

Mario Becciu
Anna Rita Colasanti

ComParenting

Un programma per genitori
ispirato alla Terapia Focalizzata
sulla Compassione

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Mario Becciu
Anna Rita Colasanti

ComParenting

Un programma per genitori
ispirato alla Terapia Focalizzata
sulla Compassione

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Per donare ai nostri figli
radici e ali*

Indice

Presentazione	pag.	9
1. I fondamenti concettuali. Gli approcci teorici che hanno ispirato il programma	»	13
1. La psicopedagogia dell'incoraggiamento	»	13
1.1. Introduzione	»	13
1.2. Presupposti dell'agire educativo	»	16
1.3. Mete a cui tendere	»	18
1.4. Principi e metodi	»	19
2. La neurobiologia interpersonale	»	22
2.1. Introduzione	»	22
2.2. Presupposti dell'agire educativo	»	24
2.3. Mete a cui tendere	»	25
2.4. Principi e metodi	»	27
3. L'approccio compassionevole	»	28
3.1. Introduzione	»	28
3.2. Il contributo di Neff	»	29
3.3. Il contributo di Gilbert	»	30
3.4. Presupposti dell'agire educativo	»	37
3.5. Mete a cui tendere	»	38
3.6. Principi e metodi	»	39
Conclusione	»	40

2. La metodologia. Le linee guida per l'implementazione del programma	pag. 41
1. Introduzione	» 41
2. Definizione	» 43
3. Processi di cambiamento e apprendimento	» 43
4. Struttura delle unità	» 45
5. Protagonisti	» 47
6. Contesto	» 48
7. Verifica	» 48
Conclusione	» 49
 3. Le unità operative. Le sessioni che compongono il programma	» 50
1. Prima unità: COMParenting perché. Introduzione al training e conoscenza dei partecipanti	» 50
2. Seconda unità: La compassione verso se stessi. La consapevolezza e il coraggio di essere imperfetti	» 61
3. Terza unità: La compassione verso i figli. Dal figlio sognato al figlio reale	» 74
4. Quarta unità: La responsività e la sintonizzazione affettiva. Ascoltare e prendersi cura	» 84
5. Quinta unità: Il sostegno ai comportamenti desiderabili. L'approccio e il linguaggio dell'incoraggiamento	» 90
6. Sesta unità: Il contenimento dei comportamenti inadeguati. Correggere senza mortificare	» 100
7. Settima unità: Il fronteggiamento delle difficoltà. Il problem solving	» 109
8. Ottava unità: Essere <i>COMParent</i> nella vita quotidiana. Dall'aula alla realtà familiare	» 118
 Appendice. Questionario	» 122
 Appendice. Riferimenti bibliografici di alcune attività proposte	» 126
 Bibliografia	» 127

Presentazione

Essere genitori non è mai stato un compito facile, ma ai nostri giorni sembra che le cose siano diventate decisamente più complesse: il lavoro di entrambi i partner della coppia, la diminuita connessione sociale, le richieste diversificate e mutevoli alle quali rispondere, l'aumentata attenzione alle esigenze dei figli, i tempi stretti e frenetici, espongono molti genitori ad uno stress moderatamente intenso e costante che non di rado si traduce in reazioni impulsive, scoppi di ira, cedimenti per stanchezza e tanto altro. Si tratta di risposte che poco hanno a che vedere con l'educativo, ma che talvolta appaiono come la sola misura possibile, salvo poi attivare sentimenti di colpa e pensieri di auto-svalutazione alla base di un profondo senso di inadeguatezza genitoriale.

Viene così a crearsi un circolo vizioso: a partire da una condizione di aggravio e di stress si verifica la messa in atto di comportamenti reattivi e poco desiderabili dal punto di vista educativo, comportamenti che a loro volta accrescono le emozioni spiacevoli, indebolendo così l'autoefficacia genitoriale e comportando uno stress ulteriore.

Troppe volte i genitori finiscono per dubitare di loro stessi temendo di aver detto o fatto la cosa sbagliata nel momento sbagliato, ma le energie che esauriscono nel prendersi le colpe sono di fatto sottratte alla relazione con i propri figli.

Questi ultimi per crescere bene hanno bisogno di empatia, consolazione, comprensione, accettazione, validazione e supporto, ma perché i genitori possano offrire loro tutto questo occorre che sappiano nutrire tali qualità anche verso se stessi.

Il presente programma intende proprio aiutare i genitori in questa direzione, incoraggiandoli ad avere un approccio più benevolo nei confronti di loro stessi, un approccio che può renderli capaci di apprezzare lo sforzo che fanno ogni giorno, di accogliere senza criticare le proprie mancanze, di perdonare gli inevitabili errori, di coltivare la speranza nelle difficoltà.

Partendo dal presupposto che le persone funzionano di più e meglio se incoraggiate piuttosto che rimproverate o biasimate, riteniamo che anche i genitori possano dare il loro meglio se, anziché attivare un costante auto-criticismo che porta loro a sentirsi costantemente inadeguati, diventano capaci di assumere uno sguardo positivo e fiducioso verso se stessi e il proprio agire, per essere poi in grado di fare altrettanto con i propri figli.

L'intento di questo programma è di stimolare tanto nei genitori come nei figli un atteggiamento di apertura e di ricettività nei confronti degli altri e della vita, ciò che Siegel, Payne Bryson (2018) chiamano *Stato del Sì*, grazie al quale affrontare le diverse esperienze con forza, lucidità e flessibilità.

Nel realizzare il programma ci siamo ispirati fondamentalmente alla psicopedagogia dell'incoraggiamento (Adler, 2007) secondo la quale ognuno di noi diventa quello che è incoraggiato ad essere, alla neurobiologia interpersonale (Siegel, 2014, 2021) secondo la quale l'identità di ciascuno di noi è il prodotto dell'interazione tra la nostra mente, il nostro cervello e le relazioni che intratteniamo con gli altri; ma soprattutto all'approccio della self-compassion (Neff, 2019; Gilbert, 2023) secondo il quale l'amorevolezza e l'intenzionalità benevola verso noi stessi e gli altri, favorisce l'equilibrio, la saggezza e la resilienza nelle difficoltà.

Prima di procedere alla presentazione degli approcci suddetti e alla descrizione del programma, vogliamo ancora dire due parole sulla scelta del nome che ne porta il titolo: *COMParenting*.

Il termine *Parenting* caratterizza il processo relazionale teso all'accudimento della prole e finalizzato alla crescita fisica, emozionale, sociale e intellettuale di un bambino dall'infanzia all'età giovane-adulta.

L'insieme di lettere che lo precedono e che compongono il prefisso COMP, sottendono diversi significati: co-genitorialità, consapevolezza, competenze, ma particolarmente compassione per indicare l'atteggiamento che il genitore è chiamato a maturare verso se stesso e verso il proprio figlio.

1. I fondamenti concettuali. Gli approcci teorici che hanno ispirato il programma

In questo primo capitolo, intendiamo presentare brevemente e in un linguaggio che sia accessibile anche ai non addetti ai lavori, gli approcci che hanno costituito la base teorica del training COMParenting del quale descriveremo, nei due capitoli a seguire, gli aspetti metodologici e le unità di lavoro.

Per questa ragione, abbiamo scelto di evitare nel corso del testo rimandi alle fonti, tranne che per le citazioni strettamente letterali, e di indicare alla fine del medesimo la bibliografia di riferimento per chi desiderasse un approfondimento ulteriore.

Gli approcci che ci accingiamo a presentare sono – nell'ordine – la psicopedagogia dell'incoraggiamento di Adler, la neurobiologia interpersonale di Siegel e la Self-Compassion sviluppata da Neff e Gilbert.

Quanto proporremo nelle unità del training si servirà di tali approcci, oltre che della nostra competenza maturata come genitori e come terapeuti.

1. La psicopedagogia dell'incoraggiamento

1.1. Introduzione

Alfred Adler, il teorico che più di ogni altro ha contribuito a promuovere la psicopedagogia dell'incoraggiamento, ha dato grande rilievo alla formazione dei genitori per sostenere la crescita sana dei

bambini, sottolineando l'importante ruolo che l'educazione riveste nel favorire determinate predisposizioni o nell'inibirne lo sviluppo o ancora nell'indirizzarle verso obiettivi socialmente desiderabili che non sarebbero raggiungibili altrimenti o con metodi sbagliati.

Egli sosteneva che ognuno di noi diventa quello che è incoraggiato ad essere e considerava l'incoraggiamento come la modalità elettiva che consente al piccolo dell'uomo di superare le sue normali inferiorità, di liberare le sue potenzialità creative e di sviluppare un atteggiamento di fiducia e speranza nel fronteggiamento delle difficoltà della vita.

Dinkmeyer e Dreikurs, gli studiosi che per primi hanno cercato di sistematizzare il pensiero adleriano in riferimento al processo di incoraggiamento, affermano che così come una pianta per crescere ha bisogno di acqua, analogamente un bambino, per svilupparsi armonicamente e godere di una buona salute mentale, ha bisogno di incoraggiamento. Diversamente il suo processo di crescita può incontrare battute di arresto e le sue potenzialità possono essere minate alla base.

Chiunque lavori con i bambini si rende conto di quanto sia grande il loro bisogno di essere incoraggiati e di fare esperienza del "Ce la posso fare", ma all'ovvietà di questa consapevolezza non sempre si accompagnano strategie educative in grado di soddisfare tale bisogno e non di rado gli adulti, pur animati da buone intenzioni, corrono il rischio di provocare l'effetto opposto.

Ma che cosa Adler intendeva con incoraggiamento, e quali sono gli ingredienti che caratterizzano la sua psicopedagogia?

Per rispondere a questa domanda occorre prima di tutto soffermarsi sul termine coraggio e sul suo opposto: lo scoraggiamento.

Nell'accezione comune il *coraggio* è l'assenza di paura. Tuttavia, Adler non definisce il coraggio in forma negativa come assenza di qualcosa, ma in forma positiva come la capacità di guardare ad una situazione o ad un evento in termini di possibili azioni e soluzioni piuttosto che in termini di pericoli o minacce.

Il coraggio è un'esperienza che nasce dalla convinzione di avere o di poter trovare i mezzi per affrontare le situazioni che si presentano,

le quali vengono valutate come superabili o quanto meno gestibili. Il coraggio dipende quindi dalla valutazione che l'individuo dà di se stesso e delle sue capacità di far fronte alle circostanze della vita. In tal senso, esso non si limita semplicemente a connotare uno specifico comportamento di fronte ad un pericolo o ad una minaccia, ma assume piuttosto il significato di un atteggiamento consistente, nello spazio e nel tempo, che riflette lo stile di vita della persona orientato verso la proattività.

La persona dotata di coraggio non è una persona che non avverte la presenza di limiti o inadeguatezze, anzi ha il coraggio delle proprie imperfezioni, le accetta e, al contempo, si attiva per migliorarsi e superare le proprie inevitabili fragilità.

Lo *scoraggiamento*, invece, è proprio di chi non riesce mai ad intravedere la possibilità di vincere una battaglia, di risolvere i propri problemi, di trovare soluzioni possibili alle difficoltà; è proprio di chi, non nutrendo fiducia né nelle proprie possibilità né nella vita, trascurava opportunità e occasioni propizie nel timore di non essere mai “all'altezza di...”.

Senso di umiliazione, di inferiorità, di inadeguatezza sono le esperienze che più connotano la persona scoraggiata che vive nella costante convinzione di non valere abbastanza e, a partire da essa, crea esperienze che vanno nella direzione di avvalorarla.

Il sentimento di inferiorità in un bambino piccolo è del tutto normale: questi esperisce la propria piccolezza ogni volta che si confronta con la statura, il potere, la capacità dei genitori, degli altri adulti, dei fratelli maggiori. Tale sentimento, tuttavia, dovrebbe essere destinato a scomparire man mano che si diventa grandi, a meno che non si verifichino esperienze che vadano ad aggravarlo fino a cronicizzarlo, trasformandolo in un “complesso di inferiorità”.

Handicap fisici, messaggi critici e svalutanti, confronti tra fratelli, aspettative esagerate, particolari reazioni genitoriali ai successi o agli insuccessi, difficoltà scolastiche sono tra le esperienze che più spesso concorrono in tale direzione.

E cosa accade quando il sentirsi inferiori si cristallizza e lo scoraggiamento pervade uno o più domini dell'esistenza?

La personalità comincia a subire delle alterazioni; se lo scoraggiamento è parziale e investe un particolare dominio, il bambino cercherà di affermarsi in altre aree, evitando in ogni modo di confrontarsi con le sue reali o presunte vulnerabilità, ma non riuscirà mai del tutto ad esprimere pienamente se stesso; se lo scoraggiamento è totale allora combatterà per ricercare attenzione, potere e status ricorrendo anche a comportamenti poco desiderabili e potrà apparire spavaldo e non curante dei richiami degli adulti, oppure – all’opposto – sarà ansioso, vulnerabile, titubante e incredulo anche di fronte a possibilità reali, ma soprattutto – e questa è la cosa peggiore – contagierà gli altri con il suo scoraggiamento convincendoli a mollare la presa.

Per questa ragione nell’educazione di un bambino è molto importante prestare attenzione al processo di incoraggiamento, il cui fine è infondere coraggio, senso di responsabilità e operosità.

In questa parte rifacendoci al testo *Il processo di incoraggiamento*, dei già citati Dimkmeier e Dreikurs, intendiamo delineare presupposti, mete e metodi dell’agire educativo incoraggiante.

1.2. Presupposti dell’agire educativo

Un primo presupposto dal quale partire nell’approcciare un bambino è ***tener conto della sua prospettiva***. Il bambino non è un semplice recettore di stimoli, egli interpreta e attribuisce un senso a tutto ciò che accade intorno a lui. Pertanto, le risposte che mette in atto non sono semplicemente dettate dagli stimoli, ma dalla percezione che di essi ha in ogni momento.

Così, in base a ciò che accade e all’esperienza che ogni bambino fa di ciò che accade, arriva pian piano a costruirsi delle idee su se stesso, sugli altri e sul mondo che finiranno poi per orientare i suoi comportamenti e rinforzare le sue percezioni.

In altre parole, le azioni, le attività, gli atteggiamenti di un bambino sono espressione dei suoi schemi interpretativi che ha consolidato crescendo, pertanto quando ci avviciniamo ad un bambino

conoscere in che modo vive un'esperienza è persino più importante di conoscere l'esperienza in sé. Non importa se è vero o no che i compagni lo prendono in giro, ciò che importa davvero è che lui senta di esserlo.

Un secondo presupposto, connesso al precedente, è che *il comportamento*, che come abbiamo detto è espressione degli schemi interpretativi, *può essere compreso* solo *all'interno del contesto in cui si verifica e cercando di coglierne il fine*. Le stesse emozioni che un bambino esprime sono interpretabili come strumenti di cui si serve per attuare i suoi scopi.

Così, ad esempio, nell'obiettivo di farsi accettare e di trovare un proprio posto nel gruppo, il bambino potrebbe mettere in atto anche comportamenti poco desiderabili: fare il buffone o disturbare per richiamare l'attenzione; fare solo ciò che desidera e non accettare ordini per mostrare che tiene gli altri in pugno; diventare vendicativo e giungere a farsi detestare quando non riesce a farsi apprezzare; mostrarsi incapace e inadeguato per non confrontarsi con le responsabilità.

Un terzo presupposto è *cercare di individuare eventuali errori di fondo* che il bambino potrebbe compiere nella percezione di sé, degli altri e del mondo e che – se non corretti – finirebbero per influenzarne negativamente lo sviluppo.

Un bambino, man mano che cresce, cerca di trovare risposte ad alcune domande (“Chi sono io?” “Quanta forza ho?” “Qual è il mio posto?”) e quelle che si darà dipenderanno molto dalle esperienze pregresse e presenti nel suo contesto di vita e dal modo in cui ha imparato ad interpretare la realtà.

Così, laddove le esperienze avessero contribuito e/o contribuissero ad influenzare una percezione negativa qualcuno potrebbe strutturare idee erronee rispetto a sé, rispetto agli altri, rispetto al mondo che occorre individuare precocemente per evitare che si cronicizzino.

Nella tabella 1 sono riportati alcuni esempi.

Tab. 1 - Esempi di idee erranee

Rispetto a sé	<i>“Sono inadeguato”</i>
	<i>“Sono indegno”</i>
	<i>“Non riesco a fare quello che dovrei” oppure</i>
	<i>“Sono eccezionale”</i>
Rispetto agli altri	<i>“Sono il migliore”</i>
	<i>“Non ci si può fidare della gente”</i>
	<i>“La gente è qui per servirmi”</i>
Rispetto al mondo	<i>“La gente è sleale se non fa le cose come io voglio”</i>
	<i>“Il mondo è pericoloso”</i>
	<i>“Il mondo è ostile”</i>
	<i>“Il mondo mi vuole sfruttare”</i>

Pertanto, in riferimento ai presupposti, diremo che un genitore incoraggiante:

- è consapevole della dimensione soggettiva che regola il comportamento e, a partire da questa consapevolezza, è capace di osservare la situazione con gli occhi del figlio piuttosto che con i propri;
- sposta la sua attenzione dalle cause alle mete, cercando di cogliere gli obiettivi impliciti nei diversi comportamenti, in altre parole si chiede: *“Cosa mio figlio desidera raggiungere?”*. Accogliere questa prospettiva vuol dire accettare che il comportamento ha un preciso significato ed è espressione di intenzioni, fini, aspettative;
- infine, attraverso la raccolta delle sue osservazioni, cerca di individuare quali schemi il proprio figlio stia strutturando rispetto a sé, agli altri, al mondo e laddove individuasse errori o distorsioni sa attivarsi per correggerle.

1.3. *Mete a cui tendere*

Il fine dell'incoraggiamento è come dicevamo quello di sviluppare coraggio, senso di operosità, e responsabilità.

Più specificatamente le mete cui mira l'azione incoraggiante sono: il senso di sicurezza, la fiducia, l'autostima, l'autoefficacia, l'interesse per gli altri, la cooperazione.

Tali mete sono senza dubbio auspicabili per ogni genitore e quasi certamente ispirano le sue intenzioni educative, tuttavia non sempre a buone intenzioni corrispondono effetti altrettanto buoni. Affinché ciò sia possibile si richiede la messa in campo di adeguati metodi educativi.

1.4. Principi e metodi

Nell'obiettivo di descrivere la prassi dell'incoraggiamento Dimkmeier e Dreikurs (1974, 68-69) forniscono le seguenti indicazioni:

- *Stimare il proprio figlio così come è*: significa essere convinti del suo valore e delle sue capacità avendo fiducia in lui per quello che è e non per quello che dovrebbe essere, vuol dire credere che ha del buono in sé e delle potenzialità da realizzare. Affinché il proprio figlio possa piacere a se stesso, occorre accettarlo ed amarlo così come è.
- *Dimostrargli fiducia in modo tale che possa averla in se stesso*: ciò si traduce nel riconoscere attitudini e capacità del proprio figlio sostenendone il potenziamento.
- *Credere nelle capacità del figlio e formarlo al rispetto di se stesso*: qui si tratta di andare oltre il manifestare fiducia, significa comunicare con convinzione "Io so che tu puoi farlo". Ciò aiuta il figlio a fidarsi delle proprie capacità e ne accresce il senso di autoefficacia.
- *Riconoscere un lavoro ben fatto. Elogiare gli sforzi compiuti*: partendo dal presupposto che le persone imparano di più e meglio se rinforzate piuttosto che se punite, è essenziale manifestare apprezzamento ogni qualvolta il figlio si impegna in qualcosa, ricordando che non è tanto importante il risultato ottenuto, quanto lo sforzo profuso per raggiungerlo. Significa ancora essere soddisfatti di tentativi ragionevolmente buoni