Franco Voli

COMUNICARE CON I NOSTRI GENITORI ANZIANI

Manuale di convivenza per figli adulti

Le Comete FrancoAngeli

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

COMUNICARE CON I NOSTRI GENITORI ANZIANI

Manuale di convivenza
per figli adulti

Le Comete FrancoAngeli

Titolo originale:
Comunicación con nuestros padres mayores.
Manual de convivencia para hijos adultos.
Editorial: Musivisual, Calle San Benito 21. Madrid.
© Franco Voli

Traduzione di Giovanna Azuni

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2014 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.*

Indice

Introduzione pag. 7
1. Entrare in azione » 11
2. Ripasso di ciò che si è letto (metodo ORID) » 18

1. Che cosa significa essere persone anziane? » 21
1. Eliminare preconcetti e miti sull'essere anziani » 22
2. Famiglia ampia o concetto di famiglia multigenerazionale » 24
3. Il concetto di relazione con persone anziane nell'ambito familiare » 26

2. Rivedere la nostra programmazione » 28
1. Visione pratica » 30
2. Ciò che possiamo fare » 33
3. Benessere emozionale » 35
4. Creare esperienze dirette » 36
5. Il diritto a sentirsi bene » 36
6. Primo impegno personale » 37
7. «Benessere» » 40
8. Razionalità cosciente come detonatore di benessere » 41
9. Volere è potere » 47
10. Ripasso di ciò che si è letto (metodo ORID) » 49

3. Riflessioni sulla convivenza » 50
1. Comunicazione » 51
2. Aprirsi al dialogo » 53
3. Comunicazione intrapersonale » 55

4. Comunicazione interpersonale pag. 56
5. Messaggio io » 58
6. Ascolto » 59
7. Difficoltà all'ascolto » 60
8. Ascolto attivo » 62
8.1. Consigli per un ascolto attivo » 62
8.2. I silenzi » 65
8.3. Linguaggio non verbale durante l'ascolto » 65
8.4. Suggerimenti per facilitare l'ascolto attivo » 66
8.5. Atteggiamenti per poter realizzare un ascolto attivo efficace » 67
8.6. Vantaggi dell'ascolto attivo » 68
9. Linguaggio di non accettazione » 69
10. Importanza di un linguaggio appropriato » 70
11. Linguaggio non verbale » 73
12. Abilità sociali » 75
13. Ripasso di ciò che si è letto (metodo ORID) » 76

4. Dove ci troviamo emozionalmente noi e i nostri genitori » 77
1. Aspettative e lamentele reciproche » 81
2. Tolleranza » 85
3. Coinvolgere i genitori nella revisione emozionale » 86
4. Imparare a sentirsi bene » 86
5. Emozioni » 92
6. Riflessione su noi stessi » 94
7. Siamo la principale causa della nostra vita » 95
8. Non dipendiamo solo dagli altri o dalle circostanze » 96
9. Autostima » 97
10. Responsabilità » 99
11. Ripasso di ciò che si è letto (metodo ORID) » 101

5. Conclusioni. Riflessione di gruppo su ciò che possiamo fare per migliorare la convivenza in casa » 102
Azione in azione » 104

Appendice. Frasi che aiutano a creare una buona convivenza con i nostri genitori anziani » 106

Introduzione

Imparare ad andare d'accordo con i propri genitori è un investimento che dà immediatamente i suoi frutti. Prima iniziamo ad occuparci di questo, meglio riusciremo a creare un ambiente di convivenza nella nostra famiglia, a tutti i livelli, imparando a sentirci bene anche con noi stessi.

Dal punto di vista psichiatrico, l'importante non è che uno sia giovane o vecchio; non importa l'età che uno ha; ciò che è decisivo è se il proprio tempo e la propria coscienza hanno un obiettivo da perseguire con dedizione, e se quella persona, a prescindere dall'età, ha la sensazione di vivere un'esistenza di valore, degna di essere vissuta; in una parola, se è capace di realizzarsi interiormente, qualsiasi età lei abbia.

(Victor Frankl)

Vedo la vecchiaia come un arricchimento, come un cumulo di sapere ed esperienze. Però anche come una conservazione della vita. Finché si vive si mantiene la capacità di entusiasmarsi. Finché si vive bisogna aspettare la vita ogni giorno.

(Vicente Aleixandre)

Creare una buona convivenza all'interno di una famiglia ampia non è né un obbligo né tantomeno un dovere. È semplicemente un atto d'amore cosciente che ci porta a sentirci bene con noi stessi e con gli altri.

Se il nostro obiettivo è sentirci bene, non abbiamo niente da perdere; eliminiamo solo le tensioni, le piccolezze, i timori e le ansie. Il timore e l'ansia, le tensioni e le preoccupazioni della mente, ci tolgono la libertà di sperimentare il nostro potenziale, che non ha altri limiti se non quelli che noi stessi gli poniamo.

Questo libro si rivolge ai figli adulti di genitori anziani. Affronta il tema della loro relazione con se stessi e con i loro genitori, e di ciò che possono fare per migliorarla. Sarà utile anche per migliorare notevolmente la relazione con i propri figli e con altre persone dell'ambiente in cui vivono.

Se leggere il libro vi avrà motivato, potrete affrontare l'argomento in casa e generare una riflessione e una collaborazione collettiva, con l'obiettivo di migliorare la convivenza.

In realtà, per realizzare un progetto di questo tipo, è necessario che ci sia qualcuno che inizi il processo, e pensiamo che i figli adulti, in particolare se ritengono di avere difficoltà con i loro genitori, siano i più interessati a un percorso di guarigione delle proprie relazioni con loro.

Il primo passo è decidere se effettivamente ci interessa stare bene con noi stessi. Per questo motivo, inizieremo a parlare di come migliorare il proprio benessere interiore.

Una buona convivenza con gli altri dipende, in primo luogo, da come ci sentiamo con noi stessi e dal lavoro (cosciente) che faremo per riuscirci. Una volta compiuto questo primo passo, ci renderemo conto che le nostre relazioni con gli altri, e di questi con noi, miglioreranno progressivamente, e tutti i suggerimenti che proponiamo per raggiungere questo scopo, saranno più motivanti ed efficaci.

Cominciamo con una prima dichiarazione di intenti, chiedendoci se siamo disposti a fare qualcosa per stare bene sia nel rapporto con noi stessi che con i nostri genitori.

Se, come è probabile, la risposta è affermativa, allora potremo passare direttamente ad una domanda: *Che cosa possiamo fare quotidianamente per sentirci a nostro agio nelle nostre relazioni?*

Non ci stiamo chiedendo che cosa stiamo, o no, facendo, o che cosa faremo, ma piuttosto che cosa possiamo fare.

Fra queste domande c'è una gran differenza. Se ci poniamo delle domande su ciò che stiamo facendo, la risposta implicita

può essere che non stiamo facendo nulla o molto poco, e questo ci farà star male perché ci farebbe sentire colpevoli di non fare abbastanza o di non ottenere risultati soddisfacenti.

Se ci sentiamo colpevoli, ci chiudiamo alle possibilità e, automaticamente, cerchiamo scuse che giustifichino la mancanza di attività da parte nostra.

Questo, a sua volta, priverebbe la domanda del suo carattere motivazionale di ricerca di soluzioni, che invece vogliamo dargli rispetto alle nostre azioni.

Ricordiamoci che il nostro obiettivo non è scoprire nuove carenze nel nostro comportamento e nel nostro modo di essere, ma cercare e trovare soluzioni che migliorino il nostro benessere emozionale. Queste soluzioni esistono, e dipende da noi metterle in pratica nella nostra vita quotidiana.

D'altra parte, quando ci chiediamo che cosa possiamo fare, non stiamo parlando di fare grandi cose subito. Vogliamo iniziare con azioni che ci risulti facile compiere e che possiamo considerare piacevoli di per sé. Inoltre in questa prima fase focalizziamo la nostra attenzione nel sentirci bene in quel momento, evitando aspettative a lungo termine.

Più avanti, una volta che avremo controllato le nostre dinamiche di comunicazione e la relazione con noi stessi e con gli altri, potremo affrontare punti più complessi.

Durante la lettura cercheremo il modo per vincere quella paura al cambiamento che gran parte di noi ha appreso sin da bambino, e che ancora ci impedisce di essere spontanei ed efficaci nel cercare di migliorare la nostra relazione con noi stessi e con gli altri. Parlando si comprende la gente, e parlando di noi stessi e della nostra situazione emotiva, e ascoltando gli altri condividere i propri punti di vista e le proprie emozioni, possiamo constatare che ci sono sempre delle soluzioni, indipendentemente dai problemi che ci turbano.

L'idea di investigare sul tema delle relazioni dei figli adulti con i loro genitori anziani, nacque dopo aver ascoltato molti adulti lamentarsi delle difficoltà che avevano con i propri genitori, dalle mie esperienze personali e dalle difficoltà che mi si presentarono negli anni nel tentativo di andare d'accordo con le persone del mio ambiente familiare, mia madre e mia suocera incluse.

Ad un certo punto del mio percorso personale mi resi conto che gran parte dei problemi e delle incomprensioni reciproche di cui ero stato protagonista, e che avevo vissuto e stavo ancora vivendo, si sarebbero potute evitare se avessi saputo che esistevano alternative più efficaci e soddisfacenti, e che non era poi così difficile metterle in pratica.

Il lavoro personale che portai avanti durante un certo periodo mi permise di constatare che cambiare ciò che non ci piace o non ci soddisfa è possibile per chiunque sia interessato e decida di fare qualcosa a riguardo. Bisogna pensare che si può e che ci interessa e, a partire da questo, bisogna cercare soluzioni e alternative sul momento oppure pianificandole.

Scoprii, fra le altre cose, che sentirsi bene con se stessi così come si è, e con gli altri, così come sono, ed esserne coscienti, aiuta molto a migliorare la propria autostima. Effettivamente, il sentirsi bene e l'autostima hanno molti punti in comune e, spesso, dipendono l'uno dall'altro.

Entrambi sono possibili e entrambi aprono le persone alla possibilità di accettare che esistono alternative più soddisfacenti. Tutti noi impariamo e cresciamo continuamente e possiamo imparare a modificare la parte del nostro comportamento che non ci piace.

Molti anni fa si constatò che i nostri stati emotivi e mentali hanno un effetto profondo sulla longevità e sulla qualità di vita. Si evidenziò che l'interpretazione della realtà, i pensieri e le emozioni esercitano un grande potere sul funzionamento del cervello, del sistema endocrino (ormonale) e del sistema immunologico.

Quest'influenza si trasmette attraverso dei messaggeri chimici chiamati neuropeptidi, che vengono liberati con ogni emozione e captati rapidamente dalle cellule dei sistemi immunologico, endocrino e nervoso, riguardando direttamente il funzionamento degli stessi.

Per esempio, le emozioni «positive» (soddisfazione, allegria, amore, entusiasmo, successo, ecc.) liberano endorfine che agiscono sul cervello e sui sistemi endocrino e immunologico in modo positivo, creando una maggior resistenza alle malattie, e un miglior stato di salute generale. Al contrario le emozioni «negative» (risentimento, affronti, frustrazioni, rabbia, pau-

ra, tristezza ecc.) liberano altre sostanze che hanno un impatto dannoso sul cervello e sui sistemi endocrino ed immunologico, provocando una minore resistenza alle malattie, e un peggiore stato di salute generale. In questo modo, il fatto di non sentirci bene nella nostra realtà può arrivare a produrre importanti alterazioni sullo stato generale di salute fisica e mentale, e può contribuire ad un invecchiamento più rapido e addirittura al soffrire malattie di vario tipo come tumori, problemi cardiovascolari, ulcere, ecc.

Applicato alle relazioni con persone anziane, ciò spiega che il loro decadimento fisico e mentale, così come la conseguente e più accelerata perdita della propria indipendenza, si producono con maggiore frequenza in famiglie e ambienti in cui, per una qualunque ragione, la convivenza non funziona.

Per attenuare queste situazioni, abbiamo bisogno di cercare il modo per conoscere meglio noi stessi e i nostri genitori, con l'obiettivo di aprirci ad una comunicazione reciproca, in modo più empatico ed efficace. Anche se crediamo di si, in realtà molto spesso non conosciamo noi stessi, né i nostri genitori, e neanche le altre persone del nostro ambiente. Per queste ragioni abbiamo difficoltà a comunicare e, soprattutto, a farlo dal punto di vista del rispetto e la stima reciproca, come persone e come famiglia.

Detto questo, la questione di creare delle relazioni positive tra figli adulti e i loro genitori anziani, si trasforma in un qualcosa di personale per ognuno di noi, e acquisisce una dimensione importante, che merita un'attenzione speciale per vedere ciò che ognuno di noi può fare a riguardo.

1. Entrare in azione

Come abbiamo visto, l'idea è cominciare a portare avanti delle piccole azioni che non richiedano grandi sforzi né compromessi. Qualcosa che non siamo abituati a fare, che ci faccia sentire bene con noi stessi e con gli altri, proprio perché si tratta di qualcosa d'insolito e, al tempo stesso, positivo.

A questo punto dovremmo chiederci: «Se pensiamo che la nostra relazione con noi stessi e con i nostri genitori anziani

non è sufficientemente buona per poterci sentire a nostro agio, *che cosa possiamo cambiare oggi, per migliorarla?*».

Una prima risposta, che può servire per la maggior parte delle persone, è ricordare e dimostrare ai nostri genitori, il più spesso possibile, che li amiamo molto e che siamo interessati alla loro felicità e al loro benessere. Anche se può sembrare strano, è qualcosa che di solito non facciamo abitualmente ed è importante eliminare le nostre possibili inibizioni/reticenze a farlo.

Quando anni fa mi chiesero che cosa potevo fare per sentirmi bene nelle relazioni con persone anziane e molto anziane della mia famiglia, e come potevo motivarle affinché loro stesse facessero qualcosa per sentirsi bene, decisi di dire loro che erano persone molto speciali per me, ed effettivamente lo erano. Lo feci dal cuore e le abbracciai con affetto, lasciando da parte, per un momento, le difficoltà che avevamo avuto precedentemente. Facendolo, mi resi conto che effettivamente li amavo molto, e in quell'occasione fu molto bello rendersene conto.

All'inizio rimasero sorpresi. Si domandarono: *Che gli è successo che all'improvviso è diventato così affettuoso?* Ma capirono immediatamente, e mi abbracciarono dicendomi quanto mi volevano bene.

A tutti piace essere amati e sentirci dire che siamo speciali; ci piace sentire espressioni di stima e affetto che nascono spontaneamente, e non da un sentimento egoista. In questa occasione, in seguito al mio comportamento, nacque una conversazione molto interessante e fruttifera (per le nostre relazioni). Iniziammo a condividere che cosa ci sarebbe piaciuto che l'altro facesse. Cose a cui l'altra parte dava importanza e che potevano avere degli effetti sulla convivenza reciproca. La cosa più importante fu che ciò accadde senza risentimento, ma cercando di sentirci bene gli uni con gli altri.

In questo modo trovammo la motivazione per andare avanti e intavolare una serie di conversazioni e riflessioni molto costruttive che ci permisero di approfondire ciò che ognuno poteva fare per sentirsi bene e per aiutare gli altri a migliorare la convivenza tra tutti.

È incredibile ciò che può succedere quando si eliminano o si riducono le inibizioni che impediscono di esprimere i propri

sentimenti e il desiderio di cambiare. I miei familiari ed io, abbiamo trascorso molto tempo a pensare a possibili azioni che ci permettessero di sentirci meglio come famiglia e come squadra.

Dal momento che sentirci bene era, contemporaneamente, il punto di partenza e l'obiettivo finale che ci eravamo posti, ci preoccupammo molto di non focalizzare la nostra attenzione su ciò che non avremmo gradito che gli altri facessero, ciò che sarebbe potuto sembrare una critica e/o dar fastidio agli altri. Tutto il dialogo si basava su un profondo rispetto reciproco come persone, con ciò che questo implicava in termini di qualità personali.

Capimmo che il nostro benessere emotivo dipendeva in primo luogo da noi stessi e dall'accettarci così come siamo. Facemmo una riflessione su ciò che potevamo fare in ogni situazione, per sentirci a nostro agio, contando sempre sull'appoggio degli altri.

Diventammo esperti in questo tipo di conversazioni e scoprimmo che il virtuale mondo delle possibilità ha un ampio spettro.

Volevamo il meglio per noi, e pensare a questo in termini di possibilità, ci portò a scoprire che effettivamente potevamo pensare e parlare di molte cose che sia gli uni che gli altri potevamo fare.

Dimostrammo con la pratica, che cambiando piccole cose nelle nostre relazioni riuscivamo a trasformare la nostra convivenza e gli avvenimenti che ci coinvolgevano. Non c'era bisogno di grandi cambiamenti. Man mano che aumentava la somma di ciò che facevamo, aumentavano anche i risultati. Una volta che accettammo che cambiare dipendeva da noi e che era sufficiente realizzare alcune azioni precise che erano alla nostra portata, e non ci richiedevano grandi sforzi, i risultati nel miglioramento delle nostre relazioni furono immediati e soprattutto duraturi. Erano il frutto di una decisione nostra e del nostro agire cosciente.

È dimostrato che quando decidiamo di scoprire qualcosa di positivo in noi stessi e nelle persone con cui ci relazioniamo abitualmente, le relazioni cambiano immediatamente; comprese quelle con persone il cui comportamento, a volte, non ci piace o addirittura ci irrita.

Ci accorgemmo anche che quando facciamo un complimento a persone a cui non siamo abituati a farlo, abbiamo bisogno di prepararci a questo in modo razionale. La persona, per il fatto di essere persona, ha sempre delle caratteristiche positive, e noi possiamo riconoscerle, esaltarle e rinforzarle.

È importante, fra l'altro, che i complimenti che facciamo a noi stessi e agli altri, abbiano una base reale. Pensiamo che la persona si merita quel complimento, e che farlo possa rafforzare le sue azioni positive. Questa è una pratica molto efficace per creare benessere in noi stessi e nella persona oggetto del complimento.

Tutto ciò possiamo applicarlo a noi stessi: a volte non siamo sicuri di avere o no determinate qualità, e ci costa riconoscere che le abbiamo. Dobbiamo renderci conto che quando lo riconosciamo, ci motiviamo a fare qualcosa per confermare che effettivamente abbiamo quelle qualità, e per utilizzarle e rafforzarle.

Poco a poco, insieme ai miei familiari riuscimmo a trovare varie cose che ci interessavano e che tutti potevamo fare immediatamente. Ci accorgemmo che alcune di queste azioni formavano già parte delle nostre strategie o dei nostri obiettivi di vita generali, anche se non ci avevamo fatto caso prima, e non lo avevamo messo in pratica.

Alcune delle cose che scoprimmo e che ci proponemmo di portare avanti furono:

- Smettere, in modo cosciente, di preoccuparci e accusarci di ciò che avevamo fatto e che, quindi, ormai non era più rimediabile. Decidemmo invece di osservare ciò che avevamo imparato dai risultati del nostro comportamento nelle diverse situazioni presenti e passate.
  Parlandone, lo reinterpretavamo, imparandolo e rafforzandolo e questo ci rendeva felici e ci motivava a mettere in pratica tutto ciò che avevamo imparato. Se ci rendevamo conto che avevamo fatto del male o ferito qualcuno con il nostro comportamento, riflettevamo su che cosa potevamo fare per rimediare alla situazione e ricompensare l'altro, e in questo modo riacquistavamo la tranquillità per aver saldato il debito.
- Smettere di arrabbiarci quando qualcuno ci irritava o provocava. Arrabbiarci ci faceva star male in tutti i sensi, e non serviva a niente. Renderci conto di questo faceva sparire l'irritazione e

il risentimento e ci permetteva di intavolare un dialogo interiore e, se opportuno, una conversazione con l'altra persona per chiarire la situazione e porvi rimedio.

Scoprimmo che invece di chiarire l'origine della controversia, accusandoci a vicenda e afferrandoci al risentimento, allo scontro e addirittura al vittimismo, risultava essere molto più semplice ed efficace cercare le possibili soluzioni ed applicarle, con l'obiettivo di abbandonare lo scontro e il risentimento.

- Focalizzare la nostra attenzione su qualcosa di piacevole: leggere un buon libro, ascoltare musica, goderci la natura, ricordare un successo passato o pensare ad una buona azione, nostra o di un'altra persona, appartenente al passato o proiettata al futuro.
- Riconoscere che abbiamo delle qualità o sentirci orgogliosi di qualcosa che abbiamo fatto bene. Questo ci consentirà di rafforzare noi stessi e l'altro. All'inizio non ci veniva spontaneo, ma l'avere constatato l'efficacia di questa pratica per nostra soddisfazione personale e come nutrimento per la nostra autostima, ci spinse a farlo con più frequenza.

La stessa cosa la mettevamo in pratica rispetto agli altri, e immediatamente arrivammo a dei risultati motivanti a livello personale, sociale e professionale.

Mantenere un atteggiamento ottimista. Questo ci permise di considerare da un altro punto di vista molte sfumature della nostra realtà e riuscimmo a rinforzare quotidianamente il nostro benessere.

Comportandoci in questo modo capimmo che ottenere i cambiamenti che ci interessavano rientrava nelle nostre possibilità. Dalle piccole azioni quotidiane, notammo che potevamo arrivare a modificare delle abitudini che ritenevamo ormai consolidate e pertanto impossibili da cambiare.

Applicando queste scoperte alla convivenza con i nostri genitori, notammo quanto, sia noi che loro, eravamo e siamo capaci di fare per andare d'accordo. Fu evidente che, in generale, non sono necessari grandi sforzi per ottenere migliori risultati, e che ci è molto utile focalizzarci su ciò che ci interessa per sentirci bene.

Il ripetersi di giudizi positivi ci permetteva, inconsciamente, di percepire la realtà in un modo nuovo e più soddisfacente.

Riflettere e parlare di questi argomenti ci aiutò a decidere nuove strategie di vita che pian piano portavamo avanti in modo naturale. Cercavamo qualcosa che ci aprisse alla convivenza e al benessere, invece di affrontare noi stessi e gli altri, e sentirci vittime di entrambi.

I risultati che ottenemmo allora, ci diedero la giusta motivazione per continuare su questo percorso di sviluppo personale, nel quale continuiamo ancora oggi con estrema soddisfazione.

Come abbiamo fatto noi, ed è successo in moltissimi casi, ti consigliamo di interrompere la lettura per un momento, e di pensare a qualche piccola azione da compiere subito, immediatamente, per sentirti bene con te stesso e con i tuoi genitori:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Sei soddisfatto di ciò che hai scritto? Credi di poter iniziare a farlo oggi stesso?

Molto bene, fare queste cose dipende da te e ti consiglio di farlo come un qualcosa che ti motiva.

Tornando alla lettura, abbiamo segnalato come riferimento alcune azioni che, in linea generale, ci vennero suggerite da vari partecipanti ai corsi di convivenza e relazioni che abbiamo tenuto negli ultimi anni. Le azioni più citate furono:

- abituarci a trasmettere rispetto, cortesia, considerazione e interesse verso tutti, inclusi noi stessi;
- mantenere un buon livello di comunicazione;
- rimanere aperti alla ricerca individuale e collettiva di alternative su cui metterci d'accordo in qualsiasi contesto in cui ci siano delle differenze o delle difficoltà individuali o condivise;
- rispettare il diritto di ognuno a pensare in un certo modo, ad avere punti di vista e convinzioni diverse dalle nostre, e accettare che, comunque, c'è sempre qualcosa che possiamo imparare;
- collaborare con gli altri per trovare delle soluzioni soddisfacenti per tutti nei problemi che possono sorgere;

- evitare di fare confronti tra il comportamento di uno e dell'altro. Ognuno è come è, e questo dipende da una serie di fattori come l'ambiente, l'educazione e, in generale, la storia personale. Evitare di generalizzare nelle valutazioni di situazioni e comportamenti del tipo: «Dici sempre questo o quello»;
- lasciar spazio affinché ognuno abbia la libertà psicologica di essere se stesso in quanto persona;
- esprimere possibili disaccordi con il dovuto rispetto per non provocare scontri emotivi;
- perdonare e dimenticare dopo una discussione o un dissapore;
- parlare di autostima per contribuire ad aumentarla in noi stessi e nei nostri genitori, e dimostrarlo con l'atteggiamento e le azioni;
- creare occasioni ludiche e divertenti che aiutino a sentirsi uniti e a proprio agio;
- creare spazi in cui tutti possano esprimere il proprio punto di vista e condividerlo;
- permetterci di esprimere sentimenti di stima, amore, ammirazione, affetto, ecc., senza timore al rifiuto;
- capire ciò che gli altri si aspettano da noi;
- porci obiettivi precisi e chiari di come contribuire a migliorare le relazioni nel nostro ambiente familiare;
- appoggiare gli sforzi che ognuno compie nel tentativo di raggiungere i propri obiettivi;
- prestare attenzione agli aspetti divertenti delle diverse situazioni in cui ci troviamo. Potenziare il nostro senso dell'umorismo;
- sentirci soddisfatti e coinvolti personalmente nei successi propri e di ogni membro della famiglia, e assumere la responsabilità per la parte di aiuto, appoggio, supporto, ecc., che ci riguarda;
- parlare di argomenti che ci interessano anche se non sono strettamente legati alle nostre attività o affetti;
- leggere ed apprezzare i buoni libri. Ascoltare la musica che ci piace;
- essere consapevoli che possediamo una mente inquisitiva. Considerarci persone competenti;
- dedicare del tempo ad aggiornarci, investigare e apprendere;
- partecipare ad attività culturali o corsi di aggiornamento e formazione;
- essere coscienti del nostro stile di apprendimento e delle preferenze sensoriali, ed utilizzarle nel nostro percorso di apprendimento e nella forma di rapportarci agli altri;

- imparare e utilizzare tecniche di memorizzazione;
- affrontare le situazioni partendo dalla base che come famiglia si è una squadra;
- cercare di comprendere la situazione in cui ci troviamo e non fermarci all'informazione in sé. Se non capiamo, chiediamo;
- creare dinamiche di gruppo piacevoli nell'ambiente familiare.

L'elemento comune di queste proposte era che tutti coloro che si impegnarono a definirle, lo fecero iniziando a focalizzare la loro attenzione su determinate esperienze che avevano vissuto in base alla decisione di migliorare i rapporti con i propri genitori. Si trattava di qualcosa che, in passato, li aveva fatti sentir bene anche se, al momento, non ci avevano fatto caso, e che ora ripetevano con effetto moltiplicatore, dato che capivano che gli era molto utile.

Dopo questo esercizio e dopo la riflessione di gruppo, i partecipanti si impegnarono a sceglierne alcune per parlarne e fare una riflessione. Prima lo fecero individualmente, e poi con i loro familiari, applicandole a situazioni in cui potevano metterle in pratica direttamente.

Ci furono varie testimonianze di persone per le quali questo lavoro di auto conoscenza rappresentava un forte incentivo affinché anche i loro genitori si sentissero a loro volta motivati ad implicarsi direttamente nel facilitare la convivenza, e generare benessere per se stessi e gli altri membri della famiglia.

Alla fine del libro vedremo varie tecniche di auto aiuto che possono esserci utili nel percorso di sviluppo personale a livello di relazioni.

2. Ripasso di ciò che si è letto (metodo ORID)

È possibile che quanto abbiamo visto nell'introduzione e ciò che vedremo durante la lettura del libro, ci risulti familiare, o forse avremmo bisogno di potenziarlo dandoci più tempo e più occasioni per rivederlo e reinterpretarlo secondo la nostra esperienza personale. Per fare ciò abbiamo bisogno di riflettere e verificare ciò che siamo in grado di fare per reinterpretare la nostra realtà e le nostre possibilità di cambiamento, sempre che questo cambiamento ci interessi davvero.

A questo scopo consigliamo, dopo ogni capitolo, di fare a noi stessi, e se lavoriamo in gruppo alle persone che lavorano con noi, una serie di domande che ci permettano di concentrarci su ciò che abbiamo letto per poi integrarlo alla nostra realtà. Per fare questo, proponiamo un metodo di riflessione focalizzata da diversi punti di vista: il metodo ORID (*metodo di conversazione strutturata dell'Instítute of Cultural Affairs*).

Questo metodo ha varie applicazioni e si basa sul porre delle domande da 4 diversi punti di partenza naturali:

O. *L'informazione che abbiamo letto nel capitolo (O di Obiettivo).*

R. *La ripercussione emotiva che ciò che abbiamo letto ci ha suscitato (R di Ripercussione).*

I. *Il modo in cui abbiamo interpretato prima e come interpretiamo ora ciò che ricordiamo (I di Interpretazione).*

D. *Le decisioni che ci vengono in mente rivedendo l'avvenimento e le nostre emozioni al riguardo (D di Decisione).*

Queste domande ci consentono di collegarci in modo strutturato con i nostri ricordi e le nostre emozioni di adesso, e al momento della prima lettura. Ci aiutano a dare una percezione e un'interpretazione obiettiva e soggettiva al contenuto del libro. E ci permettono anche di riflettere, individualmente o in gruppo su ciò che ha attirato la nostra attenzione rispetto all'argomento trattato. In questo modo ci aiutano a prendere decisioni e ci motivano ad agire, creando riferimenti basati su fatti e sentimenti reali, o in situazioni virtuali immaginate o visualizzate.

Riflessione ORID:

- ci aiuta a situarci immediatamente all'interno di un processo di presa di coscienza personale attiva e diretta;
- ci rende partecipi e ci coinvolge in contesti in cui è in gioco la nostra stessa forma di percepire, vivere e rapportarci;
- ci fornisce un apprendimento non solo di carattere intellettuale e razionale dell'informazione ricevuta, ma anche delle nostre reazioni emotive rispetto a quest'ultima;
- ci motiva ad agire in modo creativo intuendo delle possibili alternative e a prendere le decisioni corrispondenti.

È importante fare l'esercizio ORID per iscritto, dato che in questo modo potremo rispondere alle domande con maggiore