

Franco Nanni

Pensami!

Figli autonomi, fiduciosi e sereni

*Il primo manuale basato sulle teorie
dell'attaccamento e della mentalizzazione*

Quest'opera di Franco Nanni è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/>



Niente di nuovo

Questo libro non contiene niente di nuovo. Chi di voi, osservando il proprio figlio di un anno o due, non si è mai posto domande come “che cosa starà pensando adesso?” “che cosa frullerà dentro quella sua testa?” Soprattutto quando i bambini non parlano ancora è comune chiedersi a che cosa pensano, che cosa hanno in mente nelle loro azioni e esplorazioni quotidiane. Questo manuale vuole incoraggiarvi a porvi più spesso queste domande, e a usare le risposte che vi date per agire di conseguenza verso i vostri figli.

“Lo sto già facendo”, penseranno in molti di voi, altri penseranno “mica facile!”, qualcuno anche “impossibile”. Lo scopo di questo libro è aiutare tutti a migliorare questa capacità di *tenere a mente la mente* dei propri figli, a ricordarsi che loro *hanno una mente* non così diversa dalla nostra, che comanda tutte le loro azioni e i loro comportamenti. A volte lo facciamo perfino in modo automatico: se un bambino piccolo punta il ditino verso un *peluche* sul tavolo e lo guarda con desiderio, magari mugolando, noi probabilmente glielo porgeremo, poiché in quel momento abbiamo fatto proprio l’operazione di cui si parla qui, dicendoci, più o meno: “è molto interessato al *peluche* e vorrebbe prenderlo

in mano per giocarci”. I ricercatori hanno chiamato questa operazione “mentalizzare” o “tenere a mente la mente”. Tutti gli esseri umani mentalizzano quando si rapportano agli altri, anche se ciascuno possiede diverse abilità e limiti.

Ma se è così, vi chiederete, perché scriverci sopra un libro? Prima di tutto perché non si è mai abbastanza bravi a mentalizzare; perché con i figli possiamo inaspettatamente ritrovarci invasi da emozioni forti che ci accecano verso la loro mente; infine perché negli scaffali delle librerie abbondano libri che più o meno esplicitamente vi invitano a *non* mentalizzare, spacciando magari la cosa per un sistema più “moderno” o “scientifico”.

In realtà la ricerca sull’attaccamento e sulla mentalizzazione è uno dei punti di arrivo più recenti e avanzati dello studio della psiche umana, come una qualsiasi ricerca su internet vi confermerà, e ha trovato nel tempo moltissime conferme e evidenze in molti campi; quello che ci interessa qui da vicino è che una buona mentalizzazione:

- favorisce l’armonico sviluppo psicologico dei bambini
- costruisce nel bambino la capacità di pensare e pensarsi come produttore di pensieri e sentimenti, in una parola lo rende più intelligente nell’ambito delle emozioni, della motivazione e della relazione con gli altri
- rende i genitori più capaci di gestire le piccole e grandi tensioni e “crisi” emotive e comportamentali dei figli
- favorisce anche nel bambino una migliore autoregolazione delle emozioni
- rasserena il rapporto genitori-figli

- pone le basi per una buona salute mentale nel futuro dei figli.

Mi sembra che siano tutti motivi validi per cercare di diventare più bravi a tenere a mente la mente dei figli. **Vi sentite già stanchi e esauriti prima di iniziare?** Ho pensato anche a voi, prima di proseguire saltate subito a pagina 147!

Come utilizzare questo libro

Questo manuale si presta a diverse letture; la principale intende essere un piccolo corso di formazione per genitori destinato a migliorare le capacità di mentalizzazione e a fornire le conoscenze essenziali per utilizzarle. Ci sono poi parti informative di contorno, e approfondimenti applicativi su specifici argomenti nei quali la mentalizzazione può essere utilmente applicata.

Le diverse sezioni sono contrassegnate da simboli per chiarirne la funzione:

SIMBOLI	SIGNIFICATO
	Indica le parti di vero e proprio studio per completare il corso
	Indica le parti operative del corso
	Indica gli esercizi per potenziare le capacità proposte dal corso
	Indica le parti che forniscono consigli pratici
	Indica le parti che forniscono informazioni sul testo o sul suo utilizzo
	Indica strumenti di osservazione e approfondimento



Primo Passo

Osservare i suoi pensieri



Lo sguardo alla mente

Ciò di cui parliamo qui è semplicemente un *atteggiamento*, un modo di guardare i figli come persone che hanno una mente dentro cui stanno sentimenti, bisogni, pensieri, memorie... tutte cose che portano poi i bambini a comportarsi in una maniera piuttosto che un'altra nelle diverse situazioni. Come possiamo descrivere questo atteggiamento? Potremmo scomporlo in tre domande :

Quali sono le emozioni di mio figlio adesso?

Che pensieri e bisogni ha adesso?

Che cosa si aspetta dalle altre persone adesso?

Insistiamo su “adesso” perché la mente dei bambini è in continuo movimento, e dobbiamo porre attenzione al loro presente, non a sentimenti generici e senza un tempo preciso.

Le tre domande in fondo possono essere riassunte in una sola:

Che cosa c'è nella sua mente?

Questa dunque è la **Domanda-Base**. Togliamo subito di mezzo un equivoco: **non potremo mai sapere con certezza la risposta giusta!** Ma questo non è il problema: ciò che conta non è avere i raggi X per vedere attraverso il cranio dei figli, ma *porsi verso di loro ricordando che tutto quello che fanno o non fanno è il risultato di loro stati mentali*.

E la risposta alla Domanda-Base è ***una idea della mente del figlio in un dato momento X***. Forse può sembrare troppo facile o troppo difficile a seconda di come guardate alla cosa, meglio fare un esempio che chiarisca.

Carlo, 2 anni, vede sul tavolo un oggetto di cristallo di cui vuole impadronirsi. Ci prova ma voi glielo impedito e gli dite che è pericoloso e che non deve giocarci. Carlo ripetutamente si arrampica sul tavolo, tocca l'oggetto, vi guarda, lo tocca di nuovo... voi lo ammonite con severità ma appena vi distraete torna all'attacco.

Come descrivereste la situazione? Provate a pensare, poi continuate a leggere. Cosa avete pensato? Qualcosa come “mi sta sfidando” o “non mi obbedisce”? Oppure “è molto incuriosito dal cristallo”? Bene: è soltanto l'ultima affermazione a creare una idea della mente del bambino, le altre due forse descrivono qualcosa delle sue azioni, ma non dicono nulla dei suoi stati mentali! Vediamo un altro caso.

Giorgia, 8 anni, sta per ricevere la visita di Lucia, una amichetta a cui tiene molto, che finalmente ha il permesso di giocare con lei a casa. Appena Lucia arriva Giorgia non fa che parlare a vanvera, fa urlotti, manipola giocattoli e oggetti in modo maldestro e rischia di romperli.

Cosa pensereste? Che idea della mente di Giorgia vi fareste? Forse ormai è chiaro che “fa la sciocchina”, “si è montata la te-

sta” non sono vere mentalizzazioni. Forse andrebbe meglio “è troppo eccitata per l’arrivo di Lucia”.



Sulla base di questi esempi, abituatevi a formulare dentro di voi una idea della mente di vostro figlio, e ripetete la cosa finché vi sembra diventare abituale. Cercare di capire cosa passa per la testa dei figli non significa riuscirci al primo tentativo, e non significa riuscirci sempre. Tuttavia l’importante è mantenere l’intenzione di capire, più che il risultato. Mantenere l’attenzione all’idea della mente di vostro figlio nel momento X.

E poi?

Bene, direte voi, l’ho fatto. E adesso? Che faccio? Troppo spesso ci chiediamo “che fare?” quando invece dovremmo chiederci prima “*che cosa c’è nella sua mente?*”.

Dopo esservi fatta una idea della sua mente ascoltate voi stessi e decidete tranquillamente cosa fare. Nel primo esempio potreste decidere di mostrare il cristallo al bambino tenendolo in mano al sicuro, in modo da soddisfare la sua curiosità senza rischi e, forse, essere poi obbediti nel divieto di maneggiarlo da solo! Nel secondo esempio potreste ritenere che Giorgia vada un po’ contenuta, ma riconoscendole che si tratta di una innocente eccitazione e non di essere “sciocca” o “cattiva”. E forse eviterete di dirle “se fai così non invitiamo più Lucia”, perché avrete capito che, semmai, è proprio vedendola più spesso che l’eccitazione calerà.



Atteggiamento, non comportamento

Ricordate: *non dovete rivolgere ai figli* la Domanda-Base. Il genitore deve parlarla a sé stesso e cercare la risposta nelle sue intuizioni e cercando conferme e correzioni grazie a una attenta osservazione dei figli. Si tratta, insomma, di un atteggiamento da non tradurre in comportamento, del tipo: tormentare i vostri bambini chiedendo loro di continuo “come ti senti? Che cosa provi?”. Non solo non serve, ma diventerà fastidioso. Essi, inoltre, molto spesso non saprebbero che cosa rispondere poiché alla loro età molti stati mentali non sono del tutto consapevoli.



Esercizio n° 1 - La macchina del tempo

Prendetevi un momento di relax in solitudine, stendetevi sul divano o sul letto, e azionate ...la macchina del tempo.

- Tornate con la memoria a quando eravate bambini e/o adolescenti (in base all'età attuale dei vostri figli).
- Ricordate qualche episodio accaduto allora.
- Chiedetevi: “Cosa provavo io allora? Quali erano le mie intenzioni? Quali i miei bisogni?”
- Ricordate poi come si comportassero i vostri genitori di fronte alle vostre azioni in ciascun diverso episodio.
- Domandatevi: cosa provavo io di fronte alle loro reazioni? Mi sentivo compreso? Respinto? Giudicato male? Aiutato?
- Potreste desiderare di condividere questi ricordi con l'altro genitore e confrontarvi; certamente ne uscirete arricchiti.

IMPORTANTE: *alcune persone non riescono a ricordare nulla o quasi nulla della propria infanzia; se siete una di loro potreste avvertire disagio*

per non poter eseguire questo esercizio. Non preoccupatevi: cercate comunque nella memoria, ponendo attenzione a stare in grande relax, magari facendovi aiutare dai ricordi dei vostri genitori o di altri adulti che vi abbiano conosciuti da bambini.



Possibili errori e false mentalizzazioni

Quando cercate di rispondere alla Domanda-Base, controllate tutte le possibili risposte che sono riferite a voi stessi (le chiameremo *autoriferite*) e non a stati mentali e emotivi dei figli. “Lo fa solo per farmi dispetto” è diverso da “sta cercando di attirare la mia attenzione perché ne ha bisogno”. La prima non ha un rapporto diretto con la mente di vostro figlio e con i suoi scopi, la seconda sì. Servitevi degli esempi qui sotto per migliorare la vostra capacità di pensare in termini di stati mentali e emotivi interni ai figli evitando risposte autoriferite. Man mano che diventerete esperti di risposte di questo genere, scoprirete che questo modo di porsi provoca in voi minore stress quando i figli sono a disagio.

Spiegazioni autoriferite del genitore (sconsigliate)	Spiegazioni riferite a stati interni dei figli (<i>migliori</i>)
Mi manca di rispetto	È arrabbiato con me per il motivo X
È un capriccio così per farmi faticare	Si sente angosciato e non è in grado di uscirne da sé
Lo fa apposta per vedere fin quando non esplodo	È assillato da qualche pensiero o sentimento e vuole essere contenuto o rassicurato da me

Spiegazioni autoriferite del genitore (sconsigliate)	Spiegazioni riferite a stati interni dei figli (<i>migliori</i>)
Sa che quella cosa mi dà fastidio e quindi la fa per sfidar-mi	Quella cosa ha proprio voglia/bisogno di farla nonostante il mio divieto
Mi vuole intenerire	È in difficoltà per un piccolo guaio che ha combinato e cerca il mio conforto
Proprio ora che non sono in salute lui mi attacca	È preoccupato per me ma non riesce a esprimerlo



Sono “solo”... piccoli inganni

Talvolta ci inganniamo con le nostre stesse parole, come nei due tipici esempi qui sotto:

- | Sta solo cercando di attirare l'attenzione
- | Sta solo facendo un capriccio

Attenti a quando mettete un “solo” nel vostro discorso: sembra che si voglia dire che non c'è bisogno di porsi altre domande, che non ci sia, nel comportamento del bambino, alcun bisogno “reale”. Ma non è così: il bambino *ha bisogno dell'attenzione dell'adulto*, è per lui un elemento essenziale come l'acqua o l'aria. Se questa richiesta è insaziabile e continua, potrebbe essere un segno di malessere (e non che è “viziato”), ma vale la pena comunque tentare di saziarlo senza combattere contro il bambino. Se nonostante tutto non si tranquillizza e il malessere perdura a lungo, è il momento di chiedere consiglio a una figura esperta.

Inoltre: anche i cosiddetti capricci possono essere sia una fase normale di opposizione che un altro segno di malessere. Comunque: può essere che il bambino stanco “si impunti” e pianga, ma in fondo sta chiedendo di essere consolato, non ignorato.



Cosa fare adesso

Continuate ad agire verso i figli come avete sempre fatto, senza alcuna intenzione di comportarvi in modo diverso, ad eccezione del costante sguardo sulla loro mente. Limitatevi a osservare, e più spesso possibile ricordate di pensare ai loro pensieri: “ecco, adesso agisce così perché prova questa emozione e/o perché pensa che...”

Non è da escludere (come negli esempi di Carlo e di Giorgia) che il mettere a fuoco una idea della mente dei figli vi porti a reazioni diverse da quelle abituali: benissimo. Non ponetevelo però come scopo, deve restare un normale risultato di un modo di pensare, e nulla più.

Importante: in questi primi passi cercate di pensare ai loro pensieri soprattutto nei momenti tranquilli e positivi, quando cioè non siete sotto stress per i comportamenti dei figli (i cosiddetti capricci...).

La vostra osservazione, il vostro sguardo sulla mente dei figli deve restare un vostro piccolo segreto, non dovete esternare nulla verso l'esterno.

Dopo esservi esercitati soprattutto nei momenti positivi o neutri, rivolgete l'attenzione ai comportamenti meno gradevoli (ai quali dedicheremo più avanti un intero Passo) e svolgete l'esercizio che segue.



Esercizio n° 2 – Osservare i comportamenti sgraditi

Osservate in che modo e in quali circostanze i vostri figli adottano certi comportamenti che vi irritano, ad esempio fare a bella posta qualcosa che voi gli avete proibito.

Osservate le conseguenze *pratiche* di quel loro comportamento, ad esempio: il bambino si arrampica sul tavolo e voi interrompete qualsiasi attività per rivolgervi a lui per ammonirlo. In alcuni casi può essere più semplice chiedersi: “ma che cosa ci guadagna mio figlio a fare questa cosa?”, e qui la risposta potrebbe essere: “l’attenzione della mamma”, ma anche “il piacere irresistibile di andare in alto”, o altro ancora.

Traete le vostre conclusioni: nel caso appena citato il figlio probabilmente:

- vuole sentirsi in relazione con voi e voi non avete risposto ad altre sue richieste in precedenza
- ama stare in alto e sperimentare le capacità del suo corpo
- ama mettersi al livello dell’adulto per sentirsi in contatto



Ora avete terminato i contenuti del Primo Passo; continuate a metterli in pratica per alcuni giorni finché non vi sentite abbastanza padroni della Domanda-Base e capaci di crearvi una Idea della Mente del figlio. A quel punto iniziate il Secondo Passo



Secondo Passo

Pensare la mente nella relazione



Entrare in relazione

Il Primo Passo consisteva esclusivamente nell'osservare, riflettere e fare ipotesi. Se la cosa è entrata almeno un po' nelle vostre abitudini, è il momento di fare un ulteriore Passo: entrare in relazione con la mente dei figli, tenendo anche a mente la propria, quindi le proprie emozioni e aspettative. Per prepararsi a questo progresso occorre prima fare un piccolo passo indietro, e focalizzarsi su sé stessi.

Osservare sé stessi

“Lo faccio già, è ovvio!” diranno alcuni, mentre altri si chiederanno di cosa si tratta, e soprattutto a cosa possa servire. Domanda legittima, se qualcuno di voi ha avvistato in libreria un testo di un illustre psicologo che si intitola *Guardarsi dentro rende ciechi*²⁵; pensare che ai maschietti di generazioni passate avevano insegnato che era qualcos'altro a rendere ciechi, ma tant'è, i tempi cambiano...

25 P. Watzlawick, *Guardarsi dentro rende ciechi*, Ponte alle Grazie 2007

Mentalizzare su sé stessi significa semplicemente *tenere a mente la propria mente* e usare queste idee sulla propria mente per agire nel modo più adeguato. Eccone qualche esempio.

1 Vi state recando dal principale per chiedere una giornata di ferie fuori programma. Temete un rifiuto e siete un po' in ansia. Quando pensate: "lui sarà contrariato, e tergiverserà" state mentalizzando sul vostro superiore, mentre quando pensate "sono preoccupata, temo rifiuterà", o "il suo tergiversare mi farà arrabbiare e potrei diventare aggressiva, devo stare attenta" state mentalizzando su di *voi*.

L'utilità della cosa dovrebbe apparire chiara: arrivando preparati di fronte alle proprie e altrui reazioni emotive, avete maggiori probabilità di ottenere quanto desiderate! Vediamo un'altra situazione.

2 Una sera leggendo la posta elettronica trovate una comunicazione: siete convocati per l'indomani a un importante colloquio di lavoro da cui potrebbe scaturire una occasione molto attesa. Potreste pensare "ora sono troppo eccitata e agitata per andare a dormire, prima è meglio fare qualcosa per rilassarmi"; così facendo state mentalizzando su di *voi*.

Cosa significa dunque tenere a mente la propria mente? In definitiva significa non limitarsi a *sentirsi* in un certo modo (arrabbiati, eccitati, ecc.), ma *considerare quel certo modo di sentirsi come un criterio per decidere come agire*.

Molto spesso la decisione scaturisce da un insieme di idee sulla vostra e sulla altrui mente. Proviamo a continuare l'esempio precedente.

Siete tentata di telefonare a una cara amica, pensando che le chiacchiere vi calmeranno (idea sulla *vostra* mente), e potrete così

darle la bella notizia. Ma una idea sulla mente *dell'amica* potrebbe farvi rinunciare, se penserete “oh, lei però è stata appena licenziata e ne ha sofferto molto, forse non è il momento giusto per condividere la mia eccitazione...”

Mentalizzare significa anche porsi domande sui propri stati emotivi in rapporto agli eventi, soprattutto quando queste domande non hanno una risposta immediata.

3 Chiedete un piccolo favore senza importanza a una persona amica, che però si scusa e vi dice di non poterlo fare. Potreste inaspettatamente sentirvi molto a disagio per il rifiuto, con rabbia, amarezza o altri sentimenti negativi. State mentalizzando su di voi se, ad esempio, vi domandate “ma perché me la prendo tanto per una piccola cosa?” e tentate poi con calma di trovare una risposta.



Idee sulla propria mente in rapporto ai figli

Entriamo qui nel vivo della relazione, dove dobbiamo cercare di tenere a mente la nostra mente e quella dei figli *mentre* ci relazioniamo a loro. Iniziamo con un piccolo “caso”.

Tornate a casa dal lavoro stanche e irritate: è stata una giornata orribile in cui vi siete rapportate a una infinità di persone arroganti e indisponenti. Vostro figlio di 4 anni appena vi vede si mette a saltare e gridare nel corridoio facendo un baccano tremendo, e in più notate che ci sono molto suoi giocattoli in giro per la casa.

Se vi abituate a notare consapevolmente i vostri vari stati d'animo, durante il tempo in cui siete a contatto coi vostri figli po-

treste anche osservare qualcosa di più: come cambia il comportamento dei bambini a seconda dei *vostr*i stati mentali. Proviamo a dare due diversi finali all'esempio precedente:

1 Andate su tutte le furie per il baccano e il disordine, sgridando il bambino per la sua indisciplina. Il bambino piange, grida, si mette a scagliare con rabbia i giocattoli ovunque. Voi non ci vedete più dall'ira e lo punite severamente, dicendogli che è un bambino cattivo.

2 Vi create una Idea-Mente *sul bambino*, che potrebbe essere “è felice e eccitato di rivedermi dopo una giornata lontano da me”, e una idea-mente su di voi: “ho i nervi a pezzi, ora mi sento irritata e furiosa per il suo comportamento e il disordine, ma lui non c'entra” e cercate un modo per decomprimervi un po'.

È probabile che il finale n° 1 accada più spesso, ed è comprensibile poiché nel momento in cui si è sotto stress è davvero faticoso e difficile chiedersi cosa c'è nella mente del bambino. È stato osservato che “mentalizzare è più difficile proprio quando hai più bisogno di farlo”. Molto spesso capita di fermarsi a pensare *col senno di poi* perché sul momento abbiamo reagito impulsivamente. Non pensate “è troppo tardi”, ma piuttosto “meglio tardi che mai”. Ad esempio, nel finale n° 1 dopo la prima sgridata uno sguardo alla mente del bambino avrebbe avvertito il genitore: “ora il bambino si sente rifiutato nel suo entusiasmo, e reagisce con collera disperata; ora siamo in due a essere a pezzi, meglio fermarsi prima che sia troppo tardi”. In questo modo avrete evitato una spirale di reazioni negative che, se ripetute nel tempo, possono incidere pesantemente sull'emotività e sulla condotta dei vostri figli, fino a convincerli che sono bambini

cattivi e senza alcuna speranza di riaggiustare una relazione positiva coi genitori. Proviamo a esaminare questo raccontino²⁶.

Siamo su una spiaggia qualsiasi, tra gli ombrelloni, sono le sette di sera; Giò, quattro anni, vuole un gelato. La mamma o il papà gli dice no. Giò insiste. Allora riceve una complessa spiegazione su orari, stomaco, cena, ingrassare e quant'altro. "Hai capito, Giò?" "Sì". Papà sorride e riprende a giocare; Giò torna a chiedere il gelato. Nuovo tentativo di spiegazione, con la voce già alterata. Giò piagnucola, pesta i piedi. Con le lacrime e la rabbia si accanisce nella sua richiesta, così sono sberle, o grida, o castighi. Poi, passata la tempesta, il cielo si rasserenava. Papà chiede a Giò una promessa: che non chiederà più un gelato alle sette di sera. "Se me lo prometti, stasera andiamo sul trenino come avevamo deciso." Giò promette. Il giorno dopo, alle sette di sera, Giò chiede un gelato. Ma i suoi genitori strabuzzano gli occhi. Questa volta i toni si accendono subito. Una promessa è una promessa. E quel piccolo fetente come si permette di infrangerla così? Gli verrà detto che è capriccioso, viziato, o cose del genere, lui pianterà, e di certo per un po' di tempo niente trenino. Pian piano si convincerà di essere davvero cattivo, e mamma e papà fanno bene a trattarlo così perché se lo merita. Potrebbe diventare un bambino più imbronciato e rabbioso di quanto non sarebbe in altre circostanze, confermando ai genitori che... sono stati sfortunati con Giò. Senza rendersi conto che *quei* Giò "cattivo" lo hanno in gran parte costruito con le loro stesse mani.

Se avete per le mani questo manuale, potrebbe essere anche perché state tentando di evitare finali come questo. In effetti la storia di Giò può avere anche sviluppi diversi, se solo si tiene conto della mente del bambino e anche della propria. Rileggia-

26 Tratto, con adattamenti, da Nanni F., *I maestri del dolore*, Pendragon 2010.

mo allora il racconto aggiungendo, in corsivo, tutto quello che riguarda le mentalizzazioni.

Siamo su una spiaggia qualsiasi, tra gli ombrelloni, sono le sette di sera; Giò, quattro anni, vuole un gelato. La mamma o il papà gli dice no. Giò insiste. Allora riceve una complessa spiegazione su orari, stomaco, cena, ingrassare e quant'altro. "Hai capito, Giò?" "Sì". *Non è vero che ha capito, ha solo 4 anni, ma risponde così perché quel sì pare avere il potere di allentare un poco la tensione che sente nell'aria; a quell'età non regge a lungo una frattura con mamma e papà.* Per fortuna funziona, papà sorride e riprende a giocare; *ora che le cose sono più tranquille, a Giò sembra una bella idea tornare a chiedere il gelato, ne ha ancora voglia, e non pensa alle conseguenze.* Ma alla mamma pare che il figlio sia stupido o provocatore: se ha capito tutto quel discorso di prima, non dovrebbe neanche sognarsi di chiedere ancora il gelato. Nuovo tentativo di spiegazione, con la voce già alterata. Giò piagnucola, pesta i piedi. *Sente che le cose stanno precipitando, che non ha alcun potere di far calmare il papà e la mamma. Nella sua mente, l'idea di mangiare un buon gelato sembra essere l'unica consolazione raggiungibile per questa fine pomeriggio che pare così brutta,* e quindi con le lacrime e la rabbia si accanisce nella sua richiesta. Ormai è una maschera di sofferenza, *pare evidente che sta male, si sente impotente, alle strette, tutto precipita e non sa come porvi rimedio. La collera e la disperazione avanzano.* Ma anche i genitori non sono da meno, quanto a rabbia, così arrivano sberle, o grida, o castighi, la natura fa il suo corso. Passata la tempesta, il cielo si rasserena. Papà chiede a Giò una promessa: che non chiederà più un gelato alle sette di sera. "Se me lo prometti, stasera andiamo sul trenino come avevamo deciso." Ovvio che Giò promette a piene mani. *Gli viene offerta una via d'uscita per riportare il sorriso sui volti dei genitori, e per lui dire "sì, sì, lo prometto" è un modo semplice per ristabilire l'armonia spezzata che tanto lo fa soffrire: è chiarissimo che papà si aspetta un sì, ed è ancora più chiaro che stasera Giò sul trenino ci vuole andare eccome.*

Non ha però nemmeno la minima idea di cosa sia veramente una promessa. Papà, al contrario, lo sa benissimo: è un contratto firmato che domani gli risparmierà la fatica di dirgli di no, poiché avendo capito, il bimbo eviterà di chiedere ciò che non deve. Il giorno dopo, alle sette di sera, se abbiamo letto bene le frasi in corsivo, non troveremo stupefacente che Giò possa di nuovo chiedere un gelato. Se avessero letto le frasi in corsivo, i suoi genitori si sarebbero nuovamente limitati a dire “no, ora no, è quasi ora di cena”, sopportando le lamentele del bambino (che non dureranno poi così tanto...) e sedendosi a tavola con un sorriso.



Cosa fare adesso

Dopo la lettura di questo Passo e del precedente avete in mano quasi tutti gli ingredienti per iniziare a praticare la mentalizzazione su voi stessi e i vostri bambini. Vediamo in concreto come attuarla.

- Proseguite nell'osservare i comportamenti dei vostri figli e tentando di attribuirli a *loro* stati mentali, inclusi desideri, emozioni, pensieri, aspettative...
- Osservate parimenti anche i vostri comportamenti, e collegateli con i vostri stati d'animo, usando questa consapevolezza per guidare le vostre azioni verso il miglior risultato (rileggete l'esempio della richiesta di ferie nelle pagine precedenti).
- Osservate la differenza di stati mentali e di comportamento dei vostri figli *in risposta ai vostri stati d'animo*.



Quando il gioco si fa duro... premere il tasto PAUSA

Il terzo punto dell'elenco precedente è particolarmente importante ma anche davvero difficile da attuare quando vi trovate in tensione emotiva con i vostri figli, come evidenziato dall'esempio del ritorno a casa coi nervi a pezzi, e dalla storia di Giò.

Per queste situazioni cariche di tensione cercate di abituarvi a dare a voi stessi un segnale, qualcosa come “sto perdendo la pazienza” o “mi sto arrabbiando” o “l'irritazione sta andando fuori controllo” e a quel punto... immaginate di premere il tasto PAUSA:



e prendete un momento di tempo per pensare alla situa-

zione, a cosa c'è nella mente del bambino e nella vostra. Non importa se vi pare di essere andati già troppo avanti, ricordate che è sempre meglio tardi che mai. In questi casi avete sempre la possibilità di premere il tasto INDIETRO:



ossia, fermarsi, riflettere sulla piega che hanno preso le

cose, tornate all'inizio della situazione e ripartite su nuove basi, cercando di tenere a mente la mente del bambino e la vostra.

Quindi ogni volta che sentite l'avviso “mi sto arrabbiando” ricordate di premere  e, se vi sembra di aver già reagito

d'impulso, usate anche il tasto  e provate a ricominciare la

relazione dal punto in cui avete perso il contatto con la vostra mente e con quella dei figli. Non è mai troppo tardi, perché gli effetti delle reazioni negative si accumulano nel tempo.



Quando sentite che vostro figlio ha fatto qualcosa che vi irrita molto, e avvertite la collera salire, in fondo avete due atteggiamenti alternativi, ossia potete pensare:

- “oh sì... ora mi arrabbio... ora gli farò capire come ci si comporta, perché questa lavata di capo se l'è proprio meritata e anch'io mi merito di sfogarmi un po'.”
- oppure: “mi sto per arrabbiare molto, dunque sto per mostrare a mio figlio come si fa a perdere il controllo, e fare o dire cose di cui poi ci si pente.” E, quand'è così, perché non tentare di dimostrare, invece, che una giusta rabbia può essere diretta a buon fine anche senza lasciarla sfogare incontrollata?



Mettere a frutto il lavoro svolto finora

I primi due Passi di questo corso sono brevi da leggere ma contengono dure prove, e richiedono un costante allenamento. Con questo paragrafo finale vorremmo potervi incoraggiare a lavorarci su senza scoraggiamento, mettendo a frutto non solo i vostri sforzi, ma anche, perfino soprattutto i vostri “errori”. Si è già detto che spesso capita di riuscire a tenere a mente la mente dei bambini solo *col senno di poi* perché nella foga della relazione con i figli si tende facilmente ad agire d'impulso. Bene, quello

che segue è un esercizio che vi servirà per raccogliere tutto questo *senno di poi* e metterlo al servizio del futuro.

Per capire meglio lo scopo e l'utilità di questo esercizio, basiamoci su un piccolo caso.

Ric (6 anni) e la sua mamma sono al supermercato a fare la spesa. Ric conosce il luogo e si attarda a contemplare gli scaffali dei giocattoli. Di solito è in grado di seguire e ritrovare facilmente la mamma, ma quel giorno qualcosa va storto e la perde di vista; vaga per un po' cercandola tra le corsie, ma nonostante sia grandicello cade in preda allo sconforto, scoppia a piangere, e viene accompagnato da una anziana signora alle casse. Viene dato un annuncio al microfono, e la mamma in pochi attimi ritrova Ric; torna il sorriso e i due riprendono a fare la spesa. L'episodio sembra dimenticato.

Più tardi si unisce a loro il papà per fare un giro in centro. Ric sembra di ottimo umore. Tra pochi giorni inizierà la scuola primaria e i genitori entrano con lui in vari negozi per le compere in preparazione dell'evento. Già nella prima cartoleria mamma e papà devono ammonire severamente il figlio, che non fa che correre qua e là nel negozio nascondendosi dietro ogni scaffale. Nel locale successivo addirittura fa perdere le sue tracce scomparendo in uno sgabuzzino, facendoli dapprima preoccupare, poi adirare per la sua indisciplina. Lo vedono fare cose sciocche e lo ammoniscono: comportandosi così non si mostra certo pronto a diventare un buon scolaro. Il giro di compere prosegue senza che Ric desista dai suoi comportamenti, e tornano a casa tesi, stanchi e anche un po' preoccupati per quella che sembra una "regressione" del loro bambino.

Più tardi Ric va a letto, un po' imbronciato. Mamma e papà, finalmente soli, si domandano: "ma che gli aveva preso, oggi?".

È solo in quel momento, mettendo assieme il racconto dello smarrimento al supermercato con i comportamenti in cartoleria, che i genitori esclamano “ma certo! Come abbiamo fatto a non pensarci?”. All’improvviso vedono con chiarezza cosa potesse esserci nella mente di Ric: stava *giocando a perdersi* per sconfiggere la paura provata al supermercato. I suoi comportamenti apparentemente sciocchi rispondevano a un preciso bisogno, elaborare uno spavento che troppo presto la mamma aveva dimenticato, e a cui anche Ric, probabilmente, non stava pensando del tutto consciamente.

Questa volta Ric è stato punito con troppa severità per il suo gioco del perdersi, ma i suoi genitori si ripromettono di essere più attenti a *cosa* possono servire certi comportamenti che sembrano stupidi o inutili, in modo da esser epiù pronti ad affrontarli.

A questo punto siete pronti per affrontare l’esercizio seguente, che dovrete sviluppare nel tempo diventando via via sempre più pronti e abili.



Esercizio n° 3 – Diario del senno di poi

Usando come esempio la tabella qui sotto, tenete un piccolo diario che riguardi certi momenti della giornata che trascorrete con vostro figlio, nei quali non avete avuto il tempo o la prontezza di farvi una buona idea della sua mente.

A	B	C
Comportamenti del figlio che mi hanno dato fastidio o per i quali l'ho sgridato	Quali sentimenti ha suscitato subito in me (genitore) quel certo comportamento?	Che cosa c'era nella mente del bambino che lo faceva agire così?
<i>Esempio: i comportamenti di Giò in cartoleria</i>	<i>Esempio: collera, preoccupazione, scoraggiamento...</i>	<i>Esempio: stava cercando di elaborare la paura di essersi perso...</i>



Ora avete terminato i contenuti del Secondo Passo; esercitatevi a lungo e con impegno sui suoi contenuti e sull'esercizio n° 3. A quel punto iniziate il Terzo Passo.



Che cosa dico quando i figli...

Quando i figli ci riferiscono certi stati emotivi, soprattutto se spiacevoli, ci si chiede subito cosa si dovrebbe rispondere. Cominciamo con un principio importante:

*Quando i figli esprimono dei sentimenti spiacevoli o negativi non ci serve una “frase magica” che faccia finire quei sentimenti dovremmo piuttosto cercare di stare molto in **ascolto**, e poi dare risposte che lascino **uscir fuori** quei sentimenti.*

Come si fa? Cominciamo col ricordare alcuni ingredienti di base di un “buon ascolto” emotivo verso i figli che vi parlano dei loro sentimenti:

- Sedetevi, prendete un po’ di tempo, fermate per un attimo le cose che eventualmente stavate facendo
- Guardateli in viso e/o state in contatto fisico (Con i più piccoli il contatto fisico è più importante dello sguardo)
- Non interrompeteli e non giudicateli
- Non sentitevi in dovere di dare una risposta di qualsiasi genere. Ascoltare è *già di per sé* qualcosa di prezioso.

Quando sentite che le vostre parole sono necessarie, per sapere quali parole dire non dovete andare lontano: le parole giuste sono semplicemente le vostre risposte alla Domanda-base: ***che cosa c'è nella sua mente?***

Cercate di sfruttare le sue pause, i momenti in cui sembra aver terminato una frase, o anche la fine del suo discorso, per riferirgli quello che vi sembra sia il suo stato mentale. Chiamiamo “riscontro” questa particolare risposta, nel senso che dà riscontro al figlio sul fatto che lo state comprendendo.



Il riscontro

Se un bambino di sera vi dice: “mamma, non voglio andare in bagno da solo”, anziché rispondere “non dovresti avere paura del buio”, restituitegli per prima cosa il suo sentimento, che qui è chiaramente la paura: “ah, il buio, che paura, eh? Non si sa cosa c'è...”

Questo è il RISCANTRO³⁰: fa sentire al bambino che il genitore lo comprende, lo fa sentire meno solo, e può trovare poi da sé il modo per esprimere i suoi bisogni, ad esempio di essere accompagnato, o guidato, o semplicemente consolato. E saprete anche come incoraggiarlo adeguatamente ad affrontare la paura.

L'ingrediente principale del RISCANTRO, quindi, è l'*empatia*, la capacità di “mettersi nelle scarpe di un altro”, e il suo contenuto è la risposta alla Domanda-base.

30 Ogni volta che la troverete scritta così in maiuscolo piccolo, ricordate che la parola RISCANTRO va intesa come viene spiegato qui.



Come fare in pratica?

Quando vogliamo essere empatici di fronte ai figli, ogni risposta e ogni azione dovrebbe essere preceduta dalla riflessione sulla Domanda-base: ***che cosa c'è nella sua mente?***

Ecco altri atteggiamenti che possono aiutare a muoversi con maggiore empatia:

- Cercare di capire il mondo nel modo in cui *il figlio* lo vede, e non come lo vede il genitore o a come vorrebbe che il figlio lo vedesse.
- Non giudicare troppo presto ciò che il figlio dice né discutere se le sue affermazioni sono coerenti o logiche
- Non sottolineare troppo i propri valori e non fare “la morale”
- Non cercare di dare consigli né soluzioni né pareri prima di aver capito bene cosa prova

Ora siamo pronti per la pratica: utilizzando le pause e i silenzi del figlio riassumiamo quello che ci sembra ci stia dicendo con le parole, con i gesti, l'espressione... Con una formula semplice:

| «Ti senti (o Sei) perché» |

Oppure:

| «Stai dicendo che sei perché.....» |

Esempio 1

Una figlia torna da scuola raccontando di un brutto voto del tutto inatteso. Voi potreste rispondere inizialmente con: «Sei delusa perché hai studiato molto ma hai preso un brutto voto»

Non utilizzate risposte del tipo: «eh non sempre si ottengono i risultati che si vogliono» «forse ti sarà sembrato di aver studiato molto» perché non rispondono alla Domanda-base.

Esempio 2

Un figlio racconta che tutti gli amici vanno a una festa, facendo capire che lui ne è dispiaciuto. Voi: «Sei triste perché non sei stato invitato alla festa»

Non utilizzate risposte del tipo: «non è che per caso gli hai fatto qualcosa?» «non si può essere simpatici a tutti» «non devi essere triste per questo» perché non rispondono alla Domanda-base: ***che cosa c'è nella sua mente?***

Se il figlio dichiara (o manifesta senza le parole) solo un sentimento, ad esempio: «Sono arrabbiato nero» (oppure gesti d'ira) Risposta: «Lo vedo. (o: ti vedo arrabbiato). Ti è successo qualcosa di brutto (oppure spiacevole, o la parola che ritenete più adatta)» In questo modo lo invitate a raccontare senza forzature o interrogatori.



Ora avete terminato i contenuti del 5° Passo; non vi resta che esercitarvi con il RISCANTRO in modo quotidiano. Ricordate che dare buoni riscontri è un supporto educativo di straordinaria valenza, ma richiede costanza e allenamento.

Nel frattempo avete l'opportunità di rivedere i Cinque Passi in sintesi nel-

le pagine seguenti.



Esercizio n° 5 – Il RICONTRIO

Potete allenarvi a dare il **RICONTRIO** utilizzando le situazioni più semplici, anche quelle in cui il bambino esprime sentimenti piacevoli e positivi. Qualche esempio:

Bambino: “oggi in cortile abbiamo giocato a calcio e ho fatto due goal!”

Papà: “sei stato contento dei tuoi goal” (per bambini più grandi, anziché “contento” si possono usare parole più specifiche, ad esempio “orgoglioso”, “fiero”, ecc.)

Bambino: “oggi in cortile abbiamo giocato a calcio ma abbiamo perso...”

Mamma: “ci sei rimasto male”

Questi piccoli “botta e risposta” sono semplici e vi aiutano a capire meglio e con più prontezza cosa abbia nella mente il vostro bambino. Anche se la vostra affermazione non fosse corretta, quasi sempre il bambino si spiegherà meglio e vi aiuterà a capire.

Allenatevi quotidianamente su questi piccoli esempi, e man mano che vi sentite più capaci date riscontri più ampi nelle occasioni in cui il bambino esprime sentimenti più complessi o dolorosi o sconcertanti.

Sintesi dei Cinque Passi

1

Abituatevi a formulare dentro di voi una idea della mente di vostro figlio, e ripetete la cosa finché vi sembra diventare abituale. Cercate di capire cosa passa per la testa dei figli, non importa quanto questo sia possibile, ma provarci.

2

Mentalizzate su voi stessi: tenete a mente la vostra mente. Osservate la differenza di stati mentali e di comportamento dei vostri figli in risposta ai vostri stati d'animo. In situazioni cariche di tensione date a voi stessi un segnale come "mi sto arrabbiando" e premete il tasto PAUSA, poi provate a ricominciare la relazione dal punto in cui avete perso il contatto con la vostra mente e con quella dei figli. Allenatevi a fare queste cose non solo nel presente, ma anche col senno di poi, cercando di imparare dalle situazioni passate.

3

Quando avete a che fare con bambini difficili, o momenti difficili del vostro bambino, lo sforzo di mentalizzare è alla lunga il rimedio più efficace; cercate anche di interrompere la spirale di rifiuto e delusione, cercando di inserire momenti positivi.

4

Coltivate la vostra "responsività", ovvero la capacità di essere presenti alle tante richieste dei bambini in modo da farli sentire corrisposti nei loro sentimenti e bisogni. Ricordate che "responsività" non significa dire sempre "sì": quel che conta è che il bambino senta con chiarezza che i suoi bisogni sono pensati e considerati dal genitore, e che questi poi prenderà una decisione saggia su come rispondere.

5

Dare RICONTRIO significa porvi la Domanda-base: "che cosa c'è nella sua mente?" poi, trovate le vostre risposte, riferirle in parole semplici al figlio. Allenatevi costantemente a dare RICONTRI ai momenti emozionali dei vostri figli, usando gli esercizi e gli esempi proposti nel 5° passo.



I cinque passi del corso base terminano qui. La parte successiva del libro esemplifica e amplia l'applicazione dei principi dei Cinque Passi a situazioni che accadono di frequente. È un modo per vedere applicato quanto avete appreso fin qui, e di approfondirne le implicazioni.



I no e i sì che permettono di crescere



Si deve sempre dire di sì?

Non è questo il messaggio di questo libro. L'idea principale è:

*prima cerca di capire che cosa il figlio abbia nella mente
poi decidi autonomamente cosa fare.*

Questo vale anche per il dilemma sul dire sì oppure no a certe richieste. Ricevere qualche frustrazione, qualche “no” non solo non fa male ai bambini, ma è un importante momento educativo che li mette a confronto con i limiti e con i confini di sé. Questo non vuol dire che il bambino, scontrandosi con un “no”, ne sia felice: esprimerà comunque disappunto, ma questo non significa che il “no” gli faccia davvero male, anzi, una giusta (non scarsa, non eccessiva) dose di “no” promuove la crescita e la maturazione. Resta da chiedersi allora cosa fare di fronte al disappunto (talvolta forte) che il bambino manifesta quando viene contrariato: il disagio specifico del bambino che ha ricevuto un no va trattato semplicemente come ogni altro disagio:

con la mentalizzazione e con il RISCONTRO³¹

31 Se non ricordate cosa significhi il RISCONTRO, rivedete il Quinto Passo.

| *senza venir meno al “no” che si è dato.* |

Se siamo capaci di rapportarci al bambino frustrato e arrabbiato perché ha ricevuto un “no” a una richiesta materiale, siamo in grado di insegnargli col nostro esempio che le piccole o grandi frustrazioni della vita non sono una tragedia intollerabile, ma al contrario disagi che si possono superare e talvolta diventando migliori. Per trasmettere questo messaggio, naturalmente, dobbiamo esserne convinti noi per primi!

Ci sono particolari bambini e particolari situazioni che possono fare eccezione: per quanto ogni bambino abbia un suo particolare modo di reagire alle frustrazioni, e non si possa dire a priori quali reazioni siano *normali o meno*, tuttavia dovremmo fare attenzione ai bambini che sembrano sempre “impazziti” e devastati o disperati di fronte a frustrazioni anche piccole; anche l'estremo opposto, cioè il bambino sempre assolutamente remissivo e “troppo” maturo deve suscitare dubbi, anche se può risultare decisamente più gestibile per i familiari. Ogni bambino può attraversare alcune fasi di questo tipo, senza che ciò sia anormale, ma se uno dei due estremi perdura per qualche mese senza apparenti variazioni, è opportuno consultare lo psicologo.



I “sì” necessari

L'attenzione ai “no” rischia di cancellare la enorme necessità per il bambino di ricevere dei chiari “sì” a domande implicite che egli pone ai propri genitori e non solo. Ecco una lista approssimativa dei “sì” che ogni bambino ha bisogno di sentirsi dire. Per ciascun giorno di una settimana focalizza la tua atten-

zione su uno dei “sì” e ricordatene durante il giorno, non solo quando sei in compagnia dei figli, ma anche semplicemente quando pensi a loro.

Prima però un piccolo avvertimento: se leggendo l'elenco sentite che vi mancano dei “sì”, non drammatizzate. Trovatene altri, lavorateci, riscoprite le cose belle e positive del bambino che avete davanti.

I sette Sì per i figli		
1	LUN	Diciamo Sì alla tua curiosità e alla voglia di conoscere il mondo.
2	MAR	Diciamo Sì ai tuoi dubbi, alle tue esitazioni e paure, anche se operiamo per liberartene.
3	MER	Diciamo Sì al tuo entusiasmo, alla tua carica emotiva, alla tua energia.
4	GIO	Diciamo Sì ai tuoi momenti "No", ai tuoi malumori, anche se operiamo per mandarli via.
5	VEN	Diciamo Sì alla tua rabbia, reazione naturale a piccoli o grandi guai, anche se cerchiamo di insegnarti a indirizzarla e addolcirla.
6	SAB	Sì, sei il bambino che noi desideravamo. Ci rendi felici per quello che sei e come sei.
7	DOM	Sì, c'è posto per te nella nostra vita, nel mondo, nel futuro.

Insieme a questi sì, forse è il caso che anche il genitore si domandi se lui ha detto “sì” alla vita che vive. Se nella sua giornata ci sono dei pensieri felici, piuttosto che una lunga serie di fatiche deludenti.