

Franco Voli

L'ARTE DI ESSERE NONNI FANTASTICI



FrancoAngeli / LE COMETE

Le Comete

Per capirsi di più. Per aiutare chi ci sta accanto. Per affrontare le psicopatologie quotidiane. Una collana di testi agili e scientificamente all'avanguardia per aiutare a comprendere (e forse risolvere) i piccoli e grandi problemi della vita di ogni giorno.

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 home page
al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Franco Voli

**L'ARTE DI ESSERE
NONNI FANTASTICI**

FrancoAngeli / LE **COMETE**

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2010 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 qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:

1. L'Utente è autorizzato a memorizzare l'opera sul proprio pc o altro supporto sempre di propria pertinenza attraverso l'operazione di download. Non è consentito conservare alcuna copia dell'opera (o parti di essa) su network dove potrebbe essere utilizzata da più computer contemporaneamente;
2. L'Utente è autorizzato a fare uso esclusivamente a scopo personale (di studio e di ricerca) e non commerciale di detta copia digitale dell'opera. Non è autorizzato ad effettuare stampe dell'opera (o di parti di essa).
Sono esclusi utilizzi direttamente o indirettamente commerciali dell'opera (o di parti di essa);
3. L'Utente non è autorizzato a trasmettere a terzi (con qualsiasi mezzo incluso fax ed e-mail) la riproduzione digitale o cartacea dell'opera (o parte di essa);
4. è vietata la modificazione, la traduzione, l'adattamento totale o parziale dell'opera e/o il loro utilizzo per l'inclusione in miscellanee, raccolte, o comunque opere derivate.

Indice

| | | |
|-------------------------|------|----|
| Nota dell'autore | pag. | 9 |
| Introduzione | » | 11 |

Prima parte

Prima di tutto: una revisione emozionale di se stessi (come persone e come nonni)

| | | |
|--|---|----|
| 1. Nonni certo, ma in primo luogo persone | » | 23 |
| 1. Facciamo ormai parte della famiglia estesa | » | 23 |
| 2. Essere nonni non è lo stesso che essere vecchi | » | 24 |
| 3. Migliorare la nostra autostima | » | 26 |
| 4. Lodare e rinforzare | » | 27 |
| 5. Essere empatici | » | 29 |
| 6. Definire nuovi programmi personali | » | 29 |
| 7. Insegnare l'ottimismo | » | 32 |
| 8. Riconoscere la nostra nuova identità | » | 35 |
| 9. Niente presunzione né superbia, ma nemmeno complessi di inferiorità | » | 37 |
| 10. Sentirsi bene: una nuova abitudine di vita | » | 37 |
| 11. Un meccanismo per la sopravvivenza | » | 39 |
| 12. Arrabbiarsi non aiuta | » | 40 |
| Revisione di quanto letto fino ad ora (metodo ORID) | » | 45 |
| 2. Imparare a valutare le alternative | » | 46 |
| 1. Creare nuovi punti di riferimento | » | 46 |
| 2. Scoprire nuove possibilità | » | 47 |

| | |
|--|---------|
| 3. Motivarsi a cominciare | pag. 48 |
| 4. Approfittare del momento e della situazione appropriati | » 48 |
| 5. Ricercare le alternative | » 50 |
| 6. Motivazioni positive | » 53 |
| 7. Senso di colpa per omissione | » 54 |
| 8. Prendere atto delle responsabilità positive | » 55 |
| 9. Creare interesse | » 56 |
| 10. Imparare ad amare noi stessi | » 56 |
| 11. Una prospettiva “umanistica” | » 57 |
| 12. Sull’autostima individuale | » 58 |
| 13. Cos’è meglio per me? | » 59 |
| Revisione di quanto letto fino ad ora (metodo ORID) | » 61 |
| 3. La comunicazione e le relazioni | » 62 |
| 1. Abitudini di relazione e di comunicazione | » 62 |
| 2. L’importanza del linguaggio | » 63 |
| 3. Comunicazione intra-personale | » 64 |
| 4. L’ascolto | » 69 |
| 5. Ascolto attivo e comprensione della comunicazione dal punto di vista di chi parla | » 72 |
| 6. Curare la comunicazione non verbale | » 75 |
| 7. Scegliere il luogo e il momento più appropriati | » 78 |
| 8. Messaggio “io” | » 78 |
| 9. Insegnare ai nipoti ad ascoltare i nonni | » 82 |
| 10. Formule semplici per incoraggiare a parlare | » 83 |
| Revisione di quanto letto fino ad ora (metodo ORID) | » 85 |

Seconda parte

Diventare nonni fantastici

| | |
|--|------|
| 4. Nonni attivi ed efficaci | » 89 |
| 1. Nonni attivi ed efficaci | » 89 |
| 2. Indagini educative | » 91 |
| 3. Riflessioni sull’arte di essere nonni | » 92 |

| | |
|---|---------|
| 4. Dare inizio alla relazione ancor prima della nascita | pag. 94 |
| 5. Le relazioni con i figli | » 95 |
| 6. Nonni baby sitter | » 96 |
| 7. Metodi per agire in famiglia | » 99 |
| 8. Parlare di disciplina | » 101 |
| 9. Porre limiti | » 102 |
| 10. La formazione dei nipoti | » 103 |
| 11. Creare benessere condiviso | » 106 |
| 12. Comportamenti che non aiutano | » 107 |
| 13. La nonna | » 108 |
| 14. Nonni vedovi | » 109 |
| 15. Co-nonni | » 109 |
| 16. Il nonno educatore | » 110 |
| 17. Nonni “a distanza” | » 113 |
| 18. Nonni “dietro l’angolo” | » 117 |
| 19. Compiti specifici dei nonni | » 118 |
| 20. Fissare le regole | » 119 |
| 21. Nipoti che ringiovaniscono | » 119 |
| Revisione di quanto letto fino ad ora (metodo ORID) | » 120 |
| 5. La collaborazione formativa | » 121 |
| 1. La partecipazione dei nonni | » 121 |
| 2. Collaborazione formativa | » 122 |
| 3. Farsi promotori di una buona convivenza | » 122 |
| 4. Fare in modo che i nostri nipoti si sentano importanti e amati | » 123 |
| 5. Apprendimento precoce | » 125 |
| 6. Messaggi di accettazione | » 126 |
| 7. Ascoltare e rispettare i nostri nipoti | » 127 |
| 8. Valutazione positiva | » 127 |
| 9. Come ascoltare i bambini che sono ancora troppo piccoli | » 129 |
| 10. Suggestimenti di comportamento con bambini dai 3 agli 11 anni | » 131 |

| | |
|--|----------|
| 11. Diamo un'opportunità ai bambini di far fronte da soli alle proprie necessità | pag. 133 |
| 12. Partecipare ai giochi dei nostri nipoti | » 134 |
| 13. Apportare un contributo ai giochi dei bambini | » 134 |
| 14. Giocare a rappresentare | » 135 |
| 15. Gioco e realtà: il valore del gioco simbolico | » 136 |
| 16. Il gioco come elemento educativo | » 137 |
| 17. Gioco e personalità | » 138 |
| 18. Giocare in casa | » 139 |
| 19. Il valore formativo della musica | » 140 |
| 20. Raccontare storie | » 141 |
| 21. Promuovere nei nipoti l'abitudine alla lettura | » 141 |
| 22. Aprirsi all'esercizio sportivo | » 142 |
| 23. Imparare a usare il denaro | » 143 |
| 24. Insegnare ai nipoti a cucinare | » 144 |
| 25. Litigi fra fratelli | » 145 |
| 26. Evitare atteggiamenti di intransigenza | » 147 |
| 27. Aiutare il nipote ad avere successo a scuola | » 147 |
| 28. Partecipazione alle attività del centro scolastico | » 150 |
| 29. Suggerimenti pratici per i nonni | » 151 |
| 30. Piccole cose che rendono felici | » 152 |
| 31. Le etichette che mettiamo ai bambini | » 155 |
| Revisione di quanto letto fino ad ora (metodo ORID) | » 157 |
| 6. Nonni di adolescenti | » 158 |
| 1. Il gran salto da bambino a adolescente | » 158 |
| 2. I rapporti con i nipoti preadolescenti | » 160 |
| 3. Emozioni e comportamenti dei preadolescenti e degli adolescenti | » 162 |
| 4. L'adolescente e il suo modo di vedere le cose | » 163 |
| 5. Suggerimenti degli adolescenti per una buona convivenza | » 164 |
| Revisione di quanto letto fino ad ora (metodo ORID) | » 169 |
| Conclusioni | » 171 |

Nota dell'autore

“Coltiva l’abitudine ad essere felice. Devi farlo da solo/a. Niente e nessuno può farlo al posto tuo”.

“Non esiste una strada sicura che porti alla felicità. La felicità è la strada!”

Approfitta di ogni momento a tua disposizione. Ne approfitterai di più se hai qualcuno di speciale con cui dividerlo. E ricorda che il tempo non aspetta nessuno. Quindi, smetti di aspettare...

...di finire o di tornare all’università; di perdere o di ingrassare cinque chili; ad avere dei figli o che i figli vadano via di casa; che arrivino il venerdì sera o il lunedì mattina; di comprare una casa nuova o di finire di pagarla; che arrivino l’estate, la primavera, l’autunno o l’inverno; fino alla morte, fino alla rinascita. Non esiste momento migliore di **adesso** per essere felice e fare felici gli altri!

Qualche volta la mente si blocca. Per questo dobbiamo continuare a lavorare ripetutamente sugli stessi argomenti. Ma una volta che ci abbiamo lavorato su e ne siamo diventati esperti, ci sentiamo più sicuri e sereni. La serenità diventa naturale. Ci renderemo conto di essere molto migliorati nei rapporti con noi stessi e con gli altri. Quando si impara a nuotare, non si disimpara più; succede un po’ la stessa cosa con l’esercizio mentale: la mente impara a riconoscere come liberarsi, e quando succede qualcosa, sa attuare senza sforzo ed in modo naturale le proprie capacità.

Questo impareremo con questo libro, eserciteremo le nostre menti!

Introduzione

Scrivo questo libro per quei nonni¹ che, come me, vogliono:

- avere una vita quotidiana più felice, nel rapporto con se stessi, i figli, i nipoti e le altre persone della famiglia;
- partecipare al compito di aiutare a formare i nipoti senza dover, per questo, rinunciare alle proprie occupazioni, ai propri bisogni e al proprio tempo libero;
- godere del tempo a disposizione con i nipoti senza la responsabilità diretta della loro educazione, pur nella consapevolezza che con il loro esempio possono contribuire in modo importante alla loro crescita;
- cercare, insieme a tutti i membri della famiglia, il modo per creare una buona atmosfera, in cui tutti collaborino e possano sentirsi a proprio agio;
- accettare senza frustrazioni che, come nonni, sono entrati a far parte della famiglia dei figli, non rappresentando più la parte predominante della loro realtà. Questo è il ciclo della vita ed è importante capirlo per non crearsi delle false aspettative al riguardo.

In altre parole, noi nonni, scopriremo quanto sia importante essere **nonni contenti**, ed essere consapevoli del nostro ruolo, per **segnare davvero una differenza nell'ambito familiare in cui ci muoviamo**.

Ci renderemo conto che raggiungere questo scopo dipende in gran parte da noi, se accettiamo che possiamo effettivamente essere dei nonni fantastici e motiviamo noi stessi ad agire di conseguenza.

¹ In tutto il libro la parola “nonni” comprende tanto i nonni come le nonne, nonostante la grande differenza che esiste fra i due sessi; queste differenze potrebbero costituire l'argomento di un altro libro...

Tutti noi abbiamo ancora molto da imparare: sull'amore, sui rapporti fra le persone, sull'empatia... materie che non abbiamo appreso a sufficienza in passato. Ad esempio, riguardo all'amore, abbiamo imparato ad amare noi stessi per amare gli altri? E, forse, non abbiamo neanche preso un gran voto come genitori... anche se abbiamo cercato di fare le cose nel miglior modo possibile.

La meta che adesso ci prefiggiamo è imparare a fare meglio come nonni e la strada migliore è fare il meglio, innanzitutto, come persone. Le esperienze acquisite come genitori possono aiutarci ad imparare ad essere nonni che possano influire in modo molto positivo nella vita dei nipoti e anche dei figli.

A detta di molti, fra cui anche lo psicologo e scrittore Erich Fromm, l'amore è un'arte che tutti portiamo dentro, ma che va rinnovata per essere davvero efficace nei rapporti interpersonali. Così come si impara l'arte, anche dell'amore bisogna imparare la teoria e la pratica – *L'arte di amare* – oltre la nostra personale intuizione.

Come persone vogliamo essere amati, ma se non scopriamo il **nostro modo personale di amare**, se non cominciamo noi stessi ad amare senza condizioni, ci limiteremo a considerare l'amore dal punto di vista degli altri e di come vogliamo essere amati dagli altri. Questo ci limita, e non è abbastanza per essere felici.

Ma, tenendo sempre presente la nostra meta (essere nonni felici) **possiamo decidere il nostro modo di interagire e comunicare** con i nostri nipoti, con i nostri figli e con gli altri membri della famiglia, **per trasmettere loro l'amore che abbiamo dentro**.

Per arrivarci, possiamo fare un **lavoro di autoconoscenza ed una "revisione emozionale"**, che ci consentano di **superare le "barriere emozionali"** e **imparare alcune dinamiche di comportamento interattivo**, più gradevoli e ludiche possibili, **per diventare modelli per i nostri nipoti**.

Con l'esempio possiamo innescare un modo di agire positivo reciproco tra tutti i membri della famiglia, che migliorerà anche le dinamiche intrapersonali ed inter-personali anche fuori dal nucleo familiare ristretto.

Molti di noi hanno bisogno di risanare situazioni emozionali precedenti che possono interferire nei rapporti reciproci causando insoddisfazioni o addirittura risentimenti.

Se mi è concessa una divagazione personale, né io né mia moglie siamo stati dei "gran genitori". Cominciammo a studiare come essere genitori migliori solo dopo la bocciatura, e cominciammo a lavorare in modo

frenetico per recuperare il tempo perso. Era un po' tardi, i nostri figli erano ormai cresciuti; riuscimmo tuttavia a trarre in salvo una buona parte della nostra scialuppa familiare. Ma non riuscimmo ad evitare un gran numero di dispiaceri che ci saremmo potuti risparmiare se solo avessimo cercato delle alternative per essere genitori ed educatori più efficaci, affettuosi e consapevoli. Furono i figli a pagare il prezzo più alto e dovettero, da parte loro, superare molte più difficoltà nella vita di quante non ne avrebbero dovute affrontare se noi ci fossimo dati da fare prima...

Come noi, molti nonni non sono più le stesse persone di quando erano genitori. La vita ha insegnato loro modi diversi di relazionarsi e di comunicare; sono diventate persone più aperte, che vogliono provare con i nipoti alternative migliori di quelle che avevano messo in pratica con i figli.

Coloro per i quali la spinta al miglioramento è generata dalla consapevolezza di non aver fatto le cose al meglio all'epoca dell'educazione dei figli possono quindi trarre un'ulteriore motivazione dall'affetto e dall'interesse per i nipoti e cercare il modo, questa volta, di fare qualcosa per raggiungere una convivenza in cui tutti i membri della famiglia motivino se stessi ad agire nel miglior modo possibile.

Inoltre, migliorando la relazione con i nostri figli, otteniamo che anche i generi e le nuore entrino a far parte di questa "revisione emozionale", diventando solidi alleati e apportando la propria incondizionata collaborazione; un lavoro di revisione emozionale nostro, dei nostri figli e dei loro compagni di vita aiuterà anche a sanare vecchie ferite.

Come nonni, genitori e figli, all'interno della famiglia, **dobbiamo tutti scegliere di allearci per un obiettivo comune: insegnare la convivenza come parte integrante dell'educazione**, perché i nipoti possano sentirsi bene con se stessi e con gli altri, come primo passo verso la felicità.

Imparare ad educare

È ancora raro nella nostra società vedere educare dei bambini a diventare persone ottimiste, contente nella propria vita e nei rapporti con gli altri. Più spesso, la spinta dell'educazione è volta a raggiungere il successo, il denaro ed altre cose "utili" nella vita... Ma così si dimentica l'importanza di insegnare ad essere felici. Come tutti i processi di apprendimento, anche questo necessita che prima si capisca:

- che possiamo essere più felici se ci proponiamo di esserlo;
- che cosa è l'educazione alla felicità;
- come avviene il processo formativo delle persone, per utilizzare al meglio questa conoscenza.

Se capiamo in che modo si forma, sin dall'infanzia, la personalità ed accettiamo la premessa che la comunicazione finalizzata a relazioni interpersonali migliori è un elemento necessario perché le relazioni funzionali, saremo capaci di svolgere un buon lavoro di formazione come nonni.

In questo modo saremo promossi nella materia di “nonni fantastici” che stiamo imparando a studiare.

Imparare ad essere nonno è piacevole e divertente se vogliamo che lo sia. Per farlo, dobbiamo comunque studiare, capire ed usare le risorse personali, sociali, intellettuali ed affettive che esistono in ognuno di noi per il semplice fatto che siamo persone.

Tutti i nonni, in linea di principio, sono buoni nonni. Essere nonni è una condizione molto speciale dalla quale è possibile donare amore incondizionato. Quasi tutti quelli che, fra noi, hanno conosciuto i propri nonni ne hanno dei bei ricordi, a volte addirittura ricordi assai speciali. La cosa più importante consiste nell'essere consapevolmente aperti all'amore verso i nostri nipoti, volerli aiutare a diventare persone generose, capaci e soddisfatte di sé. Allo stesso tempo, se ciò non si avvenisse, dobbiamo essere disposti ad accettare i nostri nipoti per quello che sono e per il solo fatto che esistono. Sono i nostri nipoti e li amiamo.

Per essere nonni non ci vogliono, in linea di principio, né libri né conoscenze specifiche; la maggior parte di noi ha le proprie esperienze e spesso agisce semplicemente d'istinto.

Ma in questo libro, come abbiamo già detto, si vuole insegnare a diventare nonni fantastici, nonni che abbiano un'influenza decisiva sullo sviluppo dei propri nipoti, e questo significa cambiare alcuni pre-concetti e ricercare nuove conoscenze e nuove esperienze sull'arte di come mettersi in rapporto con gli altri.

A questo scopo, molti di noi hanno bisogno di **svolgere un'azione di revisione emozionale personale** che sveli che **essere più felici qui e ora dipende da noi stessi**. Forse dovremo imparare un nuovo modo di comunicare con noi stessi, con il nostro compagno di vita, con i nipoti e con i figli per riuscire, tutti insieme, a raggiungere un modo di convivere che funzioni.

Una buona convivenza facilita nei nostri nipoti lo sviluppo di una personalità sana, compiuta, positiva, comunicativa, rispettosa e aperta, oltre a migliorare il modo in cui siamo noi e i nostri figli.

Parlando con gli altri, spesso ci rendiamo conto che la maggior parte delle persone pensa di non essere felice, e che esserlo sia molto difficile. Sembra che la felicità sia solo un concetto filosofico e, di conseguenza, molte persone non fanno molto, a volte assolutamente nulla, per esserlo.

In effetti “essere felici” è qualcosa di astratto e il suo significato non ci è chiaro. Per questo nel libro parliamo di essere **più felici di quanto non lo siamo adesso e poniamo il presente come punto di riferimento.**

A noi, in quanto nonni che vogliono aiutare nella crescita bambini e ragazzi, interessa conoscere quali sono le possibilità, le molte alternative per essere più felici, noi e i nostri nipoti.

Il ruolo dei nonni

Il contributo educativo del nonno, ispirato a valori genuini, può assumere una rilevanza considerevole nello sviluppo personale del bambino e arricchire le sua capacità di socializzazione.

I nipoti imparano da varie fonti, innanzitutto dai genitori. Il nonno deve quindi conoscere la situazione morale, intellettuale ed emotiva dei suoi nipoti, deve accettarne i valori e i punti di vista senza imporre i propri. Deve accettare i bambini come sono ed apprendere da loro mentre li aiuta a comprendere se stessi e i suoi valori.

Noi nonni possiamo stabilire un rapporto basato sulla comprensione e l'amore reciproci. Di conseguenza, dobbiamo essere capaci di ascoltare e capire i nostri nipoti, alimentando con loro un dialogo continuo. Per questo, se vogliamo apportare un contributo all'educazione dei bambini e vogliamo trasformare il nostro rapporto con loro in un'opportunità per apprendere e crescere insieme, dovremo aggiornarci sul significato dell'educazione e sulla formazione della personalità dei nostri nipoti.

Per raggiungere questo obiettivo dovremo mantenerci attivi, coltivare interessi e relazioni sociali, auto-educandoci (ad esempio potremmo frequentare corsi universitari per adulti) e dando spazio alla nostra potenzialità creativa. Dobbiamo sentirci a nostro agio con la nostra età e con la realtà che viviamo, senza rifugiarsi tra i ricordi del passato o nelle speranze del futuro, ma vivere pienamente il presente, accettandolo e arricchendolo ogni giorno.

I nonni, inoltre, devono ricordarsi che non sono loro i responsabili dell'educazione dei nipoti. Il compito di educare, anche alla disciplina, spetta ai genitori.

A nonni tocca la “parte migliore”: aiutare i nipoti a trovare il proprio io, condividere il tempo con loro, ascoltandoli ed essendo per loro un modello di persona adulta che possa essere presa come punto di riferimento.

Nei nostri rapporti con loro possiamo mostrare l'importanza di vivere ed agire nel presente, qui e ora. Lasciamoci alle spalle, il più possibile, le esperienze del passato e le aspettative sul futuro, anche su quello dei nostri

nipoti: questo appartiene a loro. Noi, limitiamoci a dar loro, attraverso l'esempio, alcune nozioni "base" che possano essere utili nei rapporti futuri e nello sviluppo della propria personalità.

Diversamente da come possa sembrare a molti, godere del nostro essere persone non è una questione di egocentrismo o, peggio, di egoismo. Essere felici ci permette di aiutare anche gli altri ad esserlo, a cominciare proprio dai nostri nipoti.

Non facciamoci impaurire dal timore delle critiche. Se davvero vogliamo imprimere una svolta alla nostra vita e a quella della nostra famiglia dovremo rompere molti degli schemi a cui abbiamo fatto riferimento fino ad ora e questo potrebbe essere motivo di incomprensioni con le persone più strette, magari anche con i nostri figli.

Ma la revisione emozionale a cui abbiamo accennato ci protegge dalla possibilità di questa incomprensione. Proprio per questo dovrà essere il più semplice e gradevole possibile; qualcosa che ci aiuti a definire e a mettere in pratica nei nostri rapporti i cambiamenti che pensiamo possano essere utili nella ricerca della felicità, nostra e della nostra famiglia.

La preparazione al compito di "nonno fantastico" esige una pratica nella vita quotidiana. Può sembrare a prima vista qualcosa di troppo complicato o difficile ma, in realtà, una volta apportati i primi cambiamenti al nostro modo di rapportarci con noi stessi, vedremo che tutto quanto si riflette sull'essenza fondamentale dell'essere umano come persona.

Come in tutte le attività umane, la dimensione razionale e la dimensione emozionale intervengono sulle decisioni da prendere. Anche su quelle che riguardano, ad esempio, cosa si deve fare per essere un buon nonno.

Non c'è molto di scritto che riguardi direttamente i nonni. C'è però una gran quantità di materiale didattico sulla paternità che ci può fornire suggerimenti indiretti. Vi è inoltre molto materiale su ciò che si può fare per gestire, e portare a buon fine, una revisione emozionale che funzioni. Bisogna solo decidersi a studiare gli argomenti che ci interessano e condividerli con i nostri figli.

Potremmo inoltre condividere tutto con altri nonni, dando vita così a un gruppo di sostegno. Esistono anche centri specializzati e corsi, in cui i nonni possono confrontarsi. Personalmente credo che, in tutte le università della Terza età, si dovrebbe istituire un corso dedicato a come essere nonni felici.

In questi corsi si potrebbe insegnare a come essere nonni che non solo marchino una differenza nel funzionamento delle loro famiglie, ma che traggano giovamento nel farlo. La tendenza più diffusa è quella di pensare che

si tratti di qualcosa di naturale, che si impara da sé... Ma questo è vero fino a un certo punto: come abbiamo detto, al giorno d'oggi, si sono rivelate efficaci alcune dinamiche educative, strategie e comportamenti che difficilmente verrebbero in mente in modo spontaneo e che è importante acquisire per mezzo di un apprendimento teorico. Vi sono tecniche di comunicazione, di autodisciplina, di rafforzamento emotivo e dell'autostima, di risoluzione di problemi e conflitti e di ascolto attivo... Conoscerle permette a noi nonni di decidere via via qual è il modo migliore per instaurare un rapporto proficuo con noi stessi e con i nostri nipoti, tenendo conto, oltre che dei modelli teorici, anche delle situazioni specifiche di ogni famiglia.

In definitiva, i nonni possono svolgere, e di fatto svolgono, in modo positivo o negativo, a seconda dei casi, un ruolo assai importante e direi quasi insostituibile nello sviluppo del bambino. Possono aiutarlo nella comprensione del mondo e di se stesso, come persona e come cittadino.

Oltre a servire come "sostituti onorari" dei genitori, cosa che spesso comporta anche il farsi carico dell'educazione dei bambini per una parte a volte importante della giornata, i nonni possono rappresentare per i nipoti una fonte inesauribile di affetto e di insegnamenti.

Io e mia moglie, ad esempio, abbiamo potuto sperimentare questo cambiamento in nostro nipote di sette anni, quando venne a stare da noi per tre mesi. Nostro figlio ci aveva avvertiti che il bambino era molto difficile e che dovevamo aspettarci frequenti capricci. La nostra presenza gli servì invece, fin dall'inizio, ad ampliare i propri orizzonti, insegnandogli che esistono altre persone significative oltre ai genitori e ai maestri e che esistono altri modi, magari più piacevoli e motivanti, di trasmettere disciplina, divertimento e nozioni che potevano aiutarlo a definire il proprio comportamento ed i propri rapporti con gli altri. Il bambino imparò che c'erano modi migliori di interagire, di mangiare, di andare a fare una passeggiata, di parlare di cose che lo interessavano. Si rese conto che alcune cose, come la routine quotidiana, possono essere più piacevoli e interessanti se si affrontano con un atteggiamento di accordo e collaborazione. Accettò i limiti che gli fissammo e, in realtà, partecipò anche lui nello stabilirli e nello stabilire le conseguenze della mancanza di rispetto degli stessi. Imparò nella pratica che poteva essere lui la "causa della propria vita" e non solo l'effetto delle circostanze e delle scelte degli altri. Mia moglie ed io questa volta avevamo fatto le cose bene, avevamo studiato...; inoltre, ne avevamo parlato fra di noi, con altri nonni e con degli esperti. Eravamo eccitati, motivati e anche un po' preoccupati ma abbiamo voluto farlo nel migliore dei modi.

Grazie a questa esperienza, il bambino crebbe in autostima e nella maniera di vedere se stesso e, quando fece ritorno a casa dai genitori, li lasciò sbalorditi della maturità acquisita in soli tre mesi.

Volere è potere

Se pensiamo che possiamo, possiamo. Da questa presa di posizione nasce la motivazione a raggiungere ciò che vogliamo e, di conseguenza, ci riusciamo.

Se invece pensiamo che non possiamo farcela, faremo poco o niente per riuscirci e, di conseguenza, finiamo per aver ragione nel dire che non possiamo.

È interessante ricordare la frase di Alcolisti Anonimi: “Dio, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare e la saggezza di vedere la differenza”.

Noi la interpretiamo in questo modo: cominciamo a trasformare molte delle cose che possiamo cambiare fin da adesso. Una volta cominciato, e una volta ottenuti i primi risultati, il panorama di quello che è ancora modificabile si allarga, fino ad includere una serie infinita di situazioni che in questo momento possono sembrarci impossibili o troppo difficili da mutare.

Una tecnica interessante per raggiungere questo scopo è quella di visualizzare l'obiettivo da raggiungere. Questo permette alla nostra mente di creare una realtà virtuale o immaginaria che ci aiuti ad inviare al nostro subcosciente il messaggio che ciò che ci siamo proposti si sta avverando.

Il subcosciente non fa distinzioni nette fra realtà e finzione ed interpreta i messaggi che riceve d'accordo con i riferimenti automatici appresi in passato. Scegliendo di usare riferimenti nuovi in maniera ripetitiva, diamo luogo a risposte emozionali delle nostre azioni diverse e fondate su percezioni nuove della realtà.

Cosa possiamo fare per aggiornare il nostro modo di amare per sentirci bene?

La prima domanda fondamentale possiamo fare a noi stessi per stimolarci all'azione è:

Vogliamo sentirci bene con noi stessi e con gli altri?

Se la risposta, come accade nella maggior parte dei casi, è “sì, certo” potremo porci una seconda domanda:

Cosa posso fare, fin da adesso, per sentirmi bene nei rapporti con me stesso, con la mia famiglia e con gli altri?

Il primo punto di riferimento che possiamo prendere in considerazione è quello di cercare cosa possiamo fare per aprirci ad amare in modo incondizionato.

Non c'è bisogno di andare in cerca di grandi cose; è sufficiente pensare a piccoli atti, qualcosa da mettere in pratica da subito, senza sforzi né complicazioni. Va bene tutto: un complimento, una lode, una parola di incoraggiamento, un piccolo cambiamento nei programmi personali, un'azione di aiuto nei confronti di qualcuno, ecc.

Si tratta di verificare con le azioni che, se decidiamo di farlo, possiamo cominciare da oggi a migliorare i nostri rapporti ed il nostro benessere. Questo punto merita di essere valutato e analizzato a fondo giacché ci può dare prova, fin dall'inizio, delle possibilità che abbiamo, senza rimandare a domani, per apportare piccoli cambiamenti alle nostre dinamiche di relazione.

Il filosofo greco Eraclito di Efeso, già 2.500 anni fa, affermava che *l'unica cosa sicura al mondo è che tutto cambia*. In effetti, se ci facciamo caso, vedremo che da qualsiasi cosa che ci succede abbiamo qualcosa da imparare, e che questo qualcosa ci completa fino al cambiamento successivo. Questo vuol dire che se decidiamo di orientare i cambiamenti in una direzione o nell'altra, stiamo dando luogo ad un cambiamento generale della nostra realtà. Possiamo inoltre rivedere cambiamenti precedenti in virtù delle esperienze dei cambiamenti successivi.

Motivare noi stessi ad entrare in azione in questo senso, da subito, è il primo obiettivo che ci siamo proposti. L'azione corrispondente per sentirci bene con gli altri e con i nostri nipoti è un fatto personale, e nel corso del libro vedremo delle regole di lavoro per raggiungere la meta e per sentirci bene mentre lo raggiungiamo.

Auguri, e al lavoro!