aiutarlo a studiare. Corre per accompagnarla a scuola di teatro, inglese e danza. Corre.

E poi sbotta. Oppure si sente in colpa.

Siamo i genitori migliori di sempre probabilmente, ma anche quelli che si fanno più problemi. Ci hanno detto che potevamo migliorare e lo abbiamo fatto, ora è tempo di fermarsi, respirare e affinare. Se continuiamo a perseguire la perfezione, resteremo sicuramente delusi: ci arrabbieremo e perderemo.

Ecco il circolo vizioso da evitare: quello che inizia con la ricerca della perfezione inesistente, che passa per la perdita del buon umore, della libertà individuale e dell'autocontrollo, fino ad arrivare alle urla quotidiane e alla denigrazione per poi atterrare malamente sull'inevitabile senso di colpa.



La ruota del "criceto genitore"

PRIMO STRUMENTO, CONTROLLA LE VOCINE INTERIORI

CI sentiamo talmente chiamati in causa, che la nostra voce interiore a volte insinua il dubbio e ci spinge a chiederci se non sarebbe stato meglio fare... il contrario. Le vocine interiori sono il nostro dialogo interno che ci parla di continuo. Possiamo farci opprimere da loro o usarle come “**indicatori stradali**”. Se ti fai domande, se temi di sbagliare, se hai dubbi: assicurati! È un bene. Sfruttiamo queste incertezze per veicolarle nella giusta attenzione da porre al *tuo* stile genitoriale.

Usiamo questa insicurezza per scegliere CHI essere, COSA fare e COME proporlo ai figli.

Ammettiamolo, le aspettative nei nostri confronti sono aumentate esponenzialmente. Oggi essere genitore è difficile perché è diventata una vera e propria *professione*. Queste sono alcune delle domande concrete che ci poniamo noi genitori ogni giorno:

- È meglio dire a mio figlio di dodici anni che lo voglio seguire sui social o è meglio farlo di nascosto?
- Posso intervenire se mia figlia di nove anni è stata bullizzata verbalmente da una compagna nella chat durante la scuola a distanza (la famigerata DAD)?
- Posso punire mio figlio di tre anni per un capriccio? È sensato? È educativo? Altrimenti cosa posso fare?

- Posso dire di “no” alla figlia di cinque anni per una festa di compleanno che non ho né voglia né tempo di organizzare? Oppure le creerò blocchi psicologici irreversibili?

LA RADIO CHE CI ACCOMPAGNA

Il nostro dialogo interno è la nostra radio in sottofondo. Stiamo guidando la nostra macchina del tempo e la radio è sempre accesa: su quale canale è sintonizzata? Radio “DomandeIntelligenti” o radio “Denigratoria”? Radio “GenitoriCrescono” o radio “PerchéHoFattoFigli”? Radio “ChillOut” o radio “StressCronico24”? Vediamo un caso estremo: il papà che ha commesso il figlicidio nell’estate del 2020, poco fa rispetto al momento in cui sto scrivendo questo capitolo. Quando leggo una notizia del genere sui quotidiani, mi chiedo cosa si dovesse mai ripetere da giorni (se non mesi) nella mente quel signore per arrivare a un gesto così estremo. In quale tremendo *loop* mentale era entrato, tanto da non potersene più liberare?

Imparando a gestire come ci parliamo, gestiamo moltissimi dei nostri problemi.

«La maggior parte dei problemi con cui lottiamo è creata dalla nostra mente» ci ricorda la psicologa di Manhattan, Brenda Shoshanna. Tutti dovremmo saperlo e avere la possibilità di allenarci all’ascolto del nostro dialogo interno.

Se solo ci ascoltassimo in quei momenti difficili, allora ci renderemmo conto che ci parliamo in modo improduttivo. E che parlarci in modo infelice non porta a nulla di buono. Lo scopo non è cancellare uno stato emotivo. Se proviamo dolore per un divorzio, se siamo stressati dopo un mese di lockdown per Covid-19 chiusi in casa con i figli, se ci sentiamo frustrati perché ci pare di aver già perso il controllo sui nostri figli: negare non serve.

Partiamo dall'ascolto: come commentiamo la realtà che stiamo vivendo nella nostra mente?

ESERCIZIO N°1

Se stai vivendo una sfida genitoriale, di coppia, lavorativa, fermati e ascolta: come ti parli? Ti dici cose che giudicano il problema ma non propongono nulla di nuovo? E di fronte a un capriccio, a un figlio che non ascolta o che risponde male: cosa ti dici? Come ti calmi a partire da dentro?

ESERCIZIO N°2

E ora, ancora prima di parlare del genitore che vuoi diventare, rispondi a questa domanda: come ti vuoi parlare di fronte a quella cosa che tua figlia fa, e che ti fa EVA^[1] uscire di matto? Scrivi frasi del genitore che prenderesti a modello. Scrivi frasi che ti piacerebbe sentirti dire nella mente e far girare nella radio interiore:

¹ Come probabilmente avrai notato, ho di proposito espresso un limite utilizzando un tempo imperfetto presupponendo che questo limite sia d'ora in poi collocato nel passato. Il ragionamento a monte è molto semplice: se continue-

rò a esporre i miei problemi al presente, difficilmente li supererò. Iniziando a parlarne al passato proponiamo un cambiamento di percezione alla mente. L'ippocampo e le altre parti del cervello che gestiscono la memoria, e le emozioni legate alla memoria, capiranno che «io AVEVO un problema» di percezione o reazione emotiva e che ora lo sto affrontando, il sistema nervoso tirerà un sospiro di sollievo e io mi sentirò meglio. Nella frase non affermiamo che la figlia non faccia più quella cosa ma che non ci fa più impazzire come prima. L'unica cosa su cui siamo in controllo è la nostra reazione emotiva.

SECONDO STRUMENTO, IMPARA A FARTI DOMANDE

ECCO chi sei in questo capitolo: tu sei un imprenditore e possiedi una stazione radio. Faceva pochi ascolti ultimamente e te ne sei resa/o conto. Hai licenziato il deejay di prima e ora sai cosa vorresti ma non hai ancora trovato il sostituto giusto per parlare al microfono della tua mente. Il passo successivo è quello di fare colloqui e d'ingaggiare il deejay più bravo, coinvolgente, appassionante, positivo, giusto per te insomma.

Ecco come lo troverai. Il deejay che stai cercando è quello che, non solo farà stare bene il tuo sistema nervoso, ma che si proporrà di aiutarti a risolvere i tuoi problemi: siano essi personali, emotivi o genitoriali.

Come si risolvono i problemi? Facendosi domande, le giuste domande.

TUTTO CIÒ CHE DEVI SAPERE SU COME FARSI LE DOMANDE GIUSTE

Io le chiamo “Domande Utili” perché ritengo che non esistano domande giuste o sbagliate per tutti, ma solo quelle utili e giuste per qualcuno in un preciso momento. C'è chi le chiama “domande guida” perché ci guidano VERSO dove vogliamo andare e VERSO chi diventare... Nel nostro caso, VERSO il genitore che vogliamo essere per i nostri figli.

Le domande guida servono in un percorso a tre tappe:

1. **Esplorare** soluzioni in modo propositivo;
2. **Testare** soluzioni e la loro efficacia;
3. **Proiettare** le scelte nel futuro.

Possono essere dieci o cento per ciascuna sfida genitoriale, vediamo qui due esempi di chi *non* si fa domande utili.

Papà Albi è un bravo papà, un po' troppo amico però perché si sente in colpa visto che lavora tutto il giorno e vede le sue figlie solo la sera. Gioca, gioca, gioca e poi perde il controllo quando, stanche e stremate, le figlie fanno capricci^[1]. Non sa dire «Adesso basta» con tono fermo e pacato. Conosce una sola modalità di controllo che però non funziona troppo bene. Lui minaccia di mandarle a letto con una sculacciata, minaccia che non rispetta mai (perché non vuole), allora urla, si dimostra incoerente, perde di credibilità e si sfianca. Oppure lascia che la madre subentri e rimedi. Non si pone molte domande, papà Albi, aspetta che le figlie crescano e non si chiede nemmeno se ciò che fa sia giusto, utile o educativo...

Mamma Antonella si fa in quattro, è l'animatrice della casa per i suoi due figli maschi di 12 e 9 anni. Fa tutto lei, sistema la cameretta... e si lamenta quando è in disordine (praticamente sempre), organizza le attività amicali e sportive pomeridiane, segue entrambi i figli nello studio e... si lamenta. È distrutta ma il suo dialogo interno non fa altro che dirsi «Sono stanca» o «Perché devo fare tutto io?». Sa che c'è qualcosa che non va ma non si chiede come possa cambiare le cose. Mamma Antonella non si pone nemmeno domande del tipo «Farò troppo?», «Esistono mamme che reggono meglio? E come fanno loro?», «È giusto che io mi renda così disponibile, che mi occupi di gestire il loro tempo o che mi prenda carico dei loro doveri?» Mamma Antonella non arriverà nemmeno a chiedersi «Come posso fare

per renderli più responsabili? E perché sarebbe utile per loro? Cosa otterrei se facessi di meno? Come mi sentirei se riguadagnassi un po' del mio tempo e della mia libertà?» Non se lo chiede e si lamenta.

Ora, riprendiamo *papà Albi*: presupponendo che si fosse ascoltato e si fosse accorto che la sua unica inefficace strategia di controllo ERA la minaccia, per di più non mantenuta, ecco le domande che avrebbe potuto porsi seguendo il percorso a tre tappe:

1. **Esplorare** soluzioni – «La sera torno, gioco con loro ma poi perdo il controllo e finisco per urlare, arrabbiarmi, minacciare, rovinare la bella serata. *Cosa posso fare* per evitare tutto questo? *Cosa posso fare* per veicolare al meglio la mia voglia di vederle e giocare con loro? Come posso adeguarmi alla loro stanchezza serale? Potremmo magari fare qualcosa di tranquillo? Ma cosa? Leggere un libro? Raccontare una storia inventata? Fare una coccola dolce sul letto? Giocare a un gioco semplice insieme sul divano?»
2. **Testare** soluzioni – «Ce la farei a mettermi lì e raccontare una storia inventata? Forse preferirei leggere uno dei loro libri? Perché no? E altre volte potremmo fare un gioco sul divano, tipo giocare a Memory o al gioco delle facce da inventare?»
3. **Proiettare** le soluzioni scelte nel futuro – «Ok, quindi questa sera posso salutare le bambine con tenerezza e calma, posso calibrare la mia voce, posso proporre meno cose e sicuramente più tranquille. Diciamo che stasera, avendo anche la palestra, avrò poco tempo e quindi potremmo limitarci a leggere una storia a letto, così do un po' di sollievo a mia moglie e non stanco troppo le bimbe. Evito così le minacce e la serata finisce serena. E se invece loro ricercano l'azione? Come posso ricordarmi di restare calmo e dire semplicemente "No, non è il momento. Adesso è il momento della storia"? Come mi sentirò a restare calmo e in controllo? Bene! Quanta soddisfazione

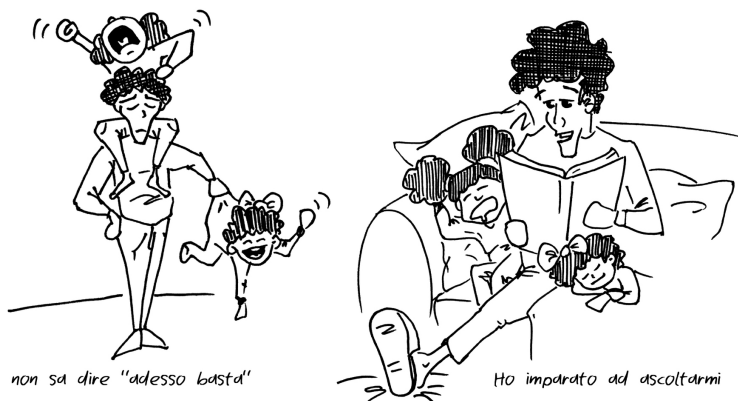
proverò a risolvere la situazione da solo e lasciar così riposare mia moglie in salotto? Molto bene. E cosa vorrò fare se non si addormentano subito ma io mi stanco di restare lì? Potrei intanto sistemare la borsa della palestra? Andare avanti e indietro e farmi vedere che passo in corridoio tra la stanza e il bagno ma restare in silenzio? Così loro sentono la mia presenza ma possono permettersi di rilassarsi e addormentarsi da sole... Lo voglio proprio provare questa sera!»

Ti piace questa alternativa che papà Alberto potrebbe adottare per cambiare? Ora immaginiamo cosa può fare *mamma Antonella* con i suoi figli e la sua tendenza a prendersi carico di tutto, anche del loro tempo di svago. Qui vediamo domande esplorative e domande test assieme. Non sempre le distinzioni tra i tre passaggi devono essere chiare e nette, a volte conviene amalgamarle così bene da completarsi in un percorso problem solving.

- **Esplora e testa** soluzioni – «Sto esagerando e sono stanca. Ho sempre fatto tutto io e forse ho esagerato. Se io mi tirassi un po' in disparte, loro sarebbero capaci di occuparsi da soli? E se iniziassi a delegare a loro la responsabilità di certe piccole cose, quali potrebbero essere? I compiti per il grande? La cartella per entrambi? E come si sentirebbero ad avermi meno attorno, a poter decidere di più in autonomia? A sentire che hanno un po' di potere nelle loro cose? Che vantaggio riceverebbero a livello educativo? E del mio tempo libero quindi cosa farei? Come potrei occuparmi da sola in casa? E questo come mi farebbe sentire? E questa autonomia riconquistata da entrambe le parti, come gioverebbe a tutti in famiglia?»
- **Proietta** le soluzioni nel futuro – «Come mi sentirò a riprendere del tempo per me? Come mi sento adesso iniziando solo ad assaporare questa soluzione? Alla grande. Come gestirò le loro possibili lamentele nella prima fase di "indipendenza"? E

se mi dico che li sto abbandonando, come potrò ricordarmi che invece lo faccio per il bene di tutti? E questo quanto bene mi farà sentire?»

E così via. Come vedi le domande possono veramente essere molte, spaziare e fugare dubbi. La terza tappa, quella della proiezione delle soluzioni nel futuro, di fatto serve a motivarsi, partendo da dentro. Accompagna con domande a generare visualizzazioni: lo strumento di cui ti parlo nel prossimo capitolo.



Papà Albi, prima e dopo

ESERCIZIO N°3

Pensa a una situazione che vivEVI male e che vuoi cambiare. Hai scoperto che il precedente deeJay era inefficace, dannoso addirittura. Lo hai licenziato e ora, grazie ad alcune domande guida, stai cercando il deeJay ideale: quali domande utili ti faresti per esplorare, testa-

re e proiettare soluzioni nel futuro prossimo per quella specifica situazione da risolvere?

-
- 1 Si è discusso tanto di capricci in questi anni e in molti libri. I capricci non sono sfide rivolte ai genitori, sono “solo” tentativi per testare i propri limiti (come vedremo quando esploreremo le età) o, molto più spesso, incapacità di autogestione dovuta a semplice stanchezza serale. I capricci da stanchezza vanno contenuti nel caso il bambino si faccia male e prevenuti, gestendo la sua energia. Invece, per quanto riguarda i capricci verbali, cioè quando chiede ripetutamente qualcosa a cui abbiamo già detto di “no”, be’, impareremo a usare la voce e le parole giuste per estinguerli.

TERZO STRUMENTO, VISUALIZZA PER IMPARARE PROFONDAMENTE

L'IMMAGINAZIONE, le visualizzazioni in pratica, ci servono per creare, testare e per abituare la mente a nuove soluzioni. Il terzo passo nel percorso delle domande utili è strettamente connesso alle visualizzazioni: proiettare le soluzioni scelte nel futuro non è altro che immaginarsi già di fare ciò che vogliamo fare, parlare come vogliamo parlare, agire come vogliamo agire.

E non intendo grandi cose... Per esempio, immaginare di usare QUELLA parola giusta, la pausa giusta, il silenzio fatto solo di presenza. Un sorriso amorevole, la mano sulla spalla o un abbraccio. Nella mente, prima di mettere a disagio un adolescente con un contatto fisico esagerato davanti agli amici, prima di scegliere come dividere i fratelli che “giocano” rumorosamente, prima di suggerire una soluzione sullo studio, possiamo VEDERE e testare la mossa giusta. Possiamo immaginare, testare mentalmente tutte le possibili strategie, per quante volte vogliamo – senza veramente sbagliare – fino a che non troviamo la (o le) strategie valide da voler mettere in pratica nella realtà.

È questa la forza dell'immaginazione, o delle visualizzazioni, usiamo percorsi mentali per chiederci “sarò giusto così?”, “sarà troppo?”, “sarà troppo poco?”, “cosa fanno gli altri che potrei provare anche io?”, “e se facessi?”, “e se dicessi?”, “e se non dicessi?”, “e se non facessi?”.

Un genitore che agisce sempre d'impulso senza prima immaginarne le conseguenze, rischia di sbagliare così tanto nella realtà che poi o si stanca o perde di efficacia.

Lo sanno tutti che se il giocatore di basket visualizza di fare canestro sarà più probabile che lo faccia. È scientificamente provato che se immagino di fare gol pianificherò meglio la messa in porta. La stessa logica vale per ogni *performance* sportiva o azione pianificata in generale. Per ogni strategia quotidiana è richiesto un minimo di pianificazione, anche dover arrivare puntuale a un appuntamento di lavoro a 40 km di distanza, e quindi la visualizzazione della soluzione migliore.

Se un genitore non licenzia il deejay inefficace che continua a dire «Tanto so già che mi fanno perdere le staffe» e «Sono esausta», «Non ho più una vita» o anche «Possibile che devo fare tutto io?» cosa crediamo che visualizzerà la mente di quel genitore? Visualizzerà proprio ciò che il deejay ha prospettato, per poi finire per arrabbiarsi, lamentarsi o deprimersi.

Noi visualizziamo di continuo, nel bene e nel male. **A domanda la mente risponde**, il meccanismo è semplice. È molto probabile che ciò che immaginiamo che accada, accadrà. Non perché abbiamo poteri quantici speciali, semplicemente perché visualizzare una giraffa gialla a pois viola e dirsi che non esiste – be' – è troppo tardi!

Esistono almeno due tipi di visualizzazione. Quelle che **pianificano**, come quelle di cui abbiamo parlato in questo capitolo e che rispondono alle domande utili, e quelle che **rilassano** e che si prendono cura del nostro sistema nervoso, del cuore e stato d'animo.

Come la seguente.

ESERCIZIO N°4

Ecco una visualizzazione per te, leggila o seguila online quando vuoi o quando ne senti la necessità. Ascoltarla o leggerla spesso, ti aiuterà a costruire consciamente e inconsciamente la miglior versione del genitore che vuoi essere. Per seguirla guidata dalla mia voce vai qui: <https://youtu.be/ln-jkollMkw>. Segui la visualizzazione solo se potrai rilassarti completamente, non fare questa visualizzazione se stai lavorando con macchinari o oggetti che richiedono la tua attenzione come guidare, stirare o maneggiare attrezzi.

Bene. Ecco qui un'idea di visualizzazione che puoi scegliere di praticare quando ti senti spossata, stanco, tesa, esasperato. È molto semplice e fattibilissima ovunque e da chiunque. Non richiede capacità strabilianti, ipnotiche o fantasmagoriche, richiede solo la voglia di... lasciare andare.

Mentre leggi queste parole, e, mentre poi proporrà questo esercizio di rilassamento guidato alla tua mente, in autonomia, nei prossimi giorni, rilassa il corpo.

Questo esercizio di rilassamento indotto può essere proposto al tuo corpo in due occasioni: all'occorrenza, quando vorrai concederti un "time out" del genitore, in pratica quando vorrai rilassarti in quanto tesa o stanco; oppure può essere praticato per accumulare "crediti del benessere" nel conto bancario del tuo sistema nervoso.

Si tratta di un conto virtuale che spende o accumula "crediti del benessere e del relax", anche se sei sereno e tranquillo puoi sempre leggere queste pagine o riproporre l'idea alla mente quando vuoi, ovunque, per – be' – aumentare il tuo conto bancario del benessere.

Ti piace?

Iniziamo. Rilassa il petto e respira. Rilassa i vari muscoli del viso: delle gote, la fronte, attorno alle labbra e respira. Accenna un sorriso in volto e ammorbidisci i muscoli del viso.

Ti senti bene e già questo rilassamento del viso agevola il rilassamento del tuo sistema nervoso. Ti senti bene: ti concentri su di te, sul tuo benessere immediato, quello del tuo sistema nervoso.

Sei genitore e lo sei sempre. Continua a rilassare le spalle, il petto, l'addome, i glutei e le cosce, le gambe e i polpacci, i piedi, e poi le braccia e le mani.

Il respiro è regolare, stai semplicemente bene.

Isola e concedi riposo alle orecchie se possibile, altrimenti concentrati su ciò che ti dà maggior sollievo: il rilassamento dei muscoli e del respiro.

Conta da 300 all'indietro e lascia andare progressivamente: 300, 299, 298... pronuncia i vari numeri così da invitare la mente cosciente a occuparsi da sola e concentrare la mente inconscia sul rilassamento del corpo. Mentre conti e hai già voglia di smettere, pensa al corpo... che si lascia andare.

Sei genitore e ti piace. Sei giusto, amorevole, rispettoso, paziente, presente. Sei una persona che mostra come ci si vuole bene, come ci si rispetta, come si coltiva la soddisfazione personale. Tu dai l'esempio della persona da diventare da grandi: con equità, serenità, impegno, coerenza... E poi, resilienza se necessario, fatica perché porta a soddisfazione, abbandono perché porta a sé, al sé più profondo.

Lascia andare e pensa al genitore che vuoi essere. Costruisci esempi nella tua mente del genitore che vuoi essere quando ascolti, quando dici di "sì", e ne sei pienamente consapevole, quando dici "no", e ne sei pienamente consapevole.

Lascia che la mente costruisca esempi di te genitore giusto, persona serena, esempio da emulare, guida amorevole e rispettosa.

Iniziamo così questa guida al genitore che vuoi essere, pensando alle visualizzazioni che permettono di apprendere, all'ascolto di sé perché sta alla base del cambiamento e all'uso delle domande giuste perché aprono la via e ti guidano saggiamente.

Bene.

Mantieni questo stato di coscienza alterata, hai creato coerenza nel campo elettromagnetico del cuore, stai influenzando il tuo ambiente solo restando così. Hai rallentato le onde elettromagnetiche del tuo cervello e lui sta respirando, proprio come i tuoi polmoni.

Inizia da te, sempre e i tuoi figli sentiranno la differenza.

Ora ritrova interesse verso l'esterno, guardati attorno e riprendi energia nel corpo, hai voglia di fare, di dare, di essere. Guarda lontano, più che puoi e torna alla normale attività cerebrale. Adesso.

Hai appena letto (o seguito in audio) un esempio di visualizzazione per ricordare CHI vuoi essere domani. **Il tuo stile educativo non vuole essere lasciato al caso, alla vita o all'umore del momento.** Il tuo stile educativo sarà sondato, programmato e pianificato, quale miglior strumento se non le visualizzazioni e le domande utili combinate.

Seconda parte: il genitore che vuoi essere

SI parla molto di genitorialità oggi, di stili, di chi essere e di chi non essere mai. Esistono libri che parlano di genitori assertivi, positivi, imperfetti, consapevoli, contenti, affidabili e efficaci... Bene, ma tutto questo come si traduce per te ? In questa seconda parte del libro conosciamo gli stili genitoriali e selezioniamo CHI vuoi essere.

OLTRE I LIMITI E LE INCONGRUENZE DELLE “BELLE PAROLE”

INIZIAMO col notare che spesso le definizioni di genitorialità (e in generale, le definizioni) sono vaghe e generiche: ti presento le nominalizzazioni! Facciamo qui attenzione a questa trappola linguistica. Ci diciamo che dovremmo essere più assertivi, ma cosa vuol dire *per noi* ? Diciamo che non vogliamo essere passivi, ma lo applichiamo nel quotidiano? Non vogliamo certo essere definiti aggressivi o non curanti, eppure lamentiamo il fatto di innervosirci, perdere le staffe, urlare e punire? Vediamo perché.

COSA SONO LE NOMINALIZZAZIONI?

Le nominalizzazioni sono quelle cose che non puoi toccare, ma di cui il mondo e la nostra bocca sono pieni. Si tratta di buoni propositi rinchiusi in una parola sola: una nominalizzazione appunto. Gli esperti di linguaggio ci dicono che “se non puoi mettere una parola in un carretto”, allora è una nominalizzazione. Pensa a valori (di cui parleremo poco più in là) come onestà, collaborazione, resilienza, divertimento. Pensa a qualità come consapevolezza, affidabilità, autorevolezza. Pensa a propositi come giustizia, condivisione, gestione, leadership.

Le nominalizzazioni sono belle ma insignificanti se non destrutturate.

E come faccio a destrutturare una “parola-non-parola”? Con tante domande utili che la aprono e la osservano nel suo divenire. Una se-

dia la vedo, un mouse lo vedo. Idem per una bicicletta o un cappellino buffo, e tutti possono essere ammuccciati in un carretto. Ma il rispetto io non lo vedo come oggetto in sé? Lo osservo nel vederlo messo in atto. Idem per la generosità, la condivisione, la resilienza e così via.

La difficoltà delle “belle parole” è che, se non sono capite nella dinamica di attuazione, restano solo “belle parole”.

Come quando sappiamo (e tutti ce lo ricordano) di allenare i figli alla noia, ma poi al primo sollecito della figlia unica di cinque anni che non sa cosa fare in un pomeriggio di pioggia, ci trasformiamo in mamma jolly o papà intrattenitore e ci proponiamo come compagni di gioco per l'intero pomeriggio. Nulla di male in sé, se svolto con spirito sereno. Lo diventa se mentre gioco con lei mi innervosisco perché penso ad altro: a ciò che trascuro, al telefonino o alla lentezza del gioco. In questi casi, il mio deejay interiore non catalogherà il pomeriggio come “momento speciale passato insieme”, userà piuttosto frasi come «Che noia», «E pensare che potevo fare questo e quello», o peggio, «Ma guarda te cosa mi tocca fare, solo qualche anno fa ero in giro con gli amici a quest'ora».

ESERCIZIO N°5

Prova tu ora, “apri” le seguenti nominalizzazioni con degli esempi utili per te. Rispondi alle seguenti domande:

- Come mi dimostro un genitore *rispettoso*?

- Come posso “allenare” i miei figli ai valori per me importanti?
Scrivo qui quali sono e alcuni esempi per guidare i figli:

L'INCONGRUENZA NEMICA E LA MINDFULNESS

Ecco il danno. Il danno non sta nel giocare quella volta con tua figlia, il danno sta nel farlo e rovinarti il fegato.

Il danno sta, in pratica, nel non godersi il momento.

Carpe Diem, come dicevano, *Mindfulness* ci suggeriscono oggi: godere a pieno di me, di quel gesto, di quell'azione, di uno sguardo, di un momento. Il danno giace nell'incongruenza tra ciò che diciamo di voler fare e ciò che vogliamo veramente fare. Il danno sta nel fare qualcosa e sentirsi sacrificati. Il danno sta nel fare una cosa e poi lamentarsi, intossicando il proprio sistema nervoso. Questi sono danni in cui tutti noi incappiamo. Impariamo a farlo il meno possibile.

Cos'è la Mindfulness? Se ne parla tanto in questi ultimi anni, ho chiesto alla counselor Chiara Viscardi, professionista impegnata nei licei (e con un canale Instagram assolutamente da seguire) di aiutarmi a capire cosa sia e come possa essere concretamente utile a noi genitori. Ecco cosa mi ha risposto:

La mindfulness, vissuta come abitudine di vita, insegna a stare concentrati sul proprio presente, rimanere in osservazione di ciò che sta accadendo attorno a noi, permettendoci quindi di cogliere una moltitudine di sfumature che altrimenti sfuggirebbero al nostro sguardo. Fermarsi un attimo e permettersi di respirare non solo con i polmoni, ma soprattutto con la mente, aiuta a diventare consapevoli del proprio “qui e ora”, imparando di conseguenza a godere di ogni momento della vita nella sua interezza. Se penso ai genitori di oggi, messi sempre più alla prova da sfide educative importanti e da figli in continua evoluzione, la mindfulness diventa un valido strumento per calmare la mente, per ridurre lo stress e gestire l'ansia. Studi scientifici hanno dimostrato che i genitori che la praticano con costanza riescono a godere di più delle emozioni piacevoli, riducendo così quelle più faticose, sono più felici e in una maggiore accettazione nelle relazioni familiari e le loro abilità genitoriali sono migliori, così come lo sviluppo di abilità sociali dei loro figli.

ESERCIZIO N°6

La mindfulness è quindi l'osservazione del presente senza alcun giudizio. E da qui, solo da questa consapevolezza neutra, si inizia a cambiare. La domanda che ti propongo è la seguente:

cosa succederebbe se ti osservassi senza giudizio?

Come interverresti per migliorarti? Se respirassi attraverso certi comportamenti e generassi nuovi pensieri? Senza sensi di colpa, rabbia, frustrazione o giudizio? Cosa accadrebbe se pensassi a te, al benessere della tua mente per qualche minuto al giorno? Parlando di diete, si parla spesso di digiuno mentale: quello fatto di silenzi e di pace. Digiuno dalle stimolazioni esterne, digiuno dal caos, digiuno dalle reazioni emotive immediate e indesiderate... Proviamo.



Osserva il tuo presente senza alcun giudizio e correggi

CHE GENITORE VUOI ESSERE?

IN questo capitolo incontriamo i quattro stili genitoriali studiati in psicologia, ai quali faremo aderire le mille e più sfumature trattate nei libri rivolti a noi genitori. Ci divertiremo a prenderci in giro e a scartare cosa non vogliamo più fare. Useremo le “nominalizzazioni” citate nel capitolo precedente ma sapremo come andare oltre e capirne il vero significato. Il percorso ci porterà quindi prima ad escludere stili genitoriali e poi ad abbracciare *il tuo* .

Risponderai a domande come: che genitore voglio essere in generale? Chi voglio essere quando voglio insegnare l'impegno e la passione? Chi voglio essere quando voglio trasmettere calma e rassicurazione? Chi voglio essere per insegnare la disciplina e la resilienza?

ESERCIZIO N°7

Stiamo creando nella tua mente l'idea di uno spartiacque, un confine tra ciò che era e ciò che sarà. Non abbiamo ancora parlato di stili, non abbiamo ancora elencato quelle mille nominalizzazioni portatrici di tutto e di niente, però ti ho già proposto alcune domande da farti: chi voglio essere in generale? E in situazioni specifiche? Inizia col creare una separazione nella tua mente tra ieri e domani (che inizia oggi).

Ciò che era che non ti piace più immaginalo sbiadito, come una foto rovinata. Immagina una vecchia pellicola di film che si blocca e salta nel proiettore. Non va più avanti, è inceppata. Quelle reazioni emotive non ti appartengono più.

Ciò che vuoi che sia vedilo colorato, fluido, esaltante. Armonioso e che ti appartiene. Ti senti più tu, più il genitore che vuoi essere e mostrare al mondo. Godi di questa immagine e respira.

METTI AL PASSATO

Stiamo proponendo alla tua mente di fare un passaggio identitario. È un passo importante e richiede delle accortezze d'intelligenza linguistica per essere attuato ed efficace. Ecco il segreto: per mettere qualcosa nel passato (uno stato emotivo, un'abitudine, uno stile comunicativo o relazionale...) inizia col parlarne al passato. Come? Seguimi per questi due passaggi:

PRIMO. Parla al passato del genitore che non vuoi più essere o fare. Usa un semplice imperfetto per dire che ERI un genitore ansioso, sempre di corsa, ti arrabbiavi spesso oppure STAVI sempre troppo addosso a tua figlia. Anche se ancora non sappiamo *cosa* fare, lo scopriremo proseguendo la lettura del libro. Inizia a parlarne al passato e la parte abitudinaria della mente, quella inconscia, percepirà un cambiamento e si dirà «Ah, ok, se lo sento dire al passato forse lo voglio mettere nel passato».

ESERCIZIO N°8

Esercitati ora a scrivere qualche frase al passato: non negare, metti semplicemente al passato (cioè, non dire «Non voglio più essere un genitore stressato», di' piuttosto che «A volte mi stressavo troppo quando i bambini urlavano di continuo»). Così facendo non neghi, non menti ma presupponi già che qualcosa sta cambiando.

Come ti senti a parlare al passato di ciò che non vuoi più fare, essere, provare? Perché l'esercizio funzioni dovresti percepire una sensazione di sollievo. Il tuo sistema nervoso, sentendo la frase espressa al passato, dovrebbe godersi il preludio al cambiamento, l'aspettativa del nuovo, l'eccitazione della crescita personale.

SECONDO. Proponi le alternative utili, fattibili e in positivo al presente. Cosa vuoi fare invece? Chi vuoi essere quindi? Se ERI troppo interventista, ora puoi dire qualcosa come «Voglio fidarmi, delegare, lasciarli fare... come posso fare oggi per mettere in atto questo proposito? E come mi sentirei?» Se ERI sempre di corsa perché stentavi a dire di “no” ai figli, prova a dirti qualcosa come «Oggi voglio avere più tempo per me, a cosa posso dire di “no”? E come mi sentirei e sarei più rilassata/o con loro?»

ESERCIZIO N°9

Ora tocca a te. Hai già usato gli imperfetti prima, ora proponi ciò che VUOI e poniti domande per come realizzarlo. Non dimenticare infine di chiederti quanto bene questo cambiamento ti farebbe sentire. Come avrai capito, il vantaggio emotivo ha molto a che fare con il successo nel cambiamento. Fallo per almeno due propositi.

Esempio: «(Se prima perdevo la pazienza), ora voglio potermi sedere sul divano e guardare i bambini in silenzio fino a che non avrò attirato la loro attenzione e non avranno smesso di accapigliarsi. Come posso fare? Dove voglio sedermi? Come li guarderò? Come respirerò? Come mi rilasserò con le voci interiori? E come mi sentirò a restare in controllo? Mi farà sentire presente, fiduciosa e in controllo.»

CHI NON VUOI ESSERE

MOLTI autori in molti libri si sono sbizzarriti nel raccontarci chi siamo stati e chi non vogliamo più essere. Facciamo un po' di pulizia e scartiamo chi NON vogliamo essere.

SCARTIAMO L'AUTORITARIO

Scartiamo a gran forza il genitore “autoritario” e i suoi derivati. Quello che in casa “comando io”, che ha sempre ragione anche se ha palesemente torto, ma non sa ammetterlo. Quello che – diciamocelo – fa il bullo in casa con i propri famigliari (e poi ci si stupisce che alcuni bambini siano bulli a scuola, spesso figli del bullismo o della trascuratezza, della paranoia o della violenza). Il genitore autoritario non punta a sviluppare l'auto-motivazione del figlio ma fa leva sulle punizioni. In questa categoria troviamo anche chi sminuisce e chi denigra pur di mantenere potere e controllo.

Altri invece sono corretti e coerenti ma troppo “stretti”, cioè rigidi in stili di vita impossibili che impongono ai propri figli senza transigere. Le punizioni in casa dell'autoritario rischiano di essere illogiche e esagerate se temono di perdere il controllo. I derivati di questo stile genitoriale sono la “mamma-tigre” di cui parla Amy Chua nel suo omonimo libro: la mamma rigida, così rigida che non transige mai. È lei a scegliere *il meglio* per le figlie e non si discute... Poi però – racconta nel libro – si beccherà una sonora ribellione adolescenziale e cambierà campana.

Altro aderente alla categoria è il “papà-competitivo” che altri chiamano “papà-manager”, vive per il successo del figlio, che poi è il suo. Vuole una cosa sola, vedere la figlia sul podio o il figlio primo in classifica (piuttosto solo e distrutto emotivamente, ma primo). È quello di cui parla Paolo Giordano nel suo romanzo *La solitudine dei numeri primi* con la figlia che non vuole gelarsi le membra per andare a sciare in vetta, a cui scappa sempre la pipì e che non riesce a ribellarsi mai al padre, almeno direttamente. Lo farà a suo modo crescendo, in malo modo e controproducente per lei.

C'è poi la versione estremista, il “genitore dittatore”, come dalla simpatica caricatura presentata dal bravo Danny De Vito nel film *Matilda sei mitica* quando, per tagliar corto una discussione per lui imbarazzante, dice così: «Io sono un genio e tu sei scema, io sono grande e tu sei piccola, io ho ragione e tu hai torto!». È aggressivo perché è ignorante in materia comunicativa e ha paura di perdere il controllo, si vergogna e fa il gradasso... o il bullo?

SCARTIAMO IL PASSIVO

Passiamo a un altro registro, più di moda oggi: il genitore “passivo” e che in psicologia viene definito come permissivo/indulgente. Ne abbiamo già parlato all'inizio perché pare sia uno stile molto adottato oggi. È l'estremizzazione del genitore amorevole. Come dicevamo a inizio libro: abbiamo dubbi, ma anziché usarli per migliorare, c'è chi soccombe e diventa serva, maggiordomo, zerbino, schiavo, taxi, bambagia, albergo, giullare o animatrice.

Appellativi divertenti? Sì, attenzione però che non lo diventino troppo. Tutti noi siamo un po' genitori taxi oggi, l'importante è esserne consapevoli e – come dicevamo – scegliere di esserlo per un tempo stabilito, con coerenza e consapevolezza. Non possiamo essere queste cose troppo a lungo, rovinandoci il sistema nervoso e facendo sentire in colpa i figli. Tra il farsi accompagnare agli allenamenti tre

volte alla settimana e l'avere una mamma serena, i figli vogliono tutti il bene di mamma.

I “passivi” e derivati vogliono essere premurosi e attenti ma esagerano. Vogliono il meglio per i figli ma rischiano di annullarsi perché non sanno riconoscere i giusti limiti. Intendiamoci, gli intenti sono buoni, mancano i modi e i limiti giusti.

In questa categoria di genitore troviamo quel papà o quella mamma che non sa dire di “no”, che si presta a tutto... troppo. Organizza, fa, si rende disponibile fino a esaurimento, e, come l'orsacchiotto che non usa le pile della famosa marca, poi si spegne esausto.

C'è anche il genitore “elicottero”, battezzato così da una ragazza paziente dello psicologo Haim Ginott, perché i suoi genitori (elicotteri appunto) erano sempre lì, a librare sopra di lei, incessantemente e senza sosta; c'è il genitore “iperprotettivo” di cui parla Giorgio Nardone quando denuncia la peculiare situazione italiana dei figli che non se ne vanno perché “ci stanno comodi” tra panni lavati e pasti preparati, tra alloggio gratis e serbatoio della benzina pieno.

C'è poi il genitore “panino” di cui parla la spagnola Eva Millet pensando a quelle mamme che seguono i figli tra i giochi ai giardinetti con la merenda in mano per assicurarsi che i figli mangino (non necessariamente per fame e senza nemmeno fare una pausa, ma distrattamente, tra un'altalena e uno scivolo).

C'è il genitore “zerbino”, detto anche “servo” o “schiavo”, che non fa mai fare nulla ai figli in casa, non allena alla fatica né alla frustrazione. Sempre pronto ad accontentare e mai pronto a dire “no”. Fa danno a sé e grave danno al figlio perché perde piccole occasioni quotidiane per insegnare valori importanti come il rispetto per chi ha appena pulito il pavimento, l'ordine negli ambienti e quindi l'ordine mentale, la disciplina nel portare avanti un impegno preso, la condi-

visione e la collaborazione tra famigliari, l'apprezzamento di quando i genitori e i fratelli ti guardano con rispetto e ti dicono “grazie”, “brava”, “bravo”...

Includiamo anche la mamma “taxi”, quella che prima accompagna i figli a calcio, danza, karate, flauto, piano, yoga e ripetizioni e poi torna a casa e cucina, stira, piega, lava, pulisce... L'abbiamo detto, lo siamo tutti un po' taxi oggi, facciamolo nei giusti limiti, per noi e per l'educazione che vogliamo trasmettere. C'è il papà “giullare” che non si prende un vero impegno genitoriale, ma gioca. Lui gioca, fa la lotta o il solletico e se c'è da preparare i compiti o firmare un foglio di scuola non ne sa nulla e non si azzarda. Ha difficoltà a esigere rispetto perché è scivolato troppo nel ruolo del pari e quindi che fa? Urla e punisce per ricordare e ricordarsi di essere il padre (un po' come papà Alby all'inizio, ricordi?). Non dimentichiamo poi lei, la mamma “animatrice”, quella che piuttosto si annulla ma che deve organizzare la felicità dei figli: tra ritrovi con amici, eventi magici, week-end in parchi estenuanti e incontri giocosi dallo psicologo perché... non si sa mai.

SCARTIAMO QUELLO ASSENTE EMOTIVAMENTE

Lo so, la lettura di questi stili ti sfinisce. Ci siamo quasi. Parliamo dell'ultima grande categoria genitoriale, il genitore “trascurante/rifiutante”. Così chiamato in psicologia, racchiude in sé molti limiti tra loro diversi: tra quei genitori che pensano di aver assolto il proprio compito “mettendoli al mondo”, quelli che parcheggiano di continuo i figli altrove senza alcun senso di colpa, quelli che non danno regole ma spesso danno tutto... così i figli si occupano da soli. Quelli che spingono troppo presto all'autonomia e all'indipendenza e poi si ritrovano con figli che guardano *IT* da soli a otto anni e poi hanno incubi.

Ho visto mamme che rifiutano di vedere l'evidenza, la maleducazione (o assenza di educazione) dei figli; mamme che, se la maestra

racconta della maleducazione della figlia a scuola, non ci crede e dà la colpa alle insegnanti, alla scuola, al sistema... ai compagni. Diciamocelo, questo tipo di genitore raramente prenderebbe in mano un libro per migliorare il proprio stile genitoriale, non si pone domande e continua così. In questa categoria includerei quella mamma che mette il Like alla foto “lingua in bocca” esibita su Instagram dalla figlia preadolescente. Includerei anche quei genitori chiamati *sharents* perché condividono tutto dei propri figli, incuranti della loro privacy né di insegnare il senso della privacy o del pudore, li spiattellano sui social: da piccoli mentre fanno il bagnetto o la cacca sul vasino e da grandi quando vincono in gara, perdono in gara, a carnevale, ad Halloween, alla festa della nonna, con la fidanzatina, con i primi peli della barba, addormentati sul divano dopo la prima sbronza estiva... Genitori non sempre assenti fisicamente, ma sicuramente assenti emotivamente.

ESERCIZIO N°10

E ora, svuotiamoci la mente. Tira con me un sospiro di sollievo e facciamo un piccolo esercizio tra domande guida e visualizzazioni di allontanamento. Cosa facevi tu di quanto detto sopra? Qualcosa che era troppo a volte? Che non vuoi più replicare? Bene. *Immagina quelle situazioni, lontane, sgranate, sbiadite, sfuocate...* Ti ho già chiesto di fare una cosa simile prima. Interrompi i filmati inserendo prima dello stile da scartare l'assordante rumore di una sirena da stadio o simile, così che il tuo ippocampo (quella parte nel cervello limbico che aiuta la catalogazione di eventi) capisca che non vuoi più fare così.

GUIDA LA MEMORIA E LA MENTE

A me piace immaginare che nell'ippocampo viva un omino (che io identifico con Morgan Freeman vestito elegantemente di bianco come nel film *Una settimana da Dio*, nella stanza bianca con la cassettera infinita di file/ricordi) a cui io posso inviare messaggi, del tipo «Questa cosa non la voglio più fare», ma anziché dirgli che non la voglio più fare, lo disturbo con una fastidiosa interruzione sonora o sbiadisco il ricordo.

Sai perché? Perché la mente non può ricordare qualcosa e poi metterci una croce sopra, ormai l'ha rinforzata perché ricordata. È ciò che capita a tutte le persone che vivono continuamente un trauma nella mente, lo rinforzano, lo arricchiscono, lo alimentano. Nel loro libro *The secrets of being happy* (pubblicato in Italia con il titolo *PNL per il benessere*), Richard Bandler e Garner Thomson raccontano la storia di Charlie M. A seguito dell'attacco terroristico alle Torri Gemelle nel 2001, Charlie e molte persone hanno iniziato a soffrire di attacchi di panico e di disturbo post traumatico da stress (DPTS). Molte persone però, proprio come Charlie, non si trovavano a Ground Zero al momento, e nemmeno a New York, ma a migliaia di chilometri di distanza davanti alla televisione tra Tg e servizi speciali sull'argomento. Come può una distorsione nella memoria essere più realistica dei fatti veri? Perché è spesso vividamente ricordata e arricchita di continuo, fino a intossicare il sistema nervoso.

Estrapoliamo quindi il meccanismo mentale da conoscere:

la mente e il sistema nervoso non distinguono tra ciò che è vero o vividamente immaginato.

Lo squalo in *Shark* fa paura eppure era finto. Quando Kathy Bates in *Misery non deve morire* tortura l'autore dei suoi romanzi preferiti siamo tutti col fiato sospeso, eppure è tutta una recita. Hai anche tu degli esempi di film paurosi che consciamente sai essere finzione ma che fanno rizzare i peli sulle braccia?

Fai sempre attenzione a ciò che immagini o ricordi. Abbiamo già parlato del dialogo interno, di come quella radio è da controllare e di te, imprenditore radiofonico, pronto a licenziare un deejay inefficace, se non dannoso. Così, i ricordi sono continuamente proiettati nel multisala della mente. Fai rigare dritto quell'omino nell'ippocampo se continua a proiettare film di stati emotivi, relazionali, comportamentali che non vuoi più adottare^[1].

Dire “non” non basta. Se, per esempio, continui a ricordare quando facevi la mamma animatrice e ti senti spossata solo a pensarlo, hai fatto doppio danno: hai rinforzato un comportamento pur non volendo e hai inquinato di scontentezza il tuo sistema nervoso in un attimo. Ecco un altro meccanismo mentale da conoscere:

il “non” non è percepito dalla mente.

Non puoi non immaginare tua figlia che salta dal divano, ormai lo hai fatto. Non puoi non immaginare il piccolo che morde il grande, lo hai già immaginato o ricordato. Non puoi non immaginare che allagano il pavimento del bagno... *ah, quanti ricordi!* Quando vogliamo insegnare al nostro omino nell'ippocampo di “non fare più la mamma X o il papà Y in certe occasioni”, dirselo usando il “non” non serve a nulla. Anzi, lo ravviva e basta. La mente^[2] “parla” per immagini e sensazioni, non puoi usare le parole sperando che lei ti capisca.

ESERCIZIO N°II

Ti introduco al concetto dell'opposto positivo. Ti sarà utile quando parleremo della comunicazione con i figli, esercitati bene quindi e tienilo a mente. L'opposto positivo è quella cosa che vuoi al posto di ciò che “non” vuoi più. Qual è l'opposto positivo di stressato? Calmo, sereno, pacato, rilassato, zen? Altro?

Come ti piacerebbe suggerire CHI vuoi essere alla tua mente inconscia?

La mente vede ciò che le proponi, proponi in positivo.

Prima di passare al capitolo seguente in cui costruiremo il genitore che vuoi essere, esercitati a scrivere gli opposti positivi di ciò che hai letto fin qui. Ti servirà per costruire la tua nuova identità. Ripensa a quelle nominalizzazioni, quegli stili genitoriali che non vuoi più vivere, e formula i tuoi “opposti positivi”. Sì, perché ognuno ha i suoi. Come contrario di “stressato” a te potrebbe piacere “calmo”, a un'altra “rilassata”, a me “zen”. A ciascuno la sua nominalizzazione, i nostri sistemi nervosi godranno tutti dello stesso beneficio chimico fatto di serotonina e dopamina.

¹ Per “stati emotivi, relazionali, comportamentali” intendo lo stress provato quando facevi certe cose e eri quel genitore che non vuoi più essere; quegli

scambi nervosi che potevi avere con tuo figlio e che non vuoi più ripetere; quei comportamenti annullanti che avevi e che non vuoi più adottare.

- 2 Mi riferisco alla parte della mente che non razionalizza, quella parte che gestisce abitudini e reazioni emotive e comportamentali. Distinguiamole tra mente cosciente (razionale e volitiva) e mente inconscia (abitudinaria ed emotiva). Quando vuoi insegnare a te stessa/o un nuovo comportamento o reazione emotiva, quando vuoi programmare lo stile genitoriale che vuoi adottare d'ora in avanti: usa immagini ed emozioni e la mente inconscia capirà.

CHI VUOI ESSERE?

SCOPRIAMO IL GENITORE AUTOREVOLE

ORA scopriamo lo stile genitoriale più anelato, il genitore “autorevole”. Chi è? Esiste? È possibile? Vediamolo insieme e poi costruiamo la tua versione del genitore di domani nel capitolo.

- Il genitore “autorevole” è colui o colei che definisce delle regole giuste ed eque, le rispetta e le fa rispettare in modo coerente, senza drammi o urla. In casa di genitori autorevoli si respira aria di democrazia.
- Perde poco le staffe, si dimostra una persona che sa prendersi cura anche di sé e si ritaglia i suoi tempi. Ha sicuramente una visione a lungo termine e ciò che fa, lo fa pensando al domani. Parla chiaro, in positivo e con tono pacato. Urla di rado e sa misurarsi.
- Il genitore autorevole è assertivo. Motiva i figli da dentro (parleremo di motivazione), non usa le minacce e non punisce, ma non si fa nemmeno abbindolare: mette le cose in chiaro e resta coerente.
- Sa osservare senza necessariamente intervenire. Sa ascoltare i figli, pone domande ma non fa il terzo grado e sa attendere che i figli si aprano. Ha una visione a lungo termine e sa quali valori voler trasferire ai figli.

Interessante è il genitore definito “imperfetto”, che non è necessariamente autorevole ma aspira ad esserlo, non possiede necessaria-

mente strumenti di intelligenza linguistica ma si esercita e migliora. I vantaggi di essere genitori imperfetti sono due: il margine di crescita tenuto in considerazione e l'esempio di resilienza che si dà ai figli.

Del genitore “autorevole” ne parla il *metodo danese* dell'omonimo libro scritto da Jessica Alexander e Iben Sandahl, sicuramente ne parlano anche il metodo Montessori, ora più vivo che mai, e la mia prima mentore virtuale, Tracy Hogg, nel suo famosissimo libro *Il linguaggio segreto dei bambini*. Lo incontriamo ovunque in realtà perché tutti vorremmo essere rispettosi, rispettati, coerenti, sereni, lungimiranti, amorevoli, indipendenti, leader...

ESERCIZIO N°12

Scrivi di seguito definizioni del genitore che vorresti essere. Sì, lo so, esiste sempre il limite delle “nominalizzazioni” da sormontare. Facciamo così: iniziamo usandole e poi le “apriremo” con degli esempi per chiarire meglio alla nostra mente inconscia il senso di quelle “belle parole”.

Descrivi di seguito il genitore che vuoi essere quotidianamente, non eccezionalmente. Un esempio potrebbe essere: «Ogni giorno con i miei figli, io voglio e posso essere una mamma rispettosa, voglio essere rispettata facendo restare tutti calmi, divertirmi con i miei figli, essere serena e sorridente per la maggior parte del tempo, mostrare di avere pazienza ed essere considerata una guida amorevole.»

Se preferisci, usa lo schema seguente:

- Ogni giorno +
- con mia figlia / mio figlio / i miei figli / le mie figlie +
- voglio e posso essere +
- una mamma / un papà +
- aggettivi che definiscono per te chi vuoi essere (per te e per loro)...

ECCO COSA ACCADRÀ NEI PROSSIMI MESI

Dove vogliamo arrivare? Benché il genitore autorevole sia molto interessante, potrebbe non piacerti definirti così, quindi ti invito a costruire il TUO stile genitoriale, fatto di tante definizioni che ti aiuteranno ad accelerare il cambiamento identitario dentro di te.

1. Partiamo da semplici parole che vogliono dire tutto.
2. Poi le apriamo con degli esempi... **Inizierai a farti domande utili** in merito, ti costruirai esempi mentali, proporrà visualizzazioni al tuo multisala interiore e agirai in modo diverso.
3. Non sarai sin da subito la miglior versione di te stesso, il cambiamento avverrà gradualmente ma in modo costante se (e solo se) continuerai a proporre alla tua mente immagini e sensazioni legate al genitore che vuoi essere. A volte ti sentirai perfetto o arrivata, altre ti sorprenderai commettere vecchi errori... È normale. Il progresso non è mai un processo costante.
4. Il nuovo stile di vita comincerà a diventare parte di te e tu ti sentirai sempre più vicina/o a chi vuoi essere fino a dimenticare, un giorno, tutto questo percorso di crescita[1]. Parti da un'azione, che diventa un comportamento strutturato, che diventa un'abitudine presto consolidata, che diventa un atteggiamento, che poi diventa... TE.

TROVA DEI MODELLI UTILI

Un percorso di cambiamento che si rispetti include dei modelli di comportamento.

Chi conosci che è e fa il genitore che vuoi essere e fare tu?

Pensa ad esempi di genitori che frequenti, che osservi e che apprezzi in vari ambiti: ai giardinetti, in piscina, a danza, fuori da scuola, nel gruppo Whatsapp delle mamme... I modelli di genitori sono persone normali, utili ma non perfetti: ti piacciono perché sanno come rispondere in modo pacato, perché sono sereni con i figli, perché li responsabilizzano nelle piccole cose, perché li vedi divertirsi mentre giocano con loro ma poi quando è basta è basta... Li senti parlare poco e giusto, in positivo, con voce tranquilla e rispettosi dell'opinione dei figli. Quando si arrabbiano, non fanno scenate davanti a tutti, si mantengono fermi e rigorosi dinanzi a un comportamento sbagliato pur dando la giusta attenzione alla figlia di cui hanno appena fermato un bel capriccio ^[2].

Io conosco R., mamma incredibile, niente marito, sin dall'inizio, ha due gemelli, i suoi genitori le danno una mano e educa i suoi figli in modo pacato e fermo. Dall'esterno si vede una mamma impegnata e piuttosto realizzata con due figli ormai preadolescenti che crescono piuttosto bene, aiutano la mamma che li coinvolge, che non urla e che si diverte con loro. *Conosco poi M.*, mamma di due che lavora, li segue, non urla, è tranquilla con loro, li ascolta e li rispetta quando hanno un'opinione (anche se si tratta dell'opinione di una testolina di otto anni). *Conosco N.*, ancora giovane e mamma di uno, lo ha sempre rispettato e considerato un essere distinto da sé, sa di essere una guida per lui ma gli permette di sbagliare (nei modi giusti, senza troppi pericoli ma di crescere consapevolmente nel mondo). *Conosco anche C.* e lei ama divertirsi con le figlie, benché metta dei paletti, ogni giorno dedica del tempo solo a loro, le ascolta, legge una storia o si raccontano la giornata. *Conosco papà D.*, sempre fuori da scuola con la merenda, li ascolta e parla loro con pacatezza e fermezza se necessario.

Conosco anche papà A., consapevole che non si può delegare l'educazione né tutta l'istruzione alla scuola. Grazie a internet e ad alcuni programmi in televisione, offre una vasta gamma di scoperte storiche, culturali e geografiche ai figli tutte da scoprire.

ESERCIZIO N°13

Riprendiamo la domanda: chi conosci tu che fa e che è come vorresti fare e essere? Come fanno quei genitori che sembrano essere nati per farlo, sembrano domatori di leoni, addomesticatori di elefanti o la perfetta bambinaia inglese? Cosa fanno? Cosa non fanno? Come pensano? Parlano? Tacciono? Osservano? Ascoltano? Sorridono? Respirano attraverso lo stress? Si organizzano? Sanno dire “no”? Trasmettono i loro valori?

Scrivi le tue riflessioni su persone che conosci e i loro atteggiamenti...

ESERCIZIO N°14

Riprendi la tua definizione del genitore che sarai. Ora fai degli esempi, raccontatelo. Riempi frasi come le seguenti e crea le tue:

- Essere un genitore _____ per me significa che quando _____ fa questa cosa _____ io potrò e vorrò _____ .
- Essere un genitore _____ significa che ogni giorno voglio ricordarmi che _____ .

- Essere un genitore _____ mi porterà a _____ e mi farà sentire _____ e questo avrà delle conseguenze positive nella mia vita perché _____ .

LE DOMANDE DEL MATTINO

Farsi domande utili al mattino aiuta a focalizzare la mente e l'attenzione verso i propri propositi. È un ottimo strumento di crescita personale e ti consiglio di usarle in generale per qualsiasi tuo obiettivo. Per quanto ci concerne, la miglior versione del genitore che puoi e vuoi essere, proponi alla tua mente le seguenti domande per le prossime mattine e osserva come ti comporti di conseguenza:

- Chi voglio essere oggi per me e per i miei figli/mia figlia/mio figlio?
- Come voglio parlare oggi con me e con i miei figli/mia figlia/mio figlio?
- Come voglio ascoltarli/a/o?
- Come mi sentirò avendo vissuto una intera giornata come il genitore che voglio e posso essere?

UN MODELLO SI RACCONTA

Finisce qui una parte importante di questo libro: la costruzione del tuo stile. Per transitare alla terza parte, che ci aiuterà a *fare per essere*, riporto qui un contributo al libro fornitomi da Barbara Suigo (www.barbarasuigo.it), esperta di comunicazione carismatica e ottimo esempio di genitore da modellare. Barbara ci parla di rispetto, indipendenza, consapevolezza di un genitore single che cresce insieme ai figli.

Nel crescere i miei figli, posso affermare con certezza di essermi avvalsa, sostanzialmente, degli strumenti della consapevolezza, della presenza (nei loro confronti e verso, soprattutto, me stessa) e della comunicazione efficace, traslando le mie competenze comunicative nella genitorialità.

La consapevolezza e la presenza a me stessa mi hanno permesso di vedere il mio ruolo di genitore da due prospettive differenti: da una parte c'ero io, come mamma, che aveva il compito di accudirli, di crescerli, di esserci e di giocare con loro, mentre, dall'altra parte c'ero sempre io, esterna alla situazione, che vedeva questi due frugoletti come dei futuri adulti, delle persone fatte e finite che, in un tempo lontano, sarebbero stati dei professionisti, dei genitori, dei partner. Ho adottato spontaneamente un modello genitoriale un po' distante sia dal genitore che io definisco "emotivamente incontinente" e che non è in grado – pubblicamente e, dubito, anche privatamente – di gestire le proprie emozioni nel momento in cui il figlio al parchetto cade dalla bici, spintona un compagno o rovescia l'aranciata; sia da quel genitore che ignora la differenza di maturazione cerebrale e quando parla con i figli crede di rapportarsi con dei pari gradi. Questi ultimi pare si siano dimenticati quando loro stessi erano infanti.

Sapevo che il mio modello genitoriale, inteso come modello di comportamento o capacità di reagire di fronte a situazioni stressanti, sarebbe stato il primo modello in assoluto che i miei figli avrebbero visto e assimilato – tanto più che sono stati cresciuti in un "regime di mono genitorialità" – e che questo avrebbe condizionato tutto il resto della loro vita.

Quando insegno comunicazione, porto le persone a riflettere su alcuni aspetti così ovvi del loro comportamento che spesso non vengono nemmeno presi in considerazione. Ricordo loro che il primo ingrediente di una comunicazione efficace consiste nel trattare gli altri esattamente come vorremmo essere trattati noi. Questo significa essere gentili, rispettosi, sinceri, significa saper ascoltare ed imparare a erodere il giudizio. Significa entrare in contatto con le proprie emozioni più profonde ed imparare a saperle gestire.

Non vedo il perché questi stessi comportamenti non si debbano applicare ai bambini. Fare dei distinguo anagrafici è limitante e poco utile. Qualsiasi essere umano reagisce positivamente a chiunque si rivolga a lui con rispetto ed educazione. Non è molto difficile comprenderne il perché. Ho, dunque, sempre trattato

i miei figli come due persone, prima di tutto, rivolgendomi sempre nei loro confronti con rispetto.

Il rispetto è, a mio dire, un punto veramente dolente nell'educazione di molti genitori, un rispetto che si declina anche nella succitata "incontinenza emotiva": vi piacerebbe se qualcuno, di fronte ad un vostro comportamento poco utile, desse di matto pubblicamente, facendo notare al mondo intero quanto sciocchi siete stati? Ne dubito.

Allora perché farlo con il proprio figlio? Con che diritto? Solo perché è un frugolo? Oltretutto, il frugolo in questione non è nemmeno in possesso della facoltà di controbattere. Al limite, può solo reagire, piangendo e dibattendosi. E mandandovi al diavolo in età adolescenziale/adulta. Voi non avrete vinto nulla ma avrete sicuramente sfogato la vostra rabbia e a lui sarà stata impressa un'indelebile cicatrice in qualche recesso del suo inconscio. Perché è così che funziona.

Sia chiaro: abbiamo tutti dei momenti no, delle situazioni in cui la nostra sopportazione ci abbandona, degli attimi in cui cala una cortina di fumo nella nostra mente, annebbiandola, e le nostre emozioni hanno il sopravvento. Tutto sensato, per carità: questa deve comunque rappresentare l'eccezione e non la norma. Se, al contrario, questo comportamento rappresenta la norma, diventa importante che, come genitori ed esseri umani prima di tutto, si vada in cerca di strumenti efficaci per poter gestire le proprie emozioni.

C'è un altro comportamento, a proposito di arrabbiate o screzi, che ho messo in atto e con discreto successo: ho sempre avvertito in anticipo quando ero di cattivo umore, quando, dentro di me, le turbolenze emotive mi avevano in scacco. Ho sempre specificato ai miei figli che era meglio che evitassimo di parlare, almeno per un po', perché avrei dato risposte antipatiche o poco utili. I miei figli hanno così imparato, per imitazione, a riconoscere le loro stesse emozioni e, sempre il più estroverso dei due, mi avverte spesso quando è bene che non mi rivolga a lui per quel paio d'ore. Il tempo necessario, insomma, perché si possa ritrovare il proprio punto di equilibrio interiore.

Un'altra attitudine che ho sempre messo in campo – tenendo in considerazione che mi stavo rapportando con un futuro adulto – è sempre stato il fornire una spiegazione ai miei "no", ovviamente cercando di rendere comprensibile il mio messaggio rispetto all'età dei miei figli. Non ho mai fornito un "no" che non fos-

se accompagnato da una spiegazione che loro potessero, in qualche modo, capire.

E se non era un “no”, era anticipare l’esito di un’azione potenzialmente pericolosa: «Se ti lanci dall’altalena a grande velocità forse non succede niente, ma puoi anche prendere una grossa capoccia e farti tanto male», per esempio: non sottovalutate mai i vostri figli perché, quando fornite due possibili scenari di un’azione futura, c’è la possibilità che i loro comportamenti vi sorprendano positivamente.

Tra tutti i comportamenti messi in atto per essere un buon genitore, ce n’è stato uno che mi ha regalato delle importanti soddisfazioni e dei risultati che, spesso, mi hanno molto emozionata ed è stato sicuramente la scelta deliberata di essere una mamma d’ispirazione. Le parole sono veicoli potenti di trasformazione e, ancora di più, lo sono le azioni. Perché sono visibili, sono tangibili ed aiutano un messaggio verbale ad attecchire più facilmente.

Nel portare avanti il mio impegno verso l’autorealizzazione, condivido spesso con i miei figli il mio percorso, le mie strategie, i progetti futuri e le difficoltà che incontro: spiego loro l’importanza di amare ciò che si fa, di trovare la propria strada perché nel momento in cui troviamo quel qualcosa che ci fa sentire le farfalle nello stomaco, significa che siamo sulla strada giusta per trovare soddisfazione in qualcosa.

Ho lavorato con loro sull’erosione di tutte quelle affermazioni e credenze tipiche del “sentito dire”, come l’impossibilità del realizzare qualcosa o il sapere gestire l’insuccesso e le delusioni. Ho spiegato e ho fattivamente mostrato in cosa consista la perseveranza, il non demordere, quanto sia potente la fede in sé stessi e nelle proprie azioni. Quanto la pazienza sia la strada maestra che conduce al successo.

E quando si è trattato, per loro, di scegliere la scuola che li avrebbe portati verso il mondo del lavoro, nessuno dei due ha avuto esitazioni di sorta, scegliendo il tipo di studi più vicino al concetto di farfalle nello stomaco, appunto.

Sapevo e so quanto sia doloroso e limitante essere schiavi di convinzioni, di paure ereditate, di frasi fatte che generano come unico risultato quello di minare la nostra identità, i nostri desideri e la nostra ricerca dell’auto-appagamento. Ho attraversato io, in primis, tutto questo appiccicume emotivo e tutte quelle idee o pensieri poco utili alla nostra crescita come persone e professionisti.

Con la consapevolezza di quanto la nostra vita possa essere dura a causa di pensieri fortemente limitanti, il mio desiderio, nei confronti dei miei figli, è quello di lasciare un'eredità di pensiero al quale, un giorno o l'altro, o forse nell'immediato, potranno attingere nei momenti in cui la vita si metterà, come spesso succede, di trasverso.

Per fare tutto ciò dobbiamo essere noi l'esempio concreto, fattivo e vivente. Dare ai figli delle ali per volare significa mostrare loro le nostri di ali, anzitutto, evitando di annullarci per loro, ma di essere noi stessi per poter crescere assieme in un percorso che conduca entrambe le parti verso la possibilità di sperimentare pienamente la vita e di raggiungere importanti traguardi esistenziali.

-
-
- 1 Le tappe dell'apprendimento sono quattro: 1. Incompetenza inconscia (non so di non sapere, è quel genitore che ignora di sbagliare e procede sereno a fare danni), 2. Incompetenza conscia (è quel genitore che sa di non sapere e cerca di rimediare), 3. Competenza conscia (è quel genitore che sta cambiando ma ci deve ancora mettere impegno mentale e attenzione), 4. Competenza inconscia (finalmente quel genitore può dimenticarsi tutto perché non fa, è).
 - 2 Un banale gesto di affetto rivolto al bambino, nonostante un capriccio o un

comportamento appena accaduto, dimostra che il genitore sa distinguere un comportamento dalla persona: si mostra fermo di fronte a un comportamento sbagliato, ma sempre amorevole nei confronti della personcina, offrendo contatto e attenzione.

Terza parte: differenze e prospettive

PARLIAMO in breve di quanto siamo effettivamente diversi da loro, questo ci servirà per essere più indulgenti, diventare più comprensivi e pazienti e calibrare meglio la nostra influenza. In questa sezione ti presenterò un paio di esercizi per adottare le giuste prospettive all'educazione. Partiamo.

CERVELLI DIVERSI

NEL mio precedente libro rivolto a noi genitori e intitolato *Il linguaggio emotivo dei bambini*^[1], che scrissi quattro anni dopo aver varcato la soglia della genitorialità, affronto la sconcertante verità (o almeno fu così per me all'epoca) dell'abissale differenza tra il cervello adulto e quello bambino.

Ti sembra un po' teatrale in questa introduzione?

Niente affatto. Scoprire che siamo così diversi è stato per me come ricevere un pugno in pieno volto. Sono diventata madre di due splendide figlie consapevolmente e felicemente. Sono la mia ricchezza, dico spesso. Tuttavia, prima di conoscere la mia prima figlia neonata non avevo alcuna esperienza di bambini piccoli. Non sapevo (giuro, non lo sapevo!) che piangessero così tanto, che dormissero così male, che fossero irrazionali, che vivessero – letteralmente – in un mondo parallelo, fatto di fantasia estrema, irrazionalità e bipolarità permanente. Ecco qui spiegata la smisurata differenza tra noi.

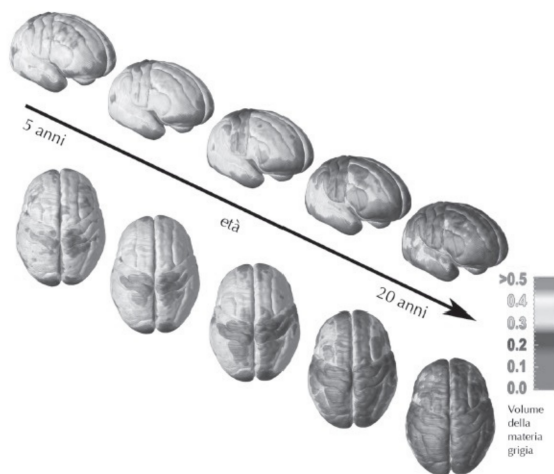
UN CERVELLO MEZZO... SPENTO

Il suo cervello è praticamente tutto limbico. La parte prefrontale c'è ma non è ancora attivata. Vive *attraverso e con* le emozioni, che fluttuano e cambiano e che si manifestano sempre come bombe d'acqua, di gioia o dolore. Il cervello limbico in noi adulti gestisce le emozioni e gli automatismi, i bambini lo usano anche per interpretare il mondo e risolvere le proprie questioni (del tipo: Come posso prendere il gioco al mio amico? Se abbiamo una sola macchinina

come facciamo a giocare insieme? Come faccio a chiedere a mamma di restare ancora di più al parco?).

Jay Giedd, dottore e ricercatore, ha dimostrato che il cervello matura fino almeno all'età di 20 anni. La neocorteccia, che noi adulti usiamo per interagire con la realtà, per capirla e per risolverla, per loro non è ancora utilizzabile. C'è ma è come se fosse spenta. Inizia ad attivarsi verso i 4 anni per poi continuare sempre più a essere coinvolta.

Pertanto, come possiamo pretendere che loro ragionino come noi? Come possiamo pretendere che comprendano le nostre infinite e astratte ramanzine?



Dagli studi del professor Jay Giedd osserviamo che il cervello raggiunge la sua maturità oltre i 20 anni.

FREQUENZE DIVERSE

Le onde elettromagnetiche del suo cervello viaggiano su frequenze diverse dalle nostre. Per intenderci, noi adulti quando dormiamo profondamente viaggiamo su frequenze Delta (tra 0,5 e 4 hertz), que-

sta stessa frequenza è cavalcata dal cervello dei bambini dai 0 ai 2 anni... in stato di veglia. Ecco perché ci sembrano lenti, persi a volte, nel loro mondo (giustamente). Ecco come continuo il parallelo nel libro *Il linguaggio emotivo dei bambini*:

Dai 2 ai 6 anni aumentano le onde sotto la frequenza Theta. Queste onde si contraddistinguono per noi adulti come quelle della creatività e dell'immaginazione. Infatti, i bambini in questa fascia d'età sembrano proprio vivere nel loro magico mondo. L'aspetto interessante è che, in fase Theta, i bimbi possono essere «plasmati» molto facilmente; in questo periodo – si dice spesso – sono come delle spugne, ed ecco spiegato il motivo. Imparano moltissimo da ambiente e genitori, apprendono comportamenti e acquisiscono convinzioni che poi diventeranno il loro atteggiamento verso la vita, fino a costruirsi un'identità vera e propria in età post adolescenziale. È un'età in cui possono sia imparare sia disimparare facilmente: meccanismo tutto a nostro vantaggio.

Dai 6 ai 12 anni, il bambino trasla verso una maggiore frequenza di onde Alpha, generate dalla parte più frontale del cervello: diventa più vigile e interagisce con il mondo come protagonista attivo. Conoscere quale frequenza cerebrale viene prodotta dalla testa di tuo figlio, ti aiuterà a tollerare meglio le sue stramberie e a interagire con lui nel modo adeguato.

ADEGUIAMOCI ALLA LORO DIVERSITÀ

In pratica loro sono diversi e noi vogliamo adeguarci:

1. Sono facilmente influenzabili, facciamo attenzione a chi frequentano e quali valori, limiti mentali, atteggiamenti e convinzioni assorbono;
2. La loro attenzione è minima, evitiamo di parlare all'infinito sciordinando lezioni di vita eterne e incomprensibili;

3. Sono creativi nel trovare le loro soluzioni, lasciamoli fare di più per ciò che è nelle loro capacità;
4. Sono spesso estremi, o quantomeno eccessivi, nella manifestazione delle loro emozioni. È importante che noi lo capiamo e lo accettiamo. Restiamo calmi, smorziamo gli eccessi se è il caso, rispettiamo sempre le loro emozioni (ci torneremo) e poi guidiamoli;
5. Per fare le cose hanno bisogno di divertirsi o di motivarsi fortemente. Questo ci aiuterà a diventare ottimi negoziatori nella vita e a trovare sempre un lato utile alle cose;
6. Sono metodici nella loro quotidianità, ne hanno profondamente bisogno per creare il proprio mondo e le proprie sicurezze, ecco perché le routine (che vedremo) sono importanti;
7. Sono procedurali quando seguono delle indicazioni, cioè fanno come viene detto loro se (e solo se) usiamo il giusto linguaggio, espresso in positivo, senza sarcasmo, coinvolgente, motivante, dettagliato (anche questo non mancherà).

Nel prossimo capitolo ti propongo un esercizio tratto dalla *Positive Discipline* di Jane Nelsen e di cui sono facilitatrice in Italia. È bellissimo, divertentissimo e rivelatore. Ti aspetto di là.

¹ Pubblicato con Sperling & Kupfer nel 2015 e ora disponibile online in formato digitale.

IL GIGANTE COMPETENTE

«SE esiste un segreto del successo», diceva Henry Ford, «direi che sta tutto nel riuscire a vedere dal punto di vista dell'altra persona, a uniformarsi all'angolo di visuale altrui». Ecco come Dale Carnegie, nel suo libro *Come trattare gli altri e farseli amici*, parla del punto di vista altrui. Vale la pena pensarci su, dice: «Questa regola pare così semplice e ovvia che tutti dovrebbero ammetterne la validità a prima vista. Eppure il novanta per cento delle persone la trascura novantanove volte su cento.»

Lo scopo dell'esercizio del "Gigante competente" è di mettersi nei panni dei bambini quando un adulto si rivolge a loro. Ti proporrò delle frasi da leggere a un altro adulto in una simulazione o *Role Play*, in cui uno dei due impersona il genitore e l'altro il bambino. Se vogliamo, è un esercizio di *mindfulness* (consapevolezza) perché mette in scena le situazioni e le osserva senza giudizio.

Lo scopo dell'adulto che interpreta il genitore è ascoltarsi nel dire frasi tipiche da genitore stanco, esasperato o arrabbiato e poi quello di osservare le emozioni che prova nel vivere la scena. Lo scopo dell'adulto che si immedesima nel ruolo del bambino è quello di osservarsi nel ricevere le frasi (cosa prova? Su cosa si concentra?) per poi dare un feedback a sé e all'altro.

È un esercizio che propongo sempre ai corsi di genitorialità che tengo regolarmente dal vivo o online. È sempre rivelatore tanto

quanto divertente. Alla fine del capitolo ti rivelerò cosa accade a me quando faccio la parte della bambina nel role play.

Se hai modo di svolgere l'esercizio con qualcuno, vi consiglio di simulare la differenza di altezza e quindi uno dei due sarà seduto a terra e l'altro in piedi o sarà addirittura salito su una sedia per marcare bene la posizione di prevaricazione fisica, ed emotiva, del "gigante". Se invece al momento non hai nessuno con cui svolgere l'esercizio e non vuoi aspettare, immagina di avere accanto a te un gigante come quello dei fagioli nel cartone *Topolino e il fagiolo magico* e che lui (o lei) ti dica ciò che stai per leggere con lo stesso tono da genitore, a volte esasperato, a volte brusco.



Esercitandoti con l'esercizio del "Gigante competente" scoprirai forse che parli troppo, inutilmente e i tuoi figli non ti ascoltano veramente

ESERCIZIO N°15

Il bambino ascolta e il gigante pronuncia le seguenti frasi:

- «Basta giocare!»
- «Mi ascolti quando ti parlo?»
- «Sono stanca/o. Ascoltami quando ti parlo!»
- «Fai i compiti!»
- «Ti sei lavata/o i denti?»
- «Hai messo via i giochi?»
- «Non va bene così, non va bene per niente!»
- «Fai sempre disastri.»
- «Sei solo capace di fare pasticci.»

Come vedi, si parte da frasi che potrebbero essere pronunciate con tono innocuo per poi finire con offese generalizzate^[1] rivolte all'identità^[2] del bambino. Se hai eseguito questo esercizio a coppia, scambiatevi di ruolo e poi condividete osservazioni su come vi siete sentiti. Ecco alcune domande guida:

- Quando ero il genitore, come mi sono sentita a parlare così?
- Quando ero la bambina o il figlio, come mi sono sentita a ricevere quelle parole? Le ho veramente ascoltate o è successo qualcosa che ha distratto la mia attenzione?

Noi per i nostri figli siamo fari, esempi, modelli e amore puro. Anche quando li offendiamo, ci amano incondizionatamente (almeno fino a che non capiscono che li abbiamo fatti soffrire e iniziano a ribellarsi, giustamente). Se smettono di prestare attenzione alle nostre lamentele e ramanzine credo proprio che – oltre alla facile distrazione mentale a cui sono soggetti – si tratti di difesa emotiva: staccano la spina per non dover digerire tutta quella sofferenza.

Quindi, dimmi (o scrivimi per curiosità), come ti sei sentita da mamma gigante competente? Come ti sei sentito da papà gigante intransigente? E da bambino o da figlia? Hai ascoltato o ti sei distratto? Hai sofferto o ti sei arrabbiata?

Che cosa cambierai d'ora in poi?

Parlerai di meno? Cambierai tono? Ti metterai nei suoi panni? Ti consiglio di personalizzare questo esercizio con le frasi che ti appartengono e che non ti piacciono e di ripeterlo almeno una volta al mese nei prossimi sei mesi. Fino a che la consapevolezza non si trasformi in automatismo. Scrivi qui le tue annotazioni di oggi, le rileggerai la prossima volta che riprenderai in mano questo esercizio:

Quando io stessa svolgo questo esercizio e mi identifico con il genitore non mi piaccio mentre pronuncio quelle frasi, mi do letteralmente fastidio. Quando invece recito la parte della bambina, mi capita qualcosa di simpatico: perdo totalmente interesse alle parole e mi concentro sui movimenti dei capelli del mio partner nell'esercizio. Lo trovo affascinante: come fluttuano, ondeggiando e si muovono. Mi diverto a seguire i capelli di lei che ondeggiavano morbidi o nel vedere i capelli di lui che si spettinavano sul capo quando parla, per poi rimettersi nella forma originale come se nulla fosse accaduto. Il bello è che non ascolto più le parole. Resto incantata dai capelli. Certo, una volta ho eseguito l'esercizio in coppia con un papà che era senza capelli ed è stato più duro distrarmi, eheh. E tu? Cosa ti capita quando sei il bambino nella coppia? Ascolti o ti distrai?

-
-
- 1 Le generalizzazioni in comunicazione e in PNL sono frasi che – appunto – generalizzano. Nel caso della frase, pare che il bambino faccia *sempre* disastri. Cosa impossibile. Evitiamo di fare danno suggerendo loro che, visto che *fanno* sempre così, *sono* così.
 - 2 Come sicuramente sai, c'è una bella differenza tra il dire che un bambino è stupido o che ha fatto una cosa stupida. Distingui sempre (ma proprio sempre!) l'identità di chi ti trovi davanti dai loro comportamenti, potrai tollerare meglio i loro errori e li aiuterai a correggersi senza offenderli.

INDOVINA CHI VIENE A CENA?

NO, non è Sidney Poitier, parlo di tuo figlio o tua figlia (e se ne hai più di uno, esegui quest'esercizio per ciascuno dei tuoi figli) che – in questo capitolo – ha già 25 anni, vive altrove e questa sera torna a casa per cena. Ecco in cosa consiste questo esercizio di visualizzazione: immagina che siano passati alcuni anni e presupponi che tua figlia, o tuo figlio, viva fuori casa e questa sera torni a farti visita.

Questo esercizio ha vari scopi. La prima volta che l'ho eseguito per me stessa, ho avuto chiare certe immagini che prima vagavano disordinate nella mente di una giovane mamma concentrata solo sul prossimo pannolino da cambiare.

1. Uno degli scopi di questo esercizio è quello di staccarsi dalle tensioni di oggi, di rimettere nella giusta prospettiva gli sforzi che compiamo oggi: li facciamo perché li amiamo e perché li vogliamo veder crescere in un certo modo. Diciamo di “no” oltre i venti minuti di telefonino o PlayStation perché vogliamo che sviluppino manualità, tridimensionalità nella vista e socialità nelle relazioni. Diciamo di “no” alle gomme da masticare zuccherate perché abbiamo visto sulla nostra pelle (anzi sotto le nostre otturazioni) quanti danni possono fare. Diciamo “basta” alle lamentele perché sappiamo che da grandi non servono a ottenere ciò che si vuole^[1].

Diciamo di “no” per una serie di motivi che forse non abbiamo ben chiari nemmeno noi ma che questo esercizio ti aiuterà a svelare. Certo che se educiamo i nostri figli come hanno fatto i nostri geni-

tori solo perché “è l’unico modo che conosciamo di crescere figli” e non ci abbiamo mai veramente riflettuto, allora forse questo esercizio aiuterà qualche lettore a raddrizzare la mira in termini educativi, proprio guardando lontano e ampliando la propria prospettiva.

2. Un altro scopo utile di questo esercizio è quello di mantenere sempre una prospettiva a lungo termine nella nostra educazione. Noi facciamo quello che facciamo per una ragione, e questo esercizio ce la fa mettere a fuoco. La ragione è educare i figli a certi valori e modalità di pensiero funzionale, quegli stessi valori e quelle stesse dinamiche di pensiero che vogliamo vedere interiorizzate in loro quando varcheranno quella porta all’età di 25 anni.

VALORI E PENSIERO FUNZIONALE

Cosa sono i valori? I valori sono le ragioni importanti per fare ciò che facciamo. E cosa s’intende per modalità di pensiero funzionale? Si tratta del modo di analizzare i dati ricevuti dal mondo, saperli interpretare e agire di conseguenza, in modo funzionale a noi e agli altri... secondo i valori che guidano la nostra condotta.

I valori sono la guida delle nostre azioni, sono il “perché”. Per intenderci, c’è chi lavora tanto per passione, chi per compiacere, chi per potere, chi per benevolenza. C’è chi si mostra gentile perché – be’ – è gentile ed empatico, chi invece lo fa per ottenere favori in cambio, chi perché è stato educato a essere servizievole e non sa dire di “no”.

Le modalità di pensiero funzionale sono il “come”: come reagisco a un’urgenza? Come affronto un incontro inaspettato con una persona sgradita? Come approccio il capo per chiedere un aumento? Come mi auto-motivo per studiare nel weekend? Come mi parlo in generale? Quali domande mi pongo nella quotidianità? Con quale umore e pensieri mi alzo al mattino? E con quali altri mi corico la sera?

Ma cominciamo per gradi e tuffiamoci nel futuro. Ecco! Suona il campanello. Vai ad aprire e scopri CHI è venuto a trovarti questa sera per cena.

ESERCIZIO N°16

PRIMO. Dimmi, chi è tuo figlio quando viene a trovarti per cena? Chi è tua figlia quando torna a casa per cena e ha già 25 anni?

- Dalla mimica facciale cosa deduci?
- Da come ti saluta cosa capisci?
- Come cammina?
- Come respira?
- Sorride?
- È a suo agio?
- Come ti racconta le sue novità tra belle o brutte notizie?
- Quali parole usa?
- Cosa senti dentro quando lo ascolti parlare/quando lei ti racconta di sé?

Rispondi qui di seguito o in un quaderno dedicato alle domande. Immagina lei, lui e te. Prendi appunti, anche veloci e a caso. È normale essere confusi la prima volta che si svolge questo esercizio mentale. Di certo, non è mai troppo presto per iniziare a pianificare il tuo stile educativo a lungo termine. Immaginare i risultati nell'esercizio "Indovina chi viene a cena" ti faciliterà la gestione del tuo stile educativo di oggi.

SECONDO. E ora che hai guardato verso il futuro che desideri di più, torniamo indietro nella linea del tempo per arrivare a fissare sin da ora nella tua mente ciò che vuoi trasferire a quel figlio da ammirare e quella figlia da stimare. Ecco una serie di domande guida per capire i valori importanti da condividere e le modalità di pensiero funzionale^[2] che ritieni fondamentali per “funzionare” nella vita. Non sarà necessario rispondere a ciascuna di esse singolarmente, ma alla fine se vuoi ti lascio qualche riga per annotare ciò che ti rimane nella mente e nel cuore.

- Cosa guida le tue azioni quotidiane? Perché fai ciò che fai?
- Cos'è l'onestà per te? E come ci si dimostra onesti? Verso chi?
- Cosa sono per te la lealtà, la tolleranza e la convivenza?
- Come si persegue l'amore secondo te? Come si coltiva?
- Come ci si rispetta e si ottiene il rispetto degli altri?
- È importante considerare la vita come un'avventura? E se sì, come?
- È importante divertirsi sul lavoro? E nella vita? E se sì, come?
- Cosa vuol dire “pensare alla salute”? Cosa vuoi per i tuoi figli?
- Perché è importante dire “Grazie” e essere grati alla vita?
- È importante essere affidabili? Giusti? Sereni? Motivati? Pianificatori? Organizzati? Ordinati? Problem solver? Amorevoli? Corretti? Generosi? Collaborativi? Autonomi? E come si dimostra di possedere tutte queste qualità?
- Come si affrontano i problemi? E con che atteggiamento si risolvono?
- Come si affrontano le sconfitte? E come ci si rialza?
- Come ci si abitua all'attesa delle ricompense, dei risultati e della soddisfazione?
- Come ci si mette nei panni degli altri? E perché è così importante oggi?

- Come si accolgono le emozioni e come si sfruttano per ottenere il meglio da noi stessi?
- Come si affrontano le delusioni? E la derisione? Quanto serve la ristrutturazione degli eventi? Quanto può servire un po' di umorismo nella vita?

Wow. Intenso, vero? Solo questo esercizio dovrebbe far parte dei nostri pensieri per giorni interi. Ecco una dritta: se non sai cosa far dire al tuo deeJay interiore, queste domande sono un ottimo modo per organizzare conversazioni con sé stessi nella mente.

Prenditi del tempo nei prossimi giorni per pensare, immaginare, visualizzare e rispondere alle domande sopra. Se giri pagina iniziamo a mettere in pratica nella relazione con tua figlia/tuo figlio tutto quanto visto finora. Parliamo di guida e influenza: un grande potere da saper sfruttare al meglio.

-
- 1 Come ci insegnano anche i guru della psicologia positiva, le lamentele servono per due soli motivi: 1) per una scarica emotiva iniziale e poi 2) per poter agire e risolvere ciò per cui ci lamentiamo appunto. Le lamentele finì a se stesse andranno forse di moda oggi, ma rinforzano solo atteggiamenti inconcludenti e personalità codarde.
 - 2 Di modalità di pensiero ce ne sono tante. Mel Levine, nel suo libro *A modo loro*, ne cita due. 1. Il pensiero superiore, cioè la capacità di formulare concetti astratti e risolvere problemi. Un tipo di pensiero che va oltre la destrezza di-

mostrata in qualsiasi test di intelligenza. Il pensiero superiore si avvale di giudizio e di pensiero logico. 2. Il pensiero sociale poi è la capacità di interagire nella società sapendosi integrare nelle situazioni, sapendosi adattare agli altri, al loro modo di parlare, comprendendone l'umore e avvicinandosi a loro empaticamente fino a sapere assumere il loro punto di vista.

Quarta parte: il potere d'influenza

FINORA abbiamo lavorato su di te e sul tuo stile: ci siamo concentrati sul tuo umore e sulla calma e abbiamo ottenuto un genitore centrato e sereno; ora questo stesso genitore che hai costruito imparerà e applicherà consapevolmente tecniche di influenza a vari livelli. È importante sapere che stiamo sempre influenzando, impariamo a farlo rispettosamente e in modo efficace.

In questa quarta parte definiremo l'influenza, individuando ciò che la distingue dalla manipolazione e differenzieremo i nostri figli per età. Per tutto il resto del libro parleremo poi dell'importanza dell'influenza, senza e con le parole.

Siamo la guida comportamentale, emotiva, relazionale, sociale e culturale dei nostri figli: saper usare bene e correttamente il nostro potere di influenza è fondamentale.

INFLUENZARE PER ETÀ: È ARRIVATO

COME da manuale di psicologia dello sviluppo, la crescita dei nostri figli si distingue per fasce di età, vediamole insieme e parliamo di guida e influenza. Guidare o “influenzare” (nel senso più etico e rispettoso del termine ^[1]) un bambino di otto mesi sarà totalmente diverso dalla guida che si aspetta un ragazzino di nove o un ragazzo di quattordici anni.

È ARRIVATO

Il periodo neonatale del primo mese si apre presto a quelli successivi, che vedono, ad ogni passaggio dei trenta giorni, svelarsi agli occhi genitoriali delle capacità straordinarie acquisite e salti di crescita eccezionali. La prima infanzia è quel periodo che vede il bambino crescere fino ai due anni di età. I nostri figli sono tutti da scoprire, ci stupiscono ogni giorno, imparano tanto ma a volte ci sembra che lo facciano lentamente. Hanno molto bisogno di noi: fisicamente, sensorialmente, praticamente... oltre che emotivamente.

In psicologia si parla molto di **attaccamento sicuro**, ma di cosa si tratta? Cosa in pratica ci si aspetta da noi e come si fa a sapere se nostro figlio ha sviluppato in questa fascia di età questo tipo di attaccamento? Il bambino che si sente sicuro e protetto, anche in parziale assenza del genitore, è un bambino a cui sono stati dati punti fermi, presenza, attenzione, vicinanza, contatto fisico e delle routine. Il bambino sa cosa accade, sa che mamma e papà poi tornano, sa che ha i suoi peluche, i suoi libricini e giochi, il suo lettino (e eventual-

mente il lettino dell'asilo o dei nonni), i momenti della pappa, della passeggiata, della lettura, della coccola e della nanna.

Spontaneamente, l'attaccamento sicuro è la naturale conseguenza del fare figli: dare presenza, sicurezza, affetto. In questa fase, il bambino è influenzabile, quindi come possiamo noi genitori fare da guida e "influenzare" nel modo giusto? Con l'esempio, la presenza, un ambiente conosciuto, il tono di voce giusto, con l'influenza del cuore (di cui parliamo tra qualche pagina) e l'accoglienza corporea.

E come s'inizia a creare "disciplina", se di disciplina si può parlare a questa età? Ce lo rivelano T. Berry Brazelton e Joshua D. Sparrow nel libro *Il tuo bambino e... la disciplina*. Ci ricordano che la disciplina è un po' come la guida: necessaria; e un po' come l'amore: fondamentale. Dall'anno di età, il bambino comincia a guardare al genitore per sapere se una cosa può essere fatta o no, poi sperimenta, va oltre, sfida i limiti (Attenzione: non sfida il genitore, ma i limiti).

È importante capire che nei *terrible twos*, il bambino ha voglia di "sperimentarsi" e di sperimentare il mondo. Ciò che fa non lo fa per sfidare il genitore, affatto, solo per stabilire cosa può e cosa non può, e vedere fino a che punto il genitore sia lì per aiutarlo. Ecco che i messaggi verbali e non verbali del genitore devono essere chiari e coerenti: ridere davanti agli altri mentre il figlio fa una cosa che nel privato delle quattro mura non approveremmo, non è coerenza e il bambino non impara il limite. Il limite va spiegato con il suo linguaggio, ed è necessario accertarsi che il bambino abbia compreso il messaggio. Questa volta, almeno, perché sicuramente ci toccherà ripeterlo altre volte...

I due autori ci dicono che i bambini hanno necessità di **ripetizione**, perché apprendono attraverso la replica. I genitori spesso si sentono frustrati o scoraggiati da questo, eppure dovrebbero capire che i bambini lo fanno per capire se è sempre "no", oppure "no" in un caso

ma non nell'altro, oppure “no” in cucina ma non in salotto, oppure “no” quando si è stanchi ma non quando si è vispi e così via... Ad esempio, quando mangi a casa non puoi sederti in braccio perché stai nel tuo seggiolone, ma al ristorante se il seggiolone non c'è puoi sederti in braccio per mangiare. Dai nonni fai la nanna sul lettone con il nonno mentre a casa la fai nel tuo lettino. All'asilo nido giochi a lavarti i denti, a casa la sera ti aiuta papà.

Più avanti, la disciplina servirà come guida sociale, relazionale, morale. Servirà per dare confine all'autostima che il bambino si sta creando. Parlando ancora di disciplina, T. Berry Brazelton e Joshua D. Sparrow ci ricordano che un bambino non si piace quando perde controllo e qui la disciplina torna utile perché dimostra che **il genitore che educa con disciplina è un genitore che ci tiene, ci tiene abbastanza da affrontare la sua rabbia e la sua frustrazione. Ci tiene abbastanza per dire “no” e mantenerlo.**

-
- 1 Come suggerisce Yves-Alexandre Thalmann nel suo libro *Manipolazione? No, grazie*. L'influenza non è manipolazione se si tiene conto dell'interesse dell'altra persona. L'autore distingue la persuasione (dolce opera di trasporto senza forzature) da vari tipi di manipolazione. Chiama in causa in questo caso anche il genitore quando minaccia il figlio per poterlo controllare e quindi lo colpevolizza o si mostra vittima di una situazione per tenerlo vicino. Il genitore che usa l'arma della “persecuzione” – dice lui – cioè l'insulto che umilia per controllare, che irretisce il figlio con finta benevolenza perché vuole qualcosa in cambio (e questo qualcosa non è nel suo interesse), che mette in atto il classico “ricatto affettivo” o che mente spudoratamente.

LE ALTRE DUE INFANZIE

LA seconda infanzia va dai due ai sei anni e poi la terza infanzia dai sei anni fino alla pubertà. In questa bellissima e lunga fase, i nostri figli si mostrano a noi, sono simpatici, teneri, più autonomi di mese in mese. Sono creativi, energici (all'infinito) e vogliono fare e imparare. A volte regrediscono emotivamente e ci vogliono vicini, altre ci allontanano perché vogliono fare da soli. Sono influenzabilissimi e ci credono dei "giganti competenti". Occhio a cosa diciamo, a come li definiamo, a come li etichettiamo, all'esempio che diamo.

Vogliono ancora la coccola e a volte vogliono stare da soli. Vogliono la coccola a casa ma a volte non davanti agli amici. Scoprono gli altri, come amici, come pari, come altre figure autorevoli a scuola. Noi siamo e restiamo il punto fermo, siamo ancora il centro del loro mondo, il riferimento e la guida, non solo comportamentale o affettivo (come quando erano neonati), ma ora anche relazionale, parlando e dando l'esempio nelle relazioni che sosteniamo.

La guida e l'influenza da parte del genitore continua in questa fase:

- **A livello non verbale** con l'esempio, la cura di un ambiente accogliente e sicuro, le certezze delle proprie cose, il proprio letto, le proprie routine, il contatto fisico e un tono di voce dolce anche nella fermezza di un "no" coerente;
- **A livello verbale** con i *prompt* (richieste specifiche espresse in positivo e con il giusto tono), l'utilizzo dell'opposto positivo, l'uso delle "conseguenze" e non delle punizioni, spronandoli

con le DUC (come le chiamo io), cioè le domande utili curiose e altre indicazioni di intelligenza linguistica che incontreremo in dettaglio molto presto.

Alain Kazdin, promotore del KPMT (Kazdin Parenting Method Training) di cui sono l'unica operatrice in Europa, e anche autore del best seller *Il figlio ribelle*, insiste sui dettagli: «Il successo e il fallimento sono determinati dai dettagli» dice. Teniamolo sempre a mente.

Il bambino diventa indipendente, pian piano e nelle sue piccole cose, ma si prepara alla pubertà. In spiaggia comincia a giocare da solo sul bagnasciuga senza che noi abbiamo il timore che si butti incosciente nelle profondità marine, ai giardini pubblici eccelle in acrobazie che non ricordiamo nemmeno di aver mai fatto nella nostra vita. È muscolosa, è tonico, sono perfetti^[1].

TI GUARDO CRESCERE

È tempo di lasciare un po' la presa, sempre per gradi, sempre osservando le sue reazioni e i suoi desideri. Non vogliamo spingere né trattenere: Lev Vigotskij, psicologo russo del secolo scorso, parlava di “**zona di sviluppo prossimale**”, cioè quello spazio per imparare e crescere in un ambiente adatto, ricevendo il giusto aiuto.

Jessica Alexander e Iben Sandahl, le autrici del libro *Il metodo danese per crescere bambini felici ed essere genitori sereni*, riprendono il concetto per differenziare un metodo educativo danese (che io collocherei più ampiamente nel Nord Europa) secondo il quale – pur restando presenti e vigili – i genitori cercano di non intervenire. Non intervenire ai giardinetti se non c'è pericolo e ha bisogno di quei dieci secondi per capire dove mettere il piede sulla rampa mobile. Non intervenire ogni volta che i fratelli *s'ingarbugliano* in un gioco tutto loro. Non intervenire se non trova le parole giuste per rispondere alla domanda della panettiera. Insomma, i danesi (ma essendo sposata io con un

francese trovo molte similitudini) suggeriscono di lasciar loro lo spazio per sviluppare capacità e fiducia nel proprio *locus of control interno*, che è la percezione del controllo su una situazione: *interno* se ci si ritiene capaci di controllare un evento, *esterno* se si aspetta la risposta da altri, cosa che accadrebbe se un genitore continuasse a intervenire sempre e comunque.

-
- 1 Attenzione, in caso sia già in sovrappeso in questa fase, non è colpa sua se chiede sempre da mangiare, ma è tua prioritaria responsabilità controllare la qualità e la quantità di cibo che tua figlia ha a disposizione per nutrire il suo corpo. Sì, non ho semplicemente detto “mangiare”, lei o lui nutrono il loro corpo, le cellule, le arterie, il fegato, gli organi, il cervello. Se è in sovrappeso, agisci senza fargli pesare che cerca spesso il cibo, agisci su chi dà loro cose che non approvi perché artificiali e ricche di grassi cattivi o zuccheri. Ho dei consigli chiari a livello emotivo e comportamentale in *Figli Felici* sul mio sito che possono aiutarti a rendere il cibo ciò che è: nutrimento e gusto, null’altro.

LA PRE-ADOLESCENZA

LA pubertà è quel momento evolutivo in cui nei nostri figli s'identificano i primi segni di distinzione sessuale, e per le femmine inizia già a 8 anni e mezzo fino ai tredici anni, per i maschi inizia verso i dieci anni e prosegue fino ai quindici anni. In questa fase dobbiamo (vogliamo) dar loro spazio. Vogliamo aiutarli a staccarsi quel pochino, a guardare al mondo come un posto dove esistono altri che non la pensano necessariamente come “noi in famiglia”.

RISPETTO I SUOI GUSTI E PENSIERI

Possono iniziare ad avere opinioni contrastanti e non vedere sempre il mondo come noi. Insomma, a noi magari la domenica piace andare a fare una gita, cerchiamo di trovare un luogo che piaccia anche a loro per soddisfare i gusti di tutti: non solo un museo, per intenderci, o la scampagnata per poi restare seduti tre ore con le gambe sotto il tavolo del ristorante. Diciamo che – se prima dimostravamo rispetto attendendo che risolvessero la moltiplicazione o che imparassero ad accendere il decoder con il telecomando – ora la considerazione si dimostra anche rispettando il suo punto di vista, la sua opinione e i suoi desideri che pian piano si svelano a noi.

LA MAPPA DEL SUO MONDO SI AMPLIA

Il mondo improvvisamente è un posto non sicuro, a scuola si parla di guerre, per le strade s'impara a guardare (sempre) a sinistra e poi a destra. Certe sicurezze vacillano, non si parla più agli sconosciuti come quando si era bambini al parco e le aspettative dei genitori sono sempre più alte in termini di vigilanza e attenzione da mante-

nere. A volte noi genitori li vediamo già adolescenti e ci aspettiamo che capiscano cose del mondo che noi abbiamo messo anni per capire. Poi però anche noi ritorniamo a vederli bambini e apriamo gli occhi di fronte al lungo percorso che ci vedrà ancora al loro fianco.

IL LORO CERVELLO SI ADATTA ALLA CRESCITA

Insomma, si sente proprio che l'adolescenza è alle porte. In questa fase la fantasia sfrenata della prima infanzia si ridimensiona perché a livello cerebrale avviene il cosiddetto *secondo pruning* (o “soltimento” in italiano), cioè quelle migliaia di sinapsi che sono sempre meno utilizzate, e che confondevano il mondo fantastico con quello reale, decadono. Il cervello libera dei Terabyte di memoria per accogliere tutto ciò che loro dovranno imparare sugli altri, a scuola, per vivere in questo mondo veloce.

LA GIUSTA INDIPENDENZA

Pian piano sarà necessario concedere loro spazio e autonomia, privacy e indipendenza. Non troppa indipendenza però, perché altrimenti si sentono persi; la giusta indipendenza, per farli sentire sicuri di sé accompagnandoli e lasciando la mano che si allontana sotto i nostri occhi ancora vigili. È giusto che imparino a essere autonomi nelle loro cose, di sport e scuola per esempio, è corretto che diano una mano costante in casa, da decidere assieme a loro, e che possano cominciare ad avere momenti di privacy, magari per farsi uno Skype con l'amichetta o un video Whatsapp con il compagno. Di cosa parleranno? Di cose per noi senza senso, ma poco importa, servirà più l'atto a farli sentire autonomi che il contenuto della comunicazione a farli connettere tra loro.

SBOCCIARE

In questa fase e nella prima adolescenza, il *secondo pruning* (cioè lo soltimento di collegamenti nella mente) si accompagna alla *mielinizzazione*, cioè all'ispessimento – con la mielina, appunto – attorno agli assoni (vie di comunicazione tra neuroni) che permangono e diventa-

no più stabili e veloci. Sotto i nostri occhi, bambini incerti, a volte impacciati e pasticcioni, diventano veloci ed efficienti in ciò che li appassiona o che riesce loro bene. Le due operazioni cerebrali comportano da una parte la selezione degli interessi nel ragazzo e dall'altra la velocizzazione di ciò che resta. Se la passione infantile per i dinosauri resta ma muta nella passione per la storia, il ragazzo la studierà facilmente perché la sua mente sarà concentrata su questo interesse. Se le lezioni di musica continuano a essere una sua scelta (e non un riempitivo infantile o un vezzo del genitore), allora i collegamenti neurali relativi alla musica resteranno e – non solo – si rinforzeranno grazie alla mielinizzazione.

Insomma... Tra la pubertà e l'adolescenza i ragazzi **si svelano**: mostrano i loro talenti e le loro passioni. E cosa dobbiamo fare noi genitori? Guidare al meglio. **Lasciare che il fiore sbocci, fare leva sull'orgoglio nel farcela, sull'impegno che porta a soddisfazione personale e quindi poi... alla coltivazione della propria auto-stima.** Di autostima parleremo più avanti riprendendo gli studi mirati di Nathaniel Branden. Noi promuoviamo le azioni e l'ambiente giusto, usiamo le parole che complimentano l'azione, l'impegno e non il risultato, sappiamo coinvolgere con le domande utili curiose ma non agiamo direttamente sulla loro autostima, questo spetta a loro.

L'ADOLESCENZA

ALLA pubertà (o pre-adolescenza) segue l'adolescenza, cioè la preparazione all'adulthood. Questa fase inizia dopo la pubertà e termina almeno a vent'anni. E poi si è maturi? Assolutamente no. Nemmeno noi possiamo definirci pienamente maturi, a livello emotivo, sociale e relazionale. Il giovane adulto ha sempre e comunque bisogno di una guida e noi genitori siamo ancora utili, vogliamo essere presenti ma non sempre, quando ci cercano loro. Siamo aperti all'ascolto e non al consiglio "presto detto". Siamo aperti al colloquio e non allo scontro. Siamo aperti al rispetto e non alla denigrazione.

Nel suo libro *La biologia delle credenze*, il biologo e conferenziere di fama mondiale Bruce Lipton scrive: «I bambini osservano attentamente il loro ambiente e scaricano la sapienza del mondo trasmessa loro dai genitori direttamente nella memoria subconscia. Il risultato è che il comportamento e le convinzioni dei genitori diventano quelli del bambino.» Anche con gli adolescenti il disco non cambia. Secondo Bruce Lipton, i difetti (come i pregi) non sono ereditati geneticamente ma *attivati* geneticamente, solo a seguito di un ambiente che – a suo dire – influenza chi siamo almeno per il 51%. L'ambiente siamo noi: come li accogliamo a casa, come parliamo con loro dei loro problemi, come li incoraggiamo a trovare le loro soluzioni, come li sproniamo a trovare sempre una lezione, anche dalle più amare sconfitte.

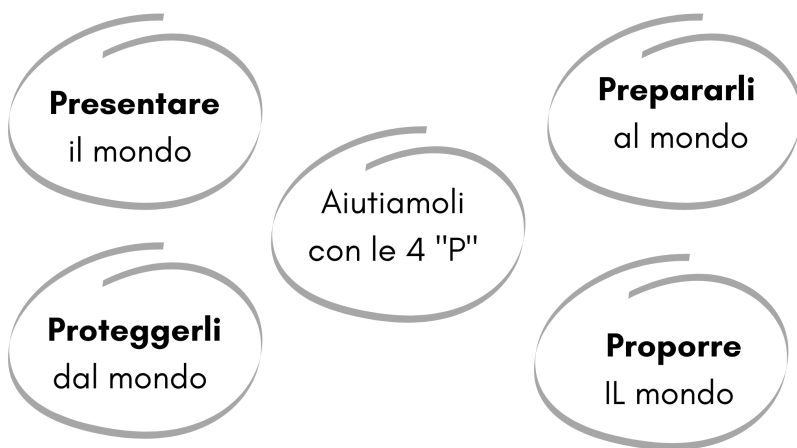
Abbiamo di fronte una giovane donna e un giovane uomo, li intravediamo ogni tanto nei loro sguardi: è nostro dovere – anche durante

l'adolescenza – essere presenti per guidare. Una guida diversa, certo, su richiesta, con domande piuttosto che con suggerimenti palesi (ad esempio, anziché dire «Fai così che fai prima», frase piatta e piuttosto noiosa, sarà ancora più importante usare domande utili come «Hai provato a...?» oppure «Cosa ne pensi di...?»).

LE 4 P

In un webinar tenuto durante il lockdown della primavera 2020 abbiamo definito e condiviso tra genitori lo strumento delle “quattro P”, facile da memorizzare per ricordarsi spesso “a cosa serviamo”^[1] noi genitori. Da tutto ciò che hai letto in questo capitolo, possiamo dire che noi genitori siamo lì per:

1. **Presentare** loro il mondo, sin dai primi giorni a casa;
2. **Prepararli** a questo mondo, gradualmente, emotivamente e socialmente;
3. **Proteggerli** dal mondo, prima fisicamente e poi pian piano con la guida;
4. **Proporre** il mondo, proporre *quel* mondo in cui vogliono vivere, credere, crescere, condividere e amare.



Lo schema delle 4 "P"

-
- 1 Sì, perché è giusto ritornare a dare valore al “servizio” fatto bene, come lo intendeva il bravo formatore Jim Rohn. Una sua frase celebre dice: «Chi rende servizio agli altri, si mette in fila per ottenere grandezza: ricchezze, soddisfazione, reputazione e tanta gioia.» Siamo genitori fatti non per essere “servi” ma per servire. Mettiamo al servizio dell’educazione dei nostri figli: la nostra esperienza, il nostro esempio, le nostre parole, corrette e rispettose, il nostro tempo, l’ascolto attivo, l’affetto e l’amore profondo.

Quinta parte: influenzare senza parlare

QUI esploriamo l'affascinante mondo dell'influenza senza nemmeno proferire “be”.

Ecco come si può influenzare senza rivolgerci verbalmente all'interessato: con l'esempio, con l'influenza del cuore, con la semplice presenza e accoglienza del corpo, con l'osservazione e l'ascolto attivo, con il contatto fisico e – naturalmente, da non sottovalutare – agendo sull'ambiente.

Qui usiamo i termini guida e influenza come sinonimi, il genitore che guida è il genitore che influenza come già ci ha spiegato Yves-Alexandre Thalmann qualche pagina fa nella nota.

L'INFLUENZA DEL CUORE

IL cuore è un organo che distribuisce sangue, una pompa potente, un simbolo antico, ha un suo sistema nervoso, produce neurotrasmettitori ed emana frequenze elettromagnetiche. Questo è un argomento per me estremamente interessante perché respirando, concentrandoci, senza parlare, solo con la giusta vicinanza, riusciamo a calmare e a metter a proprio agio noi stessi e le altre persone.

Vi siete mai chiesti cosa saremmo capaci di fare noi genitori se fossimo in grado di usare questo mezzo d'influenza e guida?

IL CUORE NELLA STORIA

Nella storia, sin dagli albori e ovunque si guardi sulla Terra, il cuore è sempre stato legato alle emozioni ed è sempre stato considerato speciale. Il chakra del cuore è nel petto ed è considerato il punto energetico da cui partono le emozioni, in particolare amore ed empatia. In sanscrito la parola "cuore" significa anche "libertà infinita". In giapponese si utilizzano due termini, quello per il cuore fisico e quello per il cuore intelligente (*kokoro*). Gli egizi (ci insegnano i nostri figli in quarta elementare) non trattavano il cuore come gli altri organi nelle imbalsamazioni, lo estraevano e non lo mettevano in urne separate dal corpo: dopo la procedura d'imbalsamazione lo rimettevano al suo posto. Nella filosofia taoista i tre Tan Tien (punti energetici) sono cervello, cuore e addome.

IL CAMPO ELETTRIMAGNETICO DEL CUORE

Il cuore produce dopamina, noradrenalina, ossitocina, e l'ANP (un ormone regolatore dello stress), in un certo senso è “egoista” perché, come spiega la dottoressa Silvia Di Luzio nel suo libro *Il cuore è una porta*, il primo organo a ricevere sangue ossigenato è il cuore stesso. Comunica di continuo attraverso il sangue che riceve e invia, tramite gli ormoni, con il ritmo pressorio inesauribile e le onde elettromagnetiche che produce. E fu proprio questa combinazione così particolare che interessò negli anni '70 l'*Heart Math Institute*. Da allora e ancora adesso, dai fondatori alle decine di scienziati che collaborano con l'istituto oggi, si sono sempre concentrati sui campi elettromagnetici e l'influenza che questi provocano consapevolmente o no. Hanno iniziato a studiare il campo elettromagnetico del cuore per poi arrivare negli ultimi quindici anni a studiare l'influenza della preghiera collettiva a distanza, il campo elettromagnetico delle foreste e quello terrestre su di noi.

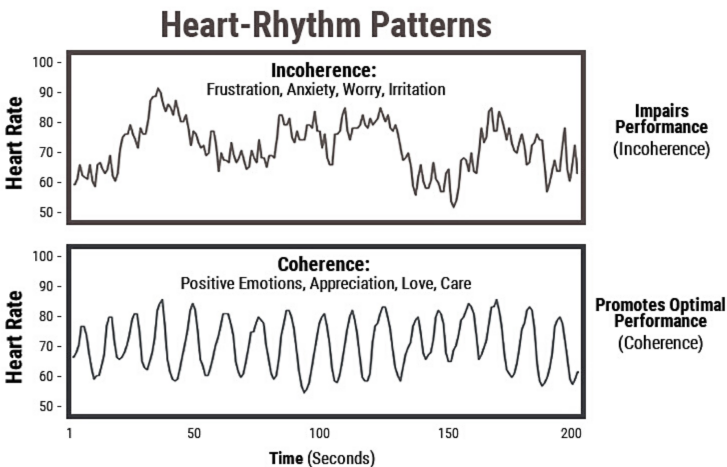
Essendo sia generatore di energia che una pompa, il cuore emana un campo elettromagnetico molto forte e ampio, ecco cosa spiegano da decenni gli esperti scienziati dell'*Heart Math*:

- Il campo elettrico del cuore è 60 volte più potente di quello del cervello in ampiezza. Un normale elettrocardiogramma può misurare il campo elettrico del cuore in ogni singola parte del corpo.
- Il campo magnetico del cuore è 100 volte più grande di quello del cervello e può essere percepito fino a 3 piedi di distanza (un metro attorno al nostro corpo).

LA COERENZA CARDIACA

Il cuore quindi può influenzare l'armonia e il benessere degli altri organi nel nostro corpo e le persone accanto a noi. L'unica cosa da coltivare è la **coerenza cardiaca**, ma cos'è innanzitutto? Cardiologi e

scienziati ci dicono che la coerenza del cuore è data da un “modello uniforme di variabilità del battito cardiaco”.



<https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/coherence/>

Qui nel disegno vedi rilevata la coerenza cardiaca nel campo elettromagnetico di un cuore che prova apprezzamento e ne costati l’assenza in un cuore che “prova” rabbia al momento della registrazione. Gli studiosi dell’Heart Math Institute ci hanno fatto scoprire (o riconnetterci anche attraverso la scienza) la forte correlazione tra pensieri, emozioni e battito cardiaco.

Ora che abbiamo capito cosa sia la coerenza cardiaca, non ci resta che scoprire come coltivarla: attraverso il controllo del respiro regolare, vivendo momenti consapevoli di rilassamento e pace, qualche minuto di meditazione, attenzione alle proprie emozioni e al proprio dialogo interno^[1].

ESERCIZIO N°17

Attiva la tua coerenza del cuore e sperimentala. Rilassati, centrati e senti come il resto del corpo ne beneficia: cambiano il respiro e la postura, cambiano i pensieri e la luce in volto. Allenati più volte, per pochi minuti. E poi pratica la coerenza del cuore accanto a bambini stanchi, che vogliono essere rassicurati, neonati che soffrono di “coliche serali”^[2] o anche un adolescente che ha solo bisogno della tua presenza.

Usa con sapienza e generosità l'influenza del cuore perché fa bene a te e fa bene a chi ti sta accanto (figli, coniugi, parenti, colleghi).



Sfrutta l'influenza del cuore

-
- 1 Del dialogo interno, o dialogo interiore, ne abbiamo già parlato quando sceglievi la tua radio e deejay interiori. Controlla e scegli come parlarti e controllerai la tua vita, per ciò che è in tuo potere naturalmente. Per quanto riguarda la coltivazione delle “giuste” emozioni per sé, ricordati che le emozioni sono tutte giuste e hanno tutte un momento giusto per esprimersi. Richard Bandler, co-fondatore della PNL, ha una domanda molto potente da proporci: «Quali emozioni vuoi provare per la maggior parte del tuo tempo?»
 - 2 Lo sapevi che le coliche serali sono direttamente collegate alla stanchezza del bambino? Il suo sistema nervoso centrale e quello dell'apparato digestivo sono esausti alla sera, ecco perché le colichette dei neonati si presentano spesso di sera. La domanda da porci è: si tratta di un problema digestivo o piuttosto *nervoso*?

INFLUENZARE CON L'ESEMPIO

L'ESEMPIO è uno strumento potentissimo di guida e influenza. Con l'esempio possiamo mostrare a nostro figlio come ci parliamo di fronte a una difficoltà sul lavoro, mostrare a nostra figlia come ci relazioniamo con le maestre. Il nostro esempio è un insegnamento ancora più evidente e diretto, potente e coerente di qualsiasi indicazione verbale. «Lo faccio perché lo vedo in mamma e papà e non perché loro mi hanno detto di farlo» e anche «Lo faccio perché lo vedo, lo respiro in casa, lo osservo consciamente e inconsciamente»: ecco cosa accade nei nostri figli.

IL GIUSTO MINDSET

Mostriamo ai nostri figli cosa significhi avere il giusto *mindset* per affrontare la vita. La parola “mindset” si traduce in italiano come “set mentale” o meglio “atteggiamento” nei confronti della vita. Se ne parla veramente tanto in questo periodo, grazie anche al libro della psicologa Carol Dweck, intitolato appunto *Mindset*, che distingue mentalità fissa da mentalità flessibile e ci spiega come coltivare quella utile (e necessaria) alla vita.

Paradossalmente, ci ricorda la Dweck nel suo libro, i bambini a cui è stato detto di continuo che sono intelligenti tendono a crescere con una mentalità fissa perché non si stimolano a crescere o a mettersi in gioco. Invece i bambini con una mentalità di crescita tendono a sfidarsi, mettersi in gioco e interessarsi all'apprendimento.

Lodare il bambino non ha una sua utilità né per costruire un *mindset* flessibile né per coltivare la propria autostima (argomenti strettamente correlati). Invece vedremo che il complimento mirato, che elogia l'impegno e lo sforzo, aiuta meglio a crescere e a rafforzare il valore di sé.

Carol Dweck nel suo libro racconta di scuole prese in esame e sui cui studenti è stato svolto un lavoro d'influenza e coltivazione del *growth mindset* (atteggiamento di crescita). Scuole di periferia che l'anno prima non erano nemmeno riuscite a raggiungere un punteggio sufficiente per partecipare alle sfide tra istituti scolastici, dopo l'intervento dei ricercatori arrivarono perfino a superare in punteggio le solite scuole nel centro di New York, rinomate per essere frequentate da bambini di famiglie benestanti.

Alvaro Bilbao nel suo libro *Il cervello del bambino spiegato ai genitori* ci invita espressamente a dare il buon esempio. Stabilisce un paragone con le zebre che imparano a fuggire alla vista del leone: scappano perché lo hanno visto fare ai propri genitori. Bilbao ci ricorda che il cervello umano dispone di un circuito di neuroni preposto ad apprendere tramite osservazione: **i neuroni specchio**. Noi possiamo sfruttare questa opportunità a nostro vantaggio, senza aspettarci la perfezione, possiamo mostrare ai nostri figli la migliore versione di noi stessi.

TUTTO SI PUÒ INSEGNARE TRAMITE L'ESEMPIO:

- **L'empatia** – possiamo dimostrarci vicini a qualcuno perché “capiamo” mettendoci nei suoi panni, anche se non ne condividiamo le scelte o le opinioni. Daniel Siegel, professore di psicologia, ce lo ricorda in una sua citazione: «L'empatia non è un lusso per gli esseri umani, è una necessità. Non sopravviviamo perché abbiamo gli artigli o perché abbiamo delle grosse zanne. Sopravviviamo perché siamo in grado di comunicare e di

collaborare». Perché a diciotto mesi i bambini cercano già di aiutare (mamma che passa la scopa, papà che mette i panni in lavatrice...)? Perché l'empatia è parte di noi e della nostra evoluzione. Coltiviamola in loro.

- **Le regole** – prima di essere condivise verbalmente, le regole si trasmettono con l'esempio, costante e coerente. Se dico “no”, lo mantengo. Se riduco l'utilizzo del telefonino, lo motivo e mantengo la decisione. Se consiglio di leggere un libro in un pomeriggio piovoso per svagarsi, mi mostrerò fare altrettanto. Il libro di Giuliana Ukmar, *Se mi vuoi bene dimmi di no*, ce lo palesa con esempi chiari e semplici: le regole devono essere 1. condivise (almeno tra i genitori), 2. stabili e 3. rispettate.
- **La resilienza** – qualità di cui si parla molto di recente – in fisica, è la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi (un po' come un ramo verde che si piega ma non si spezza); in psicologia, la resilienza è la capacità di affrontare le avversità nel modo migliore possibile, significa saper imparare dai fallimenti e rialzarsi comunque e più forti. Un genitore che divorzia, che vive un lutto o perde il lavoro, ha l'occasione di mostrare ai propri figli come poter gestire al meglio la caduta e la rinascita. Il periodo del lockdown dal febbraio 2020 è stato un periodo che ha messo alla prova molti di noi, chi ha sviluppato capacità di resilienza è sopravvissuto meglio di altri.
- **L'impegno, la costanza, la coerenza e l'auto-motivazione** – si insegnano praticamente solo con l'esempio. Un genitore che mostra di impegnarsi per ottenere ciò che vuole, con onestà e costanza, ha molta più presa di uno che *parla parla* ma non si impegna mai veramente. Alla “nostra età”, con la stanchezza immagazzinata per anni, con le responsabilità e le preoccupazioni che si accumulano, è comprensibile che non si abbia più voglia di fare ma si preferisca consigliare. È comunque bene ricordare a noi stessi che saranno le nostre azioni a insegnare più delle nostre parole.

- **La passione** – oggi la nostra preoccupazione non si limita a chiederci se nostro figlio avrà un lavoro, noi vogliamo che si diverta e ami il suo lavoro. La passione è un ingrediente base della vita che sogniamo per i nostri figli. È importante mostrare loro che anche noi perseguiamo le nostre passioni, magari non proprio sul lavoro ma almeno fuori. È importante mostrare loro che sappiamo prenderci cura di noi, dei nostri sogni, delle nostre valvole di sfogo e che non ci accontentiamo solo di vivere o di lamentarci.

L'amica counselor Chiara Viscardi dello Studio Lesmo a Ranica in provincia di Bergamo mi ha parlato di quanto l'esempio sia importante per i ragazzi che segue nel suo sportello di ascolto alle superiori. «È importante trasferire al figlio l'idea che si può sbagliare» sottolinea, mentre la intervisto via Skype. Chiara conosce genitori che si giustificano quando sbagliano, e invece potrebbero semplicemente ammettere la colpa (anche fosse quella di una distrazione o incoerenza dimostrata) e così insegnare ai figli come ci si prende carico della responsabilità di riparare le cose.

Ragazzi – mi racconta Viscardi – che non sanno cosa sia la “fatica” perché semplicemente non sono stati abituati ad esercitarla, si aspettano risultati facili a scuola e che tutto sia loro dovuto. Altri che delegano le proprie scelte ai genitori perché temono di sbagliare ai loro occhi (e poi perché – mi fa riflettere – noi genitori di oggi sopportiamo male la frustrazione dei nostri figli, e allora tendiamo a sostituirli appena possiamo). Insomma, un circolo vizioso pericoloso per il loro futuro e per nulla soddisfacente per il presente di entrambi.

Nel suo libro *Come trattare gli altri e farseli amici*, Dale Carnegie racconta di quando il suo allievo Stan Novak dovette affrontare l'obiezione del figlio minore che non voleva assolutamente andare all'asilo, tanto che una sera si era messo a prendere a calci la parete del sog-

giorno. Stan capì che si trattava di paura mascherata dalla rabbia e, anziché spedire il figlio in punizione, lui, la moglie e il fratello maggiore adottarono un'ottima strategia di persuasione muta, con l'esempio. Ignorarono il suo "capriccio" per il momento e si misero tutti e tre a disegnare attorno al tavolo della cucina con tanti pennarelli colorati, ridendo e divertendosi insieme. Il piccolo, incuriosito, naturalmente si placò e si avvicinò, fino a chiedere loro se poteva aggiungersi al gruppo. Ebbene, papà Stan racconta che, con tutta calma, gli rispose: «Eh, no. Prima devi andare all'asilo, dove ti insegnano come si fa». E poi papà Stan lo prese con sé e gli elencò tutte le cose belle che avrebbe fatto e imparato alla scuola materna. La mattina dopo il piccolo Tim era già in piedi, prima di tutti, pronto ad andare alla scuola d'infanzia. L'entusiasmo che il resto della famiglia aveva dimostrato fu la miglior arma di persuasione: il potere del divertimento aveva bypassato qualsiasi paternale, eterna discussione o costrizione.

ESERCIZIO N°18

Rifletti: cosa puoi insegnare con l'esempio? Quali valori puoi trasmettere ai tuoi figli senza parlare ma mostrando loro come fare, o essere, e come ci si sente? Pensaci oggi e nei prossimi giorni. Il percorso migliore per rispondere alle domande in questo libro è quello dell'auto-osservazione (consapevolezza di cosa si fa e cosa si potrebbe fare) per poi programmare nuove azioni volte al perseguimento di queste piccole e grandi sfide che man mano ti avvicineranno al genitore di domani che costruivi nelle prime due parti del libro.

INFLUENZARE NELL'AMBIENTE

L'AMBIENTE casalingo o gli ambienti che si frequentano sono molto importanti per la crescita dei nostri figli. Una casa che respira (cioè ordinata e luminosa e senza troppi oggetti attorno) è una casa che aiuta ad aprire la mente e a generare pensieri creativi. Una scrivania in ordine (lo sappiamo anche noi adulti al lavoro) agevola di molto la *performance* lavorativa.

L'ambiente è spesso sottovalutato e snobbato nel cambiamento, eppure la psicologia sociale ci ha provato con molti esperimenti che ciò che gli occhi percepiscono inconsciamente, influenza subito il nostro stato d'animo. Aronson, Wilson e Akert, nel loro *Manuale di psicologia sociale*, ne citano diversi, tra cui la teoria delle finestre rotte per cui un ambiente degradato (dimostrato da finestre rotte e sporcizia) è un ambiente che agevola il crimine.

Lo dimostrò anche lo psicologo Philip Zimbardo che nel '69 abbandonò di proposito un'auto aperta nel Bronx e un'altra in un quartiere benestante di Palo Alto. Quella nel Bronx, quartiere allora caldo di New York, resistette solo qualche ora prima di farsi smantellare. Quella a Palo Alto non venne toccata per più di una settimana, fino a che Zimbardo stesso ne ebbe abbastanza di attendere che "l'occasione facesse l'uomo ladro" e provocò una scena di degrado e abbandono più esplicita. Armato di mazza da baseball e stanco di aspettare, fracassò lui stesso l'automobile e poco dopo alcune persone "per bene" arrivarono per portarsi via dei pezzi utili. Questo ed altri studi scientifici hanno evidenziato che non è l'uomo a essere "buono" o

“cattivo” ma che l’ambiente lo condiziona fortemente – nel bene e nel male – e anche in tempi relativamente brevi.

LA CULTURA INIZIA IN CASA

Se vuoi che i tuoi figli diventino come tu desideri, allora inizia con il condizionare l’ambiente che frequentano. Se vuoi che tua figlia coltivi le sue passioni, agevola la frequentazioni di ambienti che le promuovono. Vuoi che scriva bene, scrivete, leggete. Vuoi che scopra il mondo, guardate documentari online, programmi di esplorazione alla televisione. Sui social non ci sono solo ragazzine che improvvisano quattro mosse di danza nel loro salotto credendosi star, sui social ci sono insegnanti che raccontano con entusiasmo la vita di grandi autori, ci svelano le sordide trame di romanzi apparentemente noiosi come il nostro *I promessi sposi* e ci appassionano al mondo della letteratura.

Vai al di là della mediocrità e sfrutta l’ambiente per educare i tuoi figli.

Se vuoi che i tuoi figli parlino bene una lingua straniera, fai guardare loro dei cartoni animati in lingua. E se tu la conosci o è la tua lingua madre, interagisci con loro usando frasi semplici in lingua e piano piano pretendi che ti rispondano. Il tuo atteggiamento incoraggiante e accogliente li aiuterà ad accettare questo passaggio come un dato di fatto. Con mio marito francese, le nostre figlie in casa possono guardare cartoni, film cartoni o film per ragazzi solo in francese. Lo capiscono molto bene e lo parlano sempre meglio. È un problema? No. Lo è stato? Forse per qualche periodo, per qualche minuto e comunque... con tono dolce e accogliente: «Ragazze, o è così o niente. Scegliete voi.»

Se vuoi che tuo figlio mangi bene, lascia i mandarini o l’uva in centro tavola e fai che il gelato sia l’occasione per l’uscita in bici nel weekend, e non la tappa quotidiana verso il freezer. Se vuoi che tua

figlia diventi più ordinata, controlla la sua scrivania e invitala a riordinarla almeno una volta a settimana, altrettanto per i vestiti nell'armadio e le sue cose in bagno. Se vuoi che tuo figlio si responsabilizzi di più, fagli gestire i compiti con le dovute scadenze^[1] e il materiale scolastico sempre in ordine.

UN ESEMPIO SILENZIOSO E POTENTE

L'ambiente è come il tuo esempio, silenzioso ma profondamente influente. Non lo si nota direttamente ma condiziona inconsciamente. Perché credi che le pubblicità costino così tanto? Perché condizionano. L'ambiente, come l'esempio, rispecchia sempre la nostra vita. Un po' come il linguaggio del corpo che non mente mai, così il nostro esempio ripetuto e costante parla di noi e il nostro ambiente è parte di noi.

Vorresti sensibilizzare tuo figlio all'ecologia e al rispetto della natura? E allora fagliela conoscere e frequentare andando per i boschi o per la campagna. Vorresti che tua figlia si appassionasse a una disciplina sportiva? Portala a vedere gare sportive per osservare chi è già più bravo. Vorresti che si appassionassero alla lettura? Quanti libri hai in casa o nel tuo tablet? Ti vedono mai leggere?

L'esperto delle intelligenze, Howard Gardner dice: «Non esistono due persone che abbiano le stesse intelligenze nelle stesse precise proporzioni e con le stesse sfumature», e noi sappiamo che l'intelligenza è coltivata con la passione. Il talento da solo non basta, ci vuole impegno e un ambiente favorevole.

Frequentare il giusto ambiente per coltivare le proprie passioni è un *must* emotivo che offre l'opportunità a tutti in famiglia di diventare la miglior versione di sé stessi.

E non è necessario avere un castello per coltivare le proprie passioni: se la mamma vuole meditare sarà sufficiente un cuscino e della

musica sul telefonino o dal computer; se il papà ama leggere e non c'è proprio spazio in casa per una libreria più grande, potrà provare a sfruttare il circuito bibliotecario oppure abbonarsi online per leggere tantissimi libri in versione digitale; se la bimba è appassionata di danza, sarà utile un po' di spazio in salotto per fare la spaccata e almeno una parete libera per fare la verticale contro il muro; e se il figlio vuole imparare a suonare il piano, non si deve comprare per forza quello a coda (!), esistono delle super keyboard che permettono di fare tanto di più (...e con le cuffie per isolarsi).

IL SONNO E L'AMBIENTE

Anche regolarizzare il sonno fa parte dell'influenza dell'ambiente. Ad ogni età, le proprie sfide. I piccolini appena nati devono imparare principalmente due cose. La prima è capire la differenza tra il giorno e la notte. Ciò comporta sonnellini più “soleggiati e rumorosi” di giorno e una nanna più buia e silenziosa di notte. L'altra è quella di legare insieme più cicli di sonno. Sì, perché il sonno funziona a cicli, più brevi e scombuscolati per i neonati che devono ancora imparare da soli a terminare un ciclo, vivere quei pochi momenti di veglia e poi ricadere in un secondo ciclo di sonno, senza temere il mondo attorno a sé o il fatto che non ci sia la mamma sempre accanto. L'armonia dell'ambiente, la serenità della voce, la coerenza cardiaca della mamma che interviene se il bambino si sveglia, accelereranno il processo di accettazione di questi brevi momenti di veglia tra un ciclo e l'altro. Cosa che io non facevo per niente con la mia prima figlia: ero ansiosa, insonne, agitata, impaurita... Ad ogni mugolio strano scattavo verso il lettino per controllare che respirasse.

Ma procediamo per ordine perché ogni età ha necessità delle sue routine per dormire bene. Se quindi, dai 4 ai 12 mesi i pediatri ci insegnano che un bambino deve dormire dalle 12 alle 16 ore (sonnellini compresi), dall'uno ai due anni i bambini si riposano e sfruttano il sonno per crescere e rigenerarsi dalle 11 alle 14 ore. Crescendo il tempo di sonno diminuisce, dai 3 ai 5 anni rimane forse un sonnelli-

no pomeridiano ma sempre più breve perché se dorme due ore al pomeriggio è normale poi che la sera non abbia voglia di andare a letto alle venti. E invece, è proprio a letto che durante la scuola materna ci si riposa profondamente, dalle 10 alle 13 ore.

All'ingresso delle elementari e per tutto il ciclo scolastico delle primarie, il sonno notturno dovrebbe durare dalle 9 alle 12 ore. Non sempre uguale naturalmente, in base alla stanchezza accumulata per le attività diurne svolte o a causa di altri elementi che subentrano in questa fase delicata della crescita. Sto parlando delle prime apprensioni sociali: le preoccupazioni crescenti per i compiti da preparare, le relazioni sempre più complesse tra compagni, l'influenza di maestre ai loro occhi inflessibili e rigide, sono tutti elementi che possono disturbare l'addormentamento. Televisione o telefonini a tarda ora non aiutano di certo. Qui una sana *routine serale* con un bel libro a letto è ancora la migliore soluzione.

Per finire, dai 13 ai 18 anni, le ore di sonno dovrebbero essere ancora "tantine": tra le 8 e le 10 ore. Quindi, come ci dicono tutti i cartelloni dei pediatri affissi nei loro studi o all'ospedale, i bambini e i ragazzi devono dormire bene. E devono imparare a farlo autonomamente. Sull'importanza di un buon sonno aveva ragione Eduard Estivill in *Dormi bambino dormi*: il sonno aiuta a vivere bene le attività del giorno seguente, se un bambino dorme male – diceva – è irritabile e di pessimo umore. Nonostante io non condivida il suo metodo per insegnare a dormire a un neonato, posso però convenire con lui sugli intenti: il sonno è un'abitudine e va coltivata con la ripetizione e un ambiente propizio.

LE ROUTINE

Cosa fanno la ripetizione e un ambiente propizio combinati insieme? Una routine. Una routine è un insieme di azioni ripetute insieme e nella stessa sequenza, tanto che assumono un significato unico per la nostra memoria: una routine appunto. Le routine rispondono alla

domanda «Cosa si fa adesso?» e aiutano a risparmiare fiato, tempo ed energia.

Una routine aiuta tutti: aiuta i genitori a parlare di meno e aiuta i figli a responsabilizzarsi e sentirsi più autonomi e indipendenti. Immagina di tornare a casa dai giardinetti, tu sai benissimo che bisogna togliersi le scarpe e riporle nel posto da voi convenuto, appendere la giacca dove tuo figlio o tua figlia sa e infine andare a lavarsi bene le mani in bagno. Ma... Be', non lo fa sempre, o non lo fa automaticamente, o non lo fa esattamente come tu hai chiesto di fare centinaia di volte. Sapendo che questa loro "distrazione" è normale, non è voluta e non è una sfacciata sfida alla vostra autorità genitoriale, le routine ci vengono in aiuto.

Ecco come procedere: un pomeriggio di pioggia, ti metti lì, con lei, lui o loro, tu poni domande per estrapolare la routine in questione e lui, lei o loro disegnano. Ad esempio, simuliamo una conversazione tra mamma e figlio Andrea:

«Ok Andrea, vieni che disegniamo una routine». E già ha incuriosito suo figlio di 4 anni. «Tu lo sai cosa si fa quando si rientra a casa dai giardinetti?»

Lui prontamente risponde: «Lavarsi le mani».

«Perfetto» risponde mamma e continua: «Ma c'è altro da fare prima di andare in bagno a lavarsi le manine?». Se Andrea tace, allora lo aiuta: «Cosa si fa con le scarpe e la giacca?»

«Le tolgo» dice Andrea. Ma la sua risposta è vaga, e noi vogliamo che nella sua mente, mentre parla, Andrea "veda" esattamente cosa fare e dove riporre i vari oggetti.

La specificità fa la differenza.

«Giusto, e dove si mettono le scarpe e la giacca?» chiede mamma.

Di fatto, lei non sta dicendo cosa fare, sta *chiedendo* cosa fare.

Non fornisce risposte, ma con tante domande utili curiose (DUC che vedremo) invita suo figlio a spiegarle la routine di quando si rientra a casa. Ora sono pronti per disegnare una routine.

In casa nostra abbiamo iniziato a disegnare le routine dall'età di 4 anni per la grande. Si trattava di disegni semplici, fatti da lei se è in grado, o da me all'inizio e che lei colorava, incollati su una striscia di cartone larga circa 10 centimetri e che poi affiggevamo sulla porta in questione: la porta di ingresso per le routine del mattino o del rientro da fuori, la porta del bagno per la routine della sera per lavarsi, la porta della stanzetta per la routine della nanna. Le routine sono un bel gioco da fare e rifare insieme, periodicamente, per tutto il periodo della scuola d'infanzia e le elementari magari due volte l'anno. A noi genitori risparmiano parole e ci fanno sentire meno impositori; ai nostri figli regalano autonomia nel presente e un metodo organizzativo per il futuro.

ESERCIZIO N° 19

Fatti un giro in casa oggi e guardati attorno per i vari ambienti: cosa puoi riordinare? Cosa puoi gettare? Cosa puoi spostare o eliminare? Come puoi creare spazio per le passioni di ciascuno? Quali programmi televisivi puoi proporre che siano di svago e di intrattenimento intelligente? Cosa puoi mettere come spuntino in centro tavola in cucina?

ESERCIZIO N°20

Pensa alle vostre routine. Ce ne sono da rivedere? Per orari o per procedura? Come potete programmarle insieme? Potete disegnarle? Fare delle foto simpatiche dei figli mentre svolgono le varie azioni nelle tappe delle routine e poi – con un filo o una cordicella – legarle insieme e appenderle a una porta? Come ti immagini dire solamente e dolcemente a tua figlia «Cosa dice il tuo cartellone della routine?».

-
-
- 1 Per imparare a gestire studio, ripasso, memorizzazione e revisione, ti consiglio il libro *Studiare è un gioco da ragazzi* di Matteo Salvo. Questo e gli altri libri citati in precedenza sono tutti riassunti nella piattaforma per la crescita personale *www.Disiato.com*.

INFLUENZARE CON LA PRESENZA

SÌ, intendo proprio lo stare fisicamente presenti – anche in silenzio – accanto ai propri figli. Siamo presenti mentre sorridiamo e poi continuiamo a bere un tè o a leggere il nostro libro. Siamo presenti accanto a loro mentre facciamo meditazione e loro ci osservano incuriositi. Ricordi che abbiamo anche parlato dell’influenza della coerenza del cuore? ^[1] Essere presenti, influenzare con l’esempio e in un ambiente propizio – come abbiamo visto già – vale molto di più di mille parole.

Essere presenti ci dà l’opportunità di accogliere tutto di loro, e ciò significa accettare e condividere.

LA SEMPLICE PRESENZA CI PERMETTE DI CREARE CONTATTO FISICO

L’amica educatrice Nan Coosemans, nel suo libro *Quello che i ragazzi non dicono*, ci ricorda che il genitore che sminuisce, che urla di continuo e nega il contatto fisico, abusa emotivamente dei propri figli. Lei propone un lavoro a monte: il genitore che agisce in tal modo deve innanzitutto risolvere i propri problemi, prendendosi cura di sé emotivamente, e solo così il rapporto emotivo con i figli migliorerà notevolmente. Io convengo con il suo invito, ecco perché la prima parte di questo libro è stata dedicata a noi prima dell’influenza su di loro.

Steve Biddulph ne parla approfonditamente nel suo libro *Il segreto dei bambini felici*, secondo lui i bambini desiderano poche ma fonda-

mentali cose da noi genitori:

1. Un contatto fisico frequente;
2. Un contatto visivo, con l'aggiunta di sorrisi;
3. Gesti gentili;
4. L'ascolto di suoni gradevoli nella voce, nel cantare, nel conversare.

Altro che una cartella nuova quando l'altra è ancora intatta o il monopattino elettrico (per girare in cortile!). I bambini desiderano essere coinvolti, ascoltati mentre esprimono il loro pensiero e poi "ammirati" per ciò che fanno di buono. Secondo Biddulph, i bambini combinano guai perché sono annoiati o si sentono indesiderati in quel momento, perché non vogliono essere ignorati a lungo e vogliono essere... accolti.

La psicologa e psicoterapeuta Eleonora Sala, che ho intervistato dallo Studio Lesmo a proposito dell'importanza della presenza del genitore per i figli, mi ha suggerito una vera e propria lezione:

È importante che i ragazzi sentano che sopra ogni cosa noi siamo interessati a loro, a conoscere il loro mondo, prima ancora di dire se è giusto o sbagliato ciò che stanno facendo.

A volte, anche di fronte alle loro proteste o opposività, ci ricorda che

è proprio in quei momenti che però non dobbiamo mollare e, nonostante le nostre comprensibili preoccupazioni, cercare di porci sempre come qualcuno che è lì "per loro" e non a dire loro come dovrebbero fare ed essere.

Questa è presenza.

LA PRESENZA CI DÀ L'OPPORTUNITÀ DI ASCOLTARLI ATTIVAMENTE

Ci permette di dare loro la possibilità di condividere e di essere ascoltati e per questo rispettati da noi. Sempre la psicoterapeuta Eleonora Sala mi ha dato un ottimo consiglio:

È assolutamente prezioso il fatto che i ragazzi imparino in famiglia a parlare di come si sentono e ad esprimere il proprio punto di vista e le proprie ragioni, perché il fatto di poter esprimere i propri vissuti, libera dai macigni emotivi che a volte ci portiamo dentro e che influiscono negativamente sulla nostra vita e sulle nostre scelte. L'opportunità di parlarne, generalmente, consente di evitare di far agire impulsivamente i propri stati emotivi con il rischio poi, quasi sempre, di pentirsene.

E ancora:

Lasciare liberi i ragazzi di esprimersi e di vivere appieno la loro giovane età non significa lasciarli soli, totalmente in balia esclusivamente dei loro bisogni e dei loro criteri, spesso ancora parziali o immaturi.

Nel suo libro (ormai fuori catalogo) *Educational psychology*, il dottor Arthur I. Gates diceva che «tutto il genere umano anela essere capito, compreso.» Come l'adulto parla dei propri problemucci per “venire compassionato” – diceva – così anche il bambino vuole la nostra attenzione e il nostro ascolto attivo quando ci racconta un evento a scuola. Ci mostra una sbucciatura e ci racconta come è andata, tutto per destare simpatia nel grande che lo ascolta.

LA PRESENZA CI PERMETTE DI MOSTRARE LORO COME SI ACCETTANO LE EMOZIONI

Far arrivare il messaggio che non c'è mai nulla da vergognarsi e che tutte le emozioni hanno una loro utilità. Lo psicologo Haim Ginott, da cui praticamente partì tutto ciò che si insegna oggi nei Parenting Method, e che tra gli anni Cinquanta e Sessanta scrisse diversi libri come *Between Parent and Child*, spiegò a diverse migliaia di esperti pediatri e psicologi che insegnare ai figli come esprimere le proprie emozioni è una delle priorità per noi genitori. Molto più importante del saper legger l'ora sull'orologio analogico o del saper recitare a menadito le tabelline, Ginott lo dice nero su bianco: i genitori dovrebbero certo porre dei limiti agli atti dei figli, ma mai alle loro emozioni e ai loro desideri.

Anche John Gottman in *Intelligenza emotiva per un figlio* ci parla dell'importanza dell'apprendere come accogliere e veicolare le emozioni. Secondo lui esistono due tipi di genitori, molto categoricamente, li divide in:

1. Quelli che rappresentano per i figli una guida nel mondo delle emozioni;
2. I genitori che non svolgono questo ruolo.

Punto.

I primi non si oppongono alla collera in sé, né negano la tristezza o nascondono la paura. Al contrario, la accettano come un fatto e colgono l'opportunità per impartire ai figli lezioni di vita utili. Gottman chiama questi genitori i *genitori-allenatori*. Tieni a mente anche questa definizione di Gottman per continuare a costruire la miglior versione del genitore che sei *in progress* verso il tuo domani.

Mai sminuire i sentimenti dei nostri figli, ci dicono anche Adele Faber e Elaine Mazlish nel loro libro più famoso *Come parlare perché i bambini ti ascoltino e come ascoltare perché ti parlino*. Gli autori ci ripetono che è importantissimo fare quello che abbiamo fatto con lo scambio di ruolo nell'esercizio del "Gigante competente": cioè che "mettersi nei panni degli altri" e guardare il mondo attraverso il loro punto di vista, ci permette di rispettare le emozioni che stanno provando in quel momento.

Se dunque prima rischiavamo di sottovalutare tantissime emozioni, considerate dall'alto della nostra "importanza", abbassandoci (letteralmente) al livello dei nostri figli scopriremmo che **tutto è grande per loro**: gli adulti e gli oggetti certo, ma anche le emozioni, le relazioni, le usanze... tutto. Possiamo capire che si risentano se li imbarazziamo davanti agli amici, possiamo capire la tristezza se litigano con un compagno, la rabbia se non riescono a mettere in ordine dei fogli o a finire un puzzle. Possiamo capire la frustrazione di leggere ancora lentamente, il fastidio di sopportare un fratellino che "ruba" l'attenzione di mamma o una sorellona che fa sempre scherzi. Possiamo capire perché dice che "detesta la scuola": in realtà non la detesta veramente, forse la detesta solo oggi perché ha fatto una brutta figura.

Essere presenti ci permette di esercitare empatia e accettare comunque. Ci permette di ascoltare attivamente. Ci permette di fare domande e non dare soluzioni.

«I bambini non hanno bisogno che qualcuno provi quello che stanno provando, hanno bisogno che qualcuno riconosca ciò che sentono» dicono Adele Faber e Elaine Mazlish. I nostri figli non vogliono che anche noi proviamo la loro rabbia, o paura, o frustrazione o altro. L'unica cosa che non vogliono è che sia loro negato il diritto di provare ciò che sentono. Negare i sentimenti significa negare sé stessi.

E allora cosa possiamo fare noi, oltre all'accettazione e accoglienza delle emozioni?

Le uniche due cose che possiamo fare sono:

1. Insegnare loro come riconoscere le emozioni;
2. Insegnare come sfruttarle per ritornare a stare bene.

RICONOSCERE LE EMOZIONI

Nel counselling lo chiamano il “linguaggio esternalizzante” e in Programmazione Neurolinguistica (PNL) si fa attenzione alle submodalità per esprimere le proprie emozioni. Si tratta di due strumenti che hanno lo stesso fine: quello di “aprire” le nominalizzazioni e renderle di chiara comprensione per tutti. Le submodalità sono le caratteristiche di un nome, gli aggettivi o avverbi con cui possiamo descrivere una cosa, situazione, persona, emozione. Una sedia può essere pesante o leggera, rossa o nera, lontana o vicina. Facile no? Ma l'amore cos'è? Non è certo uguale per tutti. Per alcuni è generosità, per altri – all'opposto – è possessione. E cos'è la pace? Per alcuni è silenzio, per altri è un abbraccio.

Ti ricordi quando abbiamo parlato di nominalizzazioni, vero? Sono quelle parole che *non* possono essere riposte in un carrettino perché astratte. E le cinque emozioni base (sì, quelle del cartone *Inside Out* ma individuate dallo psicologo Paul Ekman: gioia, tristezza, disgusto, rabbia e paura), sono anch'esse delle nominalizzazioni. Tutti ne parliamo ma nessuno le prova allo stesso modo. Non ci credi? Prova. Mettiti con il tuo partner o un amico e descrivete una tra le cinque emozioni rispondendo alle seguenti domande:

1. Di che colore è?

2. Che consistenza ha? Solida, liquida o gassosa?
3. Dove la senti più forte, nel corpo o attorno a te?
4. Si muove? E se sì, come?
5. A cosa la paragoneresti? Cioè quale immagine/metafora ti viene in mente descrivendola?

Cosa noti? Avete risposto allo stesso modo? Non credo proprio. Già dal colore probabilmente le vostre risposte differivano. Cosa significa tutto questo? Che anche se entrambi dite che una certa cosa vi procura gioia, non sarà mai la stessa per entrambi: con la stessa durata, intensità, diffusione e associazioni mentali.

L'ESERCIZIO DEL BAMBINO DI 4 ANNI

Hai appena provato su te stessa/o l'esercizio "del Bambino di 4 anni". È il nome all'esercizio che ho ideato, ispirandomi spudoratamente a un esercizio di PNL inventato da Richard Bandler (Spin-it) e che aiuta le persone a conoscere le proprie emozioni, specificamente i limiti, per poi farli uscire da sé e cambiarli. Richard Bandler, cofondatore della disciplina Programmazione Neurolinguistica (PNL) ci insegna che non si può eliminare un'emozione, la si può solo sostituire.

Come non si può negare un pensiero, non possiamo negare un'emozione.

Nell'esercizio del "Bambino di 4 anni" non ci focalizziamo sul nome ma su come noi "percepiamo quel nome".

Andiamo più nel concreto. Prendiamo ad esempio Beatrice che ha difficoltà ad addormentarsi. I suoi genitori hanno già appurato che non è perché sia fisicamente poco stanca o – al contrario – abbia superato la soglia della giusta stanchezza e quindi abbia difficoltà a lasciarsi andare nel mondo dei sogni. Lei non riesce bene ad addor-

mentarsi da quando la maestra Caterina è arrivata ad insegnare matematica. Una materia in cui Beatrice prima andava bene, con Caterina ora è difficile. In quarta elementare la maestra crede di spronare riprendendo Bea sugli errori perché vuole che la bambina migliori la sua media in prossimità della fine del quadrimestre. Il problema è che la maestra non vede proprio l'effetto che fa sulla bambina: la intimorisce e la allontana dal successo.

Oltre ad aver perso la passione per la matematica e a studiarla, ora con paura e apprensione, Beatrice ha difficoltà ad addormentarsi quando sa che l'indomani ci sarà matematica e la maestra rischia di interrogare o di fare un compito in classe. Ecco che, oltre a ristrutturare la buona intenzione della maestra (fallita però nel risultato relazionale con Bea), mamma e papà possono aiutare la bambina ad "aprire" la paura e a cambiarla... al di là della matematica, del compito o della maestra Caterina.

Ecco come procedere con Beatrice. **In un momento di calma emotiva**, quando Beatrice è tranquilla e non è entrata in un suo *loop* ansioso di preoccupazioni e paure (bada bene che questa premessa di neutralità emotiva giace alla base di un buon esito per l'esercizio, persa la neutralità emotiva, si perde l'efficacia dell'esercizio)^[2]. Immaginiamo di essere noi i genitori di Bea e chiediamole se ha paura per l'ora di matematica che verrà e, se come immaginiamo, Beatrice lo conferma, procediamo con le domande sul colore, la consistenza, la posizione nel corpo, la diffusione nel resto del corpo e un'eventuale metafora. Così:

- «Ma senti un po', questa paura, se dovessi descrivermela o se potessi disegnarla, di che colore sarebbe?»
- «Ah, ok. E sapresti dirmi dove questo colore lo senti di più nel corpo? E si muove? Ma com'è per te: duro, pesante, scorre li-

quido o è leggero? Com'è?» Lascia tempo alla bambina per individuare le sue risposte.

- «E per farmi capire ancora meglio, avresti in mente un oggetto o qualcosa che potrebbe essere come quella paura di cui mi parlavi?»
- «Ok, ho capito, grazie. E adesso che me la racconti un po' la senti dentro, vero?» Tu ti aspetti che ti dica che la sente abbastanza ed è quello che vuoi. Ciò ci dimostra che il sistema nervoso di una persona può prendere per vera un'emozione che la sua mente sta deliberatamente creando.
- «E se ora immaginiamo di portare quella cosa, di quel colore, di quella consistenza, che si muoveva in quel modo, fuori? Tipo qui, a questa distanza? (E con la mano segnerai fuori da lei, tipo a un metro di distanza) Ti dà ancora fastidio come prima o è cambiato qualcosa?» Noi ci aspettiamo che Beatrice la percepisca meno e che abbia meno paura. Ma non è finita perché – come insegna Bandler – non puoi aspettarti di togliere qualcosa e che si risolva tutto.
- «Benone, quasi non la senti più dici, bene. E, dimmi, ti piacerebbe immaginare di distruggerla? O mandarla via lontano e farla sparire?» «E come vorresti fare?» Di solito, i bambini, più che gli adolescenti, se ne escono con delle strategie così geniali tanto quanto fantasiose per distruggere il limite emotivo (disintegrarla, spararla con un razzo super mega, cancellarla, dissolverla, polverizzarla, vaporizzarla, aspirarla con l'aspirapolvere di mamma, ecc.).
- Fatto questo, è tempo di inserire qualcosa di nuovo e bello. «Wow, che divertente! E adesso che non c'è più quella cosa, quale colore ti piace e ti piacerebbe mettere adesso in quella parte del tuo corpicino?» «Mmmm, bello, e com'è? Dai descrivimelo. E come si muove? Come ti senti con questo bel colore dentro che si diverte a girare? E, dimmi, ha un profumo per caso?»

- «Mamma mia, come sei brava a giocare a questo gioco delle emozioni colorate. Ora prova a pensare a questa emozione colorata, al suo colore, a come ti fa sentire bene, immagina di sentirla bene dentro di te, che ti fa stare bene. Con questa bella emozione dentro, come ti sentirai domani a scuola sapendo che puoi avere questo colore con te ogni momento che vuoi? Anche con matematica? Un colore che ti fa stare bene da dentro e che ti dà forza?»

Ecco. L'esercizio di cui ti ho appena riportato un possibile esempio ha lo scopo di **“aprire” l'emozione** per capirla con colori, forme e movimenti. Poi l'abbiamo fatta uscire, allontanata, sostituita con altri colori, forme e “movimenti risorsa”. E, infine, abbiamo associato l'idea di questa nuova risorsa alla situazione problematica. Non è necessario dare un nome a questa emozione/risorsa. L'importante è che faccia sentire al sistema nervoso di tuo figlio una differenza emotiva, in positivo.

Cosa ci aspettiamo con questa nuova risorsa “diversamente colorata”? Ci aspettiamo che Beatrice non provi più la paura di prima, che si eserciti più volte e “a freddo” a sostituire quel colore con quest'altro, che si alleni a farlo giocando con te ogni tanto e che a scuola si senta più rilassata durante la lezione della maestra Caterina.

ESERCIZIO N°21

Esegui l'esercizio del “Bambino di 4 anni” su te stesso e poi con amici, coniuge e – infine – giocando con i figli. Se i tuoi figli sono adolescenti o pre-adolescenti, dovrai giocartela più *cool*. Per mia esperienza personale ho provato questa visualizzazione con tanti adulti quanti bambini e entrambi, quando si lasciano andare, sono fantasiosi e magistrali nel riuscire ad eseguire l'esercizio. Non stupirti però, non c'è persona che funzioni come un'altra, qualcuno si bloccherà sulla descrizione, qualcun altro non sentirà grossi benefici dal-

l'allontanamento... Non perderti mai d'animo, se non sai cosa proporre, chiedi a loro: come potresti immaginare di abbassare il fastidio che provavi? E se lo allontanassimo? Rimpicciolissimo? Spedissimo lontano nell'universo infinito?

La mia amica psicologa Giovanna Loconte (www.psicologaloconte.it), nel suo bellissimo libro *Rabbia da Drago* (illustrato da suo figlio maggiore e che si divide in due parti, la prima per una favola da leggere ai bambini e la seconda con tante dritte per i genitori), racconta della rabbia. Lascio a voi in famiglia leggere assieme la storia di drago Rouge e della draghessa, io qui voglio riportare un paragrafo della seconda parte in cui la psicologa Giovanna Loconte ci spiega l'importanza di tutte le emozioni, compresa la rabbia, e a cosa servono:

Si parla di emozioni non utili, quando si presentano in modo cronico, ostacolando la vita delle persone o anche se sono inascoltate, producendo veri e propri disturbi. Se invece vengono ascoltate ed utilizzate, le emozioni assumono la loro utile funzione di segnale che indica la necessità di ripristinare qualcosa.

Allora capiamo quanto l'emozione, anche quella della rabbia, non vada eliminata o negata ma manifestata in modo corretto, accolta e soddisfatto il bisogno sottostante. Quindi smettiamo di dire al nostro bambino "non ti arrabbiare". Perché o non può farlo (esprime un bisogno), o sarebbe dannoso se lo facesse (negazione) e comunque non gli insegna qualcosa di utile.» [...]

«I motivi per cui i bambini possono arrabbiarsi sono di vario genere: a seconda del bisogno sottostante. Anche se a noi possono sembrare assurdi e insensati, questi bisogni hanno sempre una funzione. Esprimono un bisogno fisico: stanchezza, fame, sete, sonno. Oppure un bisogno emotivo-relazionale: affetto, conforto, sostegno, sicurezza. Un bisogno del sé: espressione delle proprie capacità, affermazione, opposizione. Un bisogno sociale: appartenenza, condivisione, integrazione...

-
- 1 Ricordi? Le onde elettromagnetiche, che grazie al movimento a pompa del cuore, si propagano attorno a te per circa un metro. Ciò significa – ricordiamolo – che se tu sei tranquilla, tua figlia è tranquilla accanto a te... per risonanza.
 - 2 A tal proposito, e per facilità di comprensione del concetto, distinguiamo momenti in cui la mente è “a caldo” e altri in cui è “a freddo”. Ti ricordi quando Rabbia nel cartone *Inside Out* si surriscaldava e gli usciva letteralmente del fuoco dalla testa? Ecco, pretendere di influenzare un bambino (o un adulto) nel mezzo di un’emozione che non gestisce, ma subisce, non è una mossa efficace. Renderebbe qualsiasi aiuto vano. È quindi importante parlare con i figli, proporre correzioni, chiedere e condividere quando sono fuori dall’emozione, “a freddo” appunto, così che possano attivare di nuovo le loro capacità coscienti e problem solver.

OSSERVAZIONE E ASCOLTO ATTIVO PER AUTOSTIMA... E DSA

CERTO, si tratta sempre di “influenza con la presenza”, l’invito è quello di essere un genitore attivo mentalmente mentre gli sei accanto. Quando sei con lei o lui, stai attento a come parla, cosa dice, quali aggettivi attacca alla propria identità, come si definisce nei confronti della scuola e degli amici? Si stima o si sottostima? Restando presenti, vigili e osservando con “occhi grandi e orecchie grandi” (sì, proprio come il lupo di Cappuccetto Rosso) faremo il nostro mestiere: i genitori attenti che prima osservano e ascoltano attentamente e poi guidano.

La parte sull’intelligenza linguistica che seguirà non avrebbe senso se prima non ci fosse questa fase di “raccolta di informazioni”.

Leggendo questo capitolo, ed esercitandoti in casa con i tuoi figli, ti invito proprio a sentirti come il lupo travestito da nonna, con occhi e orecchie grandi. Cogli i limiti verbali, ascolta quando tua figlia ti dice che non ce la fa, oppure quando tuo figlio dice di non avere voglia ma tu sospetti che il motivo sia un altro. **Apri le orecchie e aguzza la vista**, cogli i limiti che – inconsciamente e oltre il tuo controllo – potrebbero nascere e alimentarsi nel cuore e nella mente dei tuoi figli.

ESERCIZIO N°22

Per questo ti propongo subito un esercizio di raccolta di informazioni. Prendi appunti qui sul libro (o se hai sotto mano la versione digitale, in un quadernetto dedicato). Segnati quelle frasi tipiche che

tuo figlio o tua figlia dice da un po' e che, secondo te, potrebbero richiedere un lavoro di ristrutturazione linguistica.

Segnati delle frasi che dimostrano limiti. Ci lavoreremo molto presto:

Ma a cosa porta tutto questo lavoro d'influenza? Sono certa che lo hai già intuito sin da quando hai scelto di leggere il libro: **aiutarli a diventare la miglior versione di sé stessi**. E per farlo dobbiamo parlare di argomenti tabù per noi genitori. Argomenti ancora più tabù delle regole... Si parla sempre di autorità e di capricci, ma alla fine, cosa c'è all'origine: **la giusta coerenza, i giusti confini e la continua promozione dell'autostima**. E allora parliamo di autostima e di motivazione.

AIUTARE I FIGLI AD ACCRESCERE L'AUTOSTIMA

Nel suo libro *The Antecedents of Self-esteem*, Stanley Coopersmith elencava alcune condizioni associate all'autostima del bambino, tra cui:

1. Il bambino si sente accettato nei suoi pensieri e sentimenti come una persona che vale;
2. Il bambino opera entro limiti chiari e ben definiti, che sono non oppressivi e negoziabili;
3. Il bambino si sente rispettato nella sua dignità di essere umano.

Altre riguardano i genitori coerenti, equilibrati e che coltivano la propria di autostima.

Nel suo libro *I sei pilastri dell'autostima*, Nathaniel Branden dedicò uno dei capitoli ai bambini. Nel capitolo «Come alimentare l'autostima di un bambino» l'autore ci ricorda che lo scopo primario delle cure parentali è preparare i figli a diventare adulti indipendenti, cioè in grado di garantirsi la sopravvivenza.

Secondo Branden

«La stima di sé è sentire di essere adeguati alla vita e alle aspettative: è fiducia sia nelle proprie capacità sia nel proprio diritto al successo e alla realizzazione dei propri desideri.»

Ecco cosa può fare un genitore secondo Branden per creare terreno fertile affinché la figlia e il figlio accrescano da soli la propria stima di sé:

1. **Fornire un senso di sicurezza.** Promuovere la fiducia negli altri essere umani e nella generale benevolenza del mondo. L'Io è in formazione anche durante l'adolescenza, e «una vita domestica piena di ansia e caos può ostacolare notevolmente il normale sviluppo di un teenager», ci ricorda.
2. **Generare contatto fisico.** Oggi sappiamo che il contatto fisico è essenziale per lo sviluppo di un bambino. «In sua assenza un bambino può anche morire, nonostante tutti gli altri suoi bisogni siano soddisfatti. Attraverso il contatto fisico effettuiamo una stimolazione sensoriale che aiuta il cervello del neonato a svilupparsi. Molto prima di capire il linguaggio, un bambino è in grado di capire il contatto fisico.»
3. **Dare amore.** Un bambino trattato con amore tende a interiorizzare questo sentimento e a vivere sé stesso come persona

degni d'amore. Se siamo arrabbiati, non prendiamocela con il bambino ma con l'azione. Sgridiamolo senza mai negare l'amore. «Il valore del bambino come essere umano non è in gioco» ci bacchetta Branden nel libro.

4. **Dimostrare accettazione.** Una bambina che si sente accettata, impara ad accettare sé stessa. «Uno degli atteggiamenti più utili per favorire il sano sviluppo di un figlio è fargli sentire che la sua natura, il suo temperamento, i suoi interessi e aspirazioni sono accettati, che siano o meno condivisi.»
5. **Rispettare.** Per parlare del rispetto, Branden riprende un esempio da Haim Ginott (di cui ti ho parlato in precedenza e che ha avuto il grande merito di smuovere tutti noi, genitori ed esperti, verso un metodo educativo strutturato e rispettoso). Haim Ginott faceva notare che quando abbiamo un ospite a casa e questi versa accidentalmente una bevanda, noi non lo aggregiamo dicendo: «Ecco, hai fatto un disastro! Si può sapere che cosa ti prende?» Allora perché – scriveva – rivolgiamo frasi simili ai nostri figli? Eppure per noi sono molto più importanti di un ospite qualunque! Vedremo in dettaglio come una frase come la seguente sia molto più efficace: «Hai rovesciato la bibita. Cosa puoi andare a prendere per asciugare per bene?».
6. **“Vedere”** (sì, un po' come il concetto chiave del film *Avatar*...). «La visibilità psicologica è molto importante per l'autostima di un bambino» ci riprende Branden. No, ciò non significa dire sempre di sì. Significa osservare, essere presenti, accettare, sempre e comunque.
7. **Fornire cure appropriate per l'età.** «Quando un bambino di 6 anni fa una domanda, bisogna prenderla sul serio e rispondergli» scrive Branden nel capitolo sull'autostima dei bambini, «Ma se un sedicenne chiede qualcosa è molto più utile fargli esprimere i suoi pensieri sull'argomento, consigliargli un libro da leggere o mandarlo in biblioteca a fare ricerche». L'obiettivo di noi genitori è quello di promuovere l'indipendenza dei fi-

gli, per questo possiamo lasciarli fare, lasciar loro spazio di manovra, autonomia e chiedere: «Tu cosa ne pensi?»

8. **Sostenere e non lodare.** Se dichiaro cosa mi piace e cosa apprezzo delle azioni di un bambino e dei risultati ottenuti, rimango legato ai fatti e mi limito a essere descrittivo, lasciando la valutazione poi al bambino stesso. Vedremo come la lode alla persona resta vana e, come la chiamava Ginott, *valutativa*. Qui vogliamo seguire l'esempio dei maestri e promuovere la lode *assertiva*: in pratica sosteniamo la persona indipendentemente dai risultati e valutiamo le loro azioni, ma non valutiamo loro. Starà poi ai figli trarne le dovute conseguenze e alimentare da soli la propria stima di sé.
9. **Non criticare la persona.** «Sentirsi dire di essere “cattivo” non ha mai reso “buono” nessuno»: sante parole, caro Branden! Se proprio dobbiamo “criticare”, critichiamo l'azione e mai la persona.
10. **Forniamo un senso di ragionevolezza.** I bambini hanno bisogno di dare un senso alle loro esperienze, hanno bisogno di sapere che esistono certezze, confini, coerenza e prevedibilità. Tutto questo rende il loro mondo stabile. Ecco che le routine (di cui abbiamo già parlato) e le regole (di cui parleremo a brevissimo) tornano molto utili – anche qui forse inaspettatamente – per preparare terreno fertile alla loro stima di sé.

MOTIVAZIONE, RISPETTO E AUTOSTIMA

Intenso, vero? Assolutamente. È come se parlare di resilienza da coltivare, buone abitudini, senso della responsabilità, impegno, fatica e gestione della frustrazione siano temi “secondari”. Sì, secondari alla coltivazione dell'autostima.

Su questa pista indagatoria, ho chiesto all'amica psicologa e psicoterapeuta Francesca Lesmo dello Studio Lesmo (www.studiolesmo.it) di aiutarci a capire quando e quanto il genitore debba motivare il fi-

glio: quando un genitore motiva il giusto? Quando esagera? Quando perde un'opportunità? Ecco come l'energica dottoressa Francesca Lesmo, ricca di sapere pratico, mi ha risposto:

Il genitore è il primo motivatore di suo figlio perché ne è il primo contenitore. Da piccoli si impara a muoversi in una zona sicura che è creata e rappresentata dai genitori, poi crescendo si interiorizza quell'area, costruisce una parte di sé e questo processo permette di diventare adulti dotati di autostima, capacità di auto-contenimento e pensiero riflessivo.

La motivazione si inserisce in questo processo e il genitore gioca un ruolo essenziale. Ogni volta che propone al figlio una sfida, un traguardo da raggiungere, implicitamente gli sta dicendo che crede che lui abbia le risorse per affrontare il processo e ottenere il risultato e, soprattutto, per affrontare e vincere le difficoltà che incontra. Per questo è utile insistere un po' quando il proprio figlio vuole lasciar perdere o si lascia vincere dai suoi meccanismi di difesa (che tendono sempre al mantenimento dello status quo), perché gli si rispecchia una parte funzionante, quella parte di sé stesso su cui potrà contare e in cui troverà forza.

È bellissimo e fa quasi paura quindi: il potere che abbiamo. Quello di dare senso di sicurezza e di “contenere”, come dice la dottoressa Lesmo, e quello anche di spronare a continuare a sfidarsi, dimostrando così che crediamo in loro e permettiamo loro di credere in sé stessi, grazie al nostro atto di fiducia. Ma ci sono due rischi e due possibili errori che possiamo commettere e che Francesca individua qui di seguito.

Bisogna però, da genitore, porre attenzione a due elementi: la distanza della meta dal punto di partenza e l'angoscia che si può generare.

*Se il genitore motiva suo figlio ma il traguardo è troppo distante rischia di schiacciarlo nell'impotenza e nel senso di fallimento; **meglio allora dividere l'obiettivo finale in sotto obiettivi** gradualisti. Per esempio, se mia figlia ha 10*

anni, ama il pianoforte ma vuole abbandonare le lezioni perché c'è un compositore che non riesce a imparare, io proverò a motivarla a continuare, perché sento che impegnandosi potrà farcela. Implicitamente questo le risulterà un attestato di stima. Se però mia figlia di 10 anni che ama il pianoforte prende lezioni da soli tre mesi, io non posso motivarla chiedendole di imparare una sonata di Rachmaninov che è la sua meta ambita, perché è troppo distante dal suo punto di partenza; troverò altri step intermedi prima di arrivare a quello.

L'altro aspetto di attenzione è per la quota di angoscia che si genera nel figlio di fronte a un tentativo di rinuncia con conseguente motivazione da parte del genitore. Se l'angoscia è molto alta, se si crea un vero stato di malessere anche con sintomi fisici, se il pianto è difficilmente consolabile, se si manifestano cambiamenti consistenti nel sonno, nell'approccio verso il cibo o nel controllo degli sfinteri, allora insistere e motivare non solo non ha effetto, rischia di essere dannoso. In quei casi è bene fermarsi, ragionare insieme al proprio figlio su quali siano gli elementi di destabilizzazione così ingente, condividere i pensieri per elaborare una differente strategia.

Ricordiamoci che non tutti gli obiettivi sono fondamentali e non tutte le strade devono necessariamente essere percorse.

L'equilibrio è sottile, le dinamiche sono tante. La dottoressa Lesmo ci ricorda che il dialogo è lo strumento principe per avanzare e crescere insieme.

AUTOSTIMA E DSA

La seconda e la terza elementare sono tappe difficili per noi genitori, se si scopre che un figlio ha un ritardo nell'apprendimento. Li chiamano DSA, ovvero **disturbi specifici dell'apprendimento**: la sigla comprende le – ormai tanto frequenti quanto temute – dislessia, discalculia, disgrafia e disortografia, che ne definiscono il ritardo nell'abilità. E sì, perché è di abilità che si parla e non di proprietà: una proprietà o la si ha o non la si ha, una abilità la si acquisisce... Magari non come tutti, certo non con gli stessi tempi di tutti, magari non

allo stesso livello di altri, ma richiede un lavoro *in progress*, fatto di costanza e impegno.

Più che disturbi dell'apprendimento, io li chiamerei *ritardi nell'apprendimento*, presupponendo che se sono in ritardo posso sempre recuperare. A molti genitori i DSA fanno paura. Tutti noi quando i nostri figli sono sottoposti alle celeberrime valutazioni di seconda elementare, temiamo che questo pull di esperte venute da fuori, sconosciute tanto a noi quanto ai nostri figli, li valutino e ne stabiliscano il deficit.

Intendiamoci, è così che deve essere fatto, se c'è un'abilità da recuperare meglio saperlo prima che dopo, e le psicologhe specialiste sono le uniche preparate a valutare le capacità del bambino. Tuttavia poi, il mondo dei DSA si apre ad ansie e confusioni plurime per noi genitori. Mel Levine, docente di pediatria alla North Carolina University e autore di diversi libri in merito, ripete da sempre e a gran voce – giustamente – che ognuno sviluppa certe abilità meglio di altre ed è di fondamentale importanza saper individuare le aree di forza di ciascun figlio per poter far leva sui punti di forza e quindi continuare a concimare terreno fertile alla loro autostima.

Lo dicevano anche a te da piccolo: «Signora, sua figlia va bene a scuola *ma* potrebbe impegnarsi di più»? A me sì, come credo a tutti i miei compagni di classe, sempre e in ogni passaggio scolastico. Anche senza presenza di DSA. Che una volta era svogliatezza. Mel Levine stesso, nel suo libro *A modo loro*, racconta delle proprie personali difficoltà a colorare tra le righe alla materna, nel ritagliare o nel seguire le lezioni di ginnastica. Come sarebbe stato definito oggi?

Mel Levine individua vari sistemi di funzionamento nell'evoluzione dei bambini che, se non ancora maturi, possono mostrare deficit. Secondo Levine, tutti noi abbiamo otto sistemi di funzionamento:

- Controllo dell'attenzione più o meno evoluto o esercitato;
- Mnemonico;
- Linguistico;
- Ordinamento spaziale;
- Sequenziale;
- Motorio;
- Del pensiero superiore;
- Del pensiero sociale.

Un deficit nella maturazione di uno o di più di questi “sistemi di funzionamento” provocherà un effetto di ritardo ai nostri occhi.

MEMORIA SCADENTE O INSUFFICIENZA PRESTAZIONALE?

Spesso, i bambini che hanno difficoltà di esposizione a scuola, si dice che non abbiano memoria. Non riescono a esporre bene, a rispondere bene alla maestra, pare che non ricordino e quindi si teme non abbiano memoria per la scuola. Una memoria molto selettiva però, perché le canzoni del campo estivo le sanno tutte o le sequenze di danza su TikTok le ripetono senza problemi dopo un paio di visioni.

Levine ci fa notare che le apparenti difficoltà di memoria in un bambino che non riesce a mostrare alle maestre quanto ha studiato a casa, sono spesso legate alle seguenti ragioni:

- All'incapacità di trovare tranquillità mentale per poter eseguire ripetizioni di apprendimento che liberino la memoria operativa;
- Alla non sviluppata capacità di memorizzare a lungo termine per associazione, per categorie o schemi;
- Al mancato allenamento con i giusti e ripetuti richiami per rinforzare la memoria a lungo termine.

Seguendo Levine, pare più che sia una carenza di metodo e non di deficit cognitivi, come spesso i genitori arrivano a pensare dei propri figli.

Nell'altro suo libro *I bambini non sono pigri*, Mel Levine scrive che, contrariamente a quanto si pensi, l'insufficienza prestazionale è un fenomeno molto diffuso, non è circoscritta ai primi vent'anni di vita e affligge molti adulti che ottengono risultati al di sotto delle aspettative nel lavoro e vivono in costante stato di insoddisfazione.

Tra i tanti consigli pratici, Levine invia un monito a quei genitori che sono spesso più stressati dei figli: *primum non nocere*. Ci invita a non giudicare, non definire né incasellare, non paragonare, non denigrare, non essere pressante e misurare espressioni e parole. E quindi: incoraggiare, dimostrarsi pazienti, curiosi, fantasiosi, impegnati e vicini.

A proposito di motivazione che prepara il terreno alla stima di sé, voglio riportare qui una frase tratta da *Come trattare gli altri e farseli amici* di Dale Carnegie:

«Dite a vostro figlio, a vostra moglie, a vostro marito o a un vostro dipendente che è uno stupido, uno sciocco, che non è capace di far niente, che quando agisce sbaglia, e avrete distrutto qualsiasi incentivo a migliorare.»

Pochi paragrafi dopo, Carnegie riporta la storia di Clarence M. Jones, uno dei suoi insegnanti, e Clarence racconta che "l'incoraggiamento e il mostrare quanto sia facile correggersi" cambiò completamente la vita di suo figlio. Clarence racconta che suo figlio David di quindici anni, quando ne aveva solo tre ebbe un incidente alla testa, e da allora gli fecero sempre frequentare classi differenziali perché, a

causa della ferita, ormai lo consideravano come un ritardato. Di fatto, il ragazzo era molto indietro: contava sulle dita, non sapeva bene le tabelline e scriveva a stento.

Al momento del racconto, il ragazzo lasciò casa della madre a Dallas per andare a Cincinnati con Clarence, dove ormai abitava da anni dopo il divorzio. A David piaceva moltissimo lavorare con radio e televisori, così il padre gli fece notare che per essere un bravo tecnico è necessario sapere un po' di matematica. Decisero così di impegnarsi insieme con la matematica. Comprarono giochi per moltiplicazioni, addizioni, sottrazioni e divisioni e ogni sera ci giocavano.

Se David non ci arrivava, Clarence glielo spiegava e poi aspettava pazientemente che suo figlio arrivasse autonomamente alla risposta giusta. Clarence era incoraggiante, sempre. Si lanciarono una sfida, ogni sera si cronometravano: non appena David fosse stato in grado di fornire tutte le risposte giuste in otto minuti, avrebbero smesso di esercitarsi. A David pareva una meta impossibile. La prima sera lavorarono sulle operazioni per 52 minuti, poi la seconda per 48, la terza, per 45, 44, 41, poi sotto i 40 minuti. Festeggiavano ogni volta che il punteggio calava. Ci volle solamente un mese per scendere alla soglia di 8 minuti.

Io trovo questa storia stupenda, e tu? Quanti genitori di figli con DSA conosci che s'impegnano come Clarence prima di entrare in panico o, peggio, di gettare la spugna?

Roberta Signorelli è psicologa presso lo Studio Lesmo e si occupa di ragazzi, lavora con loro e li aiuta emotivamente e nella pratica relazionale e comportamentale. Non potevo non farle domande sui DSA e lei – con quel suo fare dolce ma puntuale – mi ha raccontato dei vari passaggi e punti critici in cui una famiglia incorre quando viene evidenziato un DSA nel figlio. Innanzitutto, la Signorelli mi fece notare che esistono due tipi di reazione alla notizia: la prima è di pa-

nico, «Oddio, ma riuscirà ad andare all'università? Troverà lavoro?»; l'altra è di sollievo, «Ah, meno male, almeno sappiamo cos'è e possiamo dargli un nome». Cosa non fare? le ho chiesto: «Innanzitutto, non entriamo in panico e non decidiamo da soli il da farsi senza informarsi.»

È necessario armarsi di pazienza (anche lei come Levine e tanti altri ce lo dice!) durante i compiti, non alzare la voce o cercare lo scontro. «Se capisco, agisco» mi dice la dottoressa e parlo in modo costruttivo. A suo parere è anche inutile negare la difficoltà al figlio, piuttosto sarà utile stabilire una sorta di “patto educativo” con il figlio, capire le fragilità insieme a uno specialista e poi coltivare le risorse personali e individuali del bambino.

Per esempio, se la bambina è disortografica o disgrafica e torna a casa con appunti delle lezioni incomprensibili, ma poi la mamma glieli fa riscrivere, la bambina non si sentirà capace e probabilmente alimenterà frustrazione dentro di sé. È necessario, suggerisce la psicologa Roberta, puntare su altro. «È un po' come se prendessi un ragazzo negato in disegno e lo iscrivessi al liceo artistico» mi dice.

È importantissimo trasmettere fiducia in sé stessi, il giusto senso di autoefficacia in ciò che fanno, e perciò (ancora una volta e senza segreti) **fare leva sulle sue potenzialità**: «rivolgere l'attenzione su cosa sa fare» ribadisce nell'intervista. Un mantra utile che ho potuto trattenere dalla conversazione è:

«Dove mio figlio è bravo? Puntare su questo senza negare la fatica nel miglioramento.»

Altra nota migliorativa è quella di spingerli a fare i compiti da soli, promuovendo l'autonomia. Anche se il bambino ha bisogno di **stru-**

menti compensativi: capiamo insieme il *suo* modo di apprendere e poi lasciamolo fare in autonomia. È fondamentale trasmettere positività, e Roberta ci riesce benissimo con i suoi bambini in studio. Se ha i suoi schemi riassuntivi, che li usi. Se preferisce mappe mentali o concettuali, che se le porti con sé. Se sceglie di ascoltare una lettura, magari seguendola con gli occhi, prima di leggerla, benissimo!

A ognuno i suoi mezzi e i suoi tempi, con serenità e costanza.

Il genitore deve fare attenzione ai limiti che in famiglia potrebbero essere presi per veri: “non ci possiamo fare nulla”, “è difficile e non posso cambiare le cose”, “è tutto tempo perso”. Ricorda la storia di David e Clarence. Ricorda le dritte della psicologa Signorelli. Come lei, Mel Levine ne ha conosciute tante di storie di bambini schiacciati dalle convinzioni limitanti e dal conformismo dei “bambini tutti uguali”. Non commettiamo lo stesso errore.

Sesta parte: influenzare con l'intelligenza linguistica

SIAMO arrivati all'ultima parte di questo libro: l'influenza con le parole. Fare il genitore è facile perché è fondamentale amare. Fare il genitore è difficile perché l'amore non è sufficiente. Impariamo a dimostrarlo nel modo giusto. Con gli strumenti giusti, manifestare il nostro amore e educare, risulterà più facile ogni giorno che passa. Vedremo cosa e quanto si può fare con le giuste parole, dette nel modo giusto, nel momento giusto, nel giusto ordine e con la giusta ripetizione.

Qui ti parlerò delle domande utili curiose (le DUC già citate in precedenza), degli Opposti Positivi, molto utili per rivolgersi alla mente inconscia dei nostri figli, di come chiedere e come non chiedere coinvolgimento, del giusto tono di voce, della magia dei silenzi, della parola "no" e di qualche regola, parleremo della pericolosità delle etichette e dell'importanza della ristrutturazione, e tanto altro, come il Tris dell'Io vedo e i complimenti mirati.

Una sezione ricca di strumenti "piccoli" come le parole, ma che provocano effetti giganteschi sulle persone. Come le parole, le indicazioni che troverai in questa sezione sono minuscole ma potentissime. Scopriamo insieme importanti dritte d'intelligenza linguistica e comunicazione efficace.

COSA SI PUÒ FARE CON LE PAROLE GIUSTE, DETTE NEL MODO, NELL'ORDINE NEL MOMENTO GIUSTO?

COSA si può fare con le parole giuste, dette nel giusto modo, nel giusto ordine, nel momento giusto e con la giusta ripetizione? Tantissimo!

- Si promuove l'autostima;
- Si motiva;
- Si corregge;
- Si guida;
- Si insegna.

... Insomma, si educa.

Nel suo libro *Il figlio ribelle*, Alain Kazdin ci dice che esistono false indicazioni e luoghi comuni che non funzionano e che l'autore stesso vuole sfatare, nel libro come nel suo metodo. Lui ne individua sette di falsi e pericolosi miti:

1. Si ripone troppa fiducia nelle punizioni. Si crede che se il figlio piange o chiede scusa abbia imparato la lezione;
2. Si crede che ripetere ai figli le cose da fare all'infinito porti alla fine alla comprensione e all'apprendimento. Forse, ma sfinisce e non li rende protagonisti;

3. Si crede che spiegare al proprio figlio perché un comportamento sia sbagliato lo aiuta a cambiare. Abbiamo visto che la loro attenzione è limitata, usiamo i “perché” ma brevi e in positivo;
4. Si crede che le continue lodi servano solo a viziare il bambino. Falso, lodare e nel modo corretto è uno strumento tra i più affidabili per promuovere un comportamento;
5. Si crede che se il figlio riesce a fare “quella cosa” per una o due volte, allora è capace di farla sempre;
6. Si crede che i fratelli siano uguali: se uno ce l’ha fatta deve farcela anche l’altro;
7. Si crede che i figli “lo facciano apposta” per manipolare i genitori. Il bambino non fa un capriccio per attirare l’attenzione, lo impara inconsciamente ma non saprebbe spiegarlo.

«Procedendo a piccole tappe si raggiungono anche gli obiettivi più ambiziosi» scrive Kazdin nel suo libro.

QUATTRO DRITTE DI INTELLIGENZA EMOTIVA

Intrinsecamente collegate, **l’intelligenza emotiva dipende spesso dall’intelligenza linguistica**. Come tu parli incide direttamente su tua figlia/ tuo figlio: sul suo sistema nervoso nell’immediato, sul suo sistema di credenze, sulla sua autostima e la percezione di sé.

Con le parole, e con ogni mezzo di influenza in generale, tu puoi educare i tuoi figli all’intelligenza emotiva. Quando studiai per diventare operatrice per la Positive Discipline di Jane Nelsen, ci presentarono le 4 dritte emotive da tenere sempre a mente. Le voglio condividere con te:

1. APPARTENENZA E DISTINZIONE

La prima in inglese recita *Belonging and Significance*, che in italiano tradurremmo come “senso di appartenenza e distinzione”. In pratica, vogliamo far sentire ai nostri figli che “appartengono” a livello affettivo al nucleo familiare e – al contempo – riconosciamo il loro apporto distintivo al nucleo familiare stesso.

Come? Se prepara la tavola di sua iniziativa ci vuole un complimento mirato e sincero (come scopriremo in questa sezione) per sottolineare il suo apporto distintivo e contributo alla famiglia. Se ti aiuta a piegare le lenzuola, se pulisce le macchie di dentifricio nel lavandino, se mette via i suoi panni... Tutte azioni, di sua iniziativa, o da tua indicazione, alle quali tu puoi far seguire un bel «Grazie, questo aiuta mamma e papà» (piuttosto che un triste commento sarcastico come «Era ora che facessi qualcosa anche tu in questa casa»).

2. CONNESSIONE PRIMA DELLA CORREZIONE

La seconda dritta in inglese fa pure rima: *Connection before Correction*. In pratica, in italiano la traduciamo come “connettiti prima di correggere”. Connettiamoci emotivamente prima di riprendere una postura scorretta a tavola, prima di suggerirgli di aspettare perché stiamo parlando con un'altra persona al momento, prima di ricordarle di tirare fuori il contenitore della merenda dallo zaino (per l'ennesima volta).

Come ci connettiamo? Con uno sguardo e un tono di voce neutri per i più grandi; con una carezza, del contatto o abbassandoci alla loro altezza per i più piccoli.

Inoltre, **più il problema è grande** (emotivo o comportamentale) più la connessione sarà dedicata. Se, per esempio, la figlia adolescente ha un problema relazionale a scuola e questo richiede una “chiacchierata mirata”, magari uscite a farvi un giro insieme da sole. Oppure, se il figlio di terza elementare ha fatto un mega capriccio quando gli hai chiesto di tornare a casa dal parco, e non te lo aspettavi perché non è

più alla scuola d'infanzia, per correggere potreste prima connettervi tranquilli sul divano a fare una coccola senza TV e, tra una carezza e l'altra, potrete parlare di ciò che è successo al parco.

3. RICONOSCI I SUOI SENTIMENTI, SEMPRE E COMUNQUE

La terza dritta è quella di **riconoscere i suoi sentimenti, sempre e comunque**. Lo abbiamo detto in precedenza e ti ho citato molte fonti utili che sostengono questo approccio, ormai universale nei confronti delle emozioni.

Il classico esempio è di quando perde il suo peluche perché lo dimentica al mare, in treno, per strada. Ecco cosa non dire: «E vabbè, ne hai mille a casa». Ecco invece come ci si dimostra rispettosi, comunque: «Mi spiace amore. Dev'essere triste rendersi conto di aver perso un proprio peluche.» E già il riconoscimento del suo stato emotivo potrebbe bastare. In caso senti che ci sia bisogno di una coccola, proponila. Oppure, se volesse stare da solo per un attimo, lascialo fare.

Immagina che tua figlia di 10 anni abbia subito una “tremenda umiliazione” a scuola perché qualcuno l'ha presa in giro per le sue orecchie / o per quel minuscolo brufolino / o per la gobbetta nella coda da cavallo / o per la macchia sui pantaloni / o perché ha già il seno / un po' di pancetta / l'apparecchio ai denti, insomma per le mille e più insignificanti ragioni per cui tutti noi a quell'età possiamo essere meschini. Tu ed io lo sappiamo che sono cose che passano, di poca importanza, ma lei non lo sa. Nel suo mondo di oggi è importantissimo, è stato umiliante e non ha saputo reagire. Le orecchie le sono diventate tutte rosse, si è sentita estremamente in imbarazzo e non ha saputo rispondere a tono.

Se noi, i “saggi adulti”, arrivassimo *belli belli* e sminuissimo l'accaduto, non entreremmo PER NULLA in empatia e perderemmo l'occasione di aiutarla emotivamente. Frasi come «Ah, ma queste sono

cavolate. Pensa a quando sarai grande e che non troverai un lavoro. Cosa farai allora, ti preoccuperai del brufolo?». Nella sua mente la figlia potrebbe dirsi: “Ma non ha capito nulla. Come potrò ancora confidarmi con lui/lei?”.

Per connettersi emotivamente, sempre e comunque, e riconoscere i suoi sentimenti, è bello usare un semplice *Mi dispiace*: «Mi dispiace che ti sia capitata questa cosa», «Mi dispiace sentirtelo dire», «Mi dispiace per ciò che hai vissuto», «Mi dispiace per questa esperienza». Solo dopo essere **entrati in empatia**, potremo guidare verso un atteggiamento problem solver. In PNL chiamano questa tecnica “pace and lead”: prima mi adeguo al suo stato emotivo e poi conduco fuori, verso la rinascita/ricostruzione/riuscita.



Mettiti alla sua altezza, guardala negli occhi e entra in empatia con lei con un semplice «Mi dispiace».

Più in là, ti presenterò anche il valido strumento del Tris dell'Io vedo. Un modo neutro per dire cosa non va senza incriminare, giudicare, sminuire, attaccare.

4. «TI VOGLIO BENE SEMPRE E COMUNQUE»

La quarta dritta della Positive Discipline recita: **“Assicurati che il messaggio d'amore arrivi a destinazione”**. Esatto, anche quando diciamo di “no”. Dire di “no” può essere un momento dolce e intimo. Non c'è sempre bisogno di urlare per negare: «Mi spiace amore, è il momento di andare, guarderemo la fine del cartone domani.» «No, non puoi più giocare alla Play Station oggi, riponi il joystick nel cassetto, per favore.»

Il genitore che sa dosare la giusta dolcezza con la buona fermezza ha fatto centro nella sua comunicazione.

Giuliana Ukmar, nel suo libro *Se mi vuoi bene dimmi di no*, ci invita a non avere paura di dire di no e di mettere delle regole in casa. Il bambino che riesce ad ottenere sempre tutto ciò che vuole rende i genitori schiavi e ne condiziona la vita a suo piacimento, ci dice. Se diciamo sempre sì, togliamo terreno sicuro sotto i piedi dei figli e loro ci considerano incapaci di proteggerli... proprio perché diciamo sempre sì. Secondo la Ukmar, i sì e i no permettono ai bambini di sentire la gioia della conquista e la prova che sono importanti perché qualcuno si preoccupa per loro e li vuole proteggere.

Nel prossimo capitolo parliamo del tono di voce e del delicato equilibrio da trovare tra dolcezza e fermezza.

IL POTERE DELLA VOCE

LA brava voice coach italiana, Sabina Bonardo, dice: «La voce è democratica, tutti la possediamo e solo pochi sanno usarla». La voce ha una funzione metacognitiva, cioè manifesta e induce emozioni nell'interlocutore indipendentemente dalle parole che accompagna. Secondo quanto ci insegna, l'uso consapevole della voce aiuta a potenziare la capacità di gestire in modo carismatico il proprio ruolo in una relazione, nel nostro caso quello di genitore.

Nel suo libro *La tua voce può cambiarti la vita*, il magistrale Ciro Imparato educava noi lettori ad un uso sapiente della voce sfruttando una metafora molto semplice: i colori. Per lui la voce era come il nostro biglietto da visita. Cambiare la voce, secondo lui, cambia anche la nostra personalità, semplicemente perché se cambiando la voce otteniamo più apprezzamento, allora tutto diventa più facile. Immagina cosa possiamo fare noi genitori se impariamo ad usare la voce nel modo giusto.

TONO, TEMPO, RITMO, VOLUME MA ANCHE SILENZI E SORRISI

Cos'è un colore della voce secondo Ciro Imparato? È la capacità di una voce di esprimere uno stato d'animo. Ma prima di vedere i quattro colori della voce, se hai figli che hanno frequentato la seconda elementare dovresti conoscere anche tu i componenti della voce: **tono, volume, ritmo, tempo**, a cui Imparato aggiunge le **pause** (fondamentali) e il **sorriso** (che caratterizza in modo unico una frase). In breve:

- Il tono può essere alto o basso, più è basso – come quello di Mario Biondi in *Just the way you are* – più è caldo e rilassa;
- Il tempo può essere accelerato o rallentato, rispettivamente il primo come quando la mamma al mattino ha i minuti contati e difficilmente parla con un tempo rallentato, il secondo sarà più il tempo musicale della messa a letto e della lettura di una favola;
- Il ritmo corrisponde alla combinazione tra parole e pause, con una pausa possiamo lasciare che il pensiero entri, possiamo guardare negli occhi per intensificare il messaggio;
- E il volume, be', è come quello della radio quando io, figlie e marito torniamo da una bella passeggiata di 10 chilometri nei boschi e mettiamo il volume *a palla* per esprimere la gioia che la passeggiata ci ha regalato.

Oltre a tutto questo, i silenzi aiutano a far arrivare un messaggio e a sottolineare ciò che è stato detto o sta per essere condiviso. Mentre i sorrisi fanno sorridere anche le parole. Hai mai provato a parlare al telefono e sapere che l'altra persona stava sorridendo anche senza vederla? Sì, perché il sorriso si vede *e si sente*.

E allora, tacciamo quando vogliamo che il messaggio abbia il tempo necessario per arrivare a destinazione e sorridiamo quando vogliamo che sia pieno del nostro affetto, gioia, amore.

I QUATTRO COLORI DELLA VOCE

Imparato distinse quattro colori per quattro tipi di voce, tutti utili in base all'intento:

1. La voce gialla per risultare simpatici, quella piena di energia, esplosiva. Quella della maestra quando introduce un argomen-

- to nuovo: «Oggi, ragazzi, inizieremo gli Egizi, parleremo di tombe, di mummificazione, di Piramidi».
2. La voce verde è quella per generare empatia e contatto, quel contatto di cui parlavamo qualche pagina più in là prima di correggere (*connection before correction*, ricordi?). È la voce dell'autenticità, della vicinanza, della rassicurazione.
 3. La voce blu è quella dell'autorevolezza. È quella della sicurezza, dell'affidabilità e della convinzione. È quella di quando diciamo di "no" perché c'è un pericolo in agguato o quella cosa che sta per fare è proprio sbagliata. È la voce di quando affermiamo una cosa certa, una legge della vita, di quando diciamo che «Non si parla mai male degli altri» alla figlia di cinque anni, o che «Non ci si ferma a parlare con gli sconosciuti» al figlio di undici anni sulla via di casa.
 4. La voce rossa è quella dell'entusiasmo, dell'abbracciamento, dell'unione e della festa. È quella di quando ci divertiamo con i figli o di quando ci complimentiamo per una cosa bella che hanno fatto.

Ora proviamo a mettere tutto insieme nella pratica. L'altro giorno mia figlia ha seguito una lezione di inglese online con una nuova teacher. Alla fine della lezione Emma ha "bocciato" la maestra non per la mancanza di competenza ma per l'assenza di empatia. Cosa ha sbagliato la teacher? Nulla di didattico, *solamente* l'uso delle voci. Imparato ci avverte: evitiamo il daltonismo vocale e coloriamoci! Per esempio, un buon venditore per *Ciro Imparato* potrebbe iniziare con un saluto a voce gialla, poi passare alla verde per creare connessione (*Rapport* come si dice) e alla blu per presentare il proprio prodotto in modo autorevole, finendo con la rossa per invitare a risentirsi e concludere la vendita. Un genitore, che è un negoziatore esperto tanto quanto quelli nelle serie televisive, potrebbe usare la stessa sequenza:

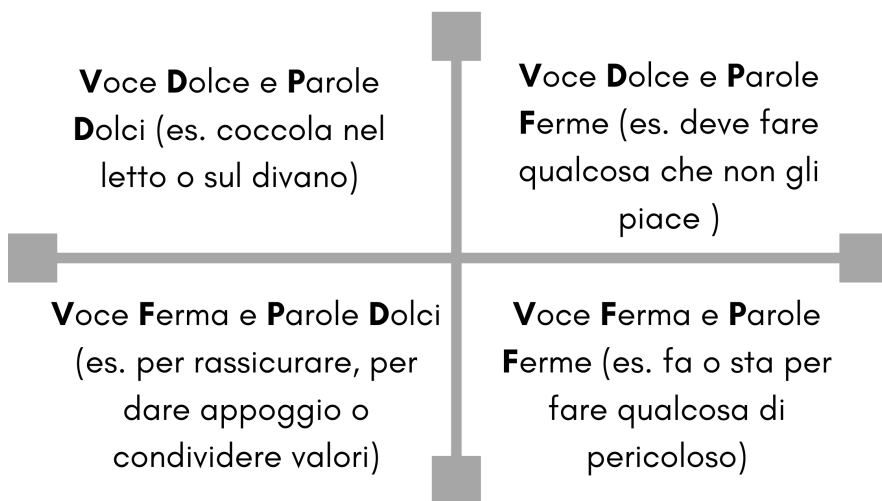
1. Giallo – promuovere simpatia e richiamare l’attenzione dei figli;
2. Verde – instaurare connessione e rapporto;
3. Blu – dire ciò che vuole dire (un invito a fare qualcosa o una correzione o una domanda) in modo autorevole, dettagliato, in positivo;
4. Rosso – per chiudere la “lezione” con unione e amore, perché non è una paternale infinita ma un’indicazione puntuale, nella sua bella cornice, punto e basta!

Ti torna? Potresti provare anche tu?

QUEL SOTTILE EQUILIBRIO TRA DOLCEZZA E FERMEZZA

Nella Positive Discipline distinguono tra dolcezza e fermezza. Quando diciamo di “no”, possiamo usare una voce dolce con una parola così secca. Gli equilibri sono diversi: immagina che tuo figlio sia sul punto di tirare giù le tende rischiando di farsi male, in questo caso il tuo «Attento!» sarà detto in modo fermo sia nella voce, sia nelle parole. Immagina che tuo figlio voglia invece restare ai giardinetti ma è venuta l’ora di tornare a casa. Solo che te lo chiede educatamente e tu apprezzi. Non vuoi però cambiare idea e restare ancora al parchetto, dovete fare altro a casa: come fare per riconoscere la sua cortesia e dire al contempo di “no”? Resti fermo sull’intento ma lo esprimi in modo dolce: «Mi dispiace, amore, so che vorresti giocare ancora perché è bello e ti diverti. Sono già le sei ed è veramente ora di tornare a casa, tu puoi preparare la tua cartella mentre io preparo da mangiare e poi ci troviamo insieme in sala per guardare quali cartoni danno in TV adesso. Vieni, andiamo.»

Insomma, nel *continuum* dolcezza-fermezza tu puoi veramente giostrarti tra mille variabili e sfumature. Segui il seguente quadrante come linea guida ed esercitati sotto a pronunciare ad alta voce le frasi che ti propongo.



Il quadrante della dolcezza e fermezza tra voce e parole

ESERCIZIO N°23

In base ai suggerimenti nel quadrante appena visto, esercitati ora e nei prossimi giorni a pronunciare le seguenti frasi. Annota in corrispondenza di ciascuna frase le sigle giuste tratte dal quadrante che secondo te esprimerebbero meglio il messaggio:

- «(*nome bambina/o*), per favore vieni ad aiutarmi in cucina a preparare la tavola.» (Sigla: VD PF)
- «Sì, perché in famiglia noi ci supportiamo sempre a vicenda.» (Sigla _____)
- «Fai una buona notte, amore, e sogni d'oro.» (Sigla _____)
- «(*nome bambino/a*), se salti di lì e il tappeto scivola rischi di farti male. Sposta il tappeto prima.» (Sigla _____)
- «Se tua sorella dice che non lo ha fatto, noi le crediamo.» (Sigla _____)

- «È responsabilità tua pensare a temperare le matite per il giorno dopo e controllare che tutto l'astuccio sia a posto.» (Sigla _____)
- «È responsabilità tua gestire bene la consegna dei compiti sul diario e studiare tutto ciò che è richiesto dai professori. Controlla ogni giorno e ti sentirai meglio.» (Sigla _____)
- «Lo so, le fiacche in bocca sono fastidiose, vuoi che te la guardo con la lucina?» (Sigla _____)
- «Se vuoi giocare a palla, aspetta dieci minuti e ti accompagno ai giardinetti. Intanto puoi sistemare la tua cartella per domani.» (Sigla _____)

ADOTTA LA TUA COMUNICAZIONE ALLA SITUAZIONE, UN ESEMPIO PRATICO

Eravamo fuori dalla piscina ad aspettare le bambine e una mamma stava gestendo suo figlio e un'amichetta che giocavano. Loro corrono, si divertono. Il figlio, di nome Matteo (come lo so? Ora lo scopri), continua a correre e si allontana sempre di più, preso dall'euforia del divertimento. Fa freschino e Matteo è appena uscito dalla piscina: sua madre vuole che indossi il giubbotto. «Matteooo, vieni a mettere il giubbotto». Tre secondi. «Matteeeoo, il giubbotto.» Due secondi. «Matteooo». Un secondo. «Matteoo».

Matteo ride, gioca. Probabilmente sente la voce della mamma e questo non lo allarma, anzi lo rincuora e rassicura! Sa che la mamma c'è, che pensa a lui e lui si sente quindi autorizzato a continuare... indipendentemente da ciò che gli sta chiedendo la mamma.

La storia del "Matteooo" finisce quando la mamma, davanti a noi tutti (poverina) ha alzato il braccio e ha messo in atto quella che probabilmente è la sua ultima arma, prima della quale – Matteo probabilmente lo sa – poi perde pazienza e urla. E quindi alza il braccio e

dice: «Comincio a contare, Matteo: uno, due – pausa di suspense – tre...» Poco dopo il tre, Matteo arriva per indossare la giacca.

Cosa è andato storto? La voce, poco ferma. Quelle due “ee” erano il mio modo grafico per farti percepire la scarsa convinzione nella voce della mamma (qualcuno la chiamerebbe autorità). Se al secondo richiamo Matteo non risponde, le alternative sono due, ci dicono le statistiche: o smettere di richiamarlo o cambiare qualcosa nel messaggio.

La mamma avrebbe potuto:

- a. Essere più ferma nella voce e/o
- b. Cambiare le parole, del tipo: «Matteo, ti sto chiamando, vieni per favore» e/o
- c. Avvicinarsi al figlio e destare la sua attenzione con la presenza fisica allungandogli il giubbotto.

MEGLIO DUE SENZA IL TRE!

Ovvero, l'inefficacia del terzo richiamo. È statisticamente provato che i richiami perdono di efficacia dopo il secondo tentativo, quindi se a casa continui a ripetere a tua figlia di mettere a posto i giochi ma lei non lo fa, i casi sono diversi:

1. O tu hai ripetuto troppe volte di fila il messaggio e ormai fa parte della “colonna sonora” del momento;
2. O lei è impegnata in qualcosa di molto bello e quindi tu potresti aspettare cinque minuti;
3. Oppure le tue indicazioni erano così generiche che lei non ha realmente capito cosa fare.

Nel primo caso, taci prima di pronunciare il terzo richiamo. Lo so, è difficilissimo, io mi sono spesso morsa la lingua per evitare di di-

ventare una radio borbottone. È frustrante, ti ricordi cosa abbiamo detto delle frequenze cerebrali? Totalmente diverse! Ricordiamolo: abbiamo modalità di comprensione e interazione con il mondo circostante totalmente differenti.

E se sei costretta a tacere per evitare l'escalation della rabbia e di parlare al vento (parlo per esperienza!), cosa fare? Il prof. Kazdin, che ha condotto questo tipo di ricerche, ha provato l'inefficacia dal terzo richiamo in poi. Suggerisce di aspettare cinque minuti e poi di migliorare il messaggio: più specifico, espresso in positivo e chiaro.

Parliamone nel prossimo capitolo.

INFLUENZARE CON LE PAROLE GIUSTE

IN questo capitolo lavoriamo con le parole e vedremo quanto possiamo risolvere usando la giusta comunicazione e quel pizzico d'intelligenza linguistica che si richiede ad ogni comunicatore. Genitori e insegnanti sono i comunicatori più influenti, eppure la comunicazione è spesso trascurata nella nostra formazione: rimediamo subito!

Se genitori e insegnanti usano sapientemente la comunicazione, i bambini che hanno avuto l'opportunità di essere educati da questi saranno più intelligenti linguisticamente ed emotivamente.

Ciò non significa che sapranno fare i calcoli più velocemente o conosceranno tre lingue: sapranno piuttosto rialzarsi dai fallimenti, sapranno auto-motivarsi, sapranno coltivare la pazienza, sapranno parlarsi e parlare al cuore delle persone, sapranno mettersi nei panni altrui, sapranno essere grati, sapranno collaborare, appassionarsi, crescere e godere del momento presente. Ce lo dice Martin Seligman, lo psicologo della teoria rivoluzionaria sulla depressione: chi impara dritte di comunicazione efficace ed è intelligente linguisticamente, tende a autogestirsi bene emotivamente e a evitare stati depressivi in futuro.

ESERCIZIO N°24

Nel seguente esercizio ti chiedo di compilare solo la parte di sinistra per ora, quella delle sfide di oggi. Al termine del libro ti chiederò di tornarci e di scrivere (su un quadernetto dedicato al libro o su un

foglio) gli strumenti linguistici corrispondenti a ciascuna delle tue sfide attuali. Va da sé che correggere le sfide di oggi, nell'arco del prossimo mese e con qualche richiamo nel futuro, risolverà molto del futuro a medio e lungo termine, tuo e dei tuoi figli.

Non è mai troppo tardi per agire, mai. Nemmeno quando noi adulti vogliamo prender in mano la nostra crescita personale all'età di 55 anni. Mai. Ma se possiamo dare una mano, nel modo corretto, ai nostri figli – oggi – e insegnare influenzando, perché no? Prendi un foglio e dividilo in due parti:

- a sinistra scrivi le tue SFIDE (ad esempio: Non mi ascolta / Mi risponde e dice parolacce / È disordinata / È molto sensibile sulla scuola / Vuole sempre la presenza della mamma / Fa lo stupidino per attirare l'attenzione / È un angelo a scuola mentre a casa non lo tengo più etc);
- e nella parte destra del foglio scriverai gli STRUMENTI che ritieni utili per rispondere alle sfide. Questo esercizio ti aiuterà ad avere uno schema pronto all'uso sul da farsi. Riprenderai il tuo "Schema delle sfide" a fine lettura per aggiungere le strategie di intelligenza linguistiche che ritieni più adatte e utili.

LA TECNICA DELL'OPPOSTO POSITIVO

SE ti dico di non pensare a una giraffa viola a pois gialli^[1], ma veramente di *non* pensare a una giraffa viola a pois gialli, a cosa stai pensando adesso? O meglio, cosa “vede” la tua mente interna, quando tu vorresti non pensare alla giraffa in questione? Il concetto è lo stesso di quando lavoravamo con le emozioni e il “Bambino di 4 anni”: non possiamo togliere qualcosa e basta, non possiamo togliere l'idea di un'emozione dal petto come non possiamo non pensare alla prof che fa paura o non ricordare quella figuraccia...

NON FARE, NON DIRE, NON PENSARE, NON PROVARE...

Noi genitori, di conseguenza, non possiamo suggerire comportamenti al negativo. Non possiamo suggerire «Stai attento a non rovesciare l'acqua/a non far cadere i piatti mentre li togli dalla lavastoviglie/a non uscire dalle linee mentre colori etc.». Noi genitori *non* possiamo ordinare al maschietto di non picchiare il fratello, né ordinare alla figlia di non correre, di non mangiare con le mani, di non tirarmi i calci, di non piagnucolare, non urlare; nemmeno di non interrompermi, non starmi sempre appiccicato, non avere paura, non arrabbiarsi, non fare il maleducato, e così via.

Quante ce ne sarebbero di frasi così da elencare! Frasi espresse al negativo e totalmente inefficaci. Ovunque mi trovi sento genitori e nonni elargire consigli, ordini e suggerimenti al negativo. **È una grande perdita di energia per noi e di tempo educativo per entrambe le parti.** Perché? Perché, come noi non possiamo negare il pensiero del-

la giraffa viola a pois gialli, la mente di nostro figlio ha ormai visualizzato ciò che non deve fare.

Esistono due ragioni per non suggerire al negativo:

1. Perché è come se la negazione invitasse a farlo! Se dico a mio figlio di non correre, la sua mente proietterà una sequenza di fotogrammi mentali che lo vedono correre verso divano/letto/cucina/corridoio nel passato, s'immaginerà già come Flash e le gambe inizieranno a solleticare per la voglia di farlo che cresce... E siamo stati noi a suggerire tutto questo, nominando ciò che *non* vogliamo che faccia! Se dico a mia figlia di non saltare dal divano, lei si immaginerà una farfalla, o una fatina, ricorderà le volte in cui ha saltato dal divano e ha provato quel brivido... proprio quello che vuole risentire ancora dentro di sé... adesso! Proprio quando io credevo di essere stata efficace dicendole di non farlo. Divertente, no?
2. Perché in realtà non suggerisco nulla, nego... nominando. La mente dei nostri figli ha bisogno di vedere per imparare. Non sapevano cosa fosse una sedia, un biberon, una calzina, un pannolino e lo hanno imparato sperimentando le cose, vedendole, toccandole, provandole, facendole. Se io indicassi a mio figlio una lampada e gli dicessi: «Questo non è un ombrello», non avrei spiegato l'oggetto che presento. Avrei solamente generato confusione.



Sii chiaro, altrimenti...

L'OPPOSTO POSITIVO

E allora cosa fare? Usiamo gli Opposti Positivi. In pratica, quando parliamo, è meglio farlo *in* positivo. Parlare in positivo significa nominare ciò che vogliamo sia proiettato nei suoi occhi interni, che sia percepito dalle sue orecchie e che induca le giuste emozioni.

Se voglio che si calmi, suggerirò di sedersi accanto a me a leggere una storia, con parlato rallentato, fermo e tono discendente. Dire in modo concitato e arrabbiato «Smettila di correre per la casa, mi fai impazzire» non suggerirà lo stato emotivo adatto, né proietterà le immagini giuste nella mente di mio figlio.

E SE SCAPPA IL NEGATIVO?

Ma siamo umani e abituati a dire ciò che non vogliamo più di esprimere ciò che vogliamo, perciò tu – giustamente – obbietterai: «Ok Debora, ma se mi scappa dall'esasperazione di dire le cose al negativo ho sbagliato tutto?»

Mai. Correggiti.

A volte capita ancora anche a me. Esasperata e stanca, oppure preoccupata che a volte si spacchino la testa tra ante e spigoli vari, me ne esco con frasi al negativo. Poi però non le lascio lì... vagare nelle loro orecchie interne. Mi correggo subito e faccio seguire la frase al negativo da un chiaro Opposto Positivo: un suggerimento di ciò che voglio che facciamo, con parlato rallentato e tono discendente. Se quindi ci scappa la frase «Non correre che rischi di farti male ancora al fianco come ieri» possiamo subito legare la seguente frase al positivo: «Per andare in stanza tua, cammina per favore e poi – quando hai finito – vai in cucina, prendi il ghiaccio in frigo e mettilo un po' sul fianco per sgonfiarlo.» **Niente è mai perduto.** Ci siamo corretti in positivo e siamo stati pure procedurali (abbiamo cioè proposto una procedura da seguire)^[2].

In casa mia la sera, tra eccitazione e stanchezza, a volte le mie figlie cominciano a giocare in modo agitato, rischiando di farsi male. Per evitare che ciò accada, ricordo loro la routine, chiedo della scuola e/o le divido in attività separate per calmare l'euforia incontrollata del momento. Se però la giornata è stata particolarmente stancante, anche la mia tolleranza è al limite e se me ne esco con una frase al negativo del tipo «Basta, non voglio che stiate insieme per i prossimi dieci minuti» non ho suggerito granché e me ne accorgo. Allora mi correggo proponendo azioni concrete del tipo: «Emma, tu vieni ad aiutarmi a tagliare i pomodori, dai, e Tessa tu vai a lavarti e indossi il pigiama per favore». La voce è dolce nonostante l'intento sia fermo.

PARLATO RALLENTATO, TONO DISCENDENTE E VOLUME MODERATO

È la seconda volta che lo scrivo: “parlato rallentato e tono discendente” danno l’idea del comando ponderato, della situazione a cui non si scappa e che è sotto controllo, proprio perché mi sto esprimendo con il giusto volume moderato. Sono l’attore, la cui voce arriva a fondo sala senza urlare. Sono in controllo e il mio parlato è giustamente rallentato per far arrivare il messaggio e per dimostrare che intendo veramente ciò che dico. Lo dico usando l’opposto positivo e lo dico in tono discendente, perché non sia mai confuso con una domanda.

Se devo suggerire di indossare il pigiama, per esempio, non dirò «Metti il pigiama?» rischiando che mi dica: «No, dopo». Uso un tono discendente nella richiesta perché è ora di mettere il pigiama: «Amore, metti il pigiama per favore. Poi arrivo per la storia.» E il tono scende. Punto.^[3]

Il tono discendente è spesso trascurato quando si comunica ai figli e invece è molto importante per far *sentire* loro che non c’è scelta perché certe cose bisogna semplicemente farle... quando bisogna farle.

ESERCIZIO N°25

Ripensiamo ai suggerimenti mal espressi di prima, quell’elenco dei “*non fare*” questo o quello. Ora, facciamolo assieme, rivediamo i suggerimenti usando l’Opposto Positivo nell’elenco seguente:

- «Non picchiare tuo fratello» diventerà «Se c’è qualcosa che non va usa le parole per dirlo»
- «Non correre» diventerà «In casa si cammina»

- «Non mangiare con le mani» diventerà «Mangia con la forchetta, per favore»
- «Non tirarmi i calci» diventerà «Se vuoi chiamarmi usa la bocca, se vuoi sfogarti usa i pupazzi»
- «Non piagnucolare» diventerà «Parla bene e chiaro, per favore»
- «Non urlare» diventerà «Parla con un volume normale, grazie»
- «Non interrompermi» diventerà «Ora aspetta, dopo ti ascolto»
- «Non starmi sempre appiccicato» diventerà «Dammi la mano se vuoi e resta qui accanto»
- «Non avere paura» diventerà «Ne parliamo se vuoi»
- «Non arrabbiarti» diventerà «Facciamo una pausa, vieni»
- «Non fare il maleducato» diventerà «Preferisco tu dica così e così, grazie».

Leggi i suggerimenti con l'Opposto Positivo, possibilmente ad alta voce per allenarti sul tono discendente. Non è facile, lo so. Spesso alcune inflessioni dialettali sono più musicali di altre e rendono difficile scendere di tono. È solo questione di esercizio: divertiti. Mantieni una voce rispettosa, ferma nell'intento e dolce nella pronuncia.

-
- 1 Ricordi che l'abbiamo già visualizzata a inizio libro quando parlavamo di visualizzazioni e della logica "a domanda la mente risponde". Tu chiedi, anche al negativo, e la mente proietta.
 - 2 Fornire indicazioni procedurali significa spiegare passo passo cosa fare e non lasciare le cose alla loro interpretazione. Anche pulire il tavolo dopo cena richiede apprendimento da parte loro. Ecco una spiegazione procedurale di casa mia: «Vai al lavandino, prendi lo straccio, inumidiscilo sotto il rubinetto, strizzalo e poi vieni al tavolo.» Attendo che quanto richiesto sia fatto e poi procedo: «Ora non passare lo straccio avanti e indietro, ma porta le briciole a

te: con lo straccio vai lontano con la mano e porti le briciole a te. Continua così per tutto il tavolo.» Supervisiono e eventualmente correggo. Ci metto tanto? Sì. Quante volte dovrò ripeterlo? Solo due o tre e poi sapranno farlo per sempre!

- 3 Lo so, non abbiamo ancora parlato di domande utili. Tuttavia, ritengo sia utile capire meglio una differenza tra domande chiuse e domande indagatorie. Una domanda chiusa non è efficace qui, per esempio, se chiedo: «Vuoi per favore riporre le scarpe al loro posto?». La possibilità di rispondere “no” è aperta. Se invece chiedo, usando una DUC (domanda utile curiosa), «Dove devi mettere le scarpe?» oppure «Dove abbiamo deciso che devi riporre le scarpe quando rientri?» non lasciano tanta manovra di negazione. Anzi, vedremo che questo tipo di domanda provoca la ricerca della risposta e rende agenti attivi.

IL POTERE DEL PERCHÉ E DELLA SPECIFICITÀ

COME ultimo passaggio e per aumentare l'efficacia del tuo suggerimento, all'Opposto Positivo aggiungiamo un perché. Quando si chiede qualcosa in modo specifico, in positivo e con tono discendente, in inglese si chiama un *prompt*, che sta appunto per "suggerimento" o "richiesta". Se tu avanzi una richiesta e la giustifichi con un perché, tale richiesta ha più probabilità di essere eseguita (anche se il perché è ridondante).

«ANDIAMO, PERCHÉ DOBBIAMO ANDARE»

Nel suo libro *Le armi della persuasione*, Robert Cialdini riporta la ricerca effettuata dalla psicologa Ellen Langer, in coda a una fotocopiatrice. Se lei chiedeva di passare davanti con questa frase: «Scusi, ho cinque pagine, posso usare la fotocopiatrice?», otteneva una risposta positiva del 60% (che non è male). Se però alla frase aggiungeva un perché valido («Scusate, ho solo cinque copie. Posso usare la macchina perché sono di fretta?») la percentuale di compiacenza saliva fino al 94%. La cosa sorprendente è che la percentuale di assenso era alta anche usando un perché assolutamente ridondante (o insignificante). Con la seguente frase: «Scusate, ho solo cinque pagine. Potrei usare la macchina perché devo fare delle copie?», Ellen Langer riuscì ad aggiudicarsi un solido 93% di file saltate, solo perché doveva fare le fotocopie... e gli altri?

Pare che quindi il cervello, anche quello degli adulti, si spenga (o si attivi la modalità *stand by*) appena sentiamo un "perché" nella frase,

dando per scontato che l'altro abbia una ragione valida per chiedere qualcosa. Lo facciamo spesso, ahimè, sul lavoro, con la burocrazia, l'amministrazione pubblica, quando ci adeguiamo alle procedure che ci vengono imposte "perché è così".

Tornando ai nostri figli, ancora più facilmente *raggirabili* (verissimo, ecco perché dobbiamo stare attenti a chi parla con loro e come), sarà più facile giustificare azioni richieste usando sia dei *perché* validi, sia altrettanti *perché* ridondanti, come nelle seguenti frasi:

- «Amore, andiamo a casa perché è tardi adesso.»
- «Amore, andiamo a casa perché è ora di andare.»
- «Mettiti il cappellino, perché lo metto anche io.»
- «Mettiti il cappellino, perché ora è tempo di metterlo.»
- «È importante tenere la scrivania ordinata perché aiuta a concentrarsi.»
- «È importante tenere la scrivania ordinata perché è bello quando tutto è in ordine.»

PARLARE IN MODO SPECIFICO

A volte però i figli non capiscono le nostre indicazioni, anche se le esprimiamo in positivo, perché restano vaghe. Ad esempio, la classica frase «Metti a posto i tuoi giochi» per un bambino di 3 o 4 anni può essere troppo vaga. Sarà necessario specificare: «Metti a posto i penarelli nei barattoli e le macchinine nella scatola trasparente».

L'errore di essere generici è un errore che si paga spesso anche tra adulti in ufficio. Tipico è quando arriva il capo, nella tremenda riunione del lunedì mattina e dice: «Bisogna aumentare il fatturato di questo mese rispetto al mese precedente. Bisogna inventarsi qualcosa di nuovo nel marketing e bisogna fare leva sulla distribuzione». Perfetto, i partecipanti hanno capito che marketing e distribuzione sono coinvolti, ma in che modo specificamente? Il capo ha delle idee?

Ha capi reparto che possono gestire la cosa o dovrà essere più specifico? E oltre a questi due reparti, il capo ha idee da suggerire per esempio ai creativi? O altri reparti? Un capo è tale perché deve condividere nel modo più specifico e chiaro possibile la sua idea con i collaboratori. Tutti quei capi che si aspettano che gli altri indovinino e leggano nella sua mente, resteranno sempre delusi.

Noi genitori, che vogliamo che i nostri figli seguano le nostre indicazioni, perché sono chiare, specifiche ed espresse in positivo, dobbiamo essere chiari, specifici e parlare in positivo. Oltre che risolvere la questione sul momento, la chiarezza nei *prompt* ci permetterà di infondere in loro un sano senso di autoefficacia e quindi di influenzare in modo indiretto la stima che hanno di sé.

LE REGOLE

ANCHE le regole vogliono essere espresse in positivo, essere specifiche e chiare. Non solo: le regole, come dice la nostra Tata Lucia nei suoi libri e un tempo anche in televisione in *S.O.S. Tata*, devono essere poche e per tutti.

La già citata Ukmar, in *Se mi vuoi bene dimmi di no*, dice che le regole servono perché danno ai figli le informazioni utili per come funziona il mondo attorno a sé. Le regole sono un contenitore, una guida per la crescita serena. Le regole danno coerenza e sono eque perché rispettate (o almeno così dovrebbe essere) da tutti i destinatari della regola. Cioè, se tutti in famiglia non possono giocare alla PlayStation più di un'ora, nemmeno papà e mamma dovrebbero farlo. Ma se la televisione è vietata oltre le ventuno per i bambini, mamma e papà possono restare sul divano a guardarsi il film ogni tanto se vogliono.

Le tate di *S.O.S. Tata* le facevano appendere dai figli in giro per la casa, erano scritte a grandi lettere, essenziali e espresse il positivo. Le regole erano poche e adatte alla specifica situazione della famiglia che il programma televisivo seguiva per una settimana. La Ukmar dice che ogni famiglia dovrebbe avere le sue regole, specifiche per le esigenze, le abitudini e i ritmi di vita dei genitori.

CHE DIFFERENZA C'È TRA REGOLE E ROUTINE?

Facciamo attenzione però a non confondere le regole con le routine. Una routine è una serie di azioni che devono essere svolte a un preciso momento della giornata, e che sono state condensate in una

routine ricorrente. Le abbiamo già viste e – tipicamente – ci sono le routine del mattino, del rientro a casa, della sera.

Quali sono le vostre tre o quattro regole di casa?

Ecco alcuni suggerimenti:

- Si ascolta chi parla e si parla uno alla volta
- Ci si vuole bene e si fanno cose insieme
- Si dice «per favore» e «grazie»
- Ognuno dorme nel suo letto
- Si mangia a tavola e negli orari stabiliti
- Si usa attenzione quando si fa e si ascolta
- Prima di chiedere aiuto si prova da soli
- A ciascuno il suo spazio e momenti di tranquillità
- Videogiochi e telefonino un'ora al massimo al giorno
- Si parla con un volume di voce moderato[1]

Una cosa è certa, scegliete mirate al vostro miglioramento, scegliete poche e poi divertitevi, come per le routine, a scriverle e affiggerle in giro per la casa. Ahimè, se ti fai un giro in internet per cercare le regole, molti siti rivolti ai genitori vantano elenchi di regole corrette ma scritti in negativo (ad esempio: non si urla, non si corre...). Ora sai che – anche se i cartelloni sono belli e colorati – le regole espresse in questo modo continueranno a essere inefficaci.

ESERCIZIO N°26

Scegli le regole che vuoi esercitare e instaurare nei prossimi sei mesi. Se le cose vanno come pianificate – con coerenza, influenza nell'ambiente, nell'esempio e le parole giuste – le nuove regole avranno solo bisogno di qualche richiamo verbale nel futuro. Se, invece, le avete affisse e poi dimenticate, non ci avete lavorato e non hai rinforzato i comportamenti positivi attuati, poco sarà cambiato.

In questo caso, mai demordere. Toglietele da lì, rifatele, parlatene di nuovo e cambiane la posizione per risvegliare l'attenzione.

-
- ¹ Questa è mia. Abbiamo precedentemente discusso quel “moderato” convenendo che è un volume di voce normale e corretto, né sussurrato né urlato, mai isterico!

LE DOMANDE UTILI CURIOSI CHE REGALANO L'INDIPENDENZA

ABBIAMO visto come esprimere una richiesta (un prompt) ai nostri figli: in modo specifico, chiaro, in positivo, con un tono discendente, un parlato leggermente rallentato, atteggiamento più o meno dolce in base alla situazione e non più di due volte (pena l'inefficacia del messaggio). Ora ti mostrerò uno strumento ancora più efficace: le domande utili curiose.

O come le chiamo io, le DUC. Sono semplici domande, espresse con sincera curiosità (anche se noi conosciamo la risposta, o almeno la nostra risposta), aperte e che permettono al figlio di essere **agente attivo** nella risoluzione della questione. Dinanzi a un problema o una situazione da chiarire, chiedere l'intervento del figlio (se può e per come può) o anche la sua opinione, lo abitua ad un atteggiamento *problem solving* e lo aiuta a prendersi cura dei suoi problemi. Farà sentire autonoma tua figlia, indipendente tuo figlio, e quindi soddisfatti di sé quando riescono a risolversi le loro cose da soli.

Le domande utili curiose possono essere poste a figli di ogni età, adattandoci alle difficoltà che ogni età riesce a gestire.

Ad esempio, al bambino di 5 anni che entra in casa e che si fionda in camera, e con il quale – appena tre giorni fa – abbiamo realizzato il cartellone della routine del rientro, eviteremo di dire: «Giulio, metti le scarpe all'ingresso nell'armadio e vai a lavare le mani». Sicuramente eviteremo di dire cose come: «Allora, abbiamo lavorato per

niente! A cosa serve che noi facciamo il cartellone della routine se tre giorni dopo ti scordi già di ciò che mi hai detto che avresti fatto». Piuttosto, per evitare di arrabbiarci, possiamo usare una DUC: «Ehi ehi, cosa devi fare quando rientri a casa?». Oppure «Dove vanno le scarpe al rientro?». E poi: «E cosa si fa dopo?». ^[1]

Starà poi alla testolina di Giulio chiedersi: «Dove vanno le scarpe? Dove vanno le scarpe? Ah, sì, lo so! Nell'armadio. L'ho anche disegnato!». E come un fulmine e per gioco Giulio tornerà indietro verso l'ingresso per riporre le scarpe al loro posto. Naturalmente, fare una domanda aperta su una routine presuppone che Giulio conosca la risposta perché ne avete già parlato assieme.

Immaginiamo ora una situazione più emotiva, con un preadolescente o adolescente. Tua figlia Giada ha litigato con Erika. Piuttosto che dare la tua soluzione, sfrutta il potere delle DUC e chiedi a Giada: «Mi spiace, amore, cosa ti senti di fare in proposito?» e lasciale il tempo, la tua presenza e l'ascolto attivo per trovare le sue risposte e aprirsi con te. Sarà un momento molto intimo e prezioso. Dimostre-
rai fiducia nel suo giudizio, sarai comunque presente per accertarti che non se ne esca con soluzioni estreme o scorrette e ti dimostrerai un ascoltatore prezioso.

ESERCIZIO N°27

Esercitati ad usare le DUC nelle seguenti situazioni per coinvolgere e rendere indipendenti i tuoi figli. Usa un tono sinceramente curioso e adattato alla sua età:

Situazione: Lascia le scarpe all'ingresso disordinate quando la routine dice che le deve mettere nell'armadio. E la routine l'ha disegnata proprio lui.

DUC: _____

Situazione: Torna a casa e va diretta sul divano quando invece deve andare almeno a lavarsi le mani, poi in base all'ora, prepararsi per la cena o controllare i compiti.

DUC: _____

Situazione: Lascia il pigiama per terra e il letto disordinato quando avevate convenuto che lo mettesse sotto il cuscino e che facesse lei il suo letto.

DUC: _____

Situazione: Dei compagni, che sono anche amici, a scuola l'hanno presa in giro per una cosa che tu consideri una sciocchezza.

DUC: _____

Situazione: Ha preso un brutto voto in italiano e il quadrimestre sta finendo. È visibilmente deluso...

DUC: _____

Situazione: Ha fatto scena muta davanti a una domanda nell'interrogazione. Dice di sapere le cose ma poi lì per lì era come se avesse dimenticato tutto.

DUC: _____

Hai avuto la tentazione di dare tu le tue super risposte, vero? Non è ciò che ti è richiesto. Anche se conosci il modo migliore per fare certe cose, per relazionarsi con “certa gente”, per risolvere problemi per te banali, **trattieniti e chiedi:**

1. Chiedi così che siano loro ad attivarsi;
 2. Chiedi così loro visualizzeranno le varie soluzioni e sceglieranno;
 3. Chiedi così si allenano a trovare più di una soluzione;
 4. Chiedi perché in fin dei conti tu vuoi che diventino persone indipendenti e problem solver.
-

¹ Se come a me, non piace neanche a te usare troppi “devi”, gli impersonali sono molto efficaci. Cioè, anziché chiedere cosa “deve” fare, puoi chiedere cosa “si fa”, cosa abbiamo deciso che “si fa” quando si rientra a casa. È un po’ come l’efficacia del timer o dell’orologio: il tempo passa indipendentemente da mamma e papà. Se sono le 21 lo dice l’orologio, non io. Se “si fa” è perché lo abbiamo deciso insieme in precedenza. La forzatura di un “devo” in tal modo svanisce.

I COMPLIMENTI CHE RINFORZANO

BRIAN Tracy dice che tutti i comportamenti ai quali ci si dedica a lungo e di continuo finiscono con il plasmare la realtà, cioè condizionano e influenzano comportamenti ed atteggiamenti. La psicologia comportamentale ci insegna che “un comportamento sottolineato è un comportamento rinforzato”. Io renderei il meccanismo ancora più esplicito per noi genitori riformulandolo così:

Un comportamento sottolineato è – nel bene e nel male – un comportamento rinforzato.

Ciò significa che se ci complimentiamo per qualcosa, con un figlio o un collega, con il coniuge o un suocero, rinforzeremo quel comportamento positivo. Viceversa, se continuiamo a rinforzare un comportamento che non ci piace, criticandolo e lamentandoci, otterremo esattamente... un rinforzo dello stesso. Eh, sì, ahimè, la mente non segue sempre logiche funzionali.

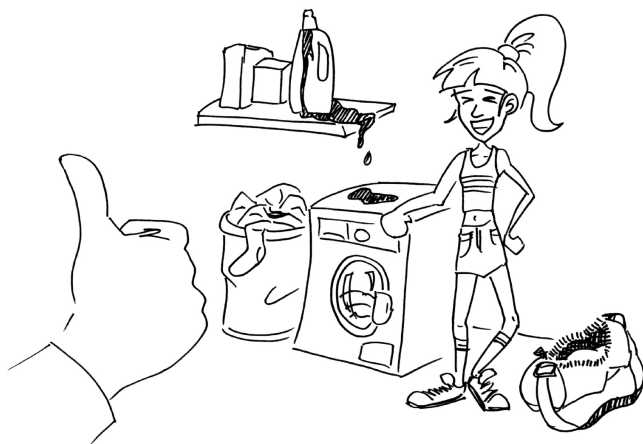
Se, per esempio, continuo a lamentarmi con mio marito perché non svuota la lavatrice, non suggerisco cosa voglio, ma mi lamento e basta, per di più per qualcosa sulla quale io non ho un controllo diretto. John Gray nella sua analogia tra Marte e Venere, ce lo dice in tutte le salse: è necessario chiedere in modo esplicito e non aspettarsi che l'altro ci legga nella mente. Attenzione però, il modo di chiedere è fondamentale. Più hai a che fare con un adulto, che riesce ad annusare la fregatura, più devi essere vigile. Con il partner, ma anche con un figlio grande, sarai più soft nel riconoscere un'azione gradita o

nel complimentarti. Più il bambino è piccolo più il complimento sarà entusiasta.

Se Alessandro di 7 anni ha messo in ordine tutti i suoi *Topolino* sulla mensola come gli avevi chiesto, Alessandro si meriterà un super complimento: «Wow, che risultato Alessandro! Hai messo tutti i tuoi giornalini sulla mensola e li hai ben disposti tutti in fila. Guarda ora, che salotto meraviglioso che hai creato. Ma è fantastico! Vieni che ti do un abbraccio». Naturalmente non c'è mai sarcasmo ma puro entusiasmo.

Se Marina di 13 anni ha finalmente svuotato la sua borsa di sport e ha messo i panni sporchi in lavatrice, anche se ha lasciato i calzini un po' accartocciati, sorvolerai su questo dettaglio per sottolineare invece ciò che è stato fatto di buono: «Ben fatto, Marina, hai svuotato la borsa e hai messo tutto in lavatrice. Top!».

Se Luca di 18 anni ha portato fuori la pattumiera ed è un evento storico, ti morderai la lingua e non farai alcuna battuta, ma ti limiterai a fare un complimento mirato ma sobrio, perché Luca annusa il rinforzo forzato, dirai quindi: «Top, pattumiera svuotata» e lo guarderai annuendo leggermente, come per dire: «Ho davanti a me un vero uomo».



«Ben fatto, Marina, hai svuotato la borsa e hai messo tutto in lavatrice. Top!» - Fai un complimento specifico e in positivo

Ai più piccoli potrai aggiungere un abbraccio o un bacione al complimento, sollevarli in aria per la felicità: perché ha fatto la pipì nel vasino o perché dice di essersi divertito alla scuola materna al suo primo giorno, perché si è vestito da solo o perché ha disegnato una bella casa. Ai più grandi, al massimo batteremo il cinque, scambieremo uno sguardo d'intesa, diremo cose come «Fico», «Top», «Bella lì» e nulla più.

COMPLIMENTATI PER L'AZIONE E NON SULLA PERSONA

Il segreto dell'efficacia di un complimento sta su dove poni l'accento.

Sottolinea l'azione ben fatta e non solo quanto sia stata brava la persona. Se noi ci complimentassimo con un figlio facendo leva solo sulla persona, dicendo quanto lui sia bravo, lei sia precisa, lui sia coraggioso, lei sia generosa, etc., commetteremmo varie mancanze: non renderemmo sufficientemente esplicita l'azione positiva da ripetere e categorizzeremmo i figli, che si sentirebbero così incasellati in un aggettivo (o nominalizzazione^[1], come abbiamo già detto tempo fa). Jessica Alexander e Iben Sandhal, in *Il metodo Danese*, dicono che il complimento deve rinforzare il processo e non il risultato.

Concentriamoci sull'azione, sullo sforzo, sul miglioramento, sull'impegno e otterremo figli volti all'auto-miglioramento, resilienti, lungimiranti, impegnati e che sapranno giudicare sé stessi indipendentemente dalle etichette di altri.

Wayne Dyer, nel suo libro *Le vostre zone erranee*, ci insegna che la vera intelligenza consiste nel saper coltivare la propria felicità e non aspettarsela dagli altri. Anche un complimento espresso in modo corretto, al gesto e non alla persona, li aiuterà domani a coltivare la vera felicità di cui parla Dyer.

ESERCIZIO N°28

Esercitati a fare un complimento specifico, sull'azione, in base all'età del figlio seguendo le esercitazioni che seguono:

Situazione e età del figlio: Mary, 15 anni, ha vinto la competizione sportiva e il suo contributo è stato determinante

Complimento: _____

Situazione e età del figlio: Matteo, 7 anni, ha fatto un bel disegno

Complimento: _____

Situazione e età del figlio: Bea, 1 anno e mezzo, ha fatto la pipì nel vasino per la prima volta

Complimento: _____

Situazione e età del figlio: Mia, 3 anni, la maestra ti ha raccontato che ha passato una giornata serena alla scuola dell'infanzia

Complimento: _____

Situazione e età del figlio: Gianluca, 21 anni, ha trovato un lavoretto serale per pagarsi la prossima vacanza

Complimento: _____

QUANDO COMPLIMENTARSI?

Solo una riflessione sulle tempistiche del complimento. Nel metodo KPMT dello Yale Parenting Center invitano a “cogliere l'attimo” e a fare seguire l'azione dal complimento, senza attendere e per essere più naturalmente entusiasti. Credo sia un buon consiglio, soprattutto quando i bambini sono piccoli. Più crescono, tuttavia, e meglio riescono a collocare le azioni nel tempo, a percepire lo scorrere dello stesso e ad avere una memoria migliore (quindi dalla terza, quarta elementare in poi), più i complimenti possono essere fatti anche qualche ora dopo o giorni dopo. E più è grande il successo ottenuto, più non conterà quando io mi complimento con il figlio. Pensa solo al fatto che per una laurea ci si complimenta sempre, anche a distanza di anni.

SII COSTANTE

Se la logica è, ricordiamolo, “un comportamento sottolineato è un comportamento rinforzato”, significa che più sottolineiamo con un

complimento, prima il comportamento verrà adottato dal ragazzo o dalla bimba. All'inizio, tu ti complimenterai ad ogni occasione: quando disegnerà tra le righe, terrà in ordine le scarpe, migliorerà nella lettura, ti parlerà in inglese, passerà la polvere in salotto, etc. E lo farai in modo specifico, in positivo, entusiasta e concentrandoti su ciò che vedi e non sulla persona. Poi, con il tempo, l'azione ripetuta diventerà automatizzata, tuttavia di tanto in tanto, qualche complimento sincero (sull'uso corretto dell'inglese, su come migliora in disegno, su come ricevi costante aiuto in casa da parte sua) è d'uopo farlo. Per sapere che apprezzi. Ti ricordi la prima delle quattro dritte emotive della Positive Discipline? Recitava *Belonging & Significance*, cioè, appartenenza e apporto distintivo. Con un complimento che rinforza non fai altro che mostrare che tu noti, osservi, riconosci, apprezzi, approvi ciò che fa.

L'ESTINZIONE DEL COMPORTAMENTO NON VOLUTO

Riprendendo la logica per la quale “se sottolineo rinforzo”, significa anche che se ignoro il comportamento opposto (negativo questa volta), questo dovrebbe man mano scemare e diminuire. Ed è proprio così. Ti mostro ora come esattamente mettere in atto il procedimento corretto chiamato *Attending and Ignoring*. Quest'altra dritta di psicologia comportamentale in italiano potrebbe essere tradotta come “dare attenzione e ignorare”.

Vediamo il procedimento di cosa sottolineare e cosa ignorare. Prendiamo il banalissimo esempio del disegnare tra le righe:

1. Io genitore decido che voglio promuovere l'adozione di questo buon comportamento.
2. Mi attivo per complimentarmi ogni volta che mio figlio mi mostrerà disegni in cui ha ben colorato tra le righe nelle prossime settimane.

3. In questo stesso periodo non farò notare quelle volte in cui è uscito dalle righe. “Ignorerò” il comportamento non voluto, diciamo. Bada bene, non ignoro il bambino. Evito solamente di farlo sentire sbagliato rimarcando ancora e ancora ciò che ha fatto di sbagliato.
4. Quando il comportamento voluto, nel nostro caso quello di colorare nei confini, è stato acquisito, allora potrò continuare ad apprezzare l’abilità conquistata di tanto in tanto e potrò – a questo punto – promuovere un altro piccolo miglioramento: diciamo quello di disegnare il viso di mamma con tanto di occhi, naso e bocca che sorride.

Lo schema dell’operazione *Attending & Ignoring* è il seguente: 1. Scelgo il comportamento da promuovere, 2. Lo sottolineo costantemente con complimenti ben formulati, 3. Nel frattempo ignoro la sua controparte perché voglio dissociarla dal bambino, 4. Continuo di tanto in tanto a sottolineare con complimenti più sporadici e passo ad altro comportamento da promuovere.



Attending & Ignoring

ESERCIZIO N°29

Ora fallo anche tu. Scegli un comportamento da incoraggiare, pensa a dei complimenti mirati per promuoverlo nelle varie occasioni. Individua il suo opposto (negativo) e preparati a “ignorarlo” o almeno a non sottolinearlo. Sii costante per una o due settimane, fino a che non vedi i risultati della tua promozione. Al che puoi abbassare un po’ la guardia, fare un complimento con minor assiduità ma continuare a non sottolineare il suo opposto.

Ci sono molti modi per non sottolineare l’opposto negativo di un comportamento utile: 1. Dire «Non si fa» e poi cambiare discorso, 2. Fare l’occhiatina di disapprovazione e poi cambiare discorso, 3. Fare quegli «Eh, eh», del tipo “cosa stai facendo? Va che così non va!” e poi cambiare discorso... Insomma, ignoriamo o restringiamo al massimo il comportamento da eliminare e passiamo ad altro. Sviamo l’attenzione di entrambi verso qualcosa di condivisibile^[2].

IL TRIS DELL’IO VEDO: PER COSTATARE E NON GIUDICARE

Per correggere situazioni, azioni e comportamenti (e non prendersela con i figli in prima persona), ti presento anche lo strumento neutro del “Tris dell’io vedo”. Abbiamo già notato che se utilizziamo frasi impersonali come «È ora di andare» oppure «Perché si fa così» hanno più peso che se fossero mamma o papà a suggerire un’azione o a sostenere un’opinione. È come se l’utilizzo dell’impersonale regali veridicità a prescindere perché «È così, perché è così». La logica del “Tris dell’io vedo” è simile in questo, ci solleva da un giudizio ma ci permette semplicemente di constatare un dato di fatto.

È diviso in tre parti (appunto):

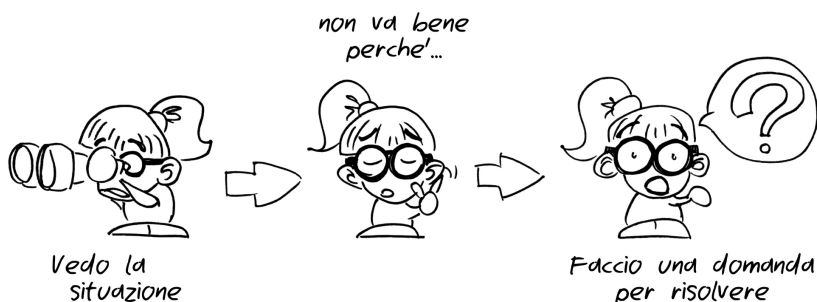
1. «Vedo questa cosa fatta/vedo una situazione». Non vedo il figlio che ha fatto quella cosa, vedo la cosa. Di solito è un qualcosa da risolvere ma questa tecnica linguistica può benissimo essere usata per complimentarsi +
2. «Non va bene perché» oppure «complimenti perché» e fornisco il motivo. Un motivo che deve essere vero, logico, generale +
3. Faccio una domanda (DUC) o propongo una soluzione per risolvere la situazione. Perché sia il figlio o la figlia a promuoversi come agente attivo e risolvere la situazione se possibile. Questa terza fase non è necessaria in un complimento, a meno che io non voglia usare le domande per rinforzare il sentimento positivo, del tipo: quanto sei soddisfatta di te adesso?

Osserviamo un tipico esempio.

Ha lavato i capelli alle Barbie nel bidet e il pavimento del bagno è tutto bagnato. Cosa non dire: «Susy, hai ancora giocato senza mettere qualcosa sotto... Possibile che te lo devo dire ogni volta. È sufficiente che io sia distratta perché tu ne combini una, vero? E non si pulisce? Sei solo capace di giocare ma poi per pulire non ci sei mai, vero?». E così via, perché in questi casi, *l'escalation* delle frasi non utili (anzi, dannose) è quasi inevitabile. Aperto il vaso di Pandora è poi difficile richiuderlo. Meglio non iniziare nel tutto.

Ecco invece come usare il “Tris dell’io vedo”: «Susy, vedo che il pavimento del bagno è bagnato. Non va bene perché qualcuno rischia di scivolare e farsi male. Cosa puoi fare per asciugarlo?». Oppure se non sa come fare perché non glielo abbiamo mai mostrato, proponiamo una procedura espressa in positivo: «Susy, vedo che il pavimento del bagno è bagnato. Non va bene perché qualcuno rischia di scivolare e farsi male. Vai a prendere lo straccio del pavimento e asciuga bene per terra fino a che non sarà tutto asciutto, anche sotto il bidet».

Una volta eseguita l'azione da Susy, la persona che aveva fatto notare il problema da risolvere si prodigherà con un super complimento ben formulato: sull'azione, su come sia stata eseguita bene l'azione, su come sia ora risolta la situazione, con dettagli e in modo specifico, in modo positivo e con il giusto pizzico di entusiasmo in base all'età della bambina/ragazza.



Il "Tris dell'io vedo" per Susy: «Susy, vedo che il pavimento del bagno è bagnato. Non va bene perché qualcuno rischia di scivolare e farsi male. Cosa puoi fare per asciugarlo?»

ESERCIZIO N°30

Ora, quale "Tris dell'io vedo" andrebbe detto a Giulio, 6 anni, che ha rovesciato tutti i popcorn sul divano?

Quale “Tris dell’io vedo” useresti invece per Sabrina, 15 anni, che ha portato a casa una pagella mediocre?

E, invece, prova ora a usare un “Tris dell’io vedo” per una situazione positiva, per un complimento specifico. Bea di 8 anni ha disegnato un bellissimo unicorno. Oppure Andrea di 12 ha fatto un bellissimo compito di tecnologia a scuola. O anche Davide di 19 ha sostenuto il suo primo esame all’università... come ti complimenteresti sfruttando la logica del “Tris dell’io vedo”?

Vediamo. Qui ti propongo quella per Davide: «1. Vedo che hai superato il tuo primo esame all’università. 2. Complimenti perché è un primo tassello superato. 3. Quanto questo primo traguardo ti rende fiero di te?»

Sfrutta questa semplice formula linguistica per correggere o complimentarti: ti permetterà di focalizzarti sull’azione o sulla situazione e lasciare che il figlio o la figlia prenda in mano la situazione come agente attivo, sia nella correzione sia nella coltivazione della stima di sé.

-
-
- 1 Hai notato che stiamo riprendendo lo stesso meccanismo già incontrato quando abbiamo parlato di nominalizzazioni, di emozioni e di autostima? Niente nomi, niente etichette. Sì ad azioni, intenti, impegno. A proposito di etichette (che poi sono delle nominalizzazioni), fai molta attenzione a quali usi accanto al nome dei figli perché poi, per “errore fondamentale di attribuzione”, crederanno di essere come le azioni o gli altri li definiscono. Timida, cattivo, mascalzone, fannullone, stupida sono tipici esempi di etichette pericolose.
 - 2 Bada bene, se proprio il comportamento da estinguere non può solo essere ignorato o circoscritto con un ammonimento, ma necessita un intervento educativo ricordati sempre di affrontare l'argomento con tuo figlio / tua figlia “a freddo”, cioè quando siete entrambi sereni e disposti a parlarne in modo propositivo.

PERCHÉ LE PUNIZIONI NON SONO EFFICACI

MA cosa succede se fino a ieri cercavi di correggere i comportamenti dei tuoi figli con le punizioni? Le punizioni, chiamate anche castighi, hanno vari difetti: sono spesso illogiche, esagerate e non correggono. Non propongono, non insegnano. Sono ritenute illogiche perché non insegnano ma privano.

Non si insegna nulla privando il figlio dell'allenamento di calcio se ha portato a casa un quattro, piuttosto è evidente che i metodi di studio, i tempi e eventuali svaghi perditempo devono essere rivisti. Privare la figlia dei giardinetti se ha rotto la lampada sfrecciando con i pattini in corridoio, non è proprio la soluzione migliore. Forse sarebbe da raddoppiare il tempo di svago ai giardinetti, vista l'energia che apparentemente la bambina ha voglia di sfogare.

Una punizione di solito ha efficacia le prime volte e poi perde di forza. Poi fa parte dell'ambiente. Poi passa inosservata. E quindi, non insegna nulla, toglie *altro* e basta. La punizione dà fastidio, questo è sicuro ma non induce a cambiare.

PERCHÉ LE PUNIZIONI SONO SCORRETTE?

Le punizioni sono una modalità relazionale scorretta perché – certe volte – il bambino arriva anche a pensare che per attrarre l'attenzione ne deve combinare una, anche se questo comporta una punizione. Le punizioni portano alcuni bambini a generare sensi di colpa

e una valutazione negativa su di sé: alcuni bambini giungono a conclusioni esagerate e si addossano colpe esagerate.

Cosa fare allora?

LE CONSEGUENZE

Una soluzione c'è ed è consigliata da tutti gli esperti sin dai tempi di Haim Ginott: le conseguenze. Le conseguenze dimostrano il carattere del genitore: forte e coerente. Un genitore che ci tiene a insegnare, a correggere e a guidare. Le conseguenze sono scomode da adottare ma correggono veramente e una volta per tutte.

Se ogni volta che fa la doccia allaga il bagno, la conseguenza non è spedirlo in camera sua (e poi ripulire tu il bagno!); la conseguenza richiede tempo all'inizio ma regala indipendenza e autonomia dopo: gli si dà in mano lo straccio, gli si insegna il luogo dove è solitamente riposto così che la prossima volta potrà fare da solo, gli si indica come usarlo correttamente e gli si dice che «Chi sporca pulisce».

Se ha portato a casa un quattro, cosa c'entra l'allenamento di calcio? Forse perché ormai fa freddo e il papà non vuole restare un'ora fuori al freddo ad aspettare che l'allenamento passi? (Eh eh, conosco genitori ben contenti di aver usato la scusa di un misfatto per starsene al calduccio in casa). Quale può essere la conseguenza a un quattro portato a casa? Studiare meglio. No, non studiare di più: studiare meglio. A tal proposito, in una nota, diverse pagine fa, ti ho consigliato il libro *Studiare è un gioco da ragazzi* di Matteo Salvo.

Se ha indossato i pattini in casa e la mamma se n'è accorta solo dopo che ha rotto la lampada, forse era troppo sovrappensiero. Sarebbe già utile scegliere di lasciare i pattini in garage, per esempio, e non portarli in casa. Se la bimba ha voglia di sfogarsi ed è l'ora giusta per andare ai giardinetti, la mamma potrebbe usare un tono fermo e rispettoso, dirle di prepararsi per scendere e farla sfogare nel modo e

nel luogo adatti. Se invece è già troppo tardi e l'ha tenuta tutto il giorno in casa quando avrebbe potuto portarla fuori, si ricorderà l'indomani di farla sfogare e svagare per bene.

ESERCIZIO N°31

Ogni volta che un comportamento sbagliato (non utile, diremmo ora) viene messo in atto da tua figlia o tuo figlio, pensa: 1. Cosa posso fare per ridurlo e 2. Cosa posso anche fare per insegnare? Ridurlo con il rinforzo del comportamento corretto, ridurlo prevenendo se si può, ridurlo anche con le conseguenze da subire, per imparare a correggersi in futuro. Da un pasticcio può nascere l'opportunità di imparare un'abilità, allenare alla resilienza e a capacità problem solving. Tutto di guadagnato!

NO PREMI, SÌ RICOMPENSE

È giusto far leva sui premi per educare ai giusti comportamenti? C'è una linea sottile tra premi e ricompense: sottile ma utile da conoscere per essere più efficaci e educare meglio.

Il premio si promette in cambio di una azione. Non sono una fan delle tavole dei punti da attaccare al frigorifero, ad ogni buona azione una stellina e poi – dopo un tot di stelline – un regalo in arrivo. All'inizio sono simpatiche ed efficaci, ma a lungo andare, la bambina rischia di fare “buone azioni” solo per accumulare stelline e poi regali. Non agisce perché è giusto, agisce per il premio.

Le ricompense non sono necessariamente degli oggetti, né sono materiali: la ricompensa migliore è l'attenzione dedicata, l'ascolto, l'amore dimostrato anche con le parole giuste e con il rispetto.

Le ricompense si danno in modo spontaneo e non calcolato, si danno *dopo* che l'azione rilevante è stata compiuta. Lo scrive Bilbao in *Il cervello del bambino spiegato ai genitori*: le ricompense migliori sono del tempo insieme, mostrare fiducia e affidare responsabilità, ringraziare per qualcosa di utile che ha fatto, fare un complimento per una sua conquista. Queste sono le vere ricompense. Se pensiamo che loro vogliano sempre e solo oggetti come riconoscimento di qualcosa ben fatta, sbagliamo. La vera ricompensa è il sentirsi soddisfatti e apprezzati, quindi, la gratificazione è pura chimica innanzitutto, ed è molto meno costosa di qualsiasi oggetto! Bilbao ci ricorda che i rinforzi emotivi o sociali sono molto meglio delle ricompense

materiali: se tuo figlio ubbidisce non premiarlo con qualcosa, premialo mostrando la tua soddisfazione e appoggio. E se commette una buona azione, senza aspettarsi in cambio qualcosa, oltre al nostro “grazie” e a un complimento, a volte possiamo anche associarla a una ricompensa più materiale.

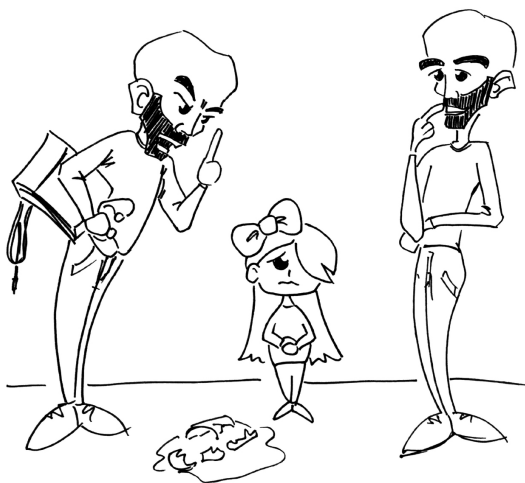
CHE SIA UNA RICOMPENSA E NON UNA MINACCIA!

C'è un gioco che propongo a chi segue i miei corsi sulla genitorialità, l'ho chiamato “Esercizio di stile”, ricordando il simpatico libricino *Esercizi di stile*, in cui Raymond Queneau seppe declinare la stessa storiella in ben 99 modi diversi, stili appunto. In questo nostro gioco, gli stili sono “solo” cinque. Ti va di giocare insieme? Sarà divertente, te lo assicuro. Ti propongo delle situazioni e cinque modi diversi di reagire, naturalmente l'ultimo è quello migliore, il primo è il peggiore, e in mezzo – be' – c'è da ridere nel riconoscersi a volte colpevoli di aver usato certi “stili”.

ESERCIZIO DI STILE

Prima situazione. Rebecca di 10 anni rompe il bicchiere dopo che l'hai avvertita. Prova ora a reagire in ciascuno dei seguenti modi. Immagina di fare e parlare seguendo le indicazioni:

1. Le togli la PlayStation per una settimana
2. Le togli la PlayStation per un'ora
3. Le dici che le dai un cioccolatino se ti aiuta a pulire
4. “Vedi” la situazione e le chiedi di pulire
5. “Vedi” la situazione e le chiedi cosa si possa fare.



Ha rotto il bicchiere, le toglì la PlayStation per una settimana o...?

Seconda situazione. Cristian di 13 anni prende un brutto voto a scuola. Interpreta ciascuna modalità suggerita e divertiti:

1. Gli togli le uscite pomeridiane con gli amici al parchetto per una settimana
2. Gli togli le uscite al parchetto con gli amici per oggi
3. Gli prometti un credito di 10 euro per dei giochi nelle App sul telefonino se il prossimo voto sarà buono
4. “Vedi” il voto e gli dici che non va bene perché si studia per sé e non per gli insegnanti
5. “Vedi” il voto e gli chiedi cosa può fare in futuro per pensare alla materia con maggior interesse e prepararsi meglio al compito

Di' un po': come ti senti a proporre cioccolatini o soldi ancor prima che la cosa (che comunque spetta a loro) venga fatta? Fa un po' ridere, vero? La logica rasenta il ridicolo, ma è molto simile ai premi che noi ogni tanto promettiamo ai figli per "motivarli".

La vera motivazione è fatta come riconoscimento, dopo una buona azione, per incentivarne una seconda. La vera motivazione è fatta sulla persona facendo leva sui suoi vantaggi personali. La vera motivazione – come suggeriva pagine addietro la psicologa e psicoterapeuta Francesca Lesmo – è una sfida personale per un figlio che ha già le risorse e che deve solo abituarsi a metterle in atto.

Terza situazione. Simone di 17 anni lancia il telecomando alla sorellina di 8 anni ma sbaglia la mira e lo fa schiantare per terra, aprendolo. Cosa fai?

1. Gli togli i social per una settimana
2. Gli togli i social per oggi
3. Gli prometti 5 euro se ti aiuta a raccogliere le pile sotto il divano
4. "Vedi" la situazione e gli chiedi di sistemarlo con tono di voce fermo e rispettoso, volume moderato, in modo chiaro e inequivocabile, senza sarcasmo, né battute, né rabbia nella voce
5. "Vedi" la situazione e gli fai una domanda del genere: «Vedo che il telecomando è rotto e una delle pile è finita sotto il divano. Cosa devi fare, Simone, per risolvere adesso la situazione?»

Nota finale: al punto 5 con Simone sono stata piuttosto secca, ho usato un "devi" che di solito evito prediligendo un "vuoi" o "dovresti", e ho incalzato con un "adesso", perché? Perché temo che Simone risponda dicendo che è colpa della sorella che non vuole fare proprio nulla, o che lo farà dopo. È possibile, certo, che Simone risponda che

non spetta a lui farlo. È importante evitare di perdere la calma, mantenere un tono il più neutro possibile e continuare con DUC per ricordare di chi è la responsabilità.

CONCLUSIONE... O L'INIZIO?

CE l'abbiamo fatta. Io a *non* scrivere un'enciclopedia (tanto mi appassiona l'argomento "genitorialità"!)) e tu che hai avuto la pazienza e la benevolenza di arrivare fin qui. Grazie. Ho cercato di essere chiara, di proporti tanti esempi e tante soluzioni a tipiche situazioni.

Abbiamo lavorato su di te perché prima di tutto vieni tu: senza una tua guida amorevole e coerente i ragazzi sono persi. Abbiamo poi parlato di come puoi guidarli: con il cuore, l'esempio, la presenza, l'ascolto, l'attenzione... E poi con la voce giusta, le parole giuste, dette nel momento giusto e nel modo giusto.

Alain Kazdin fa uso dell'acronimo ABC che sta per *Antecedent, Behaviour, Consequence* (in italiano sapientemente tradotto con Antecedente, Buon Comportamento e Conseguenza). Per lui, l'Antecedente è la parte dell'educazione che è stata troppo trascurata in passato, e suggerisce invece di partire da questa. Noi lo abbiamo fatto esplorando a fondo il tuo potere d'influenza.

Vogliamo coinvolgerli, responsabilizzarli, regalare il meglio di noi e ci auguriamo che possano ottenere ciò che vogliono nella vita. Sappiamo che soffriranno, ecco perché li prepariamo sin da oggi a prendersi cura di sé. Tutte le dritte di intelligenza emotiva e linguistica sono da usare con loro oggi, così che possano diventare, a loro volta, adulti e genitori capaci un domani.

ESERCIZIO N°32

Dai, un ultimo compito prima di salutarci: ti ricordi lo schema delle sfide e degli strumenti? Riprendilo all'esercizio n. 24 e completalo. Avevi elencato le tue sfide di oggi: emotive, relazionali, comportamentali. Ora hai a disposizione più strumenti da adottare per ciascuna di esse. Scrivi quindi accanto a ciascuna sfida tutti gli strumenti che vorrai provare nelle prossime settimane e mesi per risolverli e agevolare la loro crescita.

CIAO!

Se vuoi continuare a confrontarti con me sul tema parenting e genitorialità mi trovi sul mio sito ufficiale: www.deboraconti.com e sui social (Facebook e Instagram: [deboraconti.pnl](#); LinkedIn: [deboraconti](#); YouTube: [Debora Conti](#)).

Se vuoi conoscere i concetti chiave di tutti i libri di cui ti ho parlato in questo libro, il sito www.disiato.com è fonte di continua crescita e stimoli per migliorarsi. Propone riassunti di tantissimi libri di crescita personale e genitorialità. È curato da me con l'aiuto di tanti autori validi e appassionati.

*Buona genitorialità... in progress,
Debora*

UN CORSO PER PROFESSIONISTI

Grazie anche a te per essere giunto fino a qui e spero tu possa aver trovato spunti utili per il tuo meraviglioso lavoro.

Se pensi che il corso live online "Parent e Teen Coaching per Professionisti" possa essere utile a te, alla tua professione e alle persone che assisti, allora ti aspettiamo alla prossima edizione del corso.

Controlla il calendario pubblicato sulla pagina del corso partendo dal sito www.ccaitalia.com e individuandolo tra i corsi di specializzazione per professionisti.

Prenotati per la prossima edizione o scrivimi a info@ccaitalia.com se hai domande e ti risponderò sempre con molto piacere.

A presto,
Debora

p.s. grazie a te (e per presentare il corso rivolto a professionisti) stiamo ora distribuendo gratuitamente la versione eBook di questo libro e, chissà, forse un giorno incontrerai un genitore che lo avrà scaricato come te dal nostro sito e potrete collaborare su basi di coaching comuni insieme.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Bibliografia

- Adele Faber, Elaine Mazlish, *Come parlare perché i bambini ti ascoltino e come ascoltare perché ti parlino*, Oscar Mondadori, 2014
- Alain Kazdin, *Il figlio ribelle*, De Agostini, 2008
- Alexander e Iben Sandahl, *Il metodo Danese*, Newton Compton, 2016
- Alvaro Bilbao, *Il cervello del bambino spiegato ai genitori*, Salani, 2017
- Amy Chua, *La mamma tigre*, Sperling & Kupfer, 2012
- Anna Oliverio Ferraris, *Sopravvivere con un adolescente in casa*, BUR Rizzoli, 2019
- Aronson, Wilson e Akert, *Social Psychology, Eight Edition*, Pearson, 2013
- Brian Tracy, *Il segreto è credere in se stessi*, Tea Edizioni, 2013
- Bruce Lipton, *La biologia delle credenze*, Macro edizioni, 2005
- Carol Dweck, *Mindset*, Franco Angeli, 2019
- Ciro Imparato, *La tua voce può cambiarti la vita*, Sperling & Kupfer, 2009
- Dale Carnegie, *Come trattare gli altri e farseli amici*, Bompiani, 2018
- Debora Conti, *Il linguaggio emotivo dei bambini*, Sperling & Kupfer, 2015
- Eduard Estivill, *Dormi bambino dormi*, Feltrinelli, 2009
- Eva Millet, *Felici e imperfetti*, Longanesi 2019
- Giuliana Ukmar, *Se mi vuoi bene dimmi di no*, Franco Angeli, 2017
- Haim Ginott, *Between Parent and Child*, Harmony Books Revised, 2003
- Howard Gardner, *Educazione e sviluppo della mente*, Erickson, 2005
- John Gottman, *Intelligenza emotiva per un figlio*, BUR Rizzoli, 2015

John Gray, *Gli uomini vengono da marte le donne vengono da venire*, Rizzoli, 2° ed. 2008

Martin Seligman, *Imparare l'ottimismo*, Giunti, 2015

Mel Levine, *I bambini non sono pigri*, Mondadori, 2017

Mel Levine, *A modo loro*, Mondadori, 2005

Nan Coosemans, *Quello che i ragazzi non dicono*, Sperling & Kupfer, 2018

Nathaniel Branden, *I sei pilastri dell'autostima*, TEA, 2018

Paolo Giordano, *La solitudine dei numeri primi*, Mondadori, 3° ed. 2016

Richard Bandler e Garner Thomson, *PNL per il benessere*, Unicomunicazione, 3° ed. 2019

Robert Cialdini, *Le armi della persuasione*, Giunti, 2013

Silvia di Luzio, *Il cuore è una porta*, Amrita Edizioni, 2013

Stanley Coopersmith, *The Antecedents of Self-esteem*, W.H.Freeman & Co Ltd, 1968

Steve Biddulph, *Il segreto dei bambini felici*, TEA, 2019

T. Berry Brazelton, Joshua D. Sparrow, *Il tuo bambino e... la disciplina*, Cortina Raffaello, 2003

Tracy Hogg, *Il linguaggio segreto dei bambini*, Oscar Mondadori, 2014

Wayne Dyer, *Le vostre zone erronee*, BUR Rizzoli, 2012

Yves-Alexandre Thalmann, *Manipolazione? No, grazie*, Ponte alle Grazie, 2013

Sitografia

www.studiolesmo.it

www.barbarasuigo.it

www.psicologaloconte.it

www.deboraconti.com

www.figlifelici.com

www.disiato.com

WIDE EDIZIONI

Questo libro è pubblicato dal marchio Wide edizioni di Wide Srl

Pubblicato a dicembre 2020

Questo libro è disponibile in versione cartacea e in versione ebook