

Stefano Boschi

STRALCI DALL'E-BOOK

# GENITORI È BELLO

IL MODO MIGLIORE DI EDUCARE  
È EDUCARE ALLA FELICITÀ



E-Book per la famiglia

© Copyright 2019

Stefano Boschi, psicoterapeuta, ricercatore, formatore, autore di testi a carattere scientifico. Dalla sua attività di ricerca nel settore della terapia breve integrata e della comunicazione in ambito clinico nasce la *Terapia dei nuclei profondi*, metodo che unisce in modo sinergico i principali approcci della psicoterapia tradizionale. Su tale base ha elaborato altri metodi innovativi concernenti la terapia familiare (*Terapia Familiare centrata sul figlio*), la terapia di coppia (*Terapia dei Copioni Relazionali*), la psicopedagogia clinica (*Pedagogia dei Modelli Adattivi*), la terapia psicosomatica (*Metodo PsicheSoma*, in collaborazione con il dott. Giorgio Crucitti), la didattica (*Active Learning*) e la pedagogia (*Active Education*).



[sb@stefanoboschi.it](mailto:sb@stefanoboschi.it)

**Quello che stai per leggere è un ampio stralcio di**

## **“Genitori è bello”**

**l’E-Book che si rivolge a tutti i genitori offrendo informazioni e suggerimenti utili a sviluppare con i propri figli un rapporto improntato alla comprensione.**

**Nell’indice, riportato integralmente, i capitoli che compaiono nel seguente testo sono evidenziati in grassetto.**

## Indice

### **Il “mestiere” più bello e più difficile del mondo**

#### Prima parte

##### Le maschere e i Superpoteri dei genitori

#### **1.1 Le maschere dei genitori e i loro Superpoteri**

#### **1.2. Il Superpotere di soddisfare i bisogni**

1.3. Il Superpotere di rappresentare l'autorità

1.4. Il Superpotere di affrontare i momenti difficili

1.5. Il Superpotere di accettare gli errori e i limiti

1.6. Il Superpotere di considerare il figlio un individuo

#### **1.7. Il buono e il cattivo di ogni maschera**

#### Seconda parte

##### I volti nascosti dei nostri figli

#### **2.1. Come nasce un volto nascosto**

#### **2.2. Il volto del bambino spaventato**

2.3. Il volto del bambino abbandonato

2.4. Il volto del bambino colpevole

2.5. Il volto del bambino inadeguato

2.6. Il volto del bambino invaso

2.7. Il volto del bambino invisibile

2.8. Il volto del bambino disorientato

2.9. Il volto del bambino arrabbiato

## Terza parte

### La comunicazione tra genitori e figli

#### **3.1. Perché la comunicazione è così importante?**

#### **3.2. Ciò che rende la relazione tra genitori e figli “buona” o “cattiva”**

3.3. I messaggi che creano una cattiva relazione

3.4. I messaggi improntati al «Non è vero!»

3.5. I messaggi improntati al «Non è giusto!»

3.6. I messaggi cifrati

#### **3.7. La comunicazione libera dai conflitti**

#### **3.8. Disciplina e regole, premi e punizioni**

3.9. Minacce, ricatti e ritorsioni

3.10. Il giudizio

3.11. Come affrontare la rabbia

3.12. Il bilancio della giustizia

3.13. Gli errori da non commettere

#### **3.14. Aiutare i propri figli ad aiutarsi**

## Quarta parte

### Le fasi dello sviluppo e dell'educazione

#### **4.1. La piramide dell'educazione**

#### **4.2. La fase dell'addestramento**

4.3. La fase della responsabilizzazione

4.4. La fase dell'autorealizzazione

## Quinta parte

### Le cinque regole per educare alla felicità

#### **5.1. Prima regola: soddisfare i bisogni**

#### **5.2. Seconda regola: offrire comprensione**

5.3. Terza regola: educare al benessere

5.4. Quarta regola: facilitare scelta e decisione

5.5. Quinta regola: favorire una visione del mondo in linea con il benessere

## Sesta parte

### Alcuni utili strumenti

#### **6.1. Le due bussole**

#### **6.2. Il colino e il setaccio**

6.3. La più preziosa delle risorse

## Settima parte

### Domande e risposte

#### 7.1. Domande frequenti

*«Mi sta sempre appiccicato e non vuole staccarsi da me»*

*«Vuole tutta la mia attenzione e non accetta che la dia ad altri»*

*«Stiamo per avere un altro figlio, come mi devo comportare con quello più grande?»*

*«Quando gli chiedo come è andata a scuola mi risponde 'bene', poi aggiungo '... e cosa avete fatto?': la risposta è 'niente!'»*

*«Non vuole mai fare i compiti»*

*«Ci sono questioni delicate in famiglia e credo sia bene non parlarne a mio figlio»*

*«Passa ore davanti allo smartphone e al tablet»*

*«Con lui non si riesce a parlare»*

*«Non ammette mai di sbagliare»*

*«Quando mi chiederà come nascono i bambini cosa gli dico?»*

***«Ha tre anni e non vuole ancora dormire da solo»***

*«... fa di nuovo pipì a letto»*

*«Ogni tanto viene come preso da una grande rabbia»*

*«Litiga spesso con gli altri bambini»*

***«Soffre di paure ingiustificate»***

## **7.2. Il bambino tiranno e le possibili soluzioni**

È giunto il momento di salutarci ...

## Il “mestiere” più bello e più difficile del mondo

Abbiamo mai provato a camminare su una fune tesa? È molto semplice e molto difficile allo stesso tempo: semplice non è, infatti, sinonimo di facile.

Lo stesso accade per il “mestiere” del genitore. Anche se richiede singole azioni molto semplici può però nel suo insieme rivelarsi un compito assai difficile: a tal proposito occorre tener ben presente che l’unico genitore “perfetto”, quello senza alcun difetto, è quello che non ha mai avuto figli!

Apprendere a pilotare un Boeing 747 non è certo impresa da poco, ma una volta che lo si è appreso lo si farà sempre nello stesso identico modo.

Un figlio non è solo più complesso del Boeing 747 ma – come se non bastasse – cambia continuamente, così come cambia il suo modo di interagire con noi. Non ci si può rapportare a lui sempre nello stesso identico modo!

A questo va aggiunto il fatto che viviamo in una società non esattamente a misura d’uomo – e tantomeno di bambino – il che rende l’educare un figlio una sorta di missione impossibile.

Quello che stai leggendo è un manuale di autoaiuto che si rivolge a te che svolgi il mestiere più difficile e più bello del mondo: quello del genitore!

A volte si sente dire che non ci dovrebbe essere bisogno di alcun aiuto per svolgere un compito così naturale come allevare un figlio: i babbuini ci riescono benissimo senza l’aiuto di nessuno!

Il punto è che – diversamente dai babbuini così come dagli abitanti delle isole del Pacifico – noi non viviamo in armonia né con la nostra natura né con quella là fuori: ecco che una cosa naturale come fare il genitore può perciò risultare difficile e problematica.

Con l’avvento dell’adolescenza i nodi iniziano a venire al pettine della relazione e i conflitti vengono a galla come i pesci quando si tira un sasso nel lago.

Abbiamo perciò bisogno di recuperare la giusta dimensione per farlo nel modo più opportuno, per noi e per i nostri figli.

Fare il genitore non si può né insegnare né imparare se non giorno dopo giorno, situazione dopo situazione, affrontando uno dopo l'altro i numerosi problemi che avere un figlio comporta. Purtroppo o per fortuna non ci sono scorciatoie!

Questo manuale intende piuttosto darti qualche spunto su cui riflettere e, se possibile, rivelarti qualche piccolo grande segreto ...



Prima parte

Le maschere e i Superpoteri dei genitori

## 1.1. Le maschere dei genitori e i loro Superpoteri

Ognuno di noi indossa una maschera diversa a seconda delle circostanze e delle persone con cui si trova.

Indossiamo la maschera compiacente con il capufficio, quella lamentosa o diplomatica con nostro marito o nostra moglie, quella dell'implacabile vendicatore con chi riteniamo ci abbia fatto un grave torto.

Anche quando ci rapportiamo con i nostri figli indossiamo delle maschere. Può trattarsi della maschera autoritaria quando ne combinano di tutti i colori, di quella giocosa nei momenti di relax oppure della maschera del saggio quando vogliamo insegnar loro qualcosa.

Lo stesso fanno i nostri figli con noi: indossano la maschera dell'eroe che compie grandi imprese quando vogliono la nostra attenzione, quella del bambino abbandonato quando vogliono muoverci a compassione, quella del sapientone quando vogliono dire l'ultima parola.

L'idea delle maschere non è affatto nuova, per la verità è vecchia come il mondo o per meglio dire come il teatro.

Le maschere di cui stiamo parlando non sono fatte di cartapesta, di stoffa o di altro materiale: sono modellate dalle nostre emozioni e dai nostri sentimenti, plasmate dai nostri pensieri e dai nostri impulsi.

Ora vogliamo rivelarti il primo piccolo grande segreto: anche se sappiamo molte cose sulle maschere forse non sappiamo che quelle indossate nel rapporto con i nostri figli sono magiche!

Quando indossiamo una di queste maschere iniziamo a sentire, a pensare e ad agire *come se fossimo* il personaggio che essa rappresenta e che in quel momento entra in scena.

Le diverse maschere ci spingono ad assumere diversi atteggiamenti nei confronti dei nostri figli, diversi modi di agire e interagire con loro: sono perciò dotate di particolari Superpoteri.

Forse non te ne sei mai reso conto ma come genitore possiedi – se tuo figlio è ancora piccolo – o hai posseduto – se ora è già grande – veri e propri Superpoteri.

Agli occhi dei nostri figli – soprattutto quando sono ancora piccoli – siamo, infatti, Supereroi dotati di poteri straordinari, il potere di renderli sereni, sicuri e ... felici!

Non dobbiamo dimenticare che – almeno fino a una certa età – i nostri figli *dependono* da noi non soltanto per i loro bisogni biologici, per mangiare, vestirsi e avere un tetto sopra la testa.

È l'affetto che diamo loro, la capacità che abbiamo di ascoltarli, la comprensione che siamo disposti a concedere ciò che crea un legame affettivo inossidabile, resistente alla prova del tempo e delle vicissitudini della vita.

Tra poco ti mostreremo le dieci maschere che ogni genitore può indossare e i loro Superpoteri, dandoti sin d'ora un avvertimento: se ti identificherai con i personaggi che le maschere rappresentano finirai per limitare le tue *infinite potenzialità* come essere umano.

I fumetti che seguono illustrano gli atteggiamenti che il genitore può assumere mentre gestisce i bisogni del figlio, gli impone regole di comportamento, affronta i momenti critici nel rapporto con lui così come i suoi errori e i suoi limiti, finendo per considerarlo in diversi possibili modi.

Le vignette mostreranno come le dieci maschere possono contrapporsi in modo paradossale, rendendo evidenti gli atteggiamenti contraddittori che ogni genitore – in circostanze e in momenti diversi – può assumere.

Alcune maschere saranno indossate dalla madre mentre altre dal padre, anche se nella realtà tutte possono esserlo indifferentemente da entrambi.

## 1.2. Il Superpotere di soddisfare i bisogni



Il fumetto mostra due atteggiamenti contrapposti, le due maschere che il genitore può indossare **di fronte ai bisogni** del figlio.

La prima vignetta illustra il genitore in **atteggiamento premuroso**, sempre pronto a fare tutto per il figlio, che giunge a sacrificare i propri bisogni immolandosi all'altare della genitorialità, finendo per accumulare un sempre più alto livello di frustrazione che prima o poi diverrà insostenibile.

Il genitore si occupa del figlio anche quando non servirebbe, anche quando questi non ne avrebbe affatto bisogno e vorrebbe semplicemente restarsene in pace da solo, inibendo in tal modo lo **sviluppo dell'autonomia**, della capacità di autogestirsi e di autoregolamentarsi.

Dato che tale atteggiamento non può reggere più di tanto prima o poi il genitore assumerà quello opposto, illustrato dalla seconda vignetta, iniziando a rinfacciare al figlio i sacrifici che ha fatto **tralasciando di entrare in sintonia** con qualche aspetto dei suoi bisogni.

In entrambi i casi il prezzo che il genitore paga è **non riuscire a rispondere in modo adeguato ai bisogni del figlio**, risultando soffocante nel primo caso ed elusivo nel secondo.

L'ideale è raggiungere la via del giusto mezzo tra i precedenti atteggiamenti, un bilanciamento tra la soddisfazione dei propri bisogni e quelli dei propri figli.

### 1.7. Il buono e il cattivo di ogni maschera

Ogni maschera mostra aspetti buoni e meno buoni e, con i Superpoteri di cui è dotata, può favorire il sereno sviluppo dei nostri figli oppure inibire tale possibilità.

La cosa importante è – ripetiamolo – che tu, come genitore, non ti identifichi con le maschere che indossi riuscendo invece a passare in modo elastico dall'una all'altra a seconda della necessità, utilizzando i loro Superpoteri in modo positivo e senza effetti collaterali.

Se invece ti identificherai ora con l'una ora con l'altra potrai ritrovarti ad oscillare come un pendolo dall'uno all'altro personaggio, proprio come accadde alla pulce che dormiva sul sasso.

*Un giorno una pulce stava dormendo su un sasso, quando il sole spuntò da dietro le nubi e iniziò a scaldarlo. La pulce si svegliò a causa dell'intenso calore e disse: «Accidenti, che caldo che fa ... devo saltare per rinfrescarmi un po'!» e così iniziò a saltare. Poco dopo, a furia di saltare iniziò a sentirsi stanca, perciò disse: «Accidenti, che fatica ... devo riposarmi un po'!» e così si riaddormentò sul sasso. Poco dopo si svegliò di nuovo a causa dell'intenso calore e disse: «Accidenti, che caldo che fa, devo saltare per rinfrescarmi un po' ...»*

Quando ci identifichiamo con le nostre maschere corriamo il rischio – proprio come accade alla pulce – di cadere prigionieri di *circoli viziosi* da cui è molto difficile uscire.

È bene perciò utilizzare le maschere a vantaggio nostro e dei i nostri figli, piuttosto che iniziare a pensare di *essere* i personaggi che rappresentano: se lo facciamo il nostro vero volto di esseri umani viene nascosto.

Seconda parte

I volti nascosti dei nostri figli

## 2.1. Come nasce un volto nascosto

Quando indossiamo una maschera il primo risultato che otteniamo è nascondere il nostro vero volto: questo è il motivo per cui lo facciamo!

Spesso proviamo emozioni che giudichiamo “negative” e viviamo stati d’animo che ci sembrano inconfessabili e che tendiamo perciò a nascondere, come se si trattasse di qualcosa di riprovevole o vergognoso: è questa l’origine delle nostre maschere.

Questo atteggiamento ha inizio quando siamo bambini ed è destinato a generare i nostri *volti nascosti*, che spesso sopravvivono in età adulta anche se finiamo per ignorarne completamente l’esistenza.

Se il bambino piange perché deve restare con i nonni o con la babysitter o perché gli hanno sottratto il giocattolo o perché deve andare a dormire, il motivo è irrilevante, almeno per noi adulti.

L’impeto di rabbia, la crisi di disperazione o la profonda tristezza che emergono come tempeste emozionali, dall’alto della nostra razionalità ci appaiono completamente fuori luogo e ingiustificate.

Quando nostro figlio “fa i capricci” giudichiamo la situazione di poco conto e bolliamo il suo comportamento come sciocco, contribuendo così a creare un volto nascosto.

Noi genitori tendiamo a ignorare le intense espressioni emozionali dei nostri figli dato che nessuno ci ha insegnato ad accoglierle, come se facendolo mettessimo in discussione la nostra immagine di genitori “perfetti” che segretamente speriamo di essere.

Il problema è che nostro figlio ne trarrà necessariamente la conclusione che è meglio tenere per sé quello che prova – perché tanto non viene compreso – evitando così il rischio di sentirsi ridicolo e di subire la ferita di essere giudicato e magari rifiutato. Ecco come nasce un volto nascosto!

Ma allora in che modo dobbiamo comportarci nei confronti delle intense emozioni dei nostri figli?

Per prima cosa dobbiamo capire che, indipendentemente dall’età, il bisogno fondamentale di ogni essere umano è sentirsi *ricosciuto, accettato e compreso*.

Ciò accade soprattutto quando sente emergere in sé sofferenza: in una sola parola il bisogno di tutti noi è di sentirci accolti.

Purtroppo, la nostra disponibilità ad *accogliere* la sofferenza altrui si rivela condizionata dalle *ragioni* che vi attribuiamo: se per noi tali ragioni sono valide allora siamo disposti ad accoglierla, in caso contrario – come spesso accade per le espressioni emozionali dei nostri figli – non lo siamo affatto.

Quando parliamo delle emozioni provate dai nostri figli e delle ragioni per cui esse insorgono dobbiamo pensare a ciò che accade a noi adulti quando siamo preda di un incubo notturno.

Se stiamo sognando di essere inseguiti da un malintenzionato e proviamo paura, angoscia, senso di disperazione, al risveglio potremo affermare che il malintenzionato non esisteva anche se la paura – e tutto il resto che abbiamo provato – è stata reale, tant'è che a volte perdura per un certo tempo dopo il risveglio.

Un giocattolo che si rompe, un rimprovero vissuto come ingiusto, il “no” inaspettato del genitore, questi eventi così come tanti altri analoghi possono provocare frustrazione, delusione, sconcerto, tristezza, senso di abbandono e rabbia nei nostri figli.

Anche se per noi adulti le loro reazioni emotive appaiono prive di ogni giustificazione razionale se poste in relazione agli eventi che le scatenano, nel mondo dei piccoli esse appaiono invece totalmente giustificate.

Le situazioni critiche vissute dai bambini sono per noi adulti come i nostri incubi notturni: non importa se le ragioni sono *false*, la paura e tutti gli altri stati d'animo sono comunque *veri*!

A prescindere quindi da ciò che è vero o falso, giusto o sbagliato, ragionevole o irragionevole, il bisogno dei nostri figli è prima di tutto quello di essere *riconosciuti*: si tratta della condizione affinché tutti gli altri bisogni – a parte quelli biologici – possono essere soddisfatti.

Come affermò William James, uno dei padri della psicologia americana:

*«Se fosse realizzabile, non ci sarebbe pena più diabolica di quella di concedere a un individuo la libertà assoluta dei suoi atti in una società in cui nessuno si accorga mai di lui»*



Per soddisfare il bisogno di riconoscimento di nostro figlio non possiamo tralasciare di rivolgerci ai suoi stati d'animo spiacevoli, proprio nel momento in cui emergono.

Nel momento in cui soddisfiamo il suo bisogno prima di *riconoscimento* e poi di *comprensione*, facendo quindi in modo che si senta accolto, accade qualcosa di sorprendente: gli stati d'animo spiacevoli, come usciti dal vaso di Pandora, iniziano a *trasformarsi*.

Faremo ora una breve rassegna dei volti che spesso si nascondono nelle profondità dell'animo dei nostri figli, volti che richiedono a gran voce di essere riconosciuti, accettati e compresi per arricchire e rendere più armonico il nostro rapporto con loro.

## 2.2. Il volto del bambino spaventato



Questo volto appare caratterizzato da paura, senso di insicurezza e ansia. Si tratta di stati d'animo che emergono nel momento in cui il bambino si sente minacciato temendo forse di essere punito, in seguito alla sensazione di essere solo ad affrontare le situazioni quotidiane che sente più grandi di lui, oppure nel caso di un genitore particolarmente ansioso che gli prospetta un mondo pieno di pericoli e difficoltà.

Terza parte

La comunicazione tra genitori e figli

### 3.1. Perché la comunicazione è così importante?

Immaginiamo di rimanere in panne con l'auto e di doverla spingere per un certo tratto di strada.

È possibile farlo in due modi diversi. Possiamo restare all'interno dell'abitacolo e spingere il volante mettendocela tutta, oppure possiamo spingere l'auto poggiando i piedi all'esterno. Quale dei due modi si rivelerà efficace?

La comunicazione è importante prima di tutto per il semplice fatto che *non possiamo non comunicare*.

Se qualcuno ci chiede «Vuoi venire al cinema questa sera?» e noi restiamo in silenzio questo rappresenterà comunque una risposta, anche se il nostro interlocutore potrà trovare difficile decifrarla.

Anche se non possiamo non comunicare possiamo però farlo in modo da ottenere ciò che vogliamo o l'esatto contrario. Questa è l'unica scelta che ci è concessa!

Ogni venditore di aspirapolveri sa bene che per vendere il suo prodotto deve prima stabilire un buon rapporto con il suo potenziale acquirente.

Non è davvero interessato a diventare nostro amico, vuole solo venderci l'aspirapolvere, però sa bene che se prima non stabilisce con noi un rapporto amichevole tale obiettivo si rivelerà più difficile da realizzare.

### 3.2. Ciò che rende la relazione tra genitori e figli “buona” o “cattiva”

Come potremmo utilizzare una valigia senza maniglia? Il modo di comunicare è la maniglia delle nostre relazioni, che ci permette non solo di *afferrarle* (come nel caso della valigia) ma anche di *modellarle*.

In altre parole, se la relazione con mio figlio non mi piace devo sapere che essa viene plasmata giorno per giorno dal modo in cui comunichiamo e – in particolare – dal modo in cui io come genitore mi rivolgo a lui.

Se la relazione non mi piace e voglio cambiarla è quindi necessario che iniziamo a comunicare in modo diverso.

A questo punto si potrebbe obiettare: «Ma se io cambio il mio modo di comunicare e mio figlio non cambia il suo tutto rimarrà come prima!».

L'acqua è una sostanza costituita da idrogeno e ossigeno mescolati opportunamente assieme ed è perciò sufficiente sostituire uno dei due gas per ottenere una sostanza diversa.

È quindi sufficiente che io cambi il mio modo di rivolgermi a mio figlio affinché – come risultato finale – ottenga una reazione e una relazione diverse, un diverso modo di stare assieme e di vivere con mio figlio.

### 3.7. La comunicazione libera dai conflitti

Ci è certamente capitato di ascoltare due persone litigare. Forse abbiamo prestato attenzione ai contenuti che si stavano scambiando e ci siamo chiesti chi aveva torto e chi ragione, chi diceva il vero e chi il falso.

Ponendoci queste domande abbiamo probabilmente mancato di cogliere il *modo in cui riuscivano* a litigare.

Proprio così: per quanto possa suonare paradossale, litigare, entrare in conflitto con i nostri simili, creare cattivi rapporti rappresentano comunque – anche se non ci piacciono – veri e propri *risultati*.

Un risultato è qualcosa che dipende da qualcos'altro, l'effetto di qualcosa che abbiamo fatto prima, ecco perciò la domanda: come riusciamo a creare cattivi rapporti con i nostri simili e, in particolare, con i nostri figli?

Se provassimo a litigare con qualcuno parlando esclusivamente di ciò che *sentiamo*, dei nostri bisogni e dei nostri stati d'animo, ci accorgeremmo che è totalmente impossibile!

Avremmo in quel caso messo in atto la *comunicazione libera dai conflitti*, l'esatto opposto di quella a mo' di tribunale.

Anche se a volte appare necessario parlare di ciò che è vero e falso, giusto e sbagliato a proposito delle cose che accadono e dei comportamenti (come ad esempio dei voti presi a scuola), nel momento in cui siamo coinvolti in un conflitto bisogna cambiare registro al fine di *risanare la relazione*.

Purtroppo la comunicazione basata sul vero e falso, sul giusto e sbagliato è inflazionata all'interno delle famiglie e nel rapporto con i nostri figli, mentre quella improntata ai *bisogni* e alle *emozioni* è la grande assente.

La nostra cultura ci insegna a nascondere ciò che proviamo, soprattutto le emozioni che solitamente definiamo “negative” quali paura e rabbia, come se omettendo di parlarne magicamente scomparissero. «Bisogna far finta di niente – diciamo a noi stessi – tanto poi passano».

Di regola accade esattamente il contrario: tacendo qualcosa che brucia dentro finiamo prima o poi per *trasformarlo in azioni*.

Se togliamo la valvola a una pentola a pressione lasciandola però sul fuoco, dopo un po’ non sarà più uno strumento per cucinare ma una bomba pronta a esplodere!

Chi prova rabbia e la trattiene facendo finta di niente va incontro alla perdita di controllo, il che accade nel momento in cui l’emozione raggiunge una pressione troppo alta per essere trattenuta.

Evitare di comunicare ciò che si prova può produrre i danni peggiori ed è a questo punto che viene confermata la precedente teoria, secondo la quale le emozioni spiacevoli sono *negative*.

I danni che le nostre relazioni subiscono sono provocati non tanto dagli stati d’animo spiacevoli bensì dal tacerli: se li comunicassimo scaricheremmo la loro “energia” in modo innocuo e permetteremmo all’altro di comprenderci.

Tralasciando di comunicare bisogni e stati d’animo le nostre relazioni tendono ad avvizzire come una pianta che non ha abbastanza luce, terra o acqua.

È in questo modo che le persone riescono a vivere assieme, anche per decenni, per poi un giorno scoprire con grande sgomento di avere vissuto assieme come dei perfetti sconosciuti.

Mentre la comunicazione dei nostri bisogni e dei nostri stati d’animo ci avvicina, le nostre personali convinzioni e ciò che riteniamo giusto o sbagliato possono dividerci, soprattutto se sono gli unici argomenti di conversazione.

Queste due forme di comunicazione sono come la gamba destra e quella sinistra: camminare senza l’una o senza l’altra significa in ogni caso zoppicare.

Nel momento in cui siamo disposti a soddisfare il bisogno principale all’interno di ogni relazione, quello di *comprensione*, tutto il resto diviene possibile, le porte del nostro cuore si aprono, possiamo sentirci in armonia con gli altri, con i nostri figli.

Messaggi tipici che creano una buona relazione sono:

«Capisco come ti senti»

«Capisco di cosa hai bisogno».

Quando ci rivolgiamo agli stati d'animo dei nostri figli e ai loro bisogni con l'intenzione di accoglierli, le parole producono quella magia che tutti cerchiamo chiamata "buona relazione".

Forse non ci siamo mai accorti che i nostri figli non ci vogliono bene per le *cose* che diamo loro (casa, cibo, denaro, vestiti, ecc.) quanto piuttosto per la *comprensione* che abbiamo nei loro confronti nei momenti in cui si sentono tristi, frustrati, affranti, disperati, arrabbiati, abbandonati, invisibili.

Il cosiddetto "salto generazionale", la frattura a volte drammatica che divide una generazione dall'altra, si crea nel momento più difficile dello sviluppo, ossia in adolescenza, quando non riusciamo a entrare in contatto con nostro figlio nella sua crisi esistenziale.

È la comprensione offerta nei momenti più difficili a creare un rapporto profondo e saldo tra le persone.

Quali sono i legami più forti? Strano a dirsi ma è quello tra le persone che hanno sofferto le situazioni peggiori, più difficili pur restando unite, com'è dimostrato dall'indissolubile legame esistente tra gli ex combattenti, che hanno condiviso momenti tremendi.

### 3.8. Disciplina e regole, premi e punizioni

Quando, da bambini, i nostri genitori ci portavano al circo ad assistere allo spettacolo della tigre che saltava attraverso il cerchio di fuoco forse ci siamo chiesti se le faceva davvero piacere o era costretta a farlo dal domatore.

Spesso il modo in cui educiamo i nostri figli somiglia all'addestramento della tigre: per quanto riguarda molti dei comportamenti non si tratta, infatti, di libera scelta bensì di una *necessaria costrizione*.

Lavarsi i denti, sistemare la cameretta, svolgere i compiti della scuola, mangiare con la bocca chiusa, evitare di sporcarsi il vestito nuovo, ecc., sono comportamenti

che i bambini non metterebbero mai in atto se potessero scegliere e ai quali, dunque, dobbiamo necessariamente “costringerli”, anche se nei dovuti modi.

Il bambino non può, infatti, fare tutto quello che gli passa per la testa, seguire i suoi impulsi e realizzare le sue fantasie più strambe, altrimenti non potrebbe adattarsi alla vita e alla società e rimarrebbe un disadattato.

Il *dovere fare* certe cose rappresenta per un bambino quello che gli argini rappresentano per un fiume: se da un lato gli impediscono di espandersi a piacimento dall'altro gli permettono di mantenere la sua identità di fiume, impedendogli di diventare un lago.

Il problema, a questo punto, è la *quantità* del senso del dovere rispetto ad altri fattori: come affermava Paracelso, *è la quantità che fa il veleno!*

Presi nelle sabbie mobili di un eccessivo senso del dovere finiamo per dibatterci tra il *dover fare ciò che non ci piace* e il *desiderare ciò che ci piace* ma che *non dobbiamo fare*.

Questa contrapposizione ci pone di nuovo – e con noi i nostri figli – nella condizione della pulce che dormiva sul sasso.

Ciò che può fare davvero la differenza tra l'addestramento della tigre e una sana educazione risiede nel *modo* in cui amministriamo – in qualità di genitori – i doveri dei nostri figli.

Possiamo farlo dolcemente anche se con fermezza oppure in modo duro e inflessibile, possiamo farlo spiegandone in modo semplice le ragioni oppure in modo autoritario senza alcuna spiegazione, possiamo farlo sullo sfondo del senso del dovere oppure sulla base della naturale ricerca del benessere che caratterizza ogni essere umano.

Il *dovere* è talmente valutato dai genitori che spesso è l'unica cosa di cui parlano rivolgendosi ai propri figli: «Devi lavarti i denti», «Devi fare i compiti», «Devi fare il bravo», «Devi andare a letto presto» o, in alternativa, «Non devi guardare troppo la TV», «Non devi interrompermi quando parlo», «Non devi frequentare le cattive compagnie» ecc. ecc.

Il problema di un'educazione basata sui doveri è dovuto al fatto che poco si investe sulla genuina *motivazione*, ossia sulla spinta interna a fare ciò che è buono per se stessi e per gli altri.

L'effetto collaterale forse più evidente della mancanza di motivazione dei nostri figli è dover sempre ripetergli le stesse cose all'infinito.

Se entrando in casa azioniamo l'interruttore per accendere la luce e questa non si accende, cosa facciamo?

Ci riproviamo, azioniamo cioè di nuovo l'interruttore e se la luce continua a non accendersi forse azioniamo l'interruttore ancora due, tre, quattro volte.

Dopo un numero limitato di tentativi infruttuosi verificherebbero se è saltato l'interruttore centrale, se la lampadina è bruciata, se i fili fanno contatto, in altre parole faremmo qualcosa di *diverso* ma non staremo certo lì tutta la notte ad azionare l'interruttore che non accende la luce!

Quando ripetiamo all'infinito le stesse cose ai nostri figli l'elementare saggezza che ci sostiene nel caso dell'interruttore per qualche strano motivo viene meno: potremmo provarci e riprovarci anche per tutta la vita pur senza ottenere il risultato desiderato.

Il senso del dovere poi ha come compagno inseparabile un altro "senso" molto diffuso nella nostra cultura: quello di *colpa*: nel momento in cui non compio quello che ritengo mio dovere sento emergere in me cocenti sensi di colpa.

Essere motivati dal senso di colpa o – per meglio dire dal tentativo di sfuggire alle sue grinfie – ripropone la situazione dell'agnello costretto a dormire accanto al lupo: quest'ultimo potrà anche farsi una bella dormita anche se il secondo probabilmente non ci riuscirà!

A volte sembra che l'unica cosa importante al mondo sia fare o non fare delle cose, mettere o non mettere in atto certi comportamenti piuttosto che acquisire *consapevolezza e motivazione*.

Spesso noi genitori cerchiamo di comandare a bacchetta i nostri figli, come se fossero dei computer che vanno programmati o degli automi che eseguiranno i nostri ordini senza fiatare, pur sapendo bene che a nessuno piace – neanche a noi! – essere comandato.

Il problema dell'*autoritarismo* è che crea una cattiva, anzi, una pessima relazione mentre l'autorevolezza crea buone relazioni, che possono essere facilitate fornendo a nostro figlio una *spiegazione*, chiarendogli quindi *perché* gli chiediamo di fare o non fare una certa cosa.



Sulla scia del senso del dovere occorre poi considerare quelli che nella nostra società appaiono i capisaldi dell'educazione: disciplina e regole, premi e punizioni.

Le regole sono il segno dell'autorità genitoriale e appaiono necessarie per non cadere nel caos, l'unica condizione alla quale non è possibile adattarsi, che si tratti di adulti o di bambini.

Nel momento in cui i figli infrangono le regole poste dai genitori vanno quindi incontro alle *punizioni*.

Una cosa importante da dire nei riguardi dei premi – l'opposto delle punizioni – è che pensiamo devono sempre essere *meritati*.

Siamo presso l'Oceanic Institute delle Hawaii e l'addestratore sta, come ogni giorno, allenando una focena – una specie di delfino – a fare i consueti volteggi per le esibizioni in pubblico.

Rompendo la solita routine quel giorno l'addestratore fa una richiesta inedita, a cui la focena non sa rispondere con un comportamento appreso in precedenza.

L'animale è inquieto: fino a quel momento conosceva gli esercizi da eseguire e ora si agita nell'acqua senza sapere come comportarsi.

La cosa davvero stupefacente accade però nel momento in cui l'addestratore decide di gettarle alcuni pesci, che sono perciò *non meritati*: lasciando tutti attoniti la focena compie una quantità incredibile di giravolte nell'aria e nell'acqua, eseguendo una coreografia mai eseguita fino ad allora!

Spesso siamo così concentrati nel cercare di reprimere i comportamenti dei nostri figli da dimenticare quelli che ci piacciono, ritenendoli semplicemente *loro dovere*.

È molto importante premiare i loro comportamenti desiderabili, riconoscere che hanno fatto qualcosa di buono, il che può avvenire con una semplice frase: «Apprezzo quello che hai fatto!».

In psicologia, la puntualizzazione di ciò che riteniamo positivo viene chiamata “rinforzo”, un tipo di messaggio che rende più probabile il ripetersi del comportamento in questione.

Se cerchiamo di eliminare i comportamenti che non ci piacciono senza favorire o appunto rinforzare quelli che ci piacciono è come se, entrando in una stanza buia,

invece che accendere la luce prendessimo un secchio e cercassimo di buttare il buio fuori dalla finestra.

### 3.14. Aiutare i propri figli ad aiutarsi

Un'antica storia racconta che un ricco sceicco arabo lasciò in eredità ai suoi quattro figli 39 cammelli.

Nel testamento precisò che avrebbero dovuto dividerli nel modo seguente: metà dovevano andare al primogenito, un quarto al secondogenito, un ottavo al terzo figlio e un decimo all'ultimo.

Cercando di rispettare la volontà del padre i quattro figli iniziarono a discutere senza però trovare un accordo, non riuscendo a dividere i cammelli nel modo in cui il padre aveva indicato.

Quando la discussione raggiunse un punto critico il caso volle che passasse di lì un saggio errante, a dorso del suo cammello: a fronte della richiesta di aiuto dei fratelli suggerì la seguente soluzione:

*«Ai vostri 39 cammelli aggiungo il mio e fanno 40; al primo di voi va la metà, ossia 20 cammelli, al secondo un quarto, quindi 10 cammelli, al terzo un ottavo, perciò 5 cammelli; all'ultimo, infine, un decimo, che sono 4 cammelli.  $20 + 10 + 5 + 4$  fanno 39 cammelli. Rimane perciò il mio che ora mi riprendo». Detto ciò se ne andò lasciando tutti sbigottiti.*

Se pensiamo che il saggio sia il genitore questa simpatica storiella suggerisce che il miglior modo per aiutare i propri figli è offrire una soluzione a mo' del quarantesimo cammello, una soluzione cioè che serve per trovare la soluzione: si tratta di *aiutare ad aiutarsi*.

I classici “devi” e “non devi” usati a man bassa pongono, infatti, il bambino così come il ragazzo nella condizione di ubbidire passivamente o di ribellarsi a tale condizione, comunque sia di agire senza una genuina e autentica motivazione.

Il genitore può aiutare il figlio ad assumere una posizione attiva, di iniziativa e di motivazione personali, dopo aver soddisfatto il bisogno di dipendenza dei primi anni di vita.

Anche in questo periodo, quando il bambino ha necessità di appoggiarsi totalmente al genitore, questi può comunque fornirgli un tipo di sostegno che favorirà la futura assunzione di un atteggiamento attivo.

Spesso i genitori forniscono ai figli soluzioni preconfezionate, legate alla loro personale esperienza, senza pensare che quella del figlio è necessariamente diversa e che perciò la soluzione offerta non gli si adatterà perfettamente.

È come se si volesse costruire una casa: non si potrebbero usare i muri di un'altra, semmai si potrà prendere mattone per mattone per utilizzarli nella costruzione dei nuovi muri, secondo il proprio personale progetto e per costruire la propria casa.

È in tal senso assolutamente necessario distinguere accuratamente tra soluzioni e *pseudo-soluzioni*.

Illuminante in tal senso è la tragica storia di Edipo. Essa ha inizio con la profezia dell'oracolo a Laio, re di Tebe: sarebbe stato ucciso dal figlio che avrebbe quindi sposato sua moglie!

Per evitare l'avverarsi di tale terribile profezia Laio abbandona il figlioletto Edipo appena nato sul monte Citerone, dove viene raccolto da un pastore che lo cresce senza mai dirgli di non essere il suo vero padre.

Molti anni dopo Edipo, ormai divenuto adulto, si reca a Delfi dove consulta a sua volta l'oracolo, ricevendo la stessa tragica profezia: avrebbe ucciso il padre e sposato la madre.

Terrorizzato, fugge da Tebe e a un trivio la sorte vuole che egli incontri re Laio, che non sa essere suo padre e con il quale inizia un animato diverbio, che culmina in un duello e con l'uccisione di quest'ultimo.

Più tardi risolve l'enigma della Sfinge che da anni opprimeva la città, divenendone quindi il nuovo re e avendo in moglie la regina Giocasta, che ovviamente non sa essere sua madre.

Oltre che tragica la storia di Edipo appare bizzarra per un fatto che sulle prime è difficile da cogliere: la profezia dell'oracolo si realizza proprio grazie agli sforzi compiuti dai protagonisti – re Laio prima, Edipo poi – nel tentativo di renderla vana!

Queste osservazioni suggeriscono la necessità di distinguere tra le soluzioni reali e quelle apparenti, che fanno paradossalmente parte del problema.

Queste ultime sono le contromisure che il genitore decide di attuare per aiutare il figlio ma che in realtà finiscono per consolidare il suo problema se non addirittura per crearlo.

È come dimenarsi dopo essere caduti nelle sabbie mobili finendo per sprofondarvi sempre di più, è come bere l'acqua del mare per dissetarsi finendo per aumentare la propria sete, è come il ragno che tesse la sua tela sempre più complessa per catturare più insetti rimanendo egli stesso intrappolato e via dicendo.

## Quarta parte

### Le fasi dello sviluppo e dell'educazione

#### 4.1. La piramide dell'educazione

Questa quarta parte è la più tecnica, quella che richiede forse un maggior impegno per essere compresa e assimilata.

L'idea è che il processo educativo sia articolato in tre diverse fasi (come illustra la seguente figura):

1. addestramento
2. responsabilizzazione
3. autorealizzazione.

Non si può accedere a pieno titolo alla fase seguente se non si porta a compimento quella precedente: se una fase viene saltata occorre cercare di recuperarla, anche se ciò potrà non essere sempre facile.



Se il bambino si evolve è necessario che anche il genitore si evolva, non si può ragionevolmente pensare altrimenti.

Il problema è che il genitore tende a rivelarsi statico nella sua funzione, per il semplice fatto che quanto ha avuto successo nella fase iniziale rappresenta la squadra che ha vinto e che perciò non si cambia!

Tale considerazione può applicarsi anche alle diverse generazioni, il che può rendere il processo educativo una sorta di staffetta in cui i genitori, generazione dopo generazione, si passano il testimone.

Questo testimone può essere rappresentato non solo da principi ormai obsoleti ma anche dai problemi che una generazione non ha potuto risolvere, finendo dunque per passarli ai propri figli.

Ciò rende forse ragione del fatto che siamo una società sempre più malata nella mente, nel corpo e nelle relazioni, a dispetto dei tanto decantati progressi della medicina e della psichiatria.

In tale contesto la crisi economica degli ultimi anni, le inarrestabili ondate migratorie, il ritmo sempre più frenetico e la necessità di cambiamenti sempre più rapidi e improvvisi devono essere considerati semplici fattori scatenanti.

Se il genitore “ideale” dovrebbe rivelarsi una sorta di figura ad assetto variabile, nella realtà dei fatti spesso non riesce invece a stare al passo con il processo di evoluzione del figlio.

Dal punto di vista sociale, tralasciare di attribuire importanza primaria all'educazione e è come pensare di annaffiare una pianta dando acqua alle foglie e ai rami, tralasciando però le sue radici.

Osserviamo ora più da vicino i contenuti della *piramide dell'educazione*.



## 4.2. La fase dell'addestramento

Nel procedere dallo stato di totale mancanza di adattamento verso la capacità di “stare al mondo”, il bambino ha assoluta necessità di apprendere i comportamenti necessari a muoversi nell'ambiente fisico e ad essere accettato in quello sociale.

Tale obiettivo educativo può essere raggiunto nei primi sette anni di vita attraverso l'esperienza diretta, nel momento in cui si creano connessioni stabili tra il proprio comportamento e le conseguenze spiacevoli e piacevoli che esso comporta.

Si tratta della bussola fornita da madre natura, che gli permetterà di orientarsi in modo realistico fornendogli le necessarie coordinate fondate sul principio di *necessità*.

Compito dell'educazione è ora installare il *sensu del dovere*, non come comunemente si intende ma distinguendone quattro diverse forme:

- *per necessità* o *bisogno*, forma legata al criterio di utilità e quindi indispensabile per il buon adattamento (esempio: «Devo mangiare per vivere»); questa forma appare indispensabile allo sviluppo del “senso di realtà” legato ai limiti da essa imposti e la sua trasgressione comporta *frustrazione* o rischio biologico
- *per autorità* o *normativa*, forma legata all'imposizione di regole da parte dell'autorità e quindi indispensabile per sentirsi al sicuro (esempio: «Devo fare quello che dice mio padre»): questa forma appare necessaria allo sviluppo dell'adattamento soprattutto sociale e rappresenta il precursore dell'autonomia, quale capacità di porsi regole in prima persona (vedi la radice etimologica greca *autòs* e *nòmos*) e la sua trasgressione comporta *paura nei confronti della reazione da parte dell'autorità*
- *di natura etica o moralistica*, forma legata alla contrapposizione tra giusto e ingiusto (o sbagliato in senso appunto etico) che appare spesso inflazionata (esempio: «Devo sempre dire la verità»): questa forma è la più densa di effetti collaterali nella misura in cui crea conflitti interni, giacché la sua trasgressione comporta *sensu di colpa*



- *relativa alla “mission”, forma legata ad un compito ritenuto di grande valore sul piano sociale, come evidenzia la figura dell’eroe determinato a compiere l’impresa che richiede sacrificio sul piano personale in favore di uno scopo più alto: questa forma appare necessaria allo sviluppo delle capacità oblativo e della dimensione transpersonale, la sua trasgressione comporta senso di fallimento, crollo del livello di autostima e mancanza di senso della propria vita.*

Di regola, il genitore tende a confondere la prima e la terza forma nei messaggi che rivolge al figlio, omettendo spesso la quarta e inflazionando certamente la seconda.

Occorre distinguere tra gli ambiti in cui vige il dovere come necessità da quelli in cui il bambino gode invece di libera scelta, ambiti questi ultimi il cui numero e la cui portata dovrebbero risultare superiori ai primi.

Ora l’educatore agisce per certi versi come un *addestratore*, ossia somministrando *premi e punizioni* in termini di conseguenze piacevoli e spiacevoli.

Parlando di *punizione* occorre precisare che tale termine presenta normalmente un significato moralistico che va però eliminato: ora si deve semplicemente intendere una conseguenza non piacevole o nettamente spiacevole non accompagnata da rabbia ma da un intendo educativo, come una sorta di informazione che viene passata ad un livello di codifica *primordiale*.

Ci si può, infatti, rendere conto che *il fuoco brucia* – e cosa significhi tale affermazione – solo facendone direttamente esperienza: come dicono gli orientali, *vale più un esempio di mille spiegazioni!*

Di fondamentale importanza è impartire la lezione improntata all’antico principio latino del *do ut des*, in modo che il bambino possa imparare a dare affinché gli venga dato, anche se bisogna rendersi conto che tale lezione richiede tempo e non può essere appresa se non dopo un certo tempo.

In questa fase il genitore può collocarsi tra i due punti estremi del suo modo di fare il genitore, quello *autoritario* improntato all’imposizione di regole trasgredendo le quali il figlio incappa nelle punizioni, e quello *permissivo*, in cui le regole pur se poste non prevedono conseguenze particolari in caso di trasgressione.

Entrambi questi atteggiamenti, se inflazionati e assunti in modo univoco, possono risultare forieri di pesanti effetti collaterali.

Nel primo caso si pone il figlio di fronte alla difficile scelta tra ribellarsi oppure accondiscendere, mentre nel secondo al dilemma tra tentare di diventare egli stesso il capobranco (come nel caso del cosiddetto “bambino tiranno”) oppure scivolare in un penoso senso di precarietà a causa della mancanza di autorità.

In questo momento dello sviluppo è necessario che vi sia un’*autorità*, una figura capace cioè di stabilire le regole, farle rispettare e sostenere le inevitabili situazioni di conflittualità, il tutto con una certa elasticità derivante dall’empatia (non a caso si tratta del “mestiere” non solo più bello ma anche del più difficile!).

È bene che il genitore rappresenti, agli occhi del figlio, un modello “di successo” da imitare, la qual cosa richiede un comportamento *coerente* e improntato ad un principio di *giustizia*, in modo da permettere al figlio stesso di ordinare la sua esperienza a proposito del rapporto tra se stesso e l’ambiente in cui vive.

Nel figlio dominano ora i bisogni di accettazione, di dipendenza e di appartenenza.

Riassumeremo ora i requisiti del genitore, i fattori di rischio evolutivo e gli obiettivi sempre evolutivi del figlio in questa fase.

Fattori di protezione (da parte del genitore):

- costituire un’*autorità* e offrirsi come modello comportamentale da imitare
- agire secondo un principio di giustizia e di coerenza
- applicare un sistema di regole-conseguenze (premi e “punizioni”) accettabile e prevedibile
- permettere al figlio, soprattutto se maschio, di stabilire una conflittualità equilibrata soprattutto con il padre
- distinguere tra comportamenti e identità offrendo accettazione in caso di errore.

Fattori di rischio evolutivo (da parte del genitore):

- assumere un atteggiamento autoritario o permissivo oppure oscillare tra i due
- agire di impulso, secondo l’umore e quindi in modo non prevedibile

- dimostrarsi rigidi o privi di polso, punire le mancanze con rabbia
- considerare il conflitto una minaccia alla propria autorità
- confondere il comportamento del figlio con la sua identità e rifiutarlo in caso di errore.

Obiettivi evolutivi del figlio:

- riconoscere l'autorità genitoriale come protettiva, prevedibile, giusta e coerente anche se elastica
- ordinare la propria esperienza secondo il criterio associativo comportamento-conseguenze piacevoli-spiacevoli
- sviluppare un senso di dovere soprattutto "per necessità" in relazione alle richieste del proprio ambiente, sia fisico ma soprattutto sociale
- sentirsi legittimato a stabilire un conflitto con l'autorità genitoriale e fiducioso nella possibilità di superarlo
- sentirsi amato e accettato dal genitore anche in caso di errore, a fronte della puntualizzazione del comportamento errato piuttosto che dell'identità.

Se gli obiettivi legati a questa fase vengono disattesi il genitore sarà preda del dilemma tra autoritarismo e permissivismo e vi sarà il rischio che il figlio attui una deriva verso l'atteggiamento del "bambino tiranno".

In particolare, il genitore porrà inevitabilmente in atto la forma di comunicazione a mo' di malavita, fatta di ricatti e minacce di ritorsioni: sarà quindi compromessa la fase successiva di responsabilizzazione.

Nel momento in cui il genitore opta per la stretta autoritaria il figlio si troverà di fronte al bivio tra la posizione passiva e remissiva di compiacenza ad oltranza o quella di ribelle e di pecora nera.

## Quinta parte

### Le cinque regole per educare alla felicità

### 5.1. Prima regola: soddisfare i bisogni

Impegnati in molte ore di lavoro e intrappolati dalle mille incombenze quotidiane spesso non abbiamo tempo o energia per soddisfare i bisogni dei nostri figli, perciò di fronte alle loro insistenti richieste rispondiamo che comunque gli “stiamo dando tutto” e che di più non possiamo.

Se da una parte diciamo loro che *hanno tutto* per farli stare buoni dall'altra pensiamo al bambino che ha tutto come al classico “bambino viziato”. Come uscire da questa apparente contraddizione se non ripartendo da zero?

Ora chiudi gli occhi e immagina di camminare su una spiaggia deserta. A un certo punto il tuo piede incontra qualcosa: scavando un po' sotto la morbida sabbia inizia ad emergere uno strano oggetto ... una vecchia lampada!

Mentre la pulisci con tuo grande stupore da essa esce un genio che, pieno di gratitudine per averlo liberato ti concede di esprimere un desiderio, uno solo.

Ora, che cosa gli chiedi: ricchezze, potere, successo, notorietà? Che cosa è veramente la cosa più importante per te, nella tua vita? Pensaci bene, il genio esaudirà un solo desiderio ...

Se sei saggio gli chiedi la felicità o il benessere (sempre ammesso che il genio possa esaudire questo desiderio): sai bene che se hai questo hai tutto!

Noi genitori siamo un po' come il genio della lampada per i nostri figli: possono chiederci tante cose anche se in fondo hanno un solo bisogno, un solo desiderio.

Per essere felici tutti i bambini del mondo hanno bisogno di sentirsi amati, importanti per i genitori, cose che permettono loro di entrare in contatto con quello stato di felicità e di benessere che costituisce la loro vera natura, quindi la realizzazione di tutti i loro bisogni e di tutti i loro desideri.

È importante non solo voler bene ai nostri figli ma anche dirglielo, farglielo sapere in modo esplicito piuttosto che pensare che *lo debbano capire da soli*, visto tutto quello che facciamo per loro.

Forse l'essere amati soddisfa un bisogno sentirselo anche dire lo fa di sicuro!

I bisogni di tutti gli esseri umani – bambini compresi – sono essenzialmente tre: *biologici, relazionali e di autorealizzazione*.

Per quanto riguarda quelli biologici siamo tutti esperti: mangiare, bere e dormire con l'aggiunta della regolarità nell'accudimento (soprattutto nei primi mesi di vita).

I bisogni relazionali sono più sofisticati. Occorre prima di tutto tener presente che il bambino ha bisogno di sperimentare un buon rapporto *tra* i genitori e non solo *con* i genitori.

È importante evitare frequenti litigi, anche se qualche dissapore ogni tanto lo abituerà a pensare che la rabbia può essere espressa senza conseguenze drammatiche.

Infine, il bisogno di autorealizzazione è forse quello meno considerato anche se non meno importante, avendo a che fare con il senso di autostima, di autonomia e di autoefficacia.

In parole povere, stiamo parlando della considerazione che il bambino ha di se stesso e della fiducia nelle proprie capacità.

Spesso il bambino, soprattutto quello ancora piccolo, compie veri e propri esperimenti usando diversi materiali, al che noi diciamo che “ne combina di tutti i colori”.

Pur evitando che distrugga la casa o si metta in pericolo occorre lasciare che il suo bisogno di sperimentazione possa essere soddisfatto, affinché inizi a *sentirsi capace* di fare le cose.

In tal senso i genitori spesso permettono tutto ciò che fa capo al vedere e al sentire, non tenendo conto del fatto che anche il *toccare* assieme al *manipolare* è un canale sensoriale e di azione importante.

## 5.2. Seconda regola: offrire comprensione

Tornando ai bisogni, un principio fondamentale suggerisce che: primo, quando non si può soddisfare un bisogno se ne può soddisfare un altro, secondo, se non si può soddisfare un bisogno in un certo modo lo si potrà soddisfare in un altro.

Facciamo l'esempio dei genitori che ogni mattina si recano al lavoro e che portano il loro bambino al nido o alla scuola materna.

Una volta giunto nel luogo dove resterà fino al ritorno dei genitori, se questi gioca in modo spontaneo non c'è problema ma se vive male il distacco – fatto salvo

un adeguato processo di inserimento, che non può mancare – occorre essere coscienti del fatto che un bisogno primario viene frustrato.

Anche quando non si può fare diversamente, data la necessità di lavorare da parte dei genitori, si può certamente fare qualcosa per rimediare.

Accanto ai bisogni a cui abbiamo accennato nel capitolo precedente, che non sempre possono essere soddisfatti o che non possono esserlo in modo completo, ve n'è invece uno che può sempre esserlo.

Ritornando alla necessità di portare il figlio al nido o alla scuola materna, nel momento in cui piange e protesta gli si può offrire comprensione per quello che prova: il bisogno, appunto, di stare con i genitori e – probabilmente – lo stato d'animo di abbandono.

La prima cosa da fare, anzi da non fare è dirgli cose del tipo «Smettila di fare i capricci!», «Dai che non è niente!», «Vedrai che ti poi passa!», «Giovanni sì che è bravo e non piange!».

Un tipo di messaggio utile in questa situazione sarebbe:

«Capisco che hai bisogno di stare con me e che ti senti triste, anche se devo proprio andare al lavoro per poterti comprare le cose di cui hai bisogno; alle 5 di questa sera tornerò a prenderti e giocheremo assieme»

La precedente frase contiene tre diversi messaggi, tutti molto importanti per il bambino:

1. «Capisco che hai bisogno di stare con me e che ti senti triste perché devo andare» (accoglimento)
2. «C'è un motivo per cui devo lasciarti ed è che devo andare al lavoro» (motivazione)
3. «C'è un momento in cui staremo di nuovo assieme» (prospettiva).

Questi tre fondamentali messaggi – sempre fatto salvo un adeguato processo di inserimento – forniscono gli elementi necessari all'elaborazione della frustrazione del bisogno.

Sesta parte

Alcuni utili strumenti



## 6.1. Le due bussole

Stiamo ora per rivelarti un ultimo piccolo grande segreto. Diversamente da quanto accade al navigante, ognuno di noi possiede non una ma ben due bussole!

La prima – a cui abbiamo poc’anzi accennato – ci è data da madre natura e ci spinge a stare bene e mostra quattro punti cardinali.



Ciò che è *utile* ha anche una valenza *piacevole*, mentre ciò che è *dannoso* ne ha, almeno alla lunga, una *spiacevole*, perciò i due assi si rivelano interconnessi.

Accanto a questa bussola se ne sviluppa presto un'altra, legata alla necessità di distinguere ciò che è *vero*, ossia presente là fuori, da ciò che è *falso*, o presente solo nella nostra fantasia.

L'asse vero-falso prepara il terreno a quello che vede contrapporsi il *giusto* all'*ingiusto* con tutti i suoi correlati (buono-cattivo, positivo-negativo, male-bene, ecc.), come mostra la seguente bussola.



L'asse giusto-ingiusto è direttamente correlato con l'educazione e fornisce precise indicazioni nei riguardi di ciò che è più o meno *importante*.

I nostri genitori ci hanno detto che giocare è meno importante che lavorare, che sacrificarsi per gli altri è giusto, che pensare a se stessi è egoistico (e quindi ingiusto) e cose del genere.

Forse abbiamo accettato questa visione delle cose senza minimamente metterlo in discussione, creando verità che possono restare tali anche per tutta la nostra esistenza.

La verità – o ciò che crediamo tale – è un po' come la mamma: ce ne può essere una sola!

Se nostro figlio ha già compiuto tre anni ci è certamente capitato che, guardando un film con lui, ci abbia rivolto la fatidica domanda: «Mamma/Papà chi è il buono e chi è il cattivo?».

Il bambino ha, infatti, bisogno di strutturare la propria percezione della realtà contrapponendo ciò che è vero a ciò che è falso, ciò che è giusto a ciò che è ingiusto o sbagliato.

Se alla precedente domanda rispondessimo «Vedi tesoro, in realtà questo personaggio si comporta bene per certi versi e male per altri, perché è tutto relativo ... una stessa cosa o uno stesso comportamento possono essere positivi e negativi allo stesso tempo ... dipende dal contesto» o cose del genere a tre anni gli creeremmo certo una grande confusione!

Fino a una certa età il bambino ha necessità di incasellare la propria esperienza in modo che risulti bianca o nera, vera o falsa, buona o cattiva, giusta o sbagliata, il che caratterizza quello che possiamo chiamare “manicheismo cognitivo”.

Il relativismo e il soggettivismo, la descrizione della realtà e dell'esperienza in termini *sfumati* vanno introdotti solo dopo una certa età e gradualmente, altrimenti tali principi potrebbero interferire con il normale sviluppo psichico.

Anche se la bussola del vero e del falso, del giusto e dello sbagliato tende a diventare una sorta di tiranno non c'è, in realtà, una bussola più importante dell'altra: occorre utilizzarle entrambe in modo opportuno e a seconda della necessità.

Se utilizzo la cartina di Milano per muovermi a Roma o viceversa non saranno le cartine o le città a essere sbagliate, quanto piuttosto l'uso che faccio delle une in rapporto alle altre.

Le due bussole sono strumenti che servono a orientarci in due diversi territori: il mondo esterno, quello delle situazioni e delle persone, e quello interno, delle emozioni e dei pensieri.

Nell'attraversare questi due territori finiamo per utilizzare quasi esclusivamente la bussola del vero-falso e del giusto-sbagliato, mentre per vivere bene è necessario utilizzare, al momento opportuno, anche quella dello spiacevole-piacevole e dell'utile-dannoso.

## 6.2. Il colino e il setaccio

Nel momento in cui utilizziamo opportunamente le due bussole diventa chiaro che possiamo vivere, pensare ed agire in due modi diversi e contrapposti: come un *colino* o come un *setaccio*.

Come funziona un colino? Lascia passare ciò che è buono, come il tè, e trattiene ciò che è cattivo o inutile, come le sue foglie, che saranno poi gettate nella spazzatura.

Come funziona un setaccio, come quello dei vecchi cercatori d'oro? Lascia passare ciò che è inutile o senza valore, come il terriccio del fiume, e trattiene ciò che è buono e prezioso, come le pepite d'oro.

A questo punto poniti una domanda: come preferisci vivere, come un colino o come un setaccio?

Quando vivevamo allo stato di natura, nelle anguste grotte o negli immensi spazi della savana, era assolutamente prioritario essere coscienti del pericolo imminente.

Non rendersi conto dell'avvicinarsi di un predatore sarebbe stato fatale, non avremmo avuto alcuna possibilità di correggere l'errore in futuro. Oggi viviamo nella civiltà e le cose sono radicalmente cambiate.

Ora non c'è più il rischio di essere divorati da una tigre dai denti a sciabola o travolti da un Mammut e potremmo quindi permetterci di spostare la nostra attenzione soprattutto su ciò che ci piace, per goderci finalmente la vita.

A dispetto di questa mutata situazione persiste però un subdolo meccanismo che ci spinge a focalizzarci soprattutto su ciò che troviamo spiacevole, su ciò che non vogliamo, continuando quindi a vivere come se fossimo un colino.

Sottoporti ora a un piccolo test: chiediti se sei cosciente del tuo corpo. La risposta sarà probabilmente negativa, a meno che tu non abbia mal di denti, mal di testa, la tosse, o qualche altro malaugurato disturbo.

Questo ti dice che la tua attenzione tende a focalizzarsi su ciò che non ti piace, fonte di disagio e di dolore.

Il punto è che pensare e agire come farebbe un colino non è sempre negativo, così come pensare e agire come farebbe un setaccio non è sempre positivo.

È sempre negativo vivere in un modo o nell'altro in modo indiscriminato, così come è sempre positivo decidere come si vuole vivere, pensare e agire, a seconda delle necessità.

Settima parte

Domande e risposte

## 7.1. Domande frequenti

Di seguito compaiono alcune domande su temi ricorrenti che riguardano il rapporto tra i genitori e i figli di diverse età.

Non si pretende certo di offrire una facile ricetta e tantomeno la pillola miracolosa che guarisce tutti i mali del genitore, quanto semplicemente fornire qualche spunto di riflessione che potrebbe tornare utile nell'intricata selva dei rapporti genitori-figli.

### **«Vuole tutta la mia attenzione e non accetta che la dia ad altri»**

Molto spesso questo problema dipende dal fatto che il bambino è diventato dipendente dall'attenzione dei genitori, il che può essere accaduto per due diverse ragioni.

L'attaccamento esclusivo a un solo genitore, da cui il bambino si sente dipendere e la cui attenzione non è quindi disposto a dividere con alcuno, può dipendere dal fatto che i genitori sono separati e il figlio vive prevalentemente con uno di loro.

L'altro genitore è fisicamente distante, si disinteressa al figlio o ha comunque poche occasioni di vederlo, situazione che non lascia al bambino alternative a proposito della figura di riferimento.

In questa evenienza, quando interagisci con qualcuno in sua presenza fai in modo che sia impegnato in qualche attività o in compagnia di un amichetto, la qual cosa renderà più sostenibile il fatto che non gli concedi tutta la tua attenzione.

Nel secondo caso entrambi i genitori possono aver cercato di accaparrarsi il suo affetto in modo esclusivo competendo l'uno contro l'altro e il figlio ora considera entrambi suo personale terreno di conquista, comportandosi perciò come un despota che li manipola e li vuole tutti per sé.

Quello che puoi fare è spiegare a tuo figlio che questo comportamento non può reggere, che pur essendo per te la persona più importante del mondo tu sei sua madre o suo padre ma non al suo servizio e che quindi non può sempre avere tutta la tua attenzione.

Una volta fatto questo procedi per gradi, creando occasioni in cui, essendo con altre persone, concedi un po' di attenzione a lui e un po' agli altri, fino a che accetta l'idea.

### **«Ha tre anni e non vuole ancora dormire da solo»**

Su come comportarsi con i bambini ancora molto piccoli in relazione al dormire ci sono diverse scuole di pensiero: la prima sostiene che il bambino debba dormire da solo sin dalla più tenera età, l'altra appare invece più favorevole al cosiddetto *co-sleeping* se non al *co-bedding*.

Per quanto riguarda il primo modo di vedere le cose è noto il metodo Ferber-Estivill, il quale prevede che il neonato dorma nella sua cameretta poco dopo la nascita.

Tale metodo, che ha avuto una grande risonanza a livello mondiale, non tiene però conto del fatto che nottetempo i mammiferi tengono accanto a sé la prole, il che appare finalizzato alla loro difesa nei confronti dei predatori e appare quindi un retaggio arcaico che in qualche modo ci condiziona e riguarda.

Il prolungato contatto con la madre non rappresenta un capriccio quanto piuttosto un vero e proprio bisogno, che se frustrato può comportare pesanti conseguenze.

Oltretutto, lo stretto legame mente-corpo che caratterizza il lattante fa sì che le conseguenze di una frustrazione di tale bisogno possano estendersi dall'ambito psichico a quello somatico, come dimostra la maggiore incidenza delle malattie e della mortalità dei bambini che nei primi decenni del secolo scorso erano ospitati negli orfanotrofi.

Certo è che il contatto fisico prolungato con i genitori facilita il processo di attaccamento, necessario a un sano sviluppo psichico e giova a tal proposito ricordare lo storico esperimento compiuto da Harlow tra gli anni Cinquanta e Sessanta su alcuni cuccioli di scimmia privati della madre.

Le scimmiette disponevano solo di due sostituti materni: uno fatto di morbida stoffa e l'altro fatto di metallo ma dotato di biberon, dal quale le scimmiette affamate potevano succhiare il latte.

Le ripetute osservazioni permisero di notare che i piccoli trascorrevano la maggior parte del tempo avvinte al pupazzo di stoffa privo di biberon e si rivolgevano alla sagoma metallica solo per nutrirsi.

Dopo qualche settimana le scimmiette apparivano tristi e spaurite e, una volta divenute adulte, si comportarono come cattivi genitori, mostrando indifferenza verso i loro piccoli e arrivando perfino ad aggredirli.

Per concludere su questo punto, costringere il bambino ancora molto piccolo a dormire lontano dai genitori, come vorrebbe il metodo Ferber-Estivill, può costituire la fonte di traumi molto profondi e duraturi.

Per quanto riguarda in particolare il *co-bedding*, ossia dormire nello stesso letto con i genitori, nel caso del neonato o del bambino molto piccolo risulta pericoloso giacché potrebbe essere schiacciato mentre dorme.

### **«Soffre di paure ingiustificate»**

Il bambino tende ad avere paure che affondano le loro radici nella notte dei tempi, come quella dell'altezza, del fuoco, del buio, dell'acqua.

Ci sono poi paure legate alle particolari vicende che hanno caratterizzato la sua esperienza; in questi casi, la prima cosa da fare è distinguere tra paura e ansia.

Mentre la prima rappresenta soprattutto uno stato emozionale la seconda appare sostenuta da alcuni pensieri, che possono anche restare celati o quasi alla consapevolezza.

Perché si possa parlare di paura occorre che nel momento in cui tuo figlio dice di provarla si trovi di fronte a qualcosa di minaccioso, come ad esempio un cane che ringhia, altrimenti si tratta dell'ansia prodotta da pensieri disturbanti che lo proiettano in un futuro indesiderato, come nel caso di un'imminente interrogazione a scuola.

Non si tratta di una distinzione puramente accademica, per il fatto che paura e ansia vanno affrontate in modi diversi.

La paura va prima di tutto accolta, ossia riconosciuta, accettata e compresa, per poi indagare sui motivi che l'hanno scatenata.



Se si tratta invece di ansia occorre portare alla luce i pensieri che anticipano il futuro minaccioso, ristrutturando quindi il modo di pensare che può essere eccessivamente focalizzato su ciò che potrebbe andare storto.

Gli si potrà per questo raccontare la storia del folletto maligno.

*Un giorno un uomo si reca da un vecchio saggio chiedendo il suo aiuto. Tutte le notti gli appare in sogno un folletto maligno che gli preannuncia le cose più terribili, così al mattino si sveglia in preda all'ansia. Il saggio suggerisce all'uomo, quella stessa notte, di rivolgere al folletto la seguente domanda «Tu mi dici tutte queste cose perché conosci il futuro, non è così?» e di attendere quindi la risposta che gli avrebbe poi riferito. L'uomo seguì alla lettera le istruzioni ricevute e il giorno seguente si recò dal saggio riportandogli la risposta affermativa del folletto. «Molto bene – disse il saggio – oggi devi procurarti un sacco di iuta vuoto e uno pieno di riso. Questa notte, quando arriverà il folletto e ti dirà tutte le cose terribili che dovrebbero capitarti gli chiederai conferma del fatto che te le dice perché conosce il futuro e quindi gli chiederai: “Bene, visto che conosci davvero il futuro allora dimmi quanti chicchi di riso domani prenderò dal sacco pieno che ho nella dispensa e metterò nel sacco vuoto?”»*

La storia conclude narrando che da quella notte in poi il folletto maligno non disturbò più il sonno di quell'uomo, che poté quindi dormire sonni tranquilli.

## 7.2. Il bambino tiranno e le possibili soluzioni

Si possono individuare una serie di problematiche che mostrano punti di analogia, che convergono nel descrivere quello che oggi viene chiamato il “bambino tiranno”, come nel caso di:

«Quando vuole una cosa insiste fino a che non la ottiene»

«Non fa mai quello che gli dico»

«Non mi rispetta»

«Fa sempre tutto quello che vuole e riesce sempre ad averla vinta»

«Sembra che voglia comandare tutti a bacchetta e si ribella ad ogni regola»

Quei comportamenti che oggi i pedagogisti riassumono con l'espressione *bambino tiranno* riguardano le ultime generazioni e se ne possono ipotizzare le determinanti sul piano storico, sociologico e relazionale.

Prima di tutto, tali comportamenti devono essere considerati l'effetto collaterale del crollo della società autoritaria di stampo patriarcale.

Tale processo è stato innescato dalla progressiva urbanizzazione iniziata con la fine della seconda guerra mondiale, quando la famiglia allargata di stampo patriarcale tipica delle zone rurali ha progressivamente lasciato il posto alla famiglia mononucleare delle città.

La donna si è così ritrovata sola a gestire il figlio appena nato, con tutte le insicurezze e le incertezze che la mancanza di supporto da parte di altre figure familiari comportava, sicurezze e incertezze che sono state inevitabilmente trasmesse al figlio, il che rappresenta il nucleo della sua teoria psicosociale dell'autismo.

Il definitivo disgregarsi della famiglia di stampo patriarcale è stato poi sancito dal diffondersi della cultura Hippy, promossa dall'opposizione all'altra guerra, quella del Vietnam, e dalla rivoluzione studentesca del '68 che vi ha fatto seguito.

Tutto ciò ha implicato l'abbandono del modello genitoriale autoritario, in particolare di quella propriamente maschile del *pater familias*.

In quegli stessi anni il moderno movimento femminista faceva piazza pulita della figura dell'uomo vecchia maniera, ultimo baluardo dell'autoritarismo: per la prima volta la donna voleva essere uguale all'uomo – il che è diverso dal pretendere pari diritti – perfino autonoma sul piano sessuale (vedi il ben noto slogan).

A quel punto la perdita di autorità dell'uomo come padre e come marito in seno alla famiglia era pressoché totale, senza che i vecchi modelli e gli antichi ruoli fossero rimpiazzati da nuovi e più validi.

Al bambino definito “tiranno” fa quindi oggi da contraltare un genitore permissivo, incerto sul modo di educare il proprio figlio quindi debole sul piano genitoriale, come evidenziano le immagini del padre di famiglia della pubblicità, specchio dell’immaginario collettivo legato all’evoluzione degli schemi e dei modelli sociali.

Le istituzioni, dal canto loro, si sono dimostrate latitanti nel provvedere a qualsivoglia forma di intervento psicoeducativo a supporto dei genitori, che sono quindi stati abbandonati al loro destino.

Tutto ciò ha finito col generare un clima di incertezza anche nel bambino, il quale può aver risposto investendo sull’atteggiamento aggressivo con l’intento recondito di sostituirsi all’autorità genitoriale praticamente assente.

Molti bambini tiranni sono figli di genitori separati e vivono stabilmente con uno di loro, che possono considerare un proprio possesso esclusivo.

La situazione di fondo legata alla crisi della nostra civiltà, alla caduta dei valori tradizionali che caratterizza la società consumistica ha privato il genitore dei valori necessari all’imposizione di regole.

Le regole devono trovare una giustificazione per essere rispettate: la storia mostra come nelle dittature i valori sono imposti in modo rigido e moralistico, in quanto supporto dell’autoritarismo.

Oggi, nella nostra civiltà decadente, i valori dei giovani tendono a omologarsi con gli obiettivi del consumismo, a identificarsi con il computer, il telefonino, il tablet, la playstation, ecc., che dovrebbero semmai costituire semplici strumenti.

Il senso di impotenza e di incertezza spingono il bambino a cercare di sostituirsi all’autorità per prenderne il posto.

Dal punto di vista mediatico vanno poi annoverati alcuni fattori aggravanti.

I messaggi pubblicitari si rivelano improntati all’illusorio “tutto e subito” (“Diventa un campione”, “Diventa un esperto”), senza alcuno sforzo o impegno: ciò va ad alimentare il rifiuto da parte del figlio nei confronti delle regole che i genitori tentano maldestramente di imporgli e che è faticoso rispettare!

Tutti i film di matrice americana (la stragrande maggioranza disponibili in TV) appaiono improntati alla violenza gratuita così come pure i numerosi videogames, fornendo modelli violenti e vincenti a cui ispirarsi.

La costruzione dell'identità procede quindi in direzione dell'imposizione e della prevaricazione, tendenza che si può ipotizzare alla base anche di piaghe sociali quali il bullismo e la criminalità minorile.

Come se non bastasse, ad alimentare il clima di frustrante incertezza all'orizzonte si delinea un futuro economico e occupazionale alquanto nebuloso che l'adolescente si trova ad affrontare.

Se da una parte tale situazione va a detrimento dell'acquisizione di un'identità in senso sociale, dall'altra può alimentare atteggiamenti compensatori di stampo aggressivo volti alla prevaricazione.

In ultimo, occorre considerare l'attuale tendenza a contrarre matrimoni "mordi e fuggi", caratterizzati dalla pretesa di felicità di stampo adolescenziale e dal fatto che all'inevitabile tramonto della fase di innamoramento spesso non corrisponde il sorgere di quella dell'amore, ossia di un'affettività dai toni più pacati e maturi, il che va ad ulteriore detrimento dell'equilibrio emotivo del figlio.

Dato che il problema del bambino tiranno e del genitore privato di autorevolezza è di natura relazionale, è necessario che il genitore:

1. recuperi i valori sui quali fondare le regole, altrimenti esse tendono a diventare le scatole vuote dell'autoritarismo imperniato sul "devi fare come dico io perché te lo dico io", che il figlio non è disposto a rispettare
2. cambi il modo di comunicare, focalizzando i bisogni del figlio e recuperando così il suo mondo interno come fulcro di attenzione e di interesse; ciò implica passare più tempo con lui stabilendo un rapporto positivo
3. fornisca, se necessario, una "prova d'autorità": si tratta di instaurare e vincere un braccio di ferro mantenendo uno stato di calma, costi quel che costi in termini di tempo e di energia.

Per fare un esempio di questo terzo punto, poniamo che il figlio continui a lasciare le sue cose dappertutto e in modo disordinato, rispondendo in modo provocatorio alle ripetute richieste di sistamarle da parte del genitore.

Dopo averglielo ripetuto un'ultima volta in modo fermo e pacato si aggiungerà che se non lo farà seguiranno conseguenze che non gli piaceranno.

Di fronte all'ennesima negligenza, con atteggiamento serafico il genitore raccoglierà pazientemente le cose che il figlio ha sparso per tutta la casa e le accumulerà nella sua camera, magari sul suo letto.

Di fronte alle sue proteste semplicemente risponderà «Te lo avevo detto che ci sarebbero state delle conseguenze se non avessi sistemato le tue cose e da oggi in poi sarà così ... se vuoi ne possiamo comunque parlare!».

In tal modo il genitore avrà dato al figlio una prova di autorità che lo farà sentire in presenza di qualcuno a cui si può affidare e di cui si può fidare: in tal modo entrambi potranno uscire da questo braccio di ferro vincenti, piuttosto che uno vincente mentre l'altro sconfitto.

Nel caso del figlio più piccolo il braccio di ferro potrà avvenire semplicemente sul piano verbale, continuando ad ingiungergli di sistemare le sue cose in modo inflessibile e sempre pacato.

Ogni attività gratificante (come guardare la TV, giocare alla playstation ecc.) sarà sospesa fino a che la prescrizione non sarà eseguita.

Una volta vinto il braccio di ferro il genitore avrà affermato la propria autorità eviterà accuratamente ogni commento di natura moralistica oppure trionfale: da quel momento in poi si tratterà di mantenerla.

Chi obietta che tutto ciò richiede tempo ed energia si può rispondere che è proprio così, ma che ancora più energia e tempo sarebbero sprecati a causa del perdurare dell'atteggiamento tirannico del figlio.

È giunto il momento di salutarci ...

Per quale motivo ti abbiamo detto tutto quello che ti abbiamo detto? Per quale motivo ti abbiamo parlato di emozioni e bisogni, di verbi vitamina, di atto di volontà, di visione del mondo, di bussole, colini e setacci?

Il motivo è che tutto ciò costituisce un arsenale di potenti strumenti che potrai da oggi in avanti utilizzare per il bene tuo e di tuo figlio, strumenti che potranno aiutarti a svolgere il *mestiere più difficile e più bello del mondo*.

Augurandoti le cose più belle a te e ai tuoi figli ti salutiamo ricordando la cosa più importante del mondo:

*Vivere una vita felice assieme a coloro che ami!*

*Ti è piaciuto questo E-Book?*

*Lo hai trovato utile a sciogliere gli immancabili nodi che  
si creano con tuo figlio o tua figlia e a vivere un rapporto  
sempre più sereno e felice?*



**Acquista l'E-Book completo**

*(formato PDF)*

**a soli € 10,00 !!**

*cliccando sul link sottostante:*

**[Genitori è bello E-book](#)**

