

Tre Principi®

Autore: Jack Pransky
Titolo: **Genitori dal Cuore**
Sottotitolo: Semplici verità per vivere bene
Collana: Tre Principi

ISBN: 9788896084090
Proprietà letteraria riservata
Prima Edizione Italiana: 2014

Tre Principi®
è un marchio registrato da Alessandro Saramin e Chiara Grandin
ed è utilizzato con il loro permesso

Traduzione: Alessandro Saramin e Chiara Grandin
Revisione: Monica Fava e Giuseppe Longo
Grafica: Massimo Giacalone

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo senza
preventiva autorizzazione scritta da parte dell'Editore

Titolo Originale
Parenting from the heart © 2001, 1998; 1997
by Jack B. Pransky.
All rights reserved. Printed in the United States of America.
CCB Publishing, 2012
ISBN 192736065X, 9781927360651

Errekappa Edizioni
Carpi, MO
www.errekappa.net

GENITORI DAL CUORE

SEMPLICI VERITÀ PER VIVERE BENE

Jack Pransky, Ph.D.



Introduzione di Chiara Grandin

**Alle luci della mia vita, i miei meravigliosi bambini:
David e Jaime**

Riconoscimenti

Un ringraziamento molto speciale al dr. George Pransky, senza le cui intuizioni questo libro non sarebbe mai stato scritto.

E a Jaime, David e Judy per i loro contributi e per la mia vita durante quel periodo.

Ed in memoria di:

Dr. H. Stephen Glenn per avermi aiutato ad essere un genitore molto più efficace.

Dr. Roger Mills e Sydney Banks, senza le cui intuizioni George Pransky e Roger Mills ed io non avremmo probabilmente avuto le nostre intuizioni.

Russel Smith per il suo lavoro iniziale di produzione del libro.

Shirely Pransky, mia madre, per aver fornito le illustrazioni, e ad entrambi i miei genitori per avermi cresciuto così bene.

Prefazione

Per più di trent'anni ho studiato le difficoltà insite nel crescere dei bambini e nel prepararli alle sfide della vita. Per tutto questo tempo ho condotto migliaia di workshop, seminari e corsi per genitori, genitori adottivi, patrigni, matrigne ed educatori. Attraverso quest'esperienza è diventato sempre più evidente che la maggior parte delle persone che si trovano ad affrontare le sfide nel crescere dei bambini cercano negli esperti la direzione, le tecniche e le risposte alle domande senza fine che sorgono nel lavorare con i bambini.

Anche se è sempre appropriato cercare la saggezza, è anche vero che ogni relazione è una sintesi unica di variabili dinamiche e costantemente mutevoli nella quale l'ispirazione è spesso altrettanto importante della conoscenza. La sfida di equilibrare il cuore e la testa è come una camminata senza fine su una corda tesa, in cui la conoscenza ci aiuta a sapere ciò che deve essere fatto ed il cuore fornisce l'equilibrio necessario per farlo sotto le pressioni di ogni istante. Apprendere a vivere nella nostra luce interiore e a fidarci di essa è particolarmente difficile per chi di noi è cresciuto nel mondo occidentale.

In *Genitori dal Cuore* Jack Pransky offre una saggezza pratica radicata nelle esperienze personali con i suoi figli. Più precisamente, il messaggio di essere aperti e rispettosi arriva attraverso l'enfasi sulla collaborazione nella risoluzione di problemi e nella gestione familiare. In un'era in cui i media spesso ci sopraffanno con gli aspetti bizzarri, stravaganti, negativi e spesso spaventosi della salute e del comportamento umano, è così rinfrescante celebrare con Jack la bontà e il potenziale innato per un sano vivere nell'umanità. Vedere queste qualità nei bambini e allevarli nel corpo, nella mente e nello spirito in modo tale che la salute possa essere realizzata ed espressa come un elemento spontaneo della vita è uno dei contributi più grandi che una generazione possa dare alla successiva.

Mentre la velocità e l'intensità alla quale la conoscenza, la tecnologia e lo stile di vita stanno cambiando, hanno creato un mondo privo di mappe e indicazioni affidabili, la bussola di una mente chiara e di un cuore aperto fornisce una direzione unica e una luce nel caos. I passaggi pratici e saggi offerti in questo libro forniscono confort e supporto a chi di noi è aperto ad allevare i bambini in un processo in cui i nostri figli sono anche insegnanti e compagni di viaggio.

Negli anni il crescente numero di libri e corsi sul come allevare i figli che hanno una natura prescrittiva e che offrono il modo per gestire le svariate ed inevitabili questioni che sorgono lavorando con i bambini mi ha preoccupato sempre più. Nella mia esperienza ogni bambino è una persona unica ed ogni relazione è unica e costantemente mutevole. Pertanto, una risposta appropriata a un determinato problema con un determinato bambino, in un determinato momento potrebbe essere totalmente inappropriata per quello stesso bambino (per non parlare di un altro) in circostanze differenti.

Mentre la maggior parte delle persone cerca la sicurezza di un ricettario, chiunque abbia cercato di utilizzarne uno sa che prima o poi finisci col cambiare una ricetta per rispecchiare i tuoi gusti e bisogni. Su questa importante questione Jack Pransky prende la strada maestra ed offre supporto e guida a chiunque abbia il coraggio di vivere e crescere nel processo della vita-che-tocca-la-vita. Resiste alla tentazione di salvarci offrendoci le sue soluzioni e, invece, modella

i principi che questo libro promuove incoraggiandoci a scoprire le nostre. Forse bisognerebbe dire che questo libro non è per chi non è coraggioso!

H. Stephen Glenn, Autore di “Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World” e del corso per genitori, Developing Capable People.

Prefazione alla Quarta Edizione

Questo libro è stato il miglior segreto mantenuto riguardo all'essere genitori.

Non è qualcosa di cui essere fieri, non tanto per me in quanto autore del libro, ma per le migliaia o i milioni di altri genitori che ne beneficerebbero.

Lo so perché i genitori che hanno letto le edizioni precedenti di Genitori dal Cuore mi hanno raccontato molte cose. Da quando è uscita la prima edizione nel 1997, questo libro ha toccato molte vite nel corso degli anni. Ha aiutato molti genitori a creare relazioni meravigliose con i loro bambini, anche quando le cose erano diventate così difficili che non pensavano che ciò sarebbe stato possibile. Ha aiutato le vite di molti bambini a fiorire e crescere bene nell'età adulta.

Nulla può essere più gratificante da sentire per un autore di un genitore che scrive: “Questo libro ha salvato la mia vita e probabilmente ha salvato anche la vita dei miei bambini”.

Eppure ci sono ancora così tanti altri genitori bisognosi! In verità non mi sono mai preoccupato tanto del marketing (specialmente del marketing di me stesso). Mi interessa che un numero sempre maggiore di bambini venga cresciuto nel modo più sano possibile, a beneficio loro, dei loro genitori e della società futura.

Guardando indietro a quando scrissi per la prima volta questo libro è facile per me vedere come la mia comprensione di ciò che crea l'esperienza della vita delle persone e di ciò che li fa operare come operano si sia approfondita considerevolmente. Tuttavia, gli elementi fondamentali di ciò che serve per crescere i bambini nel modo più sano rimangono gli stessi. Pertanto volevo che questa edizione

del libro rimanesse essenzialmente la stessa, ma che fosse aggiornata affinché rispecchiasse questa mia comprensione più approfondita. Questo approccio all'essere genitori è molto differente da ciò che si trova in quasi tutti i corsi e libri per genitori. Non fraintendetemi, i corsi per genitori e gli altri approcci sono stati utili per molte persone, ma ora vedo che quando hanno bisogno di indirizzare le persone a tecniche e capacità, si allontanano dall'essenza. L'essenza dell'essere genitori significa rivolgere le persone dentro di sé, verso la propria saggezza, alla quale possono attingere in qualsiasi situazione, rendendo questo approccio molto più utile. Ogni genitore conosce naturalmente, dentro di sé, il modo più sano di crescere i propri figli e come affrontare ogni questione di disciplina o problema comportamentale che possa insorgere, se comprende cos'è questa saggezza, come sta lì, cosa la mantiene nascosta e come accedervi.

Spero che i professionisti esperti di questa comprensione inside-out [ndt. dall'interno all'esterno] prendano ciò che è offerto qui e creino dei gruppi e dei corsi per genitori, o lo utilizzino individualmente a seconda dei casi, per diffondere questo messaggio per raggiungere quanti più genitori possibile.

Oppure, la bellezza di questo libro è che può essere divorato e utilizzato nella privacy della propria casa per creare relazioni sane e gioiose, una famiglia alla volta.

Posso quasi garantire che questo approccio all'essere genitori, se preso a cuore e messo in pratica, migliorerà in qualsiasi situazione le relazioni tra i genitori e i loro figli, e tirerà fuori il meglio in entrambi.

Jack Pransky

Moretown, Vermont

Prefazione alla Prima Edizione

Questo non è il libro che avrebbe dovuto essere inizialmente. Per dieci anni avevo condotto corsi per genitori e addestrato molti insegnanti di corsi per genitori. Per il mio libro *Prevention: The*

Critical Need, avevo ricercato accuratamente ogni teoria conosciuta sull'essere buoni genitori che avessi potuto trovare. Credevo di sapere quasi tutto quello che si potesse sapere sull'argomento. A casa mia avevo messo in pratica con successo ciò che avevo appreso. Era mia intenzione scrivere un libro intitolato: "L'Enciclopedia Tascabile dell'Allevamento dei Figli e della Disciplina" che avrebbe ridotto all'essenziale tutte le teorie e le tecniche conosciute sull'argomento, elencato le situazioni problematiche che i genitori incontrano più spesso con i loro bambini e offerto soluzioni basate su quelle teorie e tecniche.

Poi mi imbattei in un nuovo approccio che mi fece mettere in discussione tutto quello che pensavo di sapere. Questo mi scioccò, dal momento che questo nuovo approccio non era emerso da nessuna teoria genitoriale, ma da quella che potrebbe essere chiamata una nuova comprensione di come funziona la mente umana nel far sentire e comportare le persone (inclusi genitori e figli) nel modo in cui si sentono e comportano [che da allora è stata chiamata "I Tre Principi", "Health Realization", "Innate Health" o "State Of Mind Training"]].

Prima di allora dicevo: "Essere genitori è il lavoro più difficile che chiunque di noi possa fare." Tuttavia, questo nuovo approccio fece apparire l'educazione dei figli relativamente senza sforzo e gioiosa. Nel modo in cui ero stato addestrato, sembrava sempre esserci così tanto da ricordare e fare. Nonostante la mia conoscenza e capacità, persino io trovavo difficile mettere in atto la tecnica giusta da usare in una data situazione, specialmente quando ero agitato o frustrato. Non sto affatto suggerendo che quello che avevo imparato precedentemente fosse una cattiva idea o una perdita di tempo; al contrario, mi ha aiutato a sviluppare una buona relazione con i miei figli. Tuttavia, quando decisi di provare questo nuovo approccio con la mia famiglia, guarda un po', le nostre relazioni migliorarono notevolmente, e la cosa fu molto più facile! All'inizio consideravo questo approccio troppo semplice. Ma funzionava! Il motivo? Volgeva la mia attenzione dentro di me. Mi diceva di mettere da parte tutte le tecniche che avevo appreso e mi sintonizzava invece su ciò che il mio

cuore mi diceva di fare.

Anche se il Dr. George Pransky aveva sviluppato una serie di nastri audio su questo approccio [che raccomando, se sono ancora disponibili – si veda la Bibliografia], quando iniziai a scrivere questo libro, nessun altro libro che applicasse questo approccio all'educazione dei figli era ancora stato scritto¹. Misi da parte la mia Enciclopedia Tascabile, dal momento che sapevo che questo nuovo approccio era giusto e sarebbe stato molto più prezioso.

Ho trovato questo modo di relazionarsi con i bambini e gli adolescenti il migliore e il più produttivo. Godetevelo e divertitevi!

Jack Pransky

Cabot, Vermont

Settembre, 1997

1 Successivamente, il Dr. Roger Mills (1995) pubblicò *The Health Realization Parent Manual* [ora fuori catalogo].

Sommario

Prefazione di H. Stephen Glenn

Prefazione alla Quarta Edizione

Prefazione alla Prima Edizione

	Introduzione	15
I	Vivere in un ambiente di amore e sentimenti positivi	16
	Amore nel momento	
II	Salute innata e buonsenso	24
	Muoversi verso la salute	
	Tirare fuori la salute	
	Riassunto	
III	Siamo ciò che pensiamo	31
	Il pensiero è la chiave	
	I bambini stanno sempre facendo del loro meglio	
	Perchè i bambini si comportano nel modo in cui si comportano	
	Creare un pensiero insicuro	
	Colorare i nostri mondi	
	Cosa fare?	
IV	Stati mentali/Stati d'umore	45
	Gli stati d'animo influenzano l'azione	
	Stati d'animo differenti, persone differenti	
	Consapevolezza dello stato d'animo	
	Pensiero e azione nello stato d'animo	
	Aggiustare il tiro	
	Spirali di stati d'animo	
	Stati d'animo in azione	

	Prendersi la responsabilità per ciò che accade nei nostri stati d'animo	
	I bambini comprendono gli stati d'animo	
V	Cos'è il comportamento problematico	56
	Mele marce?	
	Insicurezza e innocenza	
	L'insicurezza come pensiero	
	Manifestazioni dell'insicurezza	
	Cosa fare?	
	Riassunto	
VI	Attingere alla saggezza per guidare le interazioni	66
	La capacità di chiarezza e intuizione	
	Fare un passo indietro per vedere cosa imparano davvero.	
	Come liberiamo la mente se non abbiamo una mente sgombra?	
	Time out?	
	Saggezza e buonsenso	
	Fede e fiducia	
	Da lontano	
	Funzionamento mentale sano	
	Connessione	
VII	Ascolto profondo	80
	Sapere come rispondere	
	L'essenza dell'ascolto profondo	
	Cosa ascoltare?	
	Ascoltare per comprendere: 1	
	Una mente chiara	
	Ascoltare per comprendere: 2	
	Ascoltare per generare intuizioni	
	L'ascolto come guida all'insegnamento	
	Domande che favoriscono l'ascolto	
VIII	Insegnare ai bambini ciò che hanno bisogno di sapere	101
	Preparazione all'insegnamento	
	Il processo di insegnamento	

	Insegnare la responsabilità	
	Ritornando all'autonomia	
	Insegnare l'autonomia prendendoci cura della casa	
	Insegnare l'autonomia attraverso la delusione e la noia	
	Decisioni soggettive	
	Come sappiamo cosa hanno bisogno di apprendere i bambini?	
	Riassunto sull'insegnamento	
	Insegnare il rispetto	
	Invertire la logica	
	I nostri bambini crescono e se ne vanno	
IX	Stabilire limiti e disciplina	138
	Il significato della disciplina	
	Prima della disciplina	
	Cosa vogliamo ottenere con la disciplina?	
	Assumersi la responsabilità	
	Tracciare la linea	
	Regole e punizioni?	
	Usare i limiti come opportunità per disciplinare	
	Conseguenze?	
	Uno stato di perplessità	
	Ribellione e giungere ad una risoluzione	
	Credibilità	
	Rompere lo schema	
	Quando le cose sono sfuggite di mano	
	Ed infine...	
	Postfazione	178
	Appendice I	179
	Appendice II	188
	Riferimenti e Bibliografia	200

Introduzione

Nessuna serie di tecniche ti darà una buona relazione con i tuoi bambini.

Le tecniche per la disciplina sono solo meccanismi di rifinitura. Come il dispositivo di sintonia sulla televisione, che funziona solo quando il segnale è forte abbastanza. La sensazione è il segnale. La sensazione è ciò che sentiamo nei nostri cuori e nelle relazioni che costruiamo. Se non è presente la sensazione e il sentimento giusto, la disciplina non funzionerà. Nella migliore delle ipotesi otterremo un'obbedienza temporanea e risentita.

Questo libro va oltre le tecniche, direttamente al sentimento e alla sensazione.

Essenzialmente, al centro dell'essere buoni genitori stanno due comprensioni:

1. I nostri bambini portano sempre con sé tutto il benessere, la saggezza e il buonsenso di cui avranno mai bisogno; questi devono solo essere fatti uscire e coltivati nel tipo di ambiente amorevole che aiuterà a farli fiorire.
2. I nostri bambini possono accedere a questa saggezza e salute innate comprendendo che ce l'hanno, scoprendo da dove vengono, vedendo come pensano in modi che impediscono loro di realizzarle e riconoscendo che appaiono soprattutto quando la loro mente è calma o sgombra.

A quel punto possono lasciare che guidi la loro vita.

Lo stesso è vero per i genitori. Possiamo accedere in ogni momento a questa saggezza e benessere in qualsiasi momento per guidare la nostra educazione dei figli.

Così come gli alberi in una foresta gravitano naturalmente verso la luce, quando creiamo il tipo di ambiente che fa uscire questa salute e saggezza naturali, guidiamo naturalmente i nostri figli in modi sani, allontanandoli da sensazioni e sentimenti improduttivi e comportamenti controproducenti.

In essenza, questo è ciò di cui tratta questo libro.

Chiara Grandin

Capitolo I

Vivere in un ambiente di amore e sentimenti positivi

“Tu non capisci i ragazzi!” continuava a dirmi mia figlia di 15 anni. Questo mi lasciò perplesso.

Io non comprendo i ragazzi? Io?! Non avevo dedicato la mia intera vita a prevenire i problemi tra i giovani scrivendo persino un libro a riguardo? Non avevo forse condotto svariati corsi per genitori e addestrato molti istruttori in questo settore? E soprattutto, non avevo quello che consideravo essere una buona relazione con mia figlia?

“Jaime, cosa intendi dire?” domandai.

“Che non li capisci.”

Non mi era molto d'aiuto! Ma volevo capire. Mia figlia non era in grado di spiegarlo. Aveva solo una sensazione vaga.

Vedevo che Jaime si stava prendendo sempre meno responsabilità. Se qualcosa andava storto, accusava sempre qualcuno o qualcos'altro. Aveva sempre una scusa. Aveva iniziato a trattare sua madre con disprezzo. Vedevamo anche che Jaime stava diventando sempre più infelice. Questo ci preoccupava profondamente poiché sembravamo incapaci di fare qualsiasi cosa a riguardo.

Poi, un giorno, Jaime ebbe una rivelazione. Era stata troppo vicina per vederla.

Iniziò la notte che rimase a dormire a casa di un'amica, dopo che questa era stata a una gigantesca festa senza preoccuparsi di informare i suoi genitori. Jaime vide la madre affrontare la figlia per aver mentito riguardo a dove fosse stata e non essere tornata a casa all'orario stabilito. La madre disse che le avevano concesso una certa dose di fiducia e libertà; lasciare che una quattordicenne andasse a una festa era una cosa importante e lei avrebbe dovuto mostrare ai suoi genitori più rispetto.

Jaime vide la sua amica ignorare completamente sua madre e non ascoltare niente di quello che diceva. Jaime riusciva a mettersi nei suoi panni. L'amica aveva sentito ripetere dalla madre quelle cose un

centinaio di volte e aveva smesso di prestarle attenzione. Invece di cogliere la verità in quello che sua madre diceva, divenne arrogante e arrabbiata e urlò: “Non capisci niente!”

Sembrava tutto troppo familiare. Osservando da distante, senza essere coinvolta dalle emozioni, non sentendosi minacciata, Jaime realizzò che anche lei aveva la tendenza a reagire allo stesso modo quando una figura autoritaria si stagliava su di lei. Per Jaime, quel che diceva la madre dell'amica era molto sensato. Era in gioco la fiducia! I suoi genitori avevano bisogno di sapere cosa stesse facendo. In quale altro modo avrebbero potuto sapere se rimanere alzati fino a quando fosse tornata a casa sana e salva, o se era rimasta a casa di qualcun altro o se invece era stata violentata e giaceva da qualche parte in un fosso.

Jaime poteva capire quella sensazione. Quando i suoi genitori la rimproveravano riguardo a qualcosa, invece che ascoltare, la sua mente si affannava, cercando di trovare cosa dire per proteggersi, bloccando le loro parole, ripetendo a se stessa: “Questo è così stupido! È così stupido!”

Jaime pensò: “Deve essere qualcosa che ha a che fare con il modo in cui i genitori vengono percepiti: ‘Questo-è-il-modo-in-cui-devono-andare-le-cose-e-se-non-vanno-così-ecco-cosa-accadrà.’ Ma alla fine i ragazzi prendono le loro decisioni, indipendentemente da quello che dicono i loro genitori.”

Il giorno seguente, a casa nostra, la madre di Jaime, Judy, tornò esausta dopo una dura giornata di lavoro per scoprire che Jaime aveva invitato un sacco di amici e aveva fondamentalmente trasformato la casa in una discarica.

“Jaime, non posso credere che tu abbia potuto fare questo!” scattò Judy.

Jaime sentì che stava smettendo di ascoltare sua madre, come aveva fatto la sua amica. Poteva cogliere la più piccola agitazione in un tono di voce a miglia di distanza – molto prima che sua madre potesse notarlo in se stessa. Le antenne di Jaime erano drizzate. Aspettava di scagliarsi non appena avesse sentito un cambiamento nel tono di voce, il che sfociava inevitabilmente in uno scontro violento e in una

litigata.

Nessuna delle due cedeva dalla sua posizione. Nel mezzo della discussione, Judy realizzò che stavano avendo una lotta di potere; Jaime stava cercando di affermare il proprio potere e il potere di Judy lo stava trattenendo. Cercò di esprimerlo a Jaime, ma questa fraintese il messaggio.

Così, frustrata e rossa in volto come se stesse per esplodere, Jaime urlò: “Ti odio! Ti odio! Ti amo perché sei mia mamma, ma ti odio!”. Judy non sapeva più che pesci pigliare.

“Non è più come una volta!” Jaime pianse. “Non mi tieni più tra le braccia dicendomi che mi ami, come facevi una volta. Mi rimproveri e basta. Arrivi e dici quanto sei amareggiata da me, di come ti deludo. Non riesco a essere all’altezza di ciò che ti aspetti da me!”

“Cosa vuoi che faccia?” rispose Judy. “È troppo aspettarmi che tu non aggiunga peso al mio fardello quando torno a casa?”

A questo punto Jaime si prese la testa tra le mani e urlò: “AAAUUU-GHHH! Non ne posso più!”

Io ero seduto dalla parte opposta della stanza a guardare tutto questo. (Non intendo suggerire che sono arrivato su un cavallo bianco: Judy mi ha salvato in molte occasioni.) Tuttavia, dal momento che non ero personalmente coinvolto nella conversazione – distaccato allo stesso modo in cui Jaime lo era stata con la sua amica – non mi sentivo minacciato e non avevo bisogno di alzare la guardia. Pertanto, mentre Judy vedeva la situazione come una questione di potere, io sentii qualcos’altro.

“Aspettate”, dissi, “il punto non è il potere. Il punto è l’amore. Jaime sta dicendo che potremmo dirle di fare qualsiasi cosa, fintanto che lo diciamo con amore e comprensione.”

Jaime annuì dietro le lacrime. Non importa quello che le abbiamo detto, avrebbe potuto essere comunicato in un modo non accusatorio – in un modo amorevole. Ho realizzato che è solo nel momento in cui l’amore non viene percepito che possono entrare in gioco questioni di potere.

E fu allora che Judy ebbe una profonda realizzazione: “Oh, intendi che non è quello che dico, ma come lo dico?”

Potremmo dire: “Jaime, tesoro, ti dispiacerebbe fare ordine,” invece di “Come hai potuto farlo!” e farglielo prendere come un affronto personale.

Jaime disse: “Anche quando sei arrabbiata – specialmente riguardo alle piccole cose, ad esempio se lascio la luce accesa, dovrebbe essere qualcosa del genere: ‘Jaime, tesoro, hai lasciato la tua luce accesa,’ oppure dirlo con un sorriso in volto. Le cose arrivano meglio ai ragazzi in questo modo. Perché non è davvero così importante nello schema più ampio delle cose. Puoi infastidirti, ma ti infastidisce in un modo felice, al contrario di *Perché non lo fai mai nel modo giusto!*”.

«Mio Dio, ha ragione! Ha davvero ragione!».

Questa è la chiave di tutto.

Ne stavo persino scrivendo e non lo vedevo accadere sotto il mio naso. Lo comprendevo a un livello intellettuale, ma non era connesso al mio cuore. Ovviamente lo sapevo, ma saperlo intellettualmente non significa nulla.

Nostra figlia ci ha aiutato a vedere che è l'unica cosa che conta nell'essere genitori. È la torta; tutto il resto è la ciliegina. Il modo in cui i nostri figli si sentono in un determinato momento è l'unica cosa che importa davvero.

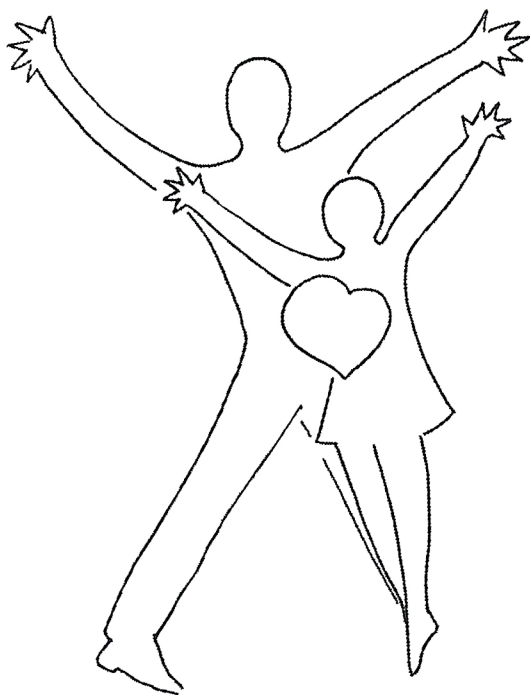
È così per i nostri figli così come per ogni bambino o ragazzo con cui lavoriamo o a cui insegniamo. Bisogna andare al di là della comprensione intellettuale, diretti al cuore.

Possiamo vederlo nelle persone più brave a lavorare con i bambini; possiamo vederlo negli insegnanti che gli studenti amano. Questi individui creano naturalmente una sensazione amorevole, di sostegno, spensierata. Gli adolescenti e i bambini la percepiscono, anche se queste persone sono severe e molto esigenti. Questo è il motivo per cui loro sono così bravi con i ragazzi e li aiutano ad avere delle svolte straordinarie nella loro comprensione.

In un certo senso non importa neppure ciò che diciamo. È ciò che i nostri bambini percepiscono arrivare dal nostro cuore nei loro confronti.

Ogni giorno ringrazio la mia stella fortunata per questa profonda realizzazione. A sedici e diciassette anni Jaime era già una perso-

na deliziosa con cui stare e da avere vicino. Abbiamo sviluppato la relazione più meravigliosa, calorosa e amorevole che potessi avere. L'ultimo anno delle superiori le persone continuavano a dire quanto felice e sicura di sé sembrava essere sempre.



Riassumendo, ecco l'essenza di quanto è stato detto: se vogliamo che i nostri bambini reagiscano bene e vivano una vita di benessere, devono vivere in un sentimento amorevole. La cosa assolutamente-di-gran-lunga-più-importante-e-migliore che possiamo fare per i nostri bambini è creare un ambiente amorevole, incoraggiante, premuroso, rispettoso, spensierato in cui possano prosperare. E per farlo non ci serve conoscere alcuna tecnica di educazione dei figli. Ovviamente lo sappiamo! Non è una novità. Ma c'è un tranello: un ambiente amorevole è una cosa che si crea di momento in momento. Cosa?

Il sentimento e la sensazione che proviamo in un determinato momento è l'ambiente nel quale il bambino sta vivendo in quel momento.

Quando ci sentiamo arrabbiati, i nostri bambini stanno vivendo in un ambiente arrabbiato. Quando siamo spaventati, i nostri bambini stanno vivendo in un ambiente pauroso. Quando ci sentiamo delusi, i nostri bambini stanno vivendo in un ambiente di “non-posso-essere-all'altezza-delle-loro-aspettative.” Non importa quello che cerchiamo di comunicare loro in quei momenti, quello che colgono è la sensazione che abbiamo dentro di noi, l'ambiente che li circonda in quel momento. Se siamo spaventati, o ansiosi o preoccupati, o arrabbiati, o delusi, eccetera, in quei momenti i nostri bambini non stanno vivendo in un ambiente amorevole, premuroso, di supporto – anche se generalmente mostriamo amore ai nostri bambini e diciamo loro molte volte al giorno che li amiamo. Se pensiamo che siano in quell'ambiente, ci stiamo prendendo in giro.

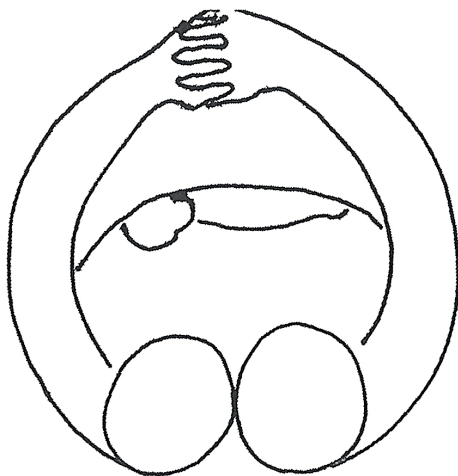
Amore nel momento

Quindi, questo cosa ci suggerisce di fare?

Un'altra storia può aiutarci e mostrarcelo. Qualche anno prima di realizzare tutto questo, stavo ascoltando un nastro audio sulle relazioni basato su questo approccio inside-out, chiamato *Può l'amore sopravvivere all'impegno?* di Darlen e Charles Stewart. Verso la fine del nastro, Darlene inizia a descrivere il primo momento veramente difficile che avevano avuto con il loro figlio adolescente, il quale si stava mettendo in un sacco di guai. Disse che avevano provato invano a cambiarlo, cercando di fargli fare quello che era giusto. Un giorno ebbe una folgorazione. Disse tra sé e sé [qualcosa del genere]: "Decisi che avrei smesso di cercare di cambiarlo, che l'avrei semplicemente amato, anche se avessi dovuto portargli biscotti in prigione."

La frase "biscotti in prigione" mi colpì come un'idea completamente fuori dall'ordinario, profonda.

Darlene decise di fare un passo indietro dal cercare di aggiustarlo. Semplicemente si diede molto da fare per mostrargli amore. La loro relazione migliorò enormemente. Straordinariamente, i comportamenti di suo figlio che causavano guai iniziarono a diminuire.



Anche se quando ascoltai questo nastro mi influenzò molto e mi aiutò a occuparmi di mio figlio, dopo me ne dimenticai fino a questo episodio con mia figlia. A questo punto tornò a farsi sentire con un ruggito potente. Decisi su due piedi che mi sarei impegnato a ignorare i miei pensieri di disappunto riguardo a quello che faceva o non faceva bene. Decisi che prima di comunicarle qualsiasi cosa avrei guardato ciò che c'era nel mio cuore per essere sicuro di inviare amore. Decisi di darmi seriamente da fare per creare quell'ambiente amorevole attorno a lei in ogni momento che avessi potuto, e sicuramente in qualsiasi momento in cui avessi voluto comunicarle qualcosa. Judy finì col fare lo stesso.

Funzionò! Diventammo molto più vicini e, miracolosamente, Jaime divenne più collaborativa e disponibile. Quando allentammo la pressione, lei rispose.

Il paradosso non passò inosservato. Più la rimproveravamo, meno funzionava. Meno la rimproveravamo, più funzionava.

Tutti rispondono all'amore, al rispetto, al prendersi cura, al supporto, alla spensieratezza. Chiunque risponde quando c'è un buon sentimento in una relazione.