

Lucia Attolico

STOP AI CONFLITTI INUTILI



**8 validi trucchi
per migliorare
il rapporto
con tuo figlio**

Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



LeComete

LeComete

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 o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Lucia Attolico

STOP AI CONFLITTI INUTILI

8 validi trucchi per migliorare
il rapporto con tuo figlio

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2018 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

Premessa	pag.	9
Avvertenze	»	11
Parte prima - Che cosa devi sapere		
1. C'è posta per te	»	15
2. Da genitori insoddisfatti a genitori appagati	»	17
3. Tu e tuo figlio	»	21
4. La risonanza tra genitori e figli	»	23
1. Contare su se stessi	»	24
2. Il nesso causa-effetto	»	26
3. Chi prende le decisioni?	»	30
4. Come nasce la fiducia in se stessi	»	34
5. Determinazione, costanza e coerenza	»	36
5. La forza del desiderio	»	39
1. Il senso di responsabilità	»	42
2. L'educatore per eccellenza: la ripetizione	»	44

6. La storia che raccontiamo	pag.	45
1. Il circolo vizioso del conflitto con i figli	»	47
2. I due bravi: giudizi e interpretazioni	»	48
7. Come sei	»	51
1. La tua disposizione d'animo	»	51
2. Lo "scippo" dei ruoli	»	53
3. Conflitti familiari e conflitti interiori	»	55
4. Come gestisci le tue emozioni	»	57
5. I volti nascosti della lamentele	»	57
6. Lamentarsi dei figli con gli altri	»	59
7. Confrontare i figli con...	»	60
8. Non riuscire a parlare con i figli	»	61
8. Che tipo di genitore vuoi essere	»	62
1. Preoccuparsi gratis	»	62
2. Sensi di colpa, no grazie!	»	63
3. Smuovere, convincere o aiutare?	»	65
4. Le parole che feriscono	»	66
5. Il paradosso dell'amore	»	67

Parte seconda - Gli 8 trucchi

9. Intervista con tuo figlio	»	71
10. Trucco n. 1: la comunicazione pulita	»	73
1. Le tre domande topiche	»	74
2. Le tre strade pericolose	»	76
3. Le tre cose da fare	»	77
4. In breve	»	81
11. Trucco n. 2: le somiglianze familiari	»	83
1. Le tre cose da fare	»	86
2. In breve	»	88
12. Trucco n. 3: come ascoltare tuo figlio	»	90
1. Quando tuo figlio ti parla	»	90
2. Mentre tuo figlio parla: le tre cose da fare	»	91
3. Quando tuo figlio ha finito di parlare	»	93
4. In breve	»	94

13. Trucco n. 4: conosci tuo figlio	pag.	96
1. Le tre cose da fare per conoscere meglio tuo figlio	»	97
2. In breve	»	99
14. Trucco n. 5: parlarsi e capirsi	»	101
1. Le tre cose da fare, anzi quattro	»	102
2. In breve	»	109
15. Trucco n. 6: comunicare senza soffrire	»	112
1. Le tre cose da fare: le risposte strategiche	»	113
2. In breve	»	115
16. Trucco n. 7: come dire basta ai litigi inutili	»	117
1. La lotta di potere	»	118
2. Scaricare la tensione	»	118
3. Le tre cose da fare	»	119
4. In breve	»	122
17. Trucco n. 8: tu e tuo figlio complici	»	124
1. Non mi pensa	»	125
2. Le credenze dei genitori	»	125
3. Le credenze dei figli	»	126
4. Che cosa accade prima che tu metta a posto le cose	»	126
5. Trasformare “Non mi pensa” in “Mi pensa”	»	130
6. In breve	»	136
7. In conclusione	»	137
18. Le leggi della famiglia	»	139
1. La libertà per te e per tuo figlio	»	139
2. Legge dell’Attesa	»	140
3. Legge della Compensazione e della Trasformazione	»	141
4. Legge dell’Osservazione	»	143
5. Legge della Parola data	»	144
6. Legge della Realtà	»	144
7. Legge della Riparazione	»	146
8. Legge della Ripetizione	»	147
9. Legge del Risparmio	»	147
10. Legge del Rispetto	»	148
Bibliografia	»	151

Premessa

Caro genitore,
se stai leggendo questo libro è per migliorare il rapporto con tuo figlio o con te stesso.

Il mestiere di genitore è quello più difficile in assoluto: non si è mai certi di fare bene e i conflitti sono all'ordine del giorno. Ma molti possono essere evitati!

Pensa alle volte che ti sei detto: “Abbiamo litigato per una sciocchezza!”.

Bene, in questo libro riuscirai a evitare i conflitti inutili grazie a una nuova ottica: **sistemare ciò che va sistemato**. Come quando in una casa si deve procedere a una ristrutturazione: nessuno si chiede chi è il colpevole degli infissi da cambiare o dei muri storti, semplicemente si prende atto che vi è qualcosa da sistemare e si fa tutto ciò che è necessario per rendere la casa agibile e accogliente.

È quello che voglio regalarti nel rapporto con tuo figlio e questo libro te ne dà l'opportunità.

Ora, dai un'occhiata a questa lista per vedere se ti riconosci.

Ci sono genitori che:

- si **aspettano** dai figli una maggiore educazione;
- si **domandano** come mai i bambini di oggi, rispetto a quelli di ieri, ubbidiscono molto meno;
- si sentono **incapaci** di fronte a insulti e parolacce lanciate loro dai figli;

- si sentono **cattivi genitori** quando i figli si chiudono in se stessi e socializzano poco;
- si sentono **in colpa** quando pensano di non aver dato abbastanza ai loro piccoli;
- si sentono mancare in **autorevolezza** quando lasciano le decisioni nelle mani dei figli.

Alla fine **non sanno come fare** per cambiare la situazione e cioè per:

- educare i figli;
- farsi ascoltare e ubbidire da loro;
- far sì che si esprimano con rispetto nei loro confronti;
- aiutarli a socializzare di più;
- sentirsi in pace con se stessi sapendo di aver dato tutto il possibile ai loro figli;
- riprendere il controllo del rapporto con i loro figli.

Questo libro ti aiuta a ottenere tutto questo e ti indica, passo dopo passo, come fare. Sarai tu a guidare te stesso e tuo figlio in questo viaggio per smetterla di sentirti un genitore sbagliato e finalmente provare l'ebbrezza di sentirti bravo e capace.

In effetti, **quando sai esattamente cosa fare e come farlo, tutto diventa più semplice e rapido.**

Quanto ho scritto nasce dall'esperienza di incontri degli ultimi vent'anni con migliaia di genitori e ragazzi italiani e stranieri, esperienza grazie alla quale tanti padri e tante madri hanno imparato le migliori strategie per trasformare in modo deciso il rapporto con i figli.

Lavorando con i genitori ho imparato quali sono gli errori da evitare e qual è la maniera migliore per farcela con i figli. **Non dovrai più educare tuo figlio per prove ed errori:** quelle le hanno affrontate altri genitori; qui trovi le migliori strategie che funzionano già e tu potrai padroneggiarle e usarle per far funzionare il vostro rapporto come mai ti è capitato prima.

Sappi che la prima parte del libro ti fornisce alcuni importanti concetti che ti aiuteranno a capire i motivi per i quali sei al punto in cui sei nella relazione con tuo figlio ed è importante per comprendere meglio gli 8 trucchi di cui ti parlo nella seconda parte. L'ultima parte del libro è dedicata alle leggi che li governano.

Ti auguro buona lettura!

Avvertenze

Questo libro **non ha intenti terapeutici ma informativi** e può aiutare a comprendere i meccanismi familiari di chi ha difficoltà a comunicare e a rapportarsi con i figli.

Se tu, lettore, sei in grave difficoltà nella relazione con tuo figlio puoi leggere questo libro, naturalmente, ma ti consiglio comunque di rivolgerti ai servizi psicologici pubblici o privati esistenti sul territorio dove abiti.

Storie, situazioni e dialoghi qui presentati sono stati modificati per rendere irriconoscibili i protagonisti ai quali è stato dato un nome di fantasia. Nonostante tutti gli accorgimenti presi, è possibile che qualcuno possa erroneamente riconoscersi in virtù delle similitudini tra persone, situazioni e storie di cui vengo a conoscenza tramite il mio lavoro.

Voglio precisare, inoltre, che, per una immediata comprensione, i termini “**figlio**”, “**allievo**”, “**studente**”, “**bambino**”, “**ragazzo**” e “**ragazzi**” sono stati utilizzati per indicare sia il sesso femminile sia quello maschile.

Uso il termine “**partner**” per indicare la persona che convive con te o che intrattiene un rapporto affettivo con te e con tuo figlio; sostituisce i termini: marito, moglie, fidanzato, fidanzata, compagno, compagna, convivente, ecc.

Il termine **genitore** sta a indicare la figura genitoriale che si prende cura dei figli (genitori biologici o adottivi, partner, tutori legali, ecc.).

Le strategie qui indicate si riferiscono ai genitori con figli preadolescenti e adolescenti (ma sono utili anche a chi ha figli più piccoli) che vivono in società simili alla nostra.

Parte prima

Che cosa devi sapere

C'è posta per te

Cara mamma, caro papà,
so che ami tuo figlio e so che desideri proteggerlo da tutto ciò che potrebbe nuocergli. Lo hai già fatto fino a ora, vero? Sei sulla strada giusta e voglio che tu non debba preoccuparti più dei tuoi possibili errori perché quelli sono naturali anche per chi ha trent'anni di esperienza nel tuo mestiere di genitore.

Tuo figlio dovrà crescere, diventare adulto ed essere una persona degna di questo nome.

Lo sarà.

Sì, perché di **errori** ne commetterai tanti e altrettante saranno le correzioni che apporterai, ma **l'importante non è evitarli ma saperli riparare**.

In preda alla paura, alla rabbia o all'insicurezza vediamo soltanto **ostacoli, non soluzioni**. Sai che lo scoglio è dentro di te, non là fuori; sai pure che, mettendo finalmente in gioco le abilità, quelle che sai di possedere e quelle che scoprirai di te leggendo questo libro, potrai superare le asperità della vostra relazione.

Tuo figlio imparerà da te; tu sei il suo modello e lui guarda a te fin da quando è venuto al mondo. Ricordi? Ripeteva i tuoi gesti; imparava le parole che tu pronunciavi; si affidava a te per sentirsi sicuro durante i suoi primi passi e protetto quando qualcosa gli procurava dolore.

E ora, cresciuto, niente è cambiato; lo vedi comportarsi come te alla sua età, affidarsi a te quando si sente insicuro o quando qualcosa gli fa male.

Quando si è una famiglia le difficoltà sono condivise, poiché gli uni influenzano gli altri e il partecipare insieme alle gioie e ai dolori di ognuno fonde tutti in un'unica forza in grado di superare ogni barriera.

Nessuno deve essere lasciato da solo ad affrontare un problema!

Non sei tu a dover risolvere quello di tuo figlio, ma voi, tutti voi, gli uni a fianco degli altri, ognuno all'interno del proprio ruolo; lasciate da parte ogni lamentela per camminare uniti verso la soluzione.

Tu mamma, tu papà, lo guidi fino a che raggiunga la maturità perché possa condursi da solo.

Tuo figlio te ne sarà sempre grato e conserverà questo insegnamento per la vita, lo trasmetterà ai suoi figli e loro ai loro e così via in un cammino che tu stesso hai iniziato.

Buon viaggio.

Da genitori insoddisfatti a genitori appagati

Ti è mai capitato di essere soddisfatto al 100% del rapporto con tuo figlio?

Magari ti accade quando riesci a farti ascoltare, quando si “comporta bene”, o quando ti ubbidisce, oppure quando i suoi atteggiamenti e i suoi comportamenti rispecchiano ciò che ti aspetti da lui.

Ti chiedi perché queste situazioni non accadono con frequenza maggiore e cosa puoi fare perché ciò avvenga.



Aiutare i genitori a essere soddisfatti dei propri figli è sempre stato l'obiettivo del mio lavoro con loro.

All'inizio, da giovane psicologa, mi domandavo quali fossero gli errori educativi; ora non me lo domando più. Nel mio viaggio verso la soluzione di questi problemi ho scoperto che **esiste un modo perché tu non commetta errori** o, almeno, non ne commetta di grossi.

Seguimi.

Quando iniziai a occuparmi di genitori incontrai persone di tutti i tipi, padri e madri provenienti da culture diverse, di diverse professioni e di diverse età, con figli altrettanto diversi tra loro: chi geloso di fratelli e sorelle; chi "troppo maturo per la sua età" e chi rifiutava di crescere; chi introverso o tormentato e chi ribelle; chi troppo debole a scuola e chi troppo forte; chi irriverente e maleducato nei confronti di mamma e papà e così via. Tutti avevano un rapporto conflittuale con loro e una comunicazione estremamente ridotta.

Qualunque carattere avessero questi genitori, ciò che li accomunava era il generale senso di insoddisfazione di sé: non riuscendo a ottenere i risultati per i quali tanto si prodigavano finivano per accusare se stessi di non essere bravi o, addirittura, di essere pessimi genitori.

Tanti di loro avevano letto libri, seguito seminari, consultato professionisti della famiglia, ma gli scarsi risultati ottenuti li avevano convinti di essere un *caso disperato*, irrisolvibile. E si erano persuasi d'aver messo al mondo figli "sbagliati" da correggere, inviandoli agli psicologi come si fa con le auto quando le si porta dal meccanico ad "aggiustare".

Ma i ragazzi, a differenza delle macchine, avevano una volontà e non volevano essere "sistemati": erano sicuri di non essere matti e di non avere nessuna rotella fuori posto. Così, mentre alcuni rifiutavano d'iniziare una qualsiasi terapia, altri la interrompevano dopo pochi appuntamenti.

Incontravo questi genitori nelle scuole in gruppi di sostegno psicologico per madri e padri in conflitto con i figli e fu lì che mi accorsi dei **movimenti** degli uni verso gli altri: dei genitori verso i figli e dei figli verso i genitori, delle mogli verso i mariti e dei mariti verso le mogli.

Erano questi che dovevo considerare: i movimenti! Constatavi che, in presenza di determinate situazioni, ognuno segue uno **schema** mentre l'altro, l'interlocutore, il figlio, nella maggior parte dei casi, **reagisce** a esso. Scoprii che molti erano gli schemi fallimentari da cui i genitori si lasciavano guidare, con l'intento di fare del loro meglio nonostante tutto.

Li avevano imparati nel corso della vita e, certamente, nel passato erano stati utili per affrontare determinate situazioni, ma ora erano diventati automatici, senza guida, inconsci e, soprattutto, dannosi.

Quindi, non erano "genitori sbagliati"; era il loro modo di agire, così poco funzionale, poco adeguato alla complessità delle situazioni, a renderli fragili!

Dovevo farglielo sapere e trovare la soluzione giusta per ognuno di loro, insieme a loro.

Erano spaventati, convinti di commettere troppi errori e non sapevano come smettere! Dicevano:

Ho sbagliato perché gli ho dato troppo e ora non apprezza nulla!

Il mio errore più grande è stato quello di non essere troppo presente per loro.

Credevo di riuscire a proteggerlo e invece...

Dovevo aiutarli a rendersi conto che l'errore non era una droga e, perciò, non c'era niente per cui dovevano "smettere". Era sufficiente modificare qualcosa, non il carattere, ma il loro modo di fare!

Come riuscirci?

Dopo aver molto riflettuto mi posi la domanda: "qual è la maniera migliore per aiutare questi genitori ad abbandonare i metodi inefficaci nella relazione con i figli?". E la risposta che mi diedi era semplice e a portata di mano: "perché non convengono!".

Quel modo di fare messo in atto dai genitori non è conveniente!

Non era altro che una questione di praticità. Dovevo aiutarli a dire a se stessi:

"Questo modo d'agire non è conveniente..." invece di "Sbaglio sempre!".

Questo concetto li avrebbe certamente portati a rinunciare a litigi e conflitti inutili, a instaurare una comunicazione pulita, a smettere di soffrire, a parlarsi, ad ascoltarsi e, quindi, a conoscersi meglio!

E fu così: adottando azioni più *convenienti* e abbandonando gli **schemi automatici di comportamento**, iniziarono a non sentirsi più in errore e il risultato fu che i sensi di colpa si sciolsero alla velocità della luce.

Di fronte a ciò che non funzionava cominciarono a **ricercare le soluzioni più pratiche e convenienti** piuttosto che rimanere impantanati nelle *lamentele* o agitarsi alla *ricerca del colpevole*.

D'altra parte non è d'uso dire "Se vuoi la risposta giusta fai la domanda giusta"? E la domanda giusta era: "Secondo lei, cosa sarebbe più conveniente fare nella situazione che mi ha descritto?".

Ho imparato che le persone si affidano quando vengono guidate in modo **preciso, efficace e nel minor tempo possibile** soprattutto quando sono impegnate a superare pesanti conflitti familiari e con i figli. Una volta risolti, poi, tutta la famiglia se ne avvantaggia, come è accaduto a questi genitori:

Serena, la madre di due splendide ragazzine di undici e tredici anni, dice:

Adesso, qualsiasi sia il comportamento delle mie figlie io so di essere in grado di gestirlo e finalmente mi sento sicura di me stessa.