



10 regole per comunicare meglio con i propri figli

Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove
terre ma nell'avere nuovi occhi (Marcel Proust)

di Anna Vairo

Note sull'autore

Anna Vairo è esperto in comunicazione.

Si occupa di formazione di gruppi (Scuola, sanità, educatori, genitori) e di *formazione ad personam* attraverso incontri individuali durante i quali realizza percorsi di affiancamento orientati al benessere personale ed al miglioramento delle relazioni affettive, sentimentali, lavorative.

Risiede a Roma dove ha sede l'ufficio in cui realizza le sue consulenze individuali; svolge l'attività di formatore, progettista, coordinatore di progetti su tutto il territorio nazionale.

CONTATTI

www.anthos.info

+39 06 87197133

Via Brennero 47

00141 - Roma

anna.vairo@anthos.info

+39 320 6274006

Premessa

Comunichiamo sempre ed in ogni modo possibile: con parole, sguardi, movimenti, posizione del corpo, gesti, espressioni del volto.

Comunichiamo anche in silenzio.

Non potendo ipotizzare l'esistenza di un "non comportamento" (l'opposto del comportamento) e, ritenendo che ogni comportamento comunica, dobbiamo dedurre che è impossibile non comunicare.

Il genitore rivolge un messaggio al figlio; il figlio rimanda al genitore una risposta in conseguenza di quanto ha appreso ed elaborato.

Il messaggio può mirare a trasmettere informazioni oppure può orientarsi a una relazione.

Comunicare è impegnativo.

Ad una stessa espressione verbale possono corrispondere più significati e finalità. A seconda delle intenzioni di chi le pronuncia, le parole, insieme con gli altri elementi di comunicazione possono esprimere differenti messaggi: complicità, rimprovero, elogio, richiesta o semplice trasferimento di informazioni.

La frase: "A che ora sei rincasato ieri notte?", se accompagnata da tono confidenziale, strizzando l'occhio e sorridendo, esprimerà complicità; se il volume della voce sarà basso, gli occhi diretti altrove e non all'interlocutore, esprimerà imbarazzo e pudore; le sopracciglia aggrottate, la voce ferma ed altisonante, lo sguardo diritto agli occhi dell'interlocutore, inequivocabilmente intenderanno rimproverare o stigmatizzare un comportamento negativo; la stessa espressione, con una voce che non trasmette emozioni, una postura del corpo rilassata, sguardo diretto ed attento, po-

trà mirare ad ottenere soltanto una informazione precisa sull'orario di rientro, senza alcuna valutazione o giudizio.

Le parole usate sono le stesse, ma il significato cambia e cambia anche la conseguente reazione del destinatario.

Perché si realizzi una comunicazione corretta è necessario che la persona da cui parte il messaggio riceva dal destinatario la conferma che ha effettivamente compreso l'esatto significato del messaggio.

*Il genitore comunica un messaggio al figlio;
Il figlio rimanda una risposta, un segnale di conferma, anche in silenzio;
il genitore si assicura della comprensione effettiva del suo messaggio, nel significato e nelle intenzioni.*

E' sufficiente rivedere le proprie modalità comunicative per rendersi conto di come, soltanto poche volte, riusciamo a comunicare correttamente!

Le 10 regole forniscono un notevole aiuto a chi è disposto a mettere in discussione il modo di comunicare con i propri figli.

L'indicazione di modelli comportamentali, corretti o non, evidenziati in questo e-book, offrono la possibilità di specchiarsi e, rivedendosi, di elaborare in tutta libertà il miglioramento possibile, in linea con il proprio modo di esprimersi e di comunicare.

Per rendere maggiormente efficace l'utilizzo dell'e-book, suggeriamo:

- una prima lettura di tutti i suoi contenuti;
- scegliere una regola a settimana;
- impegnarsi ad osservare il proprio comportamento in relazione alla regola scelta;
- modificare il proprio comportamento con i figli relativamente alla regola;

- passata la settimana, scegliere un'altra regola e continuare come per la precedente.

L'applicazione di una regola per volta può servire ad esercitarsi:

- per imparare a leggere i propri comportamenti;
- per verificare la idoneità dei comportamenti rispetto all'obiettivo educativo;
- per individuare le modifiche da apportare al proprio comportamento ed agevolare la relazione educativa;
- per assumere una propensione alla osservazione ed al cambiamento;
- per mantenere alto l'obiettivo educativo;
- per creare sinergia, nel tempo, tra tutte le modifiche apportate al proprio approccio relazionale con i figli e raggiungere livelli sempre più alti di soddisfazione, serenità, benessere personale e familiare.

Le 10 regole non intendono, di conseguenza, dare risposte preconfezionate. Piuttosto, invitano a porsi domande per individuare una comunicazione che agevola il rapporto con i propri figli.

Regola 1: Evitare contraddizioni tra linguaggio verbale e linguaggio non verbale

Il linguaggio verbale è solo uno degli elementi che ci fa comunicare; ce ne sono altri che comportano una rilevanza almeno equivalente.

La concordanza tra tutti gli elementi che compongono e connotano una comunicazione rende chiari, diretti ed inequivocabili i significati del messaggio, realizzando una **comunicazione efficace**.

La postura del corpo, il tono di voce, lo sguardo, la posizione delle braccia (dietro la schiena, aperte, conserte), se concordano con la espressione verbale, rappresentano chiaramente le intenzioni di chi lo formula, rendono credibile il messaggio e ottengono su di esso la giusta attenzione.

*Il genitore, per **sottolineare un errore** del figlio e porvi rimedio, si esprimerà con voce ferma, linguaggio chiaro, occhi rivolti direttamente a lui; per **sottolineare compiacimento**, invece, comunicherà con un bel sorriso accompagnato da un occholino complice, sguardo vivace e soddisfatto; per **trasmettere forte coinvolgimento emotivo**, parlerà poco, abbraccerà con calore, avrà gli occhi lucidi ed un sorriso appena accennato.*

Al contrario, una comunicazione in cui gli elementi sono discordanti, disorienta il destinatario e non rende comprensibili le reali intenzioni di chi trasmette il messaggio.

*Il genitore usa **parole di rimprovero** nei confronti del figlio e, quasi contestualmente, lo **abbraccia**.
Il papà **sottolinea**, con **voce ferma**, l'ora tarda del rientro a casa e, subito dopo, **strizza l'occhio** con complicità, come per dire "Beato te che puoi!"*

Il figlio, pur comprendendo il contenuto del rimprovero, non riuscirà a valutarne l'importanza e non saprà cosa modificare nel proprio comportamento.

La discordanza tra gli elementi indicherà scarso convincimento del genitore nella validità del suo messaggio e fornirà al figlio l'occasione per pericolosi alibi, scappatoie comode e giustificative.

"Dice così, ma poi gli passa!..., fa finta di rimproverarmi perché deve farlo: è mio padre! Ma, in fondo in fondo..."

Molte volte, il genitore, temendo le reazioni del figlio ad una sua eccessiva severità oppure, nel timore di mostrarsi troppo debole, chiama a sostegno dei propri comportamenti **espressioni compensative**.

*Il genitore prima esprime il rimprovero; poi, temendo di avere esagerato, ridimensiona il tono connotandolo di gioco, si rivolge pressantemente al figlio per dimostrare che non c'è nulla di negativo tra loro;
Mentre giocano insieme alla play station, per timore di essere considerato troppo "alla pari", il padre rimprovera il figlio prendendo a pretesto il suo attaccamento esagerato al punteggio, per ribadire il proprio ruolo educativo.*

Una relazione piena di **elementi compensativi**, oscilla tra regola, complicità e rimprovero senza per questo esprimere elasticità (elemento positivo). Evidenzia l'indecisione di chi non sa come comportarsi, connotando scarsa affidabilità ed autorevolezza, poca convinzione delle regole che l'educatore tenta di trasferire.

Nel tempo, il genitore metterà a rischio la sua credibilità potenziando nel figlio disaffezione alla regola, ricerca costante di complicità, utilizzo di formule espressive equivoche, anche fuori dalla famiglia.

La **concordanza tra gli elementi** di comunicazione genera nel genitore consapevolezza perché gli consente di verificare se stesso nelle varie situazioni e aumenta la stima di sé che si tradurrà in una comunicazione più chiara e diretta. Nel figlio aumenterà la determinazione e la convinzione nelle proprie scelte per aver sperimentato, nella relazione con il proprio genitore (educatore), l'efficacia di una comunicazione, chiara, congruente ed esplicita che trova riscontro in ciò che dice e ciò che intende esprimere.

Regola 2: Realizzare una corretta gerarchia tra ciò che è importante e ciò che non lo è

Sostenere tante argomentazioni nella stessa conversazione, senza attribuire ad esse una priorità, confonde l'interlocutore e sviscava la portata dei contenuti.

Una comunicazione orientata a trasmettere un messaggio educativo deve tenere conto della rilevanza degli argomenti, delle priorità e della loro importanza.

Il genitore deve imparare a rendere puntuali e precise le proprie osservazioni in relazione a ciò che intende sottolineare realmente per aprire maggiori spazi al dialogo ed al confronto.

Se si lascia prendere esclusivamente dalla emozione che lo spinge a comunicare con il figlio, adducendo troppi elementi di negatività, finirà per *inferire* senza che il figlio comprenda cosa correggere concretamente; oppure, se intende elogiare ed accomuna troppi elementi di positività, senza riferirsi a fatti specifici, creerà un clima di esaltazione che non servirà a motivare concretamente il figlio.

“Non ti vedo concentrato sullo studio, ultimamente; e volevo chiederti come sta andando con la prof. di matematica augurandomi che non mi fai richieste per il motorino vista la paura di mamma e come ha reagito quando ha saputo della caduta di Giovanni, l'altro giorno. Non mi sembra il caso. Sai, la scuola è una cosa proprio impegnativa e noi ci teniamo tanto, anche se mi fa piacere che ti dedichi agli allenamenti settimanali... La mamma mi ha riferito che ieri hai fatto una buona partita, anche io ero bravo alla tua età, anche se non trascuravo la scuola...”

Se il messaggio è partito da un obiettivo preciso (la mancanza di continuità del figlio nello studio della matematica), alla fine di questa conversazione, cosa rimane della reale intenzione del genitore?

Focalizzare l'attenzione su un riferimento preciso dà alla conversazione un tono concreto ed un fine ben orientato in cui sono chiari gli elementi di osservazione, si potenzia l'ascolto attivo, si aprono nuove possibilità per esprimere liberamente le proprie convinzioni.

Al contrario, una conversazione confusa rimane nella confusione, gli argomenti perdono di rilevanza, l'interlocutore fa fatica a comprenderne il senso.

Sarà forse utile, quando ci rendiamo conto di parlare senza riuscire ad esprimere ciò che vorremmo, fermarci e chiederci: "cosa intendo comunicare? Perché sto parlando? Cosa voglio dire?"

Regola 3: Dare riconoscimento ai comportamenti positivi

Il genitore che **attribuisce riconoscimenti positivi** potenzia nel figlio la disponibilità ad ascoltare e ad apprendere, purché i riconoscimenti siano fondati, riferiti, cioè, concretamente ad un fatto reale.

Il genitore deve essere molto attento a che il fatto, cui si attribuisce il riconoscimento, sia realmente da elogiare e sia effettivamente riferibile ad una precisa circostanza.

Nel caso in cui, infatti, il riconoscimento non parte da un dato concreto e consiste, quindi, in una generica sviolinata, genera un risultato negativo: evidenziando una scarsa attenzione ai comportamenti del figlio, intacca la credibilità del genitore e indebolisce il rapporto di fiducia.

Il riconoscimento che fa riferimento a un comportamento specifico del figlio potenzia la capacità di fare: sottolineando uno specifico comportamento, ritenuto positivo dal genitore, il figlio si motiva a consolidarlo e ripeterlo in successive occasioni.

“Hai fatto bene a raccontare a Francesca la tua opinione su Enrico. Sei stato davvero sincero e Francesca lo ha apprezzato!”

Il riconoscimento positivo, invece, rivolto al comportamento in generale, attribuito in maniera incondizionata, attribuendo positività a tutta la persona, produce una maggiore stima di sé.

“Sei stato bravissimo!” Sei proprio eccezionale. Non smetti mai di sorprendermi!

Ribadiamo la necessità di fare sempre molta attenzione nell'attribuire riconoscimenti a fatti reali!

Tutti noi abbiamo un forte bisogno di riconoscimenti. Essi esprimono quanto siamo importanti per le persone che per noi contano davvero. Non si possono attribuire riconoscimenti, infatti, senza attenzione sincera verso chi ci sta profondamente a cuore.

Attenzione, interesse e coinvolgimento emotivo, dunque, risultano essenziali per formulare riconoscimenti sentiti ed efficaci, indicativi del profondo rispetto per ciascuna individualità.

Questo **bisogno di cura**, consistente e profondo, a maggior ragione è avvertito in famiglia, luogo privilegiato di **presenze significanti**.

Nelle dinamiche della relazione educativa, in particolare, il riconoscimento positivo da parte del genitore assume valore di rinforzo, conferma e motivazione a migliorare poiché proviene da assenza di interesse e, quindi, dalla totale **gratuità**. Come tale, risulta credibile ed energetico per potenziare il sé, correggersi, ampliare i punti di forza.

Per comprendere l'importanza del bisogno di riconoscimenti, proprio nel senso della profonda attenzione su di sé, basti pensare che, qualora la relazione educativa ne sia carente, il figlio assume comportamenti negativi pur di ottenere l'attenzione di cui ha bisogno.

E' come dire "In assenza di carezze, meglio ottenere schiaffi che essere ignorato!"

Se il genitore intende rafforzare l'impegno del figlio nello studio del latino, giova maggiormente allo scopo che gli dica: "Complimenti per il risultato in matematica! Il compito era davvero impegnativo. Ho riflettuto parecchio prima di trovare la soluzione ed i calcoli erano davvero complessi. Bravo! Come mai, non riesci ad ottenere gli stessi risultati anche in latino?"

Nota: si ponga attenzione a quanti dettagli fa riferimento il genitore, nell'esempio: attribuisce un riconoscimento puntuale e preciso, non generico.

piuttosto che evidenziare solo la negatività, sia pur reale.

“Cosa possiamo fare per migliorare il tuoi voti in latino?”

Il riconoscimento positivo del genitore ottiene ottimi risultati di coinvolgimento, rilassa l'interlocutore, amplifica l'ascolto e rende efficace la richiesta di miglioramento di altri aspetti comportamentali poiché interviene sulla fiducia e sulla credibilità: il genitore dimostra di essere obiettivo e non solo critico o punitivo.

Il riconoscimento positivo sostiene la motivazione a proseguire, a mirare al successo, a sperimentare nuove strade; parte dalla fiducia nelle proprie, realistiche possibilità, apre spazi al dialogo e al confronto, educa ad un rapporto più fiducioso e sicuro nei confronti anche di persone sconosciute.

Regola 4: Effettuare richieste possibili e realistiche

Nella relazione educativa è rischioso alimentare aspettative illusorie che non trovano corrispondenza nei desideri e nelle aspirazioni dei figli, così come risulta dannoso effettuare richieste troppo impegnative rispetto alle effettive possibilità di realizzarle.

Una richiesta sproporzionata avvilisce, svaluta le proprie forze, spinge a richiedere costantemente aiuto esterno, coltiva insoddisfazione, spinge alla rinuncia. I figli hanno bisogno di sostegno per scoprire gradualmente le proprie reali possibilità e competenze e, se possono fondare su una relazione di fiducia e rispetto, il compito risulta agevolato.

Al contrario, il desiderio di ottenere dai figli risultati sempre più elevati, pur se a fin di bene, rischia di svilire il *piacere di fare* e la *capacità di cimentarsi*.

Il genitore deve imparare a relazionarsi con un "figlio reale", non con un "figlio ideale", con chi è, non con chi vorrebbe che fosse. Deve conoscerlo ed apprezzarne le potenzialità per sostenere i percorsi che individuerà di volta in volta per migliorare se stesso e realizzare sogni ed aspirazioni.

Richieste eccessive, pesanti e inadeguate a chi deve realizzarle, fanno assumere comportamenti "**spintanei**" e non spontanei, cioè, dettati da "spinte".

Le **spinte** si connotano come richieste genitoriali che influenzano la volontà e la capacità di decidere in autonomia. Esse attivano comportamenti automatici, dettati da: "sii perfetto! sbrigati! fatti valere! Vinci! Componiti" che configurano atteggiamenti solo apparentemente consapevoli ma carenti nel processo di autodeterminazione. Chi agisce, cioè non ha deciso da sé ma sotto la spinta di compiacere a qualcuno che per

sé conta molto. Ecco perché tante volte le richieste sproporzionate possono ottenere, in una prima fase, esito positivo.

E' l'importanza che riveste il consenso del genitore a spingere il figlio ad accontentare la sua richiesta, pur di raggiungere la sua approvazione.

Ciò che determina la volontà ad eseguire è, di conseguenza, la ricerca del consenso nel genitore e non la propria convinzione.

Il genitore deve motivare le proprie richieste con argomentazioni congrue ed idonee alle aspettative del figlio aiutandolo a fare discernimento tra ciò che è possibile o meno realizzare.

Le richieste dovranno fondarsi su una profonda e complessa conoscenza dell'universo del proprio figlio per farlo sentire a proprio agio tra sogni ed aspettative, presente e futuro. Spingere non è motivare. Tante volte è frenare.

Regola 5: Evitare stereotipi e pregiudizi

Gli **stereotipi** sono la conoscenza che l'individuo immagina già di possedere, "falsi concetti classificatori a cui, di regola, sono associate forti inclinazioni emozionali di simpatia o antipatia, approvazione o disapprovazione" (C. G. Jung).

Il **pregiudizio** è un giudizio formulato non per conoscenza diretta di un fatto, di una persona, quanto piuttosto in base ad esperienze passate, proprie o viste vivere da altri. Indica carenza di dati atualizzati, concreti, verificati "qui ed ora".

Una relazione educativa non può basarsi su giudizi formulati prima, indipendenti dalla verifica nella situazione concreta, affidati all'approssimazione e al *sentito dire*.

Il genitore che si pone nei confronti del figlio con atteggiamento pregiudiziale, fissando e cristallizzando la propria esperienza come verità da riproporre in qualunque situazione, si scontra fortemente con la dinamicità degli apprendimenti giovanili, alimentati da curiosità, novità, cambiamenti veloci.

Una relazione in cui il genitore conosce già tutte le definizioni e circoscrive la realtà in poche e immutabili categorie, rischia di congelare anche il rapporto con il figlio.

Ridurre l'esperienza dei figli alla acquisizione passiva e ripetitiva di slogan che evitano l'attualizzazione e la contestualizzazione della conoscenza, esprimendo **definizioni già ascoltate**, svislisce il valore della complessità e annienta l'energia dinamica e propulsiva di ogni apprendimento.

Il genitore che dà per scontato impedisce di esprimersi e di comunicare, rallenta nel figlio il piacere di sperimentare e scoprire, aumenta la propensione agli errori.

D'altro canto, va anche detto, con la stessa convinzione, che non è il ricorso al pregiudizio in sé a danneggiare la relazione educativa, quanto il **costante ricorso** ad esso ed il **permanervi**.

Qualora, infatti, ci si trovi in una situazione nuova, dinanzi alla quale non si sa come comportarsi, il **ricorso al pregiudizio**, a un comportamento richiamato alla memoria, sperimentato personalmente oppure visto realizzare da altri, può risultare di **aiuto** fondamentale.

Il figlio, patentato da poco, non ha mai guidato con la pioggia. Si trova da solo in auto e dinanzi ad un ostacolo, non ha sufficiente esperienza per sapere come controllare il proprio veicolo sulla strada bagnata. Automaticamente, riduce la marcia evitando così di frenare poiché la memoria gli ripropone il comportamento di suo padre in situazioni simili, con l'asfalto bagnato (L'insegnamento è: "Sul bagnato non si frena mai!").

In questo caso, ricordare l'esperienza di altri, ha rappresentato la "ciambella di salvataggio": non so come si fa, faccio come ho visto fare. Ciò non comporta, certamente, che sul bagnato il giovane patentato non frenerà mai più in futuro. L'esperienza gli insegnerà come e quando utilizzare i freni sul bagnato.

"Di notte ci sono sempre più pericoli. Stai attento e guardati sempre intorno!"

Può essere utile in tante circostanze essere attenti, cauti ed osservare la raccomandazione fornita. In ogni caso, permanere in essa comporterebbe non uscire più di notte nella convinzione che i pericoli della notte non si possono evitare. Anche per questo esempio, quindi, si comprende come,

in assenza di sufficienti dati o di esperienza diretta, il ricorso ad una modalità sperimentata da altri rappresenta una **ciambella di salvataggio** cui aggrapparsi. In seguito, la realtà va rimodellata con la propria esperienza e la ciambella va messa da parte per acquisire la capacità di nuotare a braccia libere e riuscire a quantificare la resistenza e la forza dei propri muscoli.

Ciò che risulta dannoso è fare della convinzione pregiudiziale “la regola, la verità” eliminando la possibilità di ridefinirla alla luce di nuovi dati.

L'educazione non deve mirare a consegnare risposte preconfezionate, a trasmettere soluzioni già individuate in altre circostanze o **definizioni clonate**, valide per ogni situazione; piuttosto deve costituire la base perché il figlio trovi da sé soluzioni e risposte alle circostanze che gli si presentano.

E' questo che dà serenità ai genitori: credere che la propria presenza sia servita a rendere i figli responsabili e capaci di affrontare ciò che si presenta loro e che essi stessi ricercano.

Una relazione che si basa su convinzioni pregiudiziali, non lascia tranquillo nessuno: né il genitore che deve augurarsi di trovare sempre una verità calzante da affermare in qualunque circostanza si trovi il figlio; né il figlio che, dinanzi ad una esperienza che lo trova impreparato, dovrà necessariamente far ricorso alla memoria per trovare un insegnamento genitoriale che fornisca la soluzione.

L'educazione fornisce la canna per pescare, non dirige il pesce verso l'amo per fare in modo che il figlio possa crederci capace di pescare.

Una volta che l'insegnamento genitoriale, richiamato alla memoria, è venuto in aiuto all'inesperienza del figlio (ciambella di salvataggio), esso va rielaborato alla luce della propria maturità e di tutte le variabili che il figlio

ha imparato a cogliere in autonomia così da potenziare la stima in se stesso e sentirsi capace di affrontare e di risolvere da sé.

La relazione educativa tende alla consapevolezza, alla conoscenza di sé, alla fiducia nelle proprie possibilità: tutti elementi che richiedono esperienza, lettura dei risultati, ridefinizione della realtà.

Il voto negativo di un amico del figlio, spinge il genitore a dire: "Te lo avevo detto. Con quei capelli così lunghi, che ti volevi aspettare? Chi porta l'orecchino e il codino non ha mai tempo per studiare! Ha la testa da un'altra parte!"

Nel caso di un tale ricorso al pregiudizio, è bene che il genitore si chieda: esiste realmente un rapporto diretto tra l'orecchino ed il voto del compito in classe? Il figlio davvero crederà che sia sufficiente portare i capelli corti e non avere l'orecchino per ottenere buoni voti a scuola?

Regola 6: Osservare da più punti di vista

L'educazione passa attraverso la conoscenza dei figli, profonda, delicata, sensibile e attenta ai loro pensieri, ai sogni, alle aspettative, alle emozioni.

Partendo dal proprio punto di vista, il genitore dovrà mostrarsi capace di modificare il proprio punto di osservazione.

Per essere presente, efficace e di supporto alla crescita in autonomia, il genitore deve sapere in quale posizione sia il proprio figlio, come vede il mondo, quali sono i suoi gusti, cosa osserva, quali valutazioni fa, cosa lo entusiasma. Ciò non richiede uguaglianza nel pensare e nel sentire, né comporta necessariamente modificare le proprie convinzioni.

Al contrario, stiamo facendo riferimento alla capacità di cambiare punto di osservazione, di spostarci in un altro luogo e vivere la relazione educativa con dati che appartengono all'orizzonte del proprio figlio, a partire da ciò che vede e che decide di guardare.

Colmare il gap tra le aspettative dei genitori e i risultati dei figli, può richiedere non solo un ridimensionamento delle richieste genitoriali, ma anche la conoscenza puntuale e realistica dei criteri di valutazione dei figli, del panorama che scelgono di guardare, della prospettiva da cui intravedono i propri desideri.

Gli atteggiamenti di **condivisione apparente** dei genitori, di finta comprensione giovanilistica, amicale più che autorevole, solo momentaneamente rilassano la relazione educativa ma non sempre realizzano un rapporto di fiducia e rispetto.

Più spesso, infatti, configurano equilibri sostenuti dalla **complicità** più che dalla condivisione o comprensione profonda.

Fingere di pensare allo stesso modo del figlio per carpirne la benevolenza e ribadire la posizione di controllo, oltre a configurare una relazione scorretta, non funziona.

Parliamo della conoscenza in profondità; dell'ingresso in un altro mondo di pensieri, affascinante quanto ignoto, in cui il difficile non è *come fare a entrare* nell'universo del proprio figlio, ma *come fare a uscirne!*

La capacità del genitore di guardare da più punti di osservazione comunica una effettiva disponibilità a permeare le proprie posizioni con quelle degli altri, a cercare soluzioni strada facendo, a saper ammorbidire la propria rigidità.

La relazione diviene appartenenza, opportunità di rinnovare l'incontro ad ogni occasione, allargare, aumentare e dilatare gli orizzonti della comprensione e dei sentimenti attraverso la conferma del rispetto per la soggettività e le posizioni esistenziali di ciascuno.

Educare non consiste nel far acquisire ai figli il proprio modello, né quello individuato per loro, tanto meno persuaderli a guardare dall'unico punto di vista: il proprio; ma sostenere nel figlio la ricerca dei propri modelli, quelli che lo soddisfano e lo rappresentano con valori, risorse, aspirazioni e sogni entro i quali riconoscersi.

Guardare ogni cosa da un unico punto di vista comporta procedere a fatica per riuscire a far rientrare ogni variabile nel proprio schema, svalutando la portata, i contenuti reali e le preziose sfumature della complessità.

Sapersi spostare su altri punti di osservazione contribuisce a cogliere tutta la meraviglia di immagini del futuro che ci giungono, in maniera privilegiata, veicolate dai figli e che altrimenti ci perderemmo.

Regola 7: Usare formule corrette

Esistono occasioni nelle quali la comunicazione con i figli è orientata ad ottenere determinati risultati senza che si realizzi una comprensione profonda ed un profondo coinvolgimento.

Un genitore, pur di convincere il figlio, ricorre, in taluni casi, ad allettanti promesse, prospetta realtà in maniera alterata, auspica risultati illusori. Sono i casi in cui il genitore fonda il suo consenso sul **ricatto** o la **manipolazione**.

Il **ricatto** realizza un equilibrio sostenuto, in forma esplicita o latente, dalla prospettiva di un premio o di una punizione:

“Ti premio se realizzi, ti punisco se non realizzi”.

Nella relazione educativa, il ricatto risulta particolarmente incisivo e agevolato dal bisogno del figlio di ottenere l'approvazione del genitore e di compiacergli; inoltre, la sua posizione di “dipendenza” e di mancanza di autonomia apre la strada ai sensi di colpa che rendono il figlio molto influenzabile.

Il genitore, conoscendo molto bene suo figlio, ne individua perfettamente anche i punti deboli: la minaccia di incrinare la relazione, di perdere la fiducia, di deludere le aspettative di chi veramente per lui conta.

Tutte motivazioni che spingono il figlio a realizzare obiettivi di cui non si chiede personalmente il “perché” e che lo configurano **inconsapevole esecutore** di richieste genitoriali.

Dal canto suo, il genitore, soddisfatto dei risultati ottenuti con il ricatto o la manipolazione, desiderando il meglio per il figlio, non si impegna a po-

tenziare in lui la responsabilità in autonomia e continua ad affidarsi alle stesse modalità ricattatorie, sperimentate con successo.

Nel figlio, la mancanza di consapevolezza indebolisce il bisogno di individuare obiettivi propri, di scoprire ciò che risulta utile, interessante, emozionante per sé.

Il più delle volte, il **ricatto** agisce per il forte **bisogno di sicurezza** avvertito dal genitore che, impaurito dai rischi che comporta l'inesperienza del figlio, mira ad ottenere comportamenti da sé considerati opportuni, pur di fronteggiare le proprie paure e le insicurezze per un futuro incerto.

La sicurezza ottenuta con raggiri o sostituzioni non aiuta a crescere in autonomia e, in un modo o nell'altro, educa alla dipendenza.

La **comunicazione manipolatoria** si realizza quando si prospetta al figlio una aspettativa allettante, del tutto scollegata dall'impegno richiesto per portarla a termine. Nella manipolazione, anche se a fin di bene, c'è qualcosa di nascosto, di non detto, che lascia i soggetti in relazione fuori dal coinvolgimento profondo e dalla interazione.

Il genitore, infatti, rimane fuori dai desideri e dalla volontà del figlio ed orienta la sua comunicazione con lui per ottenere il consenso rispetto ad obiettivi che non lo riguardano.

La volontà di realizzare gli obiettivi, in altri termini, non si forma attraverso un processo di contaminazione tra i soggetti, di confronto tra le loro convinzioni ma è affidata al convincimento della positività degli **scopi individuati dal genitore** e che il figlio non conosce.

La manipolazione, anche quando a fin di bene, mira ad una **relazione di potere**: ciò che interessa al genitore è la **dipendenza** del figlio e mantenere il **controllo** su di lui. Rientra tra le modalità della relazione educativa

che influenzano la formazione della volontà, alterano il rapporto tra obiettivi e risorse, tra causa ed effetto, tra impegno e risultati.

La comunicazione manipolatoria, rischia di indebolire nel figlio il rapporto di fiducia nei confronti dei genitori, poiché, non sentendosi al centro di una relazione paritetica, identifica se stesso come uno **strumento** per il conseguimento di fini "esclusivi" del genitore.

Regola 8: Potenziare l'approccio empatico

La **comprensione empatica** è elemento fortemente agevolante nella relazione educativa. L'**empatia** consiste nel comprendere in quale stato emotivo si trova l'altro e nel comunicarglielo.

Orientandosi alla emotività, dimensione profondissima di ciascuno, ne coglie la unicità rivolgendole attenzione e rispetto, agevolando la formazione della propria identità.

La comunicazione empatica riduce le distanze ed alimenta il sentimento di **prossimità**, è indicativa del rispetto rivolto all'universo emotivo del figlio, alla complessità dei sentimenti con cui alimenta la sua storia e gli comunica: "Capisco ciò che stai provando!"

L'empatia non comporta avvertire la stessa gioia o lo stesso dolore del figlio secondo i propri canoni emotivi, ma comprendere ciò che il figlio sta provando dalla sua posizione.

La prima infatuazione, il primo innamoramento, la delusione per un amico: le singolari percezioni, l'elaborazione soggettiva della realtà, i sentimenti che ciascuna esperienza comporta e che connotano la singolarità di ogni turbamento.

La capacità del genitore di entrare in questo universo delicato e coinvolgente, magico e profondo, sconosciuto quanto affascinante, dà la dimensione stessa della propria capacità di lasciarsi contagiare.

La capacità di farsi altro è permearsi di una "assenza di ruolo momentanea" e di liberarsi dai freni, per aprire spazi infiniti e non più controllabili al dialogo, alla comprensione, al racconto, alla capacità di lasciarsi andare.

In alcuni genitori, incontrati nel corso delle nostre consulenze personali, abbiamo riscontrato forti resistenze ad aprirsi alla dimensione emotiva convinti di dover interpretare la responsabilità del proprio ruolo sotto forma di controllo.

L'empatia rappresenta davvero il viatico per ogni relazione che ci sta a cuore intrapresa come viaggio in "terra altra".

Un viaggio che coglie il genitore attento a tutto ciò che sorprende e meraviglia, tra emozioni che non sarebbe possibile provare in un altro viaggio e in un tempo diverso.

Regola 9: Saper stare in silenzio

L'approccio protettivo, la responsabilità educativa, la maggiore esperienza, il bisogno di proteggere, a volte, rendono la comunicazione dei genitori ansiosa, prolissa, indiscreta, invadente.

Una comunicazione efficace richiede la capacità di **suscitare attenzione e interesse**, agevolando nell'interlocutore il processo di ascolto e apprendimento e favorendo la concentrazione sulla centralità del messaggio.

In un'epoca di rumori e toni alti, siamo spesso oggetto di informazioni indifferenziate e scarsamente *dedicate* per cui risulta utile riscoprire l'importanza del silenzio specie in una relazione con persone che ci stanno a cuore in cui è centrale l'ascolto, l'attenzione e il rispetto per i tempi altrui, la capacità di cogliere il momento in cui l'altro è disponibile al dialogo.

Il silenzio, come attesa che amplia lo spazio espressivo e dà corpo a nuovi significati, fornisce l'occasione privilegiata per **incontrarsi**.

La possibilità di avvertire l'importanza del **silenzio** con tutto il valore che riveste nella relazione interpersonale, prima ancora che educativa, è molto subordinata alla capacità di cogliere in sé qualche **vuoto**, una **manca**za.

Avvertire la propria incompletezza, infatti, è frenare le tentazioni di onnipotenza aprendo la strada a ulteriori incontri per acquisire elementi nuovi di *rinforzo* alla struttura del sé.

La consapevolezza di voler cercare altri contributi, nuove emozioni, pensieri "altri", richiede necessariamente il **silenzio** come luogo che genera ampliamento ed accrescimento, attraverso quella sua peculiarità che gli fa percorrere la distanza tra il "sé" e "l'altro" senza interrompere, senza prevaricare.

Il vuoto in sé non è un pericolo. È il senso di **saturazione** , richiamato da Baudrillard, che dissuade dall'incontro, che lo rifiuta e ne annienta il valore.

Nella relazione educativa, la **scoperta del silenzio** incide direttamente sull' **intensità della relazione** poiché mette alla prova la capacità del genitore di "farsi disponibile" riducendo la manifestazione di sé.

Lasciare spazio, depotenziandosi, per attendere ed ascoltare, identifica il figlio come fonte di nuove acquisizioni, completamento delle proprie mancanze. È un allenamento che rende, paradossalmente, più attento il figlio stesso alla relazione, gratificato e responsabilizzato dalla capacità del genitore di ritenere valido e, soprattutto, interessante, ciò che il figlio comunica.

Il genitore che si pone come comunicatore convinto, portatore di tutta la scienza che occorre per saper vivere, trasmette una dimensione di sufficienza e di onnipotenza, che ascolta poco, invade molto e identifica il silenzio come assenza di contenuti.

Nella relazione educativa non si può temere il silenzio che, invece, risulta latitante, nelle relazioni di potere.

Nella relazione educativa i soggetti condividono una piattaforma di **appartenenza** alimentata da **reciprocità** ed **accoglienza** che sa allenarsi all'esercizio del silenzio prima di rimproverare o di elogiare, prima di fornire soluzioni o di formulare una domanda inopportuna.

Regola 10: Mostrare i propri dubbi e le mancate conoscenze

Essere genitori affidabili non significa offrire un'immagine di infallibilità ai figli. Il ruolo, la differenza anagrafica, la complessità delle problematiche adulte, a volte, ricompongono un puzzle identificativo di **genitori perfetti**. Velare le negatività e le difficoltà, mostrarsi sempre vincitori, disporre della soluzione giusta in ogni circostanza altera la lettura della quotidianità e rischia di fornire un modello di sé così irraggiungibile da apparire distante dai figli e, come tale, lontano dalla comprensione dei loro bisogni.

Presentarsi per ciò che si è, permeabili ed elastici, capaci di affrontare prima che di risolvere, vale certo più di una sbandierata infallibilità che crea così forti aspettative da causare, prima o poi, delusione.

Orientare i figli ad affrontare le difficoltà, più che a evitare gli ostacoli, passa attraverso la trasparenza di una quotidianità in cui i dubbi, le domande, le certezze, riescono a comunicare **affidabilità** e a trasmettere **fiducia**.

I genitori che esprimono il bisogno di ricercare per sé nuovi significati, che sono attenti e in ascolto delle proprie crescenti aspirazioni, tenaci osservatori di rischi e benefici, dimostrano la propria **vulnerabilità** che risulta ricca di senso del reale e di disponibilità a comprendere.

Chi sa già tutto non può capire chi è alla ricerca di comprensione come lo sono i figli, sempre così presi dalla scoperta della vita. Genitori così sicuri di sé, che evidenziano la problematicità di una situazione pur di fornire la soluzione, che dimostrano di essere "arrivati" senza altro da dover comprendere, affievoliscono la costruzione del sé nel proprio figlio, indeboliscono il piacere della ricerca, orientano alla emulazione forzata.

Il genitore che mostra di convivere bene con tutta la propria complessità e la snoda tra desideri e bisogni, traguardi e partenze, stimola a scoprire insieme nuove strade, si mostra “vulnerabile” e, pur rappresentando un puntuale riferimento concreto, alimenta la voglia di osare e di **sognare**.

I figli hanno bisogno di **sostegno concreto** e di risorse reali, di punti fermi cui riferirsi, non di illusioni o “formule magiche”.

Educare al successo non significa spingere il proprio figlio soltanto alla vittoria: avere successo richiede anche la capacità di porsi di fronte alla sconfitta in maniera costruttiva.

L'educazione deve aiutare a gestire sconfitte e vittorie per motivare concretamente a proseguire da adulti determinati, da protagonisti consapevoli della propria storia.

I figli valutano i genitori, solo apparentemente, per le vittorie ottenute; in realtà, il giudizio si fonda profondamente sulla “capacità del genitore di *saper amare*”.