

Thomas Gordon

GENITORI EFFICACI

Educare figli responsabili



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Thomas Gordon

GENITORI
EFFICACI

Educare figli responsabili

Traduzione di Valeria Poli

edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Indice

Introduzione all'edizione italiana <i>di Vincenzo Graziani</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
Accusiamo i genitori: cosa facciamo per aiutarli?	15
I genitori sono esseri umani, non divinità . .	21
L'ascolto che mantiene viva la comunicazione con i figli: il linguaggio dell'accettazione . . .	28
Come mettere in pratica le capacità di ascolto	43
Come ascoltare i bambini che non sanno ancora parlare	59
Come parlare in modo che i figli vi ascoltino	63
Rendere efficaci i messaggi in prima persona	72
Modificare un comportamento inaccettabile modificando l'ambiente circostante	80
Conflitti inevitabili tra genitori e figli: chi dovrebbe vincere?	85
Il potere genitoriale è necessario e giustificato?	93
Un metodo per risolvere i conflitti «senza perdenti»	108
Preoccupazioni e timori dei genitori riguardo al metodo «senza perdenti»	118
Applicare il metodo «senza perdenti»	128
Come evitare di essere «licenziati»	143
Prevenire i conflitti modificando se stessi .	152
Gli altri genitori dei vostri figli	159
<i>Appendice</i>	164

Accusiamo i genitori: cosa facciamo per aiutarli?

Tutti incolpano i genitori dei problemi dei giovani e di quelli che i giovani sembrano causare alla società. «È tutta colpa dei genitori», si lamentano gli esperti di salute mentale, alla luce delle statistiche allarmanti sul numero sempre crescente di bambini e giovani che presentano disturbi emotivi gravi o invalidanti, che entrano nel giro della droga o si suicidano. I politici e i tutori dell'ordine rimproverano ai genitori di aver prodotto una generazione di ingrati, di ribelli, di contestatori, di hippies, di pacifisti e di renitenti alla leva. E quando i bambini vanno male a scuola, o diventano degli emarginati irrecuperabili, insegnanti e funzionari scolastici sentenziano che la colpa è dei genitori.

Ma chi aiuta i genitori? Quanto impegno viene profuso nell'assisterli perché diventino più efficaci nell'educare i figli? E in quali sedi un genitore può imparare quali sono i suoi errori e le possibilità alternative?

Si dà la colpa ai genitori, ma non ci si cura di educarli. Ogni anno milioni di neo-padri e madri si assumono un compito fra i più difficili: prendere un neonato, un piccolo essere quasi totalmente indifeso e assumersi la piena responsabilità della sua salute fisica e psichica e della sua educazione per farne un cittadino produttivo, collaborativo e costruttivo. Si può immaginare un lavoro più difficile e faticoso di questo? E tuttavia, quanti genitori vengono educati a farlo? Certa-

mente sono molti di più oggi che nel 1962, quando a Pasadena, in California, cominciai a lavorare a un programma di formazione per genitori. Il mio primo gruppo ne contava appena 17, per lo più genitori che si trovavano ad affrontare problemi gravi con i figli.

Ora, a tanti anni di distanza e dopo aver formato circa 250.000 genitori, abbiamo dimostrato che il nostro corso – il Parent Effectiveness Training, o più semplicemente P.E.T. (in Italia il corso è intitolato: Genitori Efficaci) – può insegnare alla maggior parte dei genitori le abilità di cui necessitano per accrescere la propria efficacia di educatori.

Il nostro programma ha dimostrato di come, con un certo tipo di addestramento, molti genitori possono diventare più efficaci. Come possono acquisire alcune abilità specifiche per mantenere aperti i canali della comunicazione tra genitori e figli. Come possono apprendere un nuovo metodo per risolvere i conflitti tra genitori e figli, un metodo capace di rafforzare la relazione invece di deteriorarla.

Il nostro programma ci ha convinto che fra genitori e figli si può sviluppare un rapporto caldo e intimo basato sull'amore e sul rispetto reciproco. Ha anche dimostrato che non necessariamente deve esistere, in famiglia, il divario generazionale. Come psicologo clinico ero convinto, come molti genitori, che i conflitti della cosiddetta *età ingrata* fossero normali e inevitabili, in quanto espressione del desiderio dei giovani di affermare la propria autonomia. Ero convinto che l'adolescenza, come hanno mostrato molte ricerche, fosse necessariamente un periodo di tempesta e tensione nelle famiglie. La nostra esperienza col P.E.T. mi ha dato torto. Sempre più frequentemente, i genitori coinvolti nel P.E.T. hanno segnalato una sorprendente assenza di ribellione e di tensione nelle loro famiglie.

Oggi sono convinto che gli adolescenti non si ribellano ai genitori. Si ribellano solamente ad alcuni metodi disciplinari distruttivi adottati quasi universalmente dai genitori. Il dissenso e la turbolenza emotiva sono un'eccezione, non la regola, quando i genitori imparano un nuovo metodo per risolvere i conflitti.

Il P.E.T. ha inoltre offerto un nuovo punto di vista sul ruolo delle punizioni nell'educazione dei bambini. Molti genitori che hanno seguito il nostro programma ci hanno dimostrato che le punizioni possono essere senz'altro accantonate per sempre, e mi riferisco *a ogni tipo di punizione*, non soltanto a quelle fisiche. I genitori possono crescere figli responsabili, autodisciplinati e collaborativi senza ricorrere all'arma della paura; possono imparare come influenzerli affinché rispettino i bisogni dei genitori spontaneamente, piuttosto che per paura della punizione o della privazione di determinate concessioni.

Troppo bello per essere vero? Forse sì. Questa almeno era la mia sensazione prima di aver vissuto personalmente il ruolo di formatore nel P.E.T. Come molti miei colleghi, sottovalutavo i genitori. Ma essi mi hanno dimostrato che sono in grado di cambiare molto se aiutati a farlo. Oggi nutro fiducia nella capacità delle madri e dei padri di assimilare nuove nozioni e impiegare nuove capacità. I nostri genitori del P.E.T., con poche eccezioni, si mostrano ansiosi di imparare un nuovo approccio all'educazione dei figli, ma prima devono essere convinti che i nuovi metodi funzioneranno. La maggior parte dei genitori sa già che i vecchi metodi non funzionano. Perciò sono pronti a cambiare, e il nostro programma ha dimostrato che possono farlo davvero.

Anche su un altro punto i risultati del P.E.T. ci hanno ampiamente gratificato. Uno degli obiettivi che ci eravamo posti all'inizio era quello di insegnare ai genitori alcune abilità utilizzate da consulenti e da psicoterapeuti professionisti per aiutare i ragazzi a superare problemi emotivi o comportamenti disadattati. Un'aspirazione che potrebbe essere giudicata insolita o perfino presuntuosa. Per quanto possa sembrare assurdo a taluni genitori (e anche a non pochi professionisti) ora sappiamo che anche chi sia privo di una formazione universitaria in psicologia può apprendere tali abilità e imparare come e quando utilizzarle per aiutare i propri figli.

Nel corso dello sviluppo del P.E.T. abbiamo dovuto prendere atto di una realtà che a volte ci scoraggiava ma che più spesso ci serve da stimolo: la

quasi totalità dei genitori ricorre agli stessi metodi di educazione e di soluzione dei problemi familiari utilizzati in passato dai propri genitori, nonni e bisnonni. Al contrario della maggior parte delle altre istituzioni sociali, la relazione genitori-figli sembra essere rimasta inalterata. I genitori si affidano a metodi in uso duemila anni fa!

Non che l'umanità non abbia acquisito nuove conoscenze sulle relazioni umane. Al contrario. La psicologia e le altre scienze che studiano il comportamento e lo sviluppo infantile dispongono di una mole notevole di dati sui bambini, sui genitori, sulle relazioni interpersonali, su come facilitare lo sviluppo della persona, su come creare un clima psicologico sano. Sappiamo molto sulla comunicazione efficace, sugli effetti del potere sulle relazioni umane, sulla risoluzione costruttiva dei conflitti e via dicendo.

Sfortunatamente, i responsabili delle nuove scoperte e dell'elaborazione di nuovi metodi non si sono adoperati a fondo per metterne al corrente i genitori. Noi comunichiamo con i nostri colleghi attraverso i libri e le riviste specializzate, ma non facciamo altrettanto con i genitori, legittimi destinatari di questi nuovi metodi.

Certamente alcuni professionisti hanno provato a trasmettere idee e metodi nuovi ai genitori, primo fra tutti Haim Ginnott che nel suo libro *Between parent and child* sottolineò quanto fosse importante comunicare più terapeuticamente con un figlio per non ledere la sua autostima.

Tuttavia, anche quei pochi genitori che hanno letto questo e altri libri analoghi, mostrano di non aver modificato in modo sostanziale il proprio comportamento, soprattutto nell'approccio alla disciplina e alla gestione dei conflitti genitore-figlio.

È possibile che anche questo nostro libro riveli alcuni dei limiti dei suoi predecessori, ma io mi auguro che non sia così; noi infatti ci proponiamo di presentare una filosofia più completa sui requisiti necessari a stabilire e mantenere una effettiva **relazione globale** con un figlio in qualsivoglia circostanza.

Questo libro non offre ai genitori solo metodi e abilità pratiche, ma anche indicazioni su quando

e perché utilizzarli e con quali scopi. Analogamente ai gruppi P.E.T., esso propone un **sistema completo**, teorico e pratico insieme. Sono convinto che i genitori debbano essere messi al corrente di tutte le conoscenze di cui disponiamo su come creare rapporti efficaci tra genitori e figli, a cominciare da alcune nozioni fondamentali riguardo alla dinamica di un rapporto interpersonale in generale. Allora potranno rendersi conto dei motivi per cui ricorrere ai metodi del P.E.T., di quando è opportuno utilizzarli e di quali saranno i risultati. Ai genitori verrà data la possibilità di diventare essi stessi *esperti* nell'affrontare i problemi che inevitabilmente sorgono in ogni rapporto tra genitori e figli.

In questo libro, come nel nostro programma P.E.T., sarà messo a disposizione dei genitori tutto ciò che sappiamo, non solo alcuni frammenti in ordine sparso. Descriveremo in dettaglio, con ampio ricorso a casi concreti, un modello completo di relazioni efficaci tra genitori e figli. La maggior parte dei genitori considera il P.E.T. un metodo rivoluzionario perché si discosta vistosamente dalla tradizione consolidata. Tuttavia, esso risponde altrettanto bene alle esigenze di genitori con bambini piccoli che a quelle di genitori con figli adolescenti, handicappati e *normali*.

Come accade nel nostro programma di formazione, presenteremo il P.E.T. con termini comprensibili a chiunque, evitando il gergo tecnico. All'inizio si potrà dissentire da alcune delle idee più innovative, ma difficilmente si avrà l'impressione di non capirle.

Dato che i lettori non potranno esprimere le loro perplessità direttamente a un formatore, ecco alcune domande e risposte che possono essere utili a chi inizia.

Domanda – Si tratta di un ennesimo approccio *permissivo* all'educazione dei figli?

Risposta – Assolutamente no. I genitori permissivi si trovano nei guai esattamente come quelli troppo severi perché i figli diventeranno egoisti, intrattabili, non collaborativi e privi di considerazione per i bisogni dei genitori.

D. – È possibile per uno solo dei genitori seguire efficacemente questo approccio se l'altro persevera nel vecchio metodo?

R. – Sì e no. Se uno dei due genitori comincia a farlo, ci sarà un netto miglioramento del rapporto fra quel genitore e i figli. Ma il rapporto fra l'altro genitore e i figli potrebbe peggiorare. Molto meglio, quindi, che entrambi i genitori apprendano i nuovi metodi. Inoltre, impegnandosi insieme potranno aiutarsi reciprocamente.

D. – Con questo nuovo approccio, i genitori perderanno la loro influenza sui figli? Dovranno abdicare alla responsabilità di fornire guida e orientamento alla vita dei loro figli?

R. – Da una lettura dei primi capitoli si potrebbe ricavare questa impressione. Un libro può presentare un sistema solo passo dopo passo. I primi capitoli trattano di come aiutare i figli a trovare le proprie soluzioni ai problemi che incontrano. In situazioni come queste, il ruolo di un genitore efficace può sembrare diverso, molto più passivo o *non direttivo*, di quello abituale. Nei capitoli successivi, tuttavia, si parla di come modificare i comportamenti inaccettabili dei figli e di come influenzare questi ultimi perché si sensibilizzino ai bisogni del genitore. In questi casi, verrà illustrato dettagliatamente quale può essere il comportamento di un genitore veramente responsabile, che vedrà crescere la propria influenza sul figlio rispetto al passato.

Questo libro, analogamente al P.E.T., insegna ai genitori un metodo facile che incoraggia i figli ad assumersi la responsabilità di trovare soluzioni personali ai propri problemi, e illustra come applicarlo subito in famiglia. Impiegando questo metodo (che definiamo *ascolto attivo*) potrete verificare di persona le esperienze riferite dai genitori addestrati nel P.E.T.:

È un grande sollievo pensare che non sono obbligato a dare sempre una risposta ai problemi dei miei figli.

Il P.E.T. mi ha dato più fiducia nella capacità dei miei figli di risolvere i propri problemi.

L'efficacia dell'ascolto attivo mi ha davvero sorpreso. Mio figlio trova delle soluzioni che spesso

sono assai migliori di quelle che avrei potuto suggerirgli io.

Credo di aver sempre vissuto con molto disagio il ruolo di *padreterno*, il sentirmi in obbligo di sapere sempre come dovrebbero comportarsi i miei figli in caso di difficoltà.

Al giorno d'oggi, migliaia di adolescenti *licenziano* i genitori e, dal loro punto di vista per ottime ragioni:

I miei genitori non capiscono i ragazzi della mia età.

Non sopporto di sorbirmi la predica tutte le sere quando torno a casa.

Non dico mai niente di me ai miei genitori; se lo facessi, non capirebbero.

Vorrei che i miei genitori non mi stessero sempre addosso.

Appena posso me ne vado di casa; non sopporto i loro continui rimproveri.

Spesso i genitori di questi ragazzi sono ben consapevoli di aver perso il proprio *impiego*, come testimoniano queste frasi raccolte durante i corsi P.E.T.:

Non ho più alcuna influenza su mio figlio di 16 anni.

Non sappiamo più come prendere Silvia.

Tommaso non cena mai con noi, e a malapena ci parla. Adesso vorrebbe una stanza per conto suo nel garage.

Marco non sta mai a casa. E non ci dice mai dove va e cosa fa. Se glielo chiedo, mi risponde che non sono affari miei.

Secondo me, è tragico che uno dei rapporti potenzialmente più intimi e soddisfacenti della vita sia così spesso motivo di amarezza. Perché tanti adolescenti arrivano a vedere i genitori come nemici? Perché il divario generazionale è così sentito nelle nostre famiglie? Perché nella nostra società i genitori e i giovani sono schierati gli uni contro gli altri?

Nel capitolo «Come evitare di essere licenziati» si cercherà di rispondere a queste domande e di capire perché non serve a nulla che i figli insorgano contro i genitori. **Il P.E.T. e sì un metodo rivoluzionario, ma non invita alla ribellione.**

Piuttosto è un metodo che si propone di aiutare i genitori a non farsi più *licenziare*, che può prevenire i conflitti familiari e avvicinare genitori e figli invece di aizzarli gli uni contro gli altri come nemici sul campo di battaglia.

I genitori che a un primo approccio giudicassero i nostri metodi troppo rivoluzionari, saranno forse incoraggiati a superare i propri pregiudizi dalla lettura del brano seguente, che è la storia di due genitori che hanno frequentato il corso P.E.T.

Guglielmo, di 16 anni, era fonte di continue preoccupazioni. Era diventato un estraneo. Era indisciplinato, assolutamente irresponsabile. Aveva cominciato ad andare male a scuola. Usciva con gli amici e non tornava mai all'ora stabilita, accampando le scuse più varie: si era bucata una gomma, l'orologio era guasto, era rimasto senza benzina. Noi lo spiavamo, e lui ci mentiva. Gli abbiamo sequestrato la patente. Gli abbiamo ridotto la paga mensile. Le nostre conversazioni erano a base di accuse reciproche. Senza alcun risultato. Un giorno, dopo un litigio particolarmente violento, si buttò per terra sul pavimento della cucina e si mise a scalcciare e a gridare, urlando che lo facevamo diventare pazzo. A quel punto decidemmo di iscriverci al corso per genitori del dottor Gordon. Il cambiamento non è arrivato dalla sera alla mattina... Non ci eravamo mai sentiti veramente uniti, come una famiglia affiatata, amorevole e affettuosa. Questo fu possibile solo dopo un profondo cambiamento dei nostri atteggiamenti e dei nostri valori... Questa nuova idea di essere una persona a sé stante, che esprime i propri valori senza imporli agli altri ma offrendosi piuttosto come modello positivo... è stato questo il punto di svolta. Avevamo molta più influenza su di lui. Dalla ribellione, gli eccessi di collera e i fallimenti scolastici, Guglielmo è passato a un comportamento aperto, amichevole, affettuoso, e dei suoi genitori dice che sono «fra le persone che apprezza di più»... Finalmente è rientrato in famiglia... Con lui ho un rapporto che prima non credevo possibile, pieno di amore, di fiducia e di indipendenza. Ora è più motivato e, quando anche ciascuno di noi lo è, viviamo e cresciamo come una vera famiglia.

L'ascolto che mantiene viva la comunicazione con i figli: il linguaggio dell'accettazione

Una quindicenne, a conclusione di una delle sue sedute settimanali, si alzò dalla sedia, si fermò un attimo prima di avviarsi alla porta e mi disse:

È bello poter dire a qualcuno quello che provo veramente; non ho mai parlato a nessuno di queste cose prima d'ora; non potrei mai parlare così con i miei genitori.

I genitori di un sedicenne che andava male a scuola mi chiesero:

Cosa possiamo fare perché Franco si confidi con noi? Non sappiamo mai cosa gli passa per la testa; sappiamo che è infelice, ma non abbiamo la minima idea di che cos'abbia.

Una brillante e attraente tredicenne mi fu portata poco dopo essere scappata da casa con due amiche; essa commentò il rapporto con la madre in modo estremamente eloquente:

Eravamo arrivate al punto di non riuscire a parlare neanche delle cose più banali... come i compiti a scuola. Se temevo di aver sbagliato un compito, le dicevo che non mi era andato bene e lei rispondeva:

«Ah! E perché?» e poi si infuriava. Così ho cominciato a mentirle; non mi piaceva dire bugie, ma lo facevo, e alla fine non me ne importava più... era come se a parlarsi fossero state altre due persone: nessuna delle due mostrava i propri veri sentimenti... quello che **veramente** pensava.

Sono esempi piuttosto comuni di come i figli erigano un muro fra sé e i genitori, rifiutando di comunicare loro ciò che veramente provano nel proprio intimo. I giovani imparano che parlare con i genitori è inutile, se non addirittura pericoloso. Di conseguenza, molti genitori perdono migliaia di occasioni per aiutare i figli ad affrontare i problemi che incontrano nella vita.

Perché tanti genitori vengono *respinti* dai figli come possibile fonte di aiuto? Perché tanti figli smettono di confidare ai genitori le proprie preoccupazioni? Perché sono così pochi i genitori che riescono a mantenere una relazione d'aiuto con i figli?

E perché i giovani trovano più facile parlare con un bravo consulente piuttosto che con i genitori? Cosa fa un professionista di tanto diverso per riuscire a stabilire una buona relazione che fornisce loro aiuto?

Negli ultimi anni, gli psicologi hanno trovato alcune risposte a queste domande. La ricerca e la pratica clinica ci hanno aiutato a capire quali sono gli ingredienti necessari per stabilire un'efficace relazione d'aiuto. Forse il più essenziale di tutti è il *linguaggio dell'accettazione*.

Il potere del linguaggio dell'accettazione

Quando una persona è capace di provare e di comunicare a un'altra una sincera accettazione, essa può diventare di grande aiuto. La sua accettazione dell'altro così com'è è determinante per costruire una relazione in cui l'altro possa crescere, maturare, operare cambiamenti costruttivi, imparare a risolvere problemi, tendere a un equilibrio psicologico, diventare più produttivo e creativo, realizzare pienamente il proprio potenziale. È uno di quei paradossi semplici ma bellissimi della vita: quando una persona sente di essere sinceramente accettata per quella che è, si sente libera di prendere in considerazione un possibile cambiamento, di pensare a una possi-

bile crescita, a cosa vorrebbe diventare, a come realizzare maggiormente il proprio potenziale.

L'accettazione è come il terreno fertile che permette a un seme minuscolo di trasformarsi nel bel fiore che può diventare. Il terreno si limita a facilitare lo sviluppo del seme. Sprigiona la sua capacità di crescere, ma tale capacità è interamente in seno al seme. Anche un figlio, come un seme, ha dentro di sé la capacità di crescere. L'accettazione è il terreno fertile, che semplicemente permette al figlio di realizzare il proprio potenziale.

Perché l'accettazione genitoriale esercita tanta benefica influenza sui figli? È un punto che in genere non viene compreso. La maggior parte delle persone è stata indotta a credere che se si accetta un figlio così com'è, questi non cambierà mai; che il modo più valido per aiutarlo a migliorarsi è quello di dirgli quali aspetti di lui *non* sono accettabili.

Di conseguenza, la maggior parte dei genitori ricorre a piene mani al *linguaggio della non-accettazione*, pensando che sia il modo migliore per aiutare i figli. Il terreno che tanti genitori forniscono ai propri figli è intriso di valutazioni, giudizi, critiche, prediche, massime morali, ammonizioni, ordini e altri messaggi che trasmettono la non-accettazione del ragazzo per quello che è.

Ricordo le parole di una tredicenne che aveva cominciato a ribellarsi ai valori e alle leggi dei propri genitori:

Mi ripetono talmente spesso che sono cattiva, che le mie idee sono stupide e che non possono fidarsi di me, che finisco col comportarmi sempre più spesso in un modo che a loro non piace. Se loro già pensano di me che sono cattiva e stupida, tanto vale che continui a fare quello che faccio.

Questa intelligente ragazza aveva capito il significato del vecchio proverbio: «Ripeti spesso a un ragazzo che è cattivo, e quasi certamente lo diventerà». Spesso i figli finiscono per diventare esattamente come i genitori li descrivono.

A parte questo effetto, il linguaggio della non-accettazione allontana i figli. Essi smettono di confidarsi con i genitori e imparano che è molto meglio tenere per sé i propri sentimenti e i propri problemi.

Il linguaggio dell'accettazione, al contrario, rende i figli più aperti e sereni; li fa sentire liberi di condividere sentimenti e problemi. Gli psicoterapeuti e i consulenti hanno dimostrato quanto può essere potente l'accettazione. I terapeuti più efficaci sono quelli che riescono a comunicare una sincera accettazione alle persone che cercano il loro aiuto. Ecco perché spesso si sente dire che nel corso di una terapia ci si sente completamente liberi dal giudizio del terapeuta. Queste persone riferiscono di essersi sentite libere di raccontare il peggio di sé, confidando nel fatto che il loro terapeuta le avrebbe accettate comunque. L'accettazione è una delle condizioni più essenziali per contribuire alla crescita e al cambiamento che normalmente si verificano nelle persone seguite da consulenti o psicoterapeuti.

Al contrario, gli *agenti di cambiamento* professionisti ci hanno insegnato che la non-accettazione spesso inibisce, produce diffidenza, disagio, paura di parlare o di prendere coscienza di sé. Così, il segreto del successo di un terapeuta, che riesce a stimolare la crescita e il cambiamento di un paziente disturbato, consiste in parte nel bandire la non-accettazione e nella capacità di parlare il linguaggio dell'accettazione in modo che sia chiaramente percepito dal paziente.

Lavorando con i genitori partecipanti ai corsi P.E.T., abbiamo dimostrato che si possono insegnare ai genitori le stesse abilità utilizzate dai terapeuti professionisti. La maggior parte di questi genitori riduce drasticamente la frequenza dei messaggi che trasmettono non-accettazione e acquisisce una notevole capacità di utilizzare il linguaggio dell'accettazione.

I genitori che imparano a manifestare attraverso le parole una sincera accettazione del figlio, dispongono di uno strumento che può produrre risultati straordinari. Possono incoraggiare l'autoaccettazione e l'autostima del figlio. Possono promuovere il suo sviluppo e agevolare la realizzazione del potenziale di cui è geneticamente dotato. Possono accelerare il suo passaggio dalla dipendenza all'indipendenza e all'autocontrollo. Possono aiutarlo a imparare a risolvere autonomamente i problemi che inevitabilmente la vita

gli presenterà, e dargli la forza per affrontare costruttivamente le delusioni e le sofferenze dell'infanzia e dell'adolescenza.

Di tutte le conseguenze dell'accettazione, la più importante è che il figlio si sente amato. Accettare l'altro così com'è, è veramente un atto di amore; sentirsi accettati significa sentirsi amati. La psicologia sta solo adesso cominciando a prendere atto dell'immenso potere insito nel sentirsi amati: è un sentimento che promuove la crescita mentale e fisica, ed è forse l'agente terapeutico più efficace che si conosca per riparare danni psicologici o fisici.

L'accettazione va dimostrata chiaramente

Non basta provare accettazione per un figlio, occorre anche che il figlio si senta accettato. Se l'accettazione del genitore non è percepita dal figlio, è facile che non abbia alcun effetto su di lui. Il genitore deve imparare a manifestare la propria accettazione in modo che il figlio la percepisca.

Per farlo, occorrono abilità specifiche. I genitori, per lo più, considerano l'accettazione come qualcosa di passivo: uno stato d'animo, un atteggiamento, un sentimento. È vero, l'accettazione ha origine da un moto interiore, ma per essere una forza effettivamente capace di influenzare l'altro dev'essere comunicata o dimostrata attivamente. Non posso essere sicuro che l'altro mi accetti finché non me lo dimostra attivamente.

Gli psicoterapeuti e i consulenti, la cui efficacia dipende in gran parte dalla capacità di dimostrare una reale accettazione del paziente, impiegano anni per perfezionare questo atteggiamento nel proprio stile di comunicazione. Attraverso un tirocinio specifico e una lunga esperienza, questi professionisti acquisiscono le abilità specifiche per comunicare accettazione. Imparano che essere o non essere d'aiuto dipende molto da ciò che dicono.

La parola può guarire e indurre un cambiamento costruttivo. Ma dev'essere il giusto tipo di parola. La stessa cosa vale per i genitori. Il modo di rivolgersi ai figli determina l'efficacia o la distruttività

del genitore. Il genitore efficace, come il consulente efficace, deve imparare a comunicare la propria accettazione e a sviluppare le stesse capacità comunicative del professionista.

I genitori che partecipano ai nostri corsi ci domandano scettici: «È possibile per un profano come me acquisire gli strumenti di un consulente professionista?». Dieci anni fa avremmo risposto negativamente. Tuttavia, nei nostri corsi abbiamo dimostrato che la maggior parte dei genitori può imparare a impostare una valida relazione d'aiuto con i propri figli. Ora sappiamo che non è lo studio della psicologia o una comprensione intellettuale delle persone che rende bravo un consulente. Si tratta principalmente di imparare a parlare agli altri in modo *costruttivo*.

Gli psicologi la definiscono *comunicazione terapeutica*, nel senso che alcuni tipi di messaggi hanno un effetto terapeutico o salutare sulle persone: le fanno sentire meglio, le incoraggiano a parlare, le aiutano a esprimere le emozioni, nutrono la loro autostima e dignità personale, attenuano la paura e la sfiducia, facilitano la crescita e il cambiamento costruttivo.

Altri tipi di comunicazione sono *non-terapeutici* o distruttivi. Sono messaggi che tendono a far sentire l'altro giudicato e colpevole, ostacolano l'espressione di sentimenti autentici, minacciano la sua persona, inducono sentimenti di indegnità o di scarsa autostima, bloccano la crescita e il cambiamento costruttivo perché costringono la persona a mantenere posizioni rigidamente difensive.

Pochi genitori possiedono queste doti terapeutiche per natura e sanno servirsene spontaneamente; la maggior parte deve innanzitutto disimparare le modalità disfunzionali, per poi imparare a comunicare in modo più costruttivo. Si tratta innanzitutto di prendere coscienza del proprio modo abituale di comunicare per coglierne gli aspetti distruttivi o non terapeutici. In seguito è necessario istruirli su nuovi modi di interagire con i figli.

Come comunicare accettazione in modo non-verbale

Possiamo comunicare sia con il linguaggio parlato (ciò che diciamo) sia con il linguaggio del corpo, quello che gli scienziati sociali definiscono **linguaggio non verbale** (ciò che non diciamo). I messaggi non verbali vengono comunicati attraverso la gestualità, la postura, le espressioni del volto o altri comportamenti. Se ad esempio agitate la mano destra lontana dal corpo col palmo rivolto verso vostro figlio, è probabile che egli interpreti il vostro gesto come «Va via!» o «Sta lontano da me!» o «Non voglio essere disturbato in questo momento». Se girate il palmo e muovete la mano verso di voi probabilmente il ragazzo percepirà questo gesto come un messaggio del tipo «Vieni qui», «Avvicinati» o «Mi piacerebbe averti qui vicino a me». Il primo gesto ha comunicato non accettazione; il secondo, accettazione.

Il «non-intervenire» come messaggio di accettazione

I genitori possono esprimere accettazione al figlio semplicemente non intervenendo nelle sue attività. Se, ad esempio, il figlio cerca di costruire un castello di sabbia sulla spiaggia e il genitore è occupato a fare qualcosa per conto proprio consentendo al figlio di fare *errori* o di realizzare la sua idea di castello (probabilmente diversa da quella del genitore o nemmeno lontanamente somigliante a un vero castello), in questo modo questo genitore invia al figlio un messaggio non verbale di accettazione.

Il ragazzo vivrà il tutto come: «Ciò che sto facendo va bene», «Il mio modo di costruire il castello è accettabile», «La mamma accetta quello che sto facendo in questo momento».

Non intervenire mentre il figlio è impegnato in qualche attività è un modo efficace per comunicare accettazione a livello non verbale. Molti genitori non si rendono conto della frequenza con cui comunicano non accettazione ai figli sem-

plicemente interferendo, intromettendosi, controllando, partecipando alle sue attività. Troppo spesso gli adulti non lasciano in pace i figli. Invadono la *privacy* delle loro camere o si intromettono nel mondo privato dei loro pensieri rifiutandosi di accettare la loro vita separata e indipendente. Spesso questi comportamenti dipendono dalle paure, dalle ansie e dalle insicurezze del genitore stesso.

I genitori si preoccupano troppo di insegnare ai figli («Ecco come dovrebbe essere un castello!»). Si sentono a disagio quando i ragazzi commettono errori («Costruisci il castello più lontano dall'acqua in modo che le onde non te lo buttino giù»). Vogliono sentirsi fieri delle doti dei figli («Guarda che bel castello ha costruito il nostro Gianni»). Impongono ai figli criteri rigidi su ciò che è giusto o sbagliato («Non vedi che al tuo castello manca il fossato?»). Nutrono segrete ambizioni per i figli («Non imparerai mai niente, se perdi tutto il pomeriggio a costruire quel castello»). Sono eccessivamente preoccupati del giudizio degli altri («Potresti fare sicuramente un castello migliore di quello»). Hanno bisogno di sentirsi necessari («Lascia che papà ti aiuti»), e così via.

Così, il **non fare** quando il figlio è impegnato in un'attività autonoma può comunicargli chiaramente l'accettazione del genitore. La mia esperienza mi ha insegnato che i genitori stentano a permettere al figlio di essere una persona a sé stante. Per questo un atteggiamento *non interventista* riesce tanto difficile.

Ricordo che quando mia figlia, al primo anno di liceo, dette la sua prima festa con ragazzi e ragazze, mi sentii respinto ed escluso quando mi disse che non gradiva i miei consigli «pratici e creativi» su come intrattenere i suoi ospiti. Solo dopo aver smaltito la delusione di essere stato messo da parte, ho capito che a livello non verbale comunicavo messaggi di non accettazione quali: «Non puoi farcela da sola, hai bisogno del mio aiuto», «Non mi fido del tuo giudizio», «Non sei una perfetta padrona di casa», «Potresti fare degli errori», «Non voglio che la festa riesca male» e così via.

Come parlare in modo che i figli vi ascoltino

Capita spesso che qualche genitore divenga impaziente durante l'apprendimento dell'ascolto attivo e chieda: «Quando impareremo come indurre i nostri figli ad ascoltarci? È questo il problema che viviamo nelle nostre case».

Senza dubbio ci sono momenti in cui i figli inevitabilmente infastidiscono, disturbano e frustrano i genitori; a volte possono comportarsi in modo scortese e irrispettoso se sono concentrati nel soddisfare i propri bisogni; possono diventare turbolenti e distruttivi, chiassosi e invadenti come cuccioli. Tutti i genitori sanno che i figli possono appesantire enormemente il loro lavoro, far fare tardi quando si ha fretta, tormentare quando si è esausti, parlare quando si ha bisogno di silenzio, imbrattare di marmellata il vestito appena indossato per uscire e così via all'infinito.

È necessario che ogni madre e padre trovi il modo di gestire il comportamento del figlio quando questo interferisce negativamente con i loro bisogni. Dopotutto, anche i genitori hanno le loro esigenze. Hanno la propria vita da vivere e il diritto di ricavare gioia e soddisfazione dalla propria esistenza. Tuttavia, molti di coloro che arrivano ai corsi P.E.T. sono genitori che hanno consentito ai figli di piazzarsi in una posizione privilegiata all'interno della famiglia. Questi figli esigono che i propri bisogni siano appagati, ma non rispettano quelli dei loro genitori.

Molti scoprono con grande rammarico che i loro

figli sembrano crescere nell'incuranza dei loro bisogni. Quando si consente che ciò accada, i figli finiscono col comportarsi come se la vita consistesse esclusivamente nella continua gratificazione dei propri bisogni. Questi genitori solitamente finiscono con l'inasprirsi e col serbare un forte risentimento contro i loro figli *ingrati* ed *egoisti*.

Quando la signora L. si iscrisse al corso P.E.T. si mostrò stupita e ferita per come la figlia, Gina, stesse diventando sempre più egoista e irrispettosa. Viziata sin dall'infanzia da ambedue i genitori, Gina contribuiva molto poco alle faccende domestiche pretendendo nondimeno che i genitori adempissero a tutte le sue richieste. Se non veniva accontentata, diventava insolente e intrattabile oppure se ne andava da casa per ore.

La signora L., educata dalla propria madre a pensare che nelle famiglie raffinate non si dà libero sfogo ai conflitti o alle forti emozioni, aveva ceduto alla maggior parte delle richieste della figlia pur di evitare scenate o «per mantenere la pace e la tranquillità in famiglia». Ormai adolescente, Gina era diventata sempre più arrogante ed egocentrica, aiutava raramente in casa e quasi mai scendeva a compromessi per andare incontro ai bisogni dei genitori.

Spesso ricordava ai genitori che la responsabilità di averla messa al mondo era loro e che pertanto avevano il dovere di prendersi cura dei suoi bisogni. La signora L., donna coscienziosa che si prodigava disperatamente per essere una buona madre, aveva cominciato a coltivare un profondo risentimento nei confronti della figlia. Dopo tutto quello che aveva fatto per lei, sopportare l'egoismo e la mancanza di considerazione di Gina per i genitori la faceva soffrire e irritare.

«Noi non facciamo che dare e lei non fa che prendere» fu il modo in cui questa madre sintetizzò la situazione familiare.

La signora L. intuiva che stava commettendo qualcosa di sbagliato, ma non immaginava nemmeno lontanamente che il comportamento di Gina fosse il risultato diretto del proprio timore di difendere i propri diritti. Il corso P.E.T. la aiutò innanzitutto a riconoscere la legittimità dei

propri bisogni e poi le fornì gli strumenti specifici per affrontare Gina quando il suo comportamento diventava inaccettabile.

Che cosa possono fare i genitori quando non riescono ad accettare sinceramente il comportamento di un figlio? Come possono persuaderlo a tenere conto dei loro bisogni? Vorremmo ora mettere a fuoco il modo in cui si può parlare ai propri figli per indurli ad ascoltare i sentimenti e ad avere riguardo dei bisogni dei genitori.

Le capacità comunicative richieste quando è il figlio a causare un problema al genitore sono totalmente diverse da quelle impiegate quando il figlio causa a se stesso un problema. Nel secondo caso il problema *appartiene* al figlio; quando, invece, è il figlio a provocare un problema nel genitore, il problema *appartiene* al genitore. Nel presente capitolo mostreremo ai genitori quali abilità è necessario acquisire per risolvere in modo efficace i problemi indotti dai loro figli.

Quando il problema appartiene al genitore

Molti genitori inizialmente trovano difficoltà a capire il concetto di appartenenza di un problema. Forse sono troppo abituati a pensare di avere *figli problematici* attribuendo, così, l'appartenenza del problema al figlio piuttosto che a se stessi. È però di fondamentale importanza che ne comprendano la differenza.

Il segnale premonitore più evidente per i genitori proviene dall'avvertire la sensazione di provare essi stessi sentimenti di disapprovazione, irritazione, frustrazione, risentimento. Potrebbero cominciare a sentirsi tesi, infastiditi, indignati o ritrovarsi a sorvegliare il comportamento del figlio.

Immaginate ad esempio che un figlio:

- si stia avvicinando troppo a un vaso di porcellana;

- abbia poggiato i piedi sul piolo di una sedia nuova;
- vi interrompa mentre parlate con un un amico;
- cominci a trascinarvi per la manica interrompendo il discorso con un vicino;
- abbia lasciato i giochi sul pavimento del soggiorno;
- stia per rovesciare il latte sul tappeto;
- vi chieda di leggergli una storia, poi un'altra e poi un'altra ancora;
- non voglia dare da mangiare al suo animale domestico;
- non compia la sua parte di lavoro in casa;
- usi i vostri attrezzi e li lasci poi in giro;
- stia guidando la vostra macchina troppo velocemente.

Tutti questi comportamenti possono potenzialmente o di fatto contrapporsi ai legittimi bisogni dei genitori. Il comportamento del figlio ha, in modo diretto o comunque tangibile, un effetto deleterio sul genitore: ad esempio, la madre non vuole che il vaso si rompa, che la sedia si graffi, che il tappeto si insozzi o che la sua conversazione venga interrotta e via dicendo.

Dovendo confrontarsi con comportamenti simili è bene che il genitore trovi il modo di aiutare se stesso, non il figlio. Lo schema seguente aiuta a mostrare la differenza tra il ruolo del genitore quando il problema è suo e quando è del figlio.

Come parlare per farsi ascoltare dai bambini	
<i>Quando il figlio ha un problema</i>	<i>Quando il genitore ha un problema</i>
Il figlio inizia la comunicazione	Il genitore inizia la comunicazione
Il genitore ascolta	Il genitore è un trasmettitore
Il genitore consiglia	Il genitore è influente
Il genitore vuole aiutare il figlio	Il genitore vuole aiutare se stesso

Come parlare per farsi ascoltare dai bambini	
<i>Quando il figlio ha un problema</i>	<i>Quando il genitore ha un problema</i>
Il genitore è una cassa di risonanza	Il genitore vuole dire come la pensa
Il genitore facilita il figlio nel trovare una propria soluzione	Il genitore deve trovare la propria soluzione
Il genitore accetta la soluzione del figlio	Il genitore deve essere soddisfatto della propria soluzione
Il genitore è prima di tutto interessato ai bisogni del figlio	Il genitore è prima di tutto interessato ai propri bisogni
Il genitore è più passivo	Il genitore è più aggressivo

Quando il problema è del genitore, questi può scegliere tra più alternative:

1. Può provare a modificare il figlio.
2. Può provare a modificare l'ambiente circostante.
3. Può provare a modificare se stesso.

Quando Giorgio, figlio del signor A., prende gli attrezzi del padre, li lascia quasi sempre sparsi per il giardino. Ciò è inaccettabile per il signor A., quindi il problema è suo.

Egli può affrontare Giorgio, parlargli sperando che ciò basti a modificare il suo comportamento. Può modificare la situazione comprandogli una scatola di attrezzi-gioco per bambini augurandosi che ciò modifichi anche il comportamento di Giorgio.

Può provare a modificare il proprio atteggiamento nei confronti del comportamento di Giorgio dicendo a se stesso: «I ragazzi son fatti così» o «Col tempo imparerà a custodire gli attrezzi con la dovuta attenzione».

In questo capitolo tratteremo esclusivamente la prima alternativa focalizzando l'attenzione su come i genitori possono parlare o affrontare i

propri figli per modificare comportamenti che ritengono inaccettabili. In seguito tratteremo le altre due alternative.

Modi inefficaci di affrontare i figli

Non è un'esagerazione affermare che il novantanove per cento di coloro che partecipano ai nostri corsi P.E.T. impiegano metodi inefficaci per comunicare ai figli che il loro comportamento interferisce negativamente nella vita dei genitori. Il seguente è un esperimento ripetuto in gruppi di 25 genitori dove l'istruttore legge a voce alta una tipica situazione familiare in cui un figlio indispette il genitore:

Siete esausti dopo una lunga giornata di lavoro. Avete bisogno di sedervi e riposarvi per un po'. Vorreste approfittarne per leggere il giornale, ma vostro figlio, di 5 anni, continua a molestarvi per indurvi a giocare con lui. Vi tira il braccio, vi salta sulle gambe accartocciando il giornale. Giocare con lui è l'ultima cosa che vorreste fare.

Successivamente l'istruttore invita ciascun genitore a scrivere con esattezza su un foglio di carta cosa avrebbe detto al proprio figlio in quella situazione. (Il lettore stesso può, se vuole, partecipare a questo esperimento scrivendo cosa avrebbe risposto.) In seguito l'istruttore legge una seconda e una terza situazione ripetendo la stessa procedura.

Vostro figlio di quattro anni ha tirato le pentole fuori dalla credenza e ha cominciato a giocare sul pavimento della cucina. Ciò vi complica la preparazione della cena per alcuni ospiti. Siete già in ritardo.

Vostro figlio di dodici anni torna a casa da scuola, si prepara la merenda e lascia in gran disordine la cucina.

A parte alcune rare eccezioni, scopriamo, da questi esperimenti, che i genitori gestiscono

queste situazioni ricorrenti in modo inefficace. Essi usano espressioni che hanno un'alta probabilità di:

1. Provocare nel figlio resistenza ai loro sforzi di influenzarlo inducendolo a rifiutarsi di mutare il comportamento ritenuto inaccettabile dai genitori.

2. Indurre il figlio a pensare che il genitore non lo considera una persona molto intelligente.

3. Far sì che il figlio pensi che il genitore non tiene in alcuna considerazione i suoi bisogni.

4. Far insorgere sensi di colpa nel figlio.

5. Ledere l'autostima del figlio.

6. Spingere il figlio a assumere un atteggiamento fortemente difensivo.

7. Incitare il figlio a attaccare o a rivoltarsi in qualche modo contro il genitore.

I genitori si allarmano notevolmente quando scoprono a quali conseguenze vanno incontro perché è raro che intendano provocare coscientemente queste reazioni. La maggior parte di loro non ha mai pensato all'effetto che le parole possono scatenare nei figli.

Durante i corsi ci addentriamo nell'analisi di ciascuno di questi metodi inefficienti di gestire il confronto verbale con i figli indicando più dettagliatamente le ragioni della loro inefficacia.

Inviare un «messaggio risolutivo»

Vi è mai capitato di essere sul punto di fare un gesto premuroso per una persona (o di modificare il vostro comportamento per corrispondere alle sue aspettative) quando improvvisamente quella persona vi ordina, esorta o consiglia di fare esattamente ciò che voi avevate già deciso per conto vostro?

Probabilmente avrete reagito pensando: «Non c'era bisogno che me lo dicessi» oppure «Dannazione, se solo avessi atteso un attimo, l'avrei fatto senza che tu me lo chiedessi». O forse vi sarete irritati pensando che tale persona non avesse riposto in voi sufficiente fiducia o vi avesse sottratto l'opportunità di fare di vostra iniziativa un gesto premuroso per lei.

Questo è ciò che intendiamo per *inviare un messaggio risolutivo* ed è anche precisamente ciò che i genitori spesso fanno quando non aspettano che i figli inizino da sé ad assumere un comportamento più riguardoso comunicando loro, invece, ciò che devono, dovrebbero o sarebbe opportuno facessero. Ognuno dei seguenti messaggi *invia una soluzione*:

1. Dare ordini, dirigere, comandare

- Trovati qualcosa con cui giocare.
- Smettila di spiegazzare il giornale.
- Metti a posto quelle pentole e quelle padelle.
- Rimetti a posto questo disordine.

2. Avvertire, ammonire, minacciare

- Se non la smetti mi metto a strillare.
- Se non ti levi di torno, mi arrabbio.
- Se non esci di lì e non rimetti subito a posto la cucina, te ne pentirai.

3. Esortare, fare la predica, moraleggiare

- Non interrompere mai una persona quando sta leggendo.
- Per favore, vai a giocare da un'altra parte.
- Non dovresti scherzare quando Mamma va di fretta.
- Rimetti sempre tutto a posto dopo aver giocato.

4. Consigliare, offrire suggerimenti o soluzioni

- Perché non vai fuori a giocare.
- Lasciati suggerire qualcos'altro da fare.
- Non potresti mettere a posto ogni cosa dopo averla usata?

Questi tipi di risposte verbali comunicano al figlio la *vostra* soluzione, ciò che *voi* pensate egli debba fare. Siete voi il capo; tutto è sotto il vostro controllo; assumete voi il comando; siete voi che fate schioccare la frusta. Lo state escludendo da tutto questo. Il primo tipo di messaggio gli ordina la vostra soluzione; il secondo lo minaccia; il terzo lo esorta; il quarto gli dà un suggerimento.

Un metodo per risolvere i conflitti «senza perdenti»

Scoprire di avere un'alternativa è per i genitori, bloccati dalla tradizione sui due metodi «vinci-perdi» fondati sull'uso del potere, una vera e propria rivelazione! I genitori, quasi nella loro totalità, provano sollievo nell'apprendere che esiste un terzo metodo che, sebbene facile da capire, richiede comunque un'adeguata formazione, un periodo di pratica e un opportuno allenamento se si desidera raggiungere un'effettiva competenza nel suo impiego.

L'alternativa consiste nel metodo «senza perdenti» di risoluzione dei conflitti grazie al quale nessuno perde. Durante i corsi P.E.T. viene semplicemente denominato «Metodo III». Sebbene i genitori siano notevolmente colpiti da questo metodo così innovativo per risolvere i conflitti familiari, essi lo riconoscono più facilmente quando osservano quanto spesso venga utilizzato in contesti diversi. Difatti le coppie vi ricorrono frequentemente per mitigare le loro divergenze attraverso i compromessi. I soci in affari vi fanno affidamento per raggiungere accordi che moderino i loro frequenti conflitti. I sindacalisti e i dirigenti aziendali lo utilizzano per negoziare contratti vincolanti per ambedue le parti in causa. Innumerevoli contese legali sono risolte con accordi extragiudiziali, raggiunti con il Metodo III, cui si conformano ambedue i contestatari.

Il Metodo III è impiegato frequentemente per risolvere conflitti tra individui che dispongono di

una quantità di potere uguale o relativamente uguale. Quando la differenza di potere tra due persone è inesistente o minima, ci sono validi e ovvi motivi per i quali nessuno dei contendenti tenta di usare il proprio potere per risolvere il conflitto. Usare un metodo che si regge sul potere quando non si ha vantaggio di potere, è semplicemente sciocco e ci espone al ridicolo.

Posso immaginare la reazione di mia moglie se tentassi di usare il Metodo I per risolvere un conflitto che talvolta insorge quando dobbiamo decidere quante persone invitare a una festa. In genere io preferisco invitare più persone di quante lei sia disposta a ricevere. Se le dicessi: «Ho deciso di invitare dieci coppie, non una di meno», dopo essersi ripresa dall'iniziale sorpresa e incredulità, probabilmente mi risponderebbe:

Tu hai deciso! Bene, io ho appena deciso di non invitare nessuno! Ma che bella idea! Spero che tu ti diverta a cucinare la cena e a lavare i piatti!

Sono sufficientemente avveduto per capire quanto il mio tentativo di utilizzare il Metodo I in una situazione come questa sarebbe assolutamente ridicolo. E mia moglie ha sufficiente forza (potere) nella nostra relazione per *opporsi* a questo mio stupido tentativo di vincere a sue spese.

Forse le persone investite di uguale, o relativamente uguale, potere (relazione egualitaria) raramente tentano di adottare il Metodo I. Se talvolta una persona ci prova, l'altra non permette comunque che il conflitto sia risolto in questo modo. Ma quando una persona pensa di avere (o è certa di avere) più potere dell'altra, potrebbe cedere alla tentazione di usare il Metodo I. E se quest'ultima ritiene di avere effettivamente meno potere, ha ben poche probabilità di non soccombere a meno che non scelga di resistere o lottare con il potere che possiede per quanto minore esso sia.

Mi sembra ormai evidente che il Metodo III non si fonda sul potere o, più precisamente, è un metodo «senza perdenti»; i conflitti sono risolti senza vincitori né perdenti. Anzi, ambedue le

parti vincono perché **la soluzione deve essere accettabile per entrambe**. I conflitti vengono risolti accordandosi reciprocamente sulla soluzione definitiva. In questo capitolo ne descriverò il funzionamento¹, ma prima vorrei darne una breve descrizione.

I bisogni del genitore e quelli del figlio entrano in collisione. Il genitore chiede al figlio di partecipare alla ricerca comune di una soluzione accettabile. Chiunque dei due può suggerire possibili soluzioni che vengono poi valutate e analizzate in modo critico da entrambi. Alla fine si approda insieme a una soluzione definitiva accettabile per entrambi. Nessuno è costretto a svendersi una volta che la soluzione è stata scelta perché ambedue l'hanno accettata. Nessun potere è chiamato in causa per costringere l'altro ad arrendersi perché nessuno si oppone alla decisione.

Riprendendo l'episodio dell'impermeabile, ecco come fu risolto col Metodo III secondo quanto ci è stato raccontato dal genitore:

Gianna: Ciao, vado a scuola.

Padre: Tesoro, sta piovendo e non hai preso l'impermeabile.

Gianna: Non ne ho bisogno.

Padre: Credo stia piovendo molto e mi preoccupa che tu possa rovinarti i vestiti o buscarti un raffreddore. E le conseguenze ci affliggerebbero.

Gianna: Comunque io non voglio indossare il mio impermeabile.

Padre: Sembra proprio che tu sia decisa a non volerlo mettere.

Gianna: Proprio così. Lo odio.

Padre: Lo detesti proprio quell'impermeabile.

Gianna: Sì, è a scacchi.

Padre: C'è qualcosa che proprio non ti piace degli impermeabili scozzesi, vero?

Gianna: Già, a scuola nessuno ha impermeabili come quello.

Padre: E tu non vuoi essere l'unica a indossare qualcosa di diverso.

Gianna: Certo che no. Tutti portano impermeabili in tinta unita: bianchi, blu o verdi.

Padre: Capisco. Beh, mi sembra proprio che ci troviamo in conflitto. Tu non vuoi indossare quell'impermeabile perché è scozzese, ma io non voglio pagare la lavanderia per farti pulire i vestiti e non sarei certo contento se ti prendessi un raffreddore. Riesci a pensare a una soluzione accettabile per ambedue? Come possiamo fare in modo di contentare tutti e due?

Gianna: (dopo una pausa) Forse potrei farmi prestare da mamma il cappotto che usa per andare in automobile.

Padre: Com'è fatto? È in tinta unita?

Gianna: Sì, è bianco.

Padre: Pensi che mamma te lo lascerà indossare oggi?

Gianna: Vado a chiederglielo. (Torna dopo pochi minuti con addosso il cappotto bianco; le maniche sono troppo lunghe, ma le ha arrotolate). Mamma è d'accordo.

Padre: Ti va bene quello?

Gianna: Sì, va benissimo.

Padre: Beh, credo che questo cappotto ti proteggerà dalla pioggia. Così, se a te va bene, son contento anch'io.

Gianna: Beh, allora ciao.

Padre: Ciao. Buona giornata.

Cosa è accaduto in questo caso? Ovviamente, Gianna e il padre hanno risolto il conflitto con soddisfazione reciproca e anche abbastanza celermente. Il padre non ha dovuto sprecar tempo, come sarebbe avvenuto usando il Metodo I, cercando di vendere la propria soluzione come un implorante commesso viaggiatore. Nessun potere è stato utilizzato né dal padre né da Gianna. Infine, ambedue hanno superato con facilità il conflitto sentendo maggiore affettuosità reciproca. Il genitore ha potuto dire in modo veramente sentito: «Buona giornata» e la figlia si è potuta recare a scuola senza sentirsi in imbarazzo a causa di un impermeabile scozzese.

Quello che segue è un altro tipico conflitto familiare risolto con il Metodo III. Non è necessario illustrare come sarebbe stato affrontato col Metodo I o col Metodo II; la maggior parte dei genitori sa fin troppo bene quali insuccessi comportino le battaglie, condotte con i metodi «vinci-

¹ I due capitoli seguenti tratteranno le difficoltà che i genitori incontrano nell'accettare e nel far funzionare questo metodo in famiglia.

perdi», per ottenere ordine e pulizia nelle stanze dei figli.

Una madre, che aveva concluso il corso P.E.T., ci riferì il seguente episodio.

Madre: Cinzia, sono arcistufa di rimproverarti per come tieni la tua stanza e sono sicura che anche tu sei stufa di sentirti continuamente sorvegliata. Di tanto in tanto la pulisci, ma la maggior parte del tempo è in disordine e io mi infurio. Che ne dici di provare un nuovo metodo che ho imparato frequentando il corso P.E.T. Proviamo a vedere se riusciamo a trovare insieme una soluzione accettabile, una che soddisfi entrambe. Non voglio costringerti a tenere in ordine la stanza e sentirti scontenta per questo, ma non voglio nemmeno sentirmi imbarazzata, a disagio e inquietata con te. Come possiamo risolvere questo problema una volta per tutte? Che ne dici, ci vuoi provare?

Cinzia: Beh, ci proverò, ma so già che finirò col doverla tenere pulita.

Madre: No. Sto suggerendo di cercare insieme una soluzione che sia definitivamente accettabile per ambedue, non solo per me.

Cinzia: Beh, mi è venuta un'idea. Tu odi cucinare, ma ti piace pulire mentre io odio pulire e invece adoro cucinare. E poi voglio imparare a cucinare meglio. Che ne pensi se io preparassi due cene alla settimana per te, papà e me e tu ripulissi la mia camera una o due volte la settimana?

Madre: Pensi che possa funzionare? Sei sicura?

Cinzia: Sì, e mi piacerebbe molto.

Madre: E sia. Proviamoci. Vuoi dire che laverai anche i piatti?

Cinzia: Certo.

Madre: Va bene. Forse finalmente la tua stanza sarà pulita come desidero. Dopotutto sarò io a farlo.

Questi due esempi di risoluzione dei conflitti con il Metodo III portano alla luce un aspetto assai importante che in un primo momento non è sempre ben compreso dai genitori. Quando si usa il Metodo III, di solito famiglie diverse trovano soluzioni diverse al medesimo problema. Questo metodo permette di pervenire ad una qualche soluzione accettabile sia per il genitore che per il figlio, non è un metodo per ottenere un'unica soluzione universale che debba essere considerata *la migliore* per tutte le famiglie. Provando a risolvere il problema dell'impermeabile, un'altra famiglia avrebbe potuto concludere il conflitto, grazie

al Metodo III, con l'idea di prendere un ombrello. In un'altra famiglia ancora si sarebbe potuto convenire che il padre accompagnasse Gianna a scuola in automobile quel giorno. Una quarta famiglia avrebbe potuto decidere che quel giorno Gianna avrebbe indossato l'impermeabile scozzese e che successivamente ne avrebbero comprato uno nuovo.

Molta letteratura sull'educazione dei genitori si è orientata verso la ricerca di soluzioni; per ciascun problema tipico concernente l'educazione dei figli, essa suggeriva ai genitori una soluzione prestabilita, considerata dagli esperti la migliore in assoluto. Da questi *ricettari* i genitori potevano attingere *le soluzioni migliori* a problemi quali: l'ora di andare a letto, l'indugiare a tavola, la TV, il disordine in camera da letto, le faccende domestiche e così via all'infinito.

Ritengo invece che ai genitori basti semplicemente apprendere **un metodo specifico per risolvere i conflitti** che possa essere adottato con figli di tutte le età. In questo approccio non esistono le soluzioni migliori adatte per tutte le famiglie o per la maggior parte di esse. Una soluzione migliore per una famiglia – ovvero accettabile per quel particolare genitore e figlio – potrebbe non essere affatto la migliore per un'altra.

Vediamo come una famiglia risolse un conflitto riguardo all'uso della bicicletta nuova del figlio. Il padre ci raccontò:

Avevamo permesso a nostro figlio Roberto, di tredici anni e mezzo, di comprare una bicicletta. Uno dei nostri vicini presto si lamentò perché Roberto andava in bicicletta per una strada nella quale era vietato usarla. Un altro vicino perché Roberto l'aveva portata sul loro giardino girandovi tanto a lungo sino a lasciare dei solchi sul prato. Aveva anche rovinato le aiuole della madre. Risolvemmo la questione pervenendo a diverse soluzioni possibili:

1. Niente corse in bici eccetto durante le gite in campagna.
2. Niente corse in bici eccetto che sulla nostra proprietà.
3. Niente corse in bici sulle aiuole della madre.
4. La madre lo avrebbe accompagnato al parco almeno un paio d'ore a settimana.

5. Roberto sarebbe potuto andare in bici nei campi, se vi si fosse recato a piedi.

6. Roberto avrebbe avuto il permesso di costruire una pedana sulla proprietà del vicino.

7. Niente corse in bici sui giardini di altri proprietari.

8. Niente soste sul giardino della madre.

9. Vendere la bicicletta.

Scartammo le soluzioni 1, 2, 4 e 9, ma ci accordammo su tutte le altre. Sono passate due settimane e per ora va tutto bene. Siamo tutti soddisfatti.

Grazie al Metodo III ogni singolo genitore e ogni singolo figlio può risolvere i propri specifici conflitti trovando le proprie soluzioni specifiche, accettabili per entrambi.

Questo approccio sembra essere non solo più realistico, ma semplifica enormemente anche il compito di allenare i genitori ad essere più efficaci nell'educare i figli. Se abbiamo scoperto anche un solo metodo grazie al quale la maggior parte dei genitori può imparare a risolvere i conflitti, allora possiamo anche sentirci sempre più fiduciosi di riuscire ad accrescere l'efficacia dei genitori futuri. Apprendere come essere genitori efficaci forse non è poi così complicato come fino a oggi sono stati portati a credere genitori e professionisti del settore.

Perché il metodo III è così efficace

Il figlio è motivato a tener fede alla soluzione scelta.

La risoluzione dei conflitti con il Metodo III motiva maggiormente il figlio ad attuare la decisione prescelta perché questo metodo si regge sul **principio della partecipazione**:

Una persona è più motivata a realizzare una deci-

sione presa con la sua partecipazione che una impostata da altri.

La validità di questo principio è stata ripetutamente provata da esperimenti svolti nelle industrie. Quando i dipendenti sono chiamati in causa per prendere decisioni, le eseguono con maggiore motivazione rispetto a quelle prese unilateralmente dai loro superiori. E i supervisori che consentono ampia partecipazione ai dipendenti nelle questioni che li riguardano mantengono alti la produttività, il grado di soddisfazione sul lavoro, il morale e l'improbabilità di improvvisi voltafaccia.

Sebbene il Metodo III non fornisca alcuna garanzia che i figli eseguiranno sempre con zelo le soluzioni su cui ci si è accordati, esso tuttavia accresce le probabilità che ciò accada. I figli percepiscono che una decisione presa con il Metodo III è stata anche una loro decisione. Essi si sono impegnati a realizzarla e sentono la responsabilità di dover essere coerenti. Essi, inoltre, apprezzano lo sforzo dei genitori che si sono rifiutati di provare a vincere a loro spese.

Le soluzioni raggiunte con il Metodo III spesso coincidono proprio con i propositi del figlio. Naturalmente ciò accresce il suo desiderio di vederle funzionare. Un genitore di un gruppo P.E.T. ci sottopose il seguente esempio di soluzione di un conflitto attraverso il Metodo III:

Giovanna, di quattro anni, voleva che ogni sera, appena rincasato dal lavoro, il padre giocasse immediatamente con lei. Egli, però, normalmente si sentiva stanco per aver guidato nel traffico dopo il lavoro e aveva bisogno di riposarsi. Di solito, appena rientrato a casa, voleva leggere il giornale e bere qualcosa. La figlia gli si arrampicava sulle gambe, gli sgualciva il giornale e lo interrompeva persistentemente implorandolo e facendo moine. Il genitore provò i metodi «vinci-perdi», ma gli dispiaceva deludere la figlia quando, usando il Metodo I, si rifiutava di giocare, mentre provava risentimento verso di lei quando cedeva usando il Metodo II. Egli spiegò quindi alla figlia i termini del conflitto e suggerì di trovare insieme una soluzione. In pochi minuti si accordarono in questo modo: il padre promise di giocare a patto che lei aspettasse che lui finisse di leggere il giornale e di bere qualcosa.

Tutti incolpano i genitori dei problemi dei giovani e di quelli che i giovani sembrano causare alla società. Gli esperti, alla luce delle statistiche allarmanti sul numero sempre crescente di bambini e giovani che presentano disturbi emotivi gravi, entrano nel giro della droga o si suicidano, si lamentano: “è tutta colpa dei genitori”. E quando i bambini vanno male a scuola o diventano degli emarginati irrecuperabili, insegnanti e funzionari scolastici sentenziano che “la colpa è dei genitori”.

Ma chi aiuta i genitori? Quanto impegno viene profuso nell’assisterli perché diventino più efficaci nell’educare i figli? E come un genitore può scoprire i suoi errori e conoscere le possibili alternative? Il contributo di questo libro, ormai un classico utilizzato in 37 paesi del mondo e tradotto in 18 lingue, sta proprio nel dare risposte concrete alle domande che i genitori pongono.

Una ben sperimentata proposta di metodo affinché, attraverso le pratiche educative del rispetto, dell’ascolto e della collaborazione nella soluzione dei conflitti e dei problemi, anche quello della famiglia diventi un creativo spazio di democrazia.

“Raccomando questo libro per un’attenta lettura a tutti coloro che desiderano migliorare i rapporti familiari” (Carl R. Rogers).

Thomas Gordon, psicologo clinico, è stato stretto collaboratore di Carl Rogers e presidente della California State Psychological Association. Ha fondato e diretto l’Effectives Training Associates, un istituto i cui programmi di training per genitori, insegnanti ed educatori sono realizzati in tutto il mondo. Dello stesso autore le edizioni la meridiana hanno già pubblicato *Né con le buone né con le cattive* (1989), *Leader Efficaci* (2000), *Relazioni efficaci* (2005).

In copertina disegno di Silvio Boselli

Euro 18,50 (I.i.)

ISBN 978-88-85221-35-1



9 788885 221352