

Valérie Roumanoff

E se la smettessimo di urlare?

Traduzione di Chiara Iacomuzio

red!

“ Essere padre o madre significa
dare ai propri figli la libertà di essere se stessi.”
Éric de la Parra Paz

(E io aggiungo: «Senza dimenticare di concederci
a nostra volta la libertà di essere noi stessi»).

Prefazione

A un certo punto della mia vita, mi sono ritrovata sola e disoccupata. È difficile prestare ascolto al proprio figlio quando si è sommersi da ogni tipo di emozione negativa e non si riesce a intravedere il benché minimo bagliore che lasci presagire un'uscita dal tunnel. Mia figlia ha cominciato ad avere crisi che non ero più in grado di gestire.

Per cercare di uscire da questa situazione difficile, ho seguito un corso di formazione in terapia breve e sono diventata ipnoterapeuta e formatrice in ipnosi ericksoniana e PNL¹. Nel giro di poco tempo, ho potuto constatare di persona l'efficacia di questi strumenti: sono riuscita con facilità a riqualificarmi professionalmente, mi sono sposata (dopo un incontro bello quanto inaspettato) e ho avuto una seconda figlia.

Per condividere la mia esperienza, ho creato un blog (Maman seule à Paris, 'Una mamma da sola a Parigi', che in seguito è diventato Drôle de Maman, 'Una mamma buffa'). Uno degli articoli del blog che suggeriva come smettere di urlare con i propri figli è stato letto da più di 92.000 persone in tutto il mondo (persino in Cile!).

Mi sono diligentemente documentata sui nuovi metodi educativi (genitorialità positiva, approccio ludico, ecc.) e ho scoperto che, senza saperlo, li stavo già applicando. Mi sono specializzata in ipnosi per bambini e ho ricevuto nel mio studio famiglie con ogni tipo di problema. Ho constatato che i genitori, indipendentemente dalla loro condizione, sono spesso impotenti di fronte ai figli.

¹ La PNL, Programmazione neurolinguistica, fu ideata negli anni Settanta da Richard Bandler e John Gringer. Vedi *Usare il cervello per cambiare. L'uso delle submodalità nella programmazione neurolinguistica*, di Richard Bandler, Astrolabio Ubaldini, 1986.

Ecco perché è sia come madre sia come terapeuta che ho voluto scrivere questo libro: per fornirvi gli strumenti necessari a trasformare l'educazione dei vostri figli in un piacere.

Introduzione

In molte famiglie odierne, l'era della disciplina autoritaria, del rispetto assoluto per gli anziani, 'dei bambini che a tavola devono stare zitti' è finita. Noi genitori siamo in cerca di nuovi metodi educativi. Temiamo di essere troppo permissivi, di creare dei 'piccoli tiranni', e allo stesso tempo non vogliamo più costringere i nostri figli con la forza.

“

Troppo spesso abbiamo ignorato gli effetti dannosi, i limiti e la natura distruttiva del potere.

Sulla sua efficacia ci siamo ingannati. Il potere soffoca le divergenze creative d'opinione, spegne l a fiducia, l'intimità e l'amore. Intrappola il carceriere e ne incatena le vittime.

Thomas Gordon²”

E allora, che fare?

A volte ci sentiamo impotenti di fronte alle emozioni dei nostri figli e, pur volendo educarli in maniera benevola e affettuosa, ci ritroviamo a urlargli addosso (tutti i giorni o quasi).

Obiettivo di questo libro è fornirvi consigli, soluzioni e tecniche

² Thomas Gordon (1918-2002), psicologo clinico americano, è tra i fondatori della psicologia umanistica. Il metodo da lui ideato (Metodo Thomas Gordon), finalizzato allo sviluppo delle potenzialità dell'individuo e alla risoluzione dei conflitti, è diffuso in tutto il mondo.

che consentiranno a voi di educare i vostri figli senza urlare e a loro di esprimersi senza rabbia. (Un po' come un dentifricio a doppia azione, che sbianca e protegge le gengive).

Non esiste (purtroppo) una ricetta miracolosa da applicare in tutti i casi. Ci sono però delle tecniche che permettono di creare ogni giorno in famiglia un'atmosfera serena e scevra da rapporti di forza. (Come il dentifricio, funziona solo se usato giornalmente). Quindi, ecco il programma.

1. Prevenire e sventare le crisi

Nella prima parte del libro, imparerete a sventare le crisi di rabbia dei vostri figli reagendo sin dalle primissime avvisaglie.

2. Instaurare buoni rapporti con i propri figli

Nella seconda parte, imparerete a costruire buoni rapporti con i vostri figli (e quindi a eliminare la rabbia su entrambi i fronti) in tre fasi.

- *Fase 1.* Comunicare efficacemente il vostro affetto a vostro figlio. Un bambino che sa di essere amato, che sente, percepisce e vede l'amore che proviamo per lui, è molto più collaborativo.
- *Fase 2.* Le frasi degli adulti che scatenano la rabbia o l'opposizione dei bambini e come sostituirle con altre più efficaci.
- *Fase 3.* I bisogni dei bambini e come soddisfarli facilmente.

Un bambino a cui parliamo con intelligenza e gentilezza e le cui necessità vengono appagate non si oppone più (sistematicamente) ai genitori, diventa un bambino 'facile' (quindi non stupitevi se vi sentirete dire: «Oh! Sei fortunato, tuo figlio sì che è facile!»).

3. Prendervi cura di voi stessi per essere in grado di gestire le vostre emozioni

La terza parte è tutta dedicata a voi. Perché spesso la rabbia non fa che scatenare altra rabbia. E siccome ci arrabbiamo più spesso quando siamo stanchi e stressati, in questa sezione troverete consigli per esprimere più serenamente le vostre emozioni e riposarvi anche se avete poco tempo.

Potete spaziare liberamente da una sezione all'altra, seguendo l'ordine più adatto alle vostre esigenze del momento. Ogni sezione completa l'insieme, e quando avrete letto tutto il libro, la rabbia vostra e dei vostri figli non avrà più segreti per voi. (E dopo un po', vi ritroverete a dire: «Be', ne è passato di tempo da quando qualcuno ha urlato in questa casa... Comincio a sentirme la mancanza!»).

4. Un aiuto dall'ipnosi: quattro sedute da scaricare

Il libro è completato da quattro registrazioni scaricabili, cui si può accedere tramite QR code o collegandosi al link indicato (vedi pp. 38, 48, 105, 120), che contengono vere e proprie sedute di ipnosi.

- L'ipnosi fa appello al nostro inconscio, consentendoci di 'guarirci' da soli. Il principio di base è che ciascuno di noi ha dentro di sé le risorse necessarie per apportare le modifiche desiderate. (Bello, no?)
- L'ipnosi permette di accedere a risorse che consciamente sembrano inaccessibili.
- Dolce e non invasiva, questa tipologia di ipnosi (detta 'ericksoniana') è famosa in tutto il mondo per essere la più efficace.
- Tutti possono partecipare a una seduta di ipnosi. (L'unica controindicazione riguarda le persone con disturbi psichici). Non esistono prerequisiti, e vi sorprenderà scoprire che state già facendo ipnosi senza saperlo.

SIETE PRONTI A CAMBIARE IDEA SULL'IPNOSI?

Sì, l'ipnosi 'funziona' con tutti

Esistono, in realtà, diversi tipi di ipnosi. L'ipnosi direttiva, che viene utilizzata negli spettacoli di ipnosi, funziona solo sul 20% della popolazione. L'ipnosi ericksoniana, che ha una struttura permissiva e terapeutica, dove nulla viene imposto, funziona con tutti.

Sì, si mantiene il controllo

Durante la seduta, sentite tutto ciò che accade (l'ipnosi non rende sordi!), non dormite e dopo ricorderete tutto. L'ipnoterapeuta è lì per aprire la porta che conduce alle vostre risorse e alle vostre scelte, non per dirvi cosa fare o pensare.

Sì, si può modificare un comportamento senza bisogno di capire cosa l'ha provocato

Diversamente dall'approccio psicanalitico, l'ipnosi non indaga sul motivo per cui si sta male o ci si comporta in un certo modo, ma cerca una soluzione per star meglio o agire diversamente. L'ipnosi risolve i problemi senza che si debba sistematicamente scavare nel proprio passato.

Vi è mai successo di chiudere la porta con due giri di chiave e, una volta in strada, di chiedervi se l'avete chiusa?... Questo piccolo momento di assenza è in realtà uno 'stato di ipnosi'.

Vi è mai capitato di leggere una rivista o un libro e, arrivati in fondo alla pagina, accorgervi che non ricordate niente di quello che avete letto? La vostra mente è fuggita altrove, ha vagato tranquilla per i fatti suoi... e voi eravate appunto in uno 'stato di ipnosi'.

Assorti in un film, concentrati al computer, a volte non ci accor-

giamo nemmeno più del passare del tempo, né di ciò che accade intorno a noi: è anche questo uno 'stato di ipnosi'. È uno stato naturale che ciascuno di noi vive tutti i giorni più o meno ogni novanta minuti. Quindi, siete già ben allenati, no?

Per aiutarvi a mettere più facilmente in pratica i suggerimenti e i consigli contenuti in questo libro, ho preparato quattro sedute di ipnosi. 'Calmare la rabbia del bambino' è da far ascoltare a vostro figlio (se ha delle crisi di rabbia), le altre tre sono per voi.

- *Pulsante positivo* è una seduta che vi permetterà, grazie all'uso di un 'interruttore benessere', di ritrovare serenità se vi sentite montare in collera.
- *Calmare la rabbia del bambino* è una storia (la storia del cavallo Tornado) che può insegnare a vostro figlio a comunicare in modo diverso, senza rabbia o conflitti.
- *Recupero di energia* è una seduta di ipnosi che vi consente di recuperare in dieci minuti una notte agitata o troppo breve (da ascoltare ogni volta che se ne presenta la necessità).
- *Il bambino interiore* aiuta a sanare una ferita provocata da un evento o da una serie di eventi della vostra infanzia e che il comportamento di vostro figlio (dolorosamente) riapre.

Avvertenza. Non ascoltate queste registrazioni mentre siete alla guida di un veicolo o svolgete un'attività che richiede la vostra attenzione. Scegliete un posto tranquillo dove siete sicuri di non essere disturbati, spegnete il telefono, la Tv e mettetevi comodi, seduti in poltrona o sdraiati sul letto.

Qualche principio per cominciare

Creare il mondo che fa per noi

Vogliamo sempre il meglio per i nostri figli. Ma cos'è questo 'meglio'? Spesso, travolti come siamo dagli impegni quotidiani, non abbiamo il tempo di fare un passo indietro e osservare le cose nel lungo periodo. Potrebbe essere interessante prendere coscienza del comportamento che adottiamo con i nostri figli e delle sue ripercussioni sul futuro.

Perché, in fin dei conti, cos'è che un genitore desidera di più? Incoraggiare la crescita dei suoi figli in modo che acquisiscano la capacità di essere felici un domani (e anche adesso, no?).

Prendetevi qualche minuto per immaginare i vostri figli da adulti... Come sono?... Che qualità hanno?... Come si comportano?... Sono soddisfatti della loro vita?

Ci siete?... Li vedete?... Non è facile? Respirate profondamente, chiudete gli occhi e lasciate che l'immagine si formi da sola... Create un'immagine bella e grande, a colori, e memorizzatela (o disegnatela, se potete): più tardi vi servirà.

Quali sono, secondo voi, le doti necessarie per essere felici? Se abituate i vostri figli a essere obbedienti, sottomessi, a temere l'autorità, a cedere al ricatto... con ogni probabilità, conserveran-


Indice

- 7 *Prefazione*
- 9 Introduzione

- 14 **Qualche principio per cominciare**
- 14 Creare il mondo che fa per noi
- 16 Lasciar perdere il senso di colpa (e i rimproveri)
- 17 Idee da mettere in pratica
- 19 Un'ultima cosa (da non dimenticare mai)
- 19 e...

PARTE 1- PREVENIRE E SVENTARE LE CRISI

- 22 **Prevenire le crisi**
- 22 Uscire dalla dinamica dei rapporti di forza
- 24 Primi segnali di rabbia: cosa fare per vostro figlio
- 33 Primi segnali di rabbia, cosa fare per voi

- 38  *Audio n. 1 'Pulsante positivo'*

- 44 **Sventare le crisi**
- 44 La sincronizzazione
- 44 Separare il bambino dalla sua rabbia
- 47 Interrogare la rabbia

48  *Audio n. 2 'Calmare la rabbia del bambino'*

49 Frase strategica per genitori di fretta

PARTE 2 - INSTAURARE BUONI RAPPORTI CON I PROPRI FIGLI

54 **Principio n. 1 - I vostri figli percepiscono
il vostro affetto?**

55 La percezione del mondo

60 Linguaggio non verbale e altri indizi da raccogliere

64 Amore incondizionato

67 **Principio n. 2 - Frasi che scatenano rabbia**

67 Etichette e soprannomi

69 Generalizzazioni

70 Quando diciamo 'no'

71 Quindi, come dire 'no' senza dire 'no'?

72 Quali limiti porre?

73 Non dire 'ma'

74 La negazione, un suggerimento velato

76 **Principio n. 3 - I bisogni del bambino**

76 I capricci non esistono

78 Riconoscere e appagare i bisogni del bambino

PARTE 3 - PRENDERSI CURA DI SÉ PER GESTIRE MEGLIO LE PROPRIE EMOZIONI



96 **Avere una visione chiara del proprio obiettivo**

96 Che cosa?

97 Quando?

98 Responsabilità?

98 Immaginate...

- 99 Verifica
100 Chi l'ha detto che bisogna essere perfetti?
- 103 **Imparare a rispettare i propri bisogni
e prendersi cura di sé**
104 Bisogni fisiologici
- 105  *Audio n. 3 'Recupero di energia'*
- 105 Bisogno di relazione (bisogno di appartenenza)
108 Bisogno di sentire il proprio potere
(costruirsi una bussola interiore)
113 Bisogno di sviluppare la propria identità
- 116 **Il mio passato influenza il mio presente**
116 Il bambino, nostro riflesso
116 Accettare la propria emozione
117 Dalla teoria alla pratica
118 Riparare il passato
- 120  *Audio n. 4 'Il bambino interiore'*
- 120 Concedersi nuove possibilità
(le mie convinzioni)
125 L'EFT per gestire le emozioni nella vita quotidiana
- 131 **Prima di congedarci**

APPENDICE

- 135 **'Chi molto ama, molto punisce': ah sì, davvero?**
135 La punizione rende aggressivi, violenti e pavidi
136 La punizione blocca l'apprendimento
e lo sviluppo cerebrale