



# il Bilanciere

Associazione Nazionale  
Consulenti della persona,  
della coppia e della famiglia

## Notiziario de “Il Bilanciere”

Numero 21

**Novembre 2024**

***Kronos e Kairos: la scelta dei tempi in una  
genitorialità consapevole***

***di Patrizia Cotticelli***

**“La dimensione  
del tempo,  
tassello tanto  
fondamentale  
quanto spesso  
trascurato  
nella  
costruzione di  
una efficace  
genitorialità”**

**Kronos e Kairos:  
la scelta dei tempi in una genitorialità consapevole**

16 novembre 2024 - Relatrice: Patrizia Cotticelli



**Per la Giornata Formativa del 16 novembre, il focus della formazione da me proposta è stato puntato sulla dimensione del tempo, tassello tanto fondamentale quanto spesso trascurato nella costruzione di una efficace genitorialità.**

**Intrecciando queste due tematiche, tempo e genitorialità, nel mio intervento propongo “un modo gentile” di essere genitore, intendendo riferirmi con questo termine a una gentilezza che**

non si esprima solo nei confronti dei figli, ma anche nei confronti di se stessi, a cui è necessario riservare ascolto non meno che ai primi.

Nel rivolgermi all'uditorio di colleghi che si occupano di consulenza familiare, chiedo per prima cosa a tutti di scrivere di getto come, in base alla loro esperienza, percepiscano il binomio "genitori/figli", se come un binomio in armonia o un binomio in conflitto. Le risposte che arrivano in chat più o meno si equivalgono, ma c'è da osservare che il genitore che arriva in consulenza certo non viene per parlarci di una relazione armoniosa dove tutto fila liscio, bensì per presentarci una sua difficoltà e ad ogni difficoltà è sotteso sempre, a vari livelli, un conflitto: o con se stessi, o con gli altri, o con la propria storia.

**In base alla tua esperienza, come percepisci il binomio "genitori/figli" come un binomio in armonia o un binomio in conflitto?**

Per questo, lavorando insieme alla cliente che ha un problema con il figlio, sarà importante arrivare a una visione che ribalti la percezione della genitorialità come qualcosa di difficile e di problematico che crea affanno e fatica. Potremo infatti a poco a poco condurla a constatare che i bisogni del figlio e quelli del genitore hanno in realtà una perfetta linea di coincidenza, che realizza la necessità di entrambi di avere interazioni efficaci, che rispondano ai bisogni evolutivi del figlio centrando al contempo gli obiettivi educativi del genitore. Bisogna solo imboccare la strada che conduce a tutto questo e verificare come, una volta che si cominceranno a raggiungere gli obiettivi, l'affanno a poco a poco svanirà e la persona che sosteniamo in consulenza potrà raccogliere tutta la ricchezza che viene dall'amore veramente responsabile.

*Per illustrare il punto di partenza della mia riflessione ho cominciato con la lettura di una conversazione immaginaria tra un consulente e una mamma, per sottolineare come tanto spesso gli sforzi messi in campo da un genitore non siano sufficienti a centrare gli obiettivi che egli si prefigge.*

Il dialogo immaginato mi ha dato modo di sottolineare la differenza tra impegno e sforzo.

---

Mentre infatti l'impegno è una scelta costruttiva, responsabile e pensata per qualcosa che decidiamo con convinzione, lo sforzo, al contrario, ci fa agire allineati a qualcosa che è fuori di noi e con cui non siamo in perfetta sintonia, come ad esempio il cercare di comportarci da genitori efficaci quando ancora non abbiamo gli strumenti per esserlo. Ed è appunto questa forzatura a generare quella stanchezza che non nasce dall'aver svolto un lavoro, bensì dall'insoddisfazione di non raccoglierne i risultati.

**Allora  
dobbiamo  
chiederci: la  
persona che  
viene da noi  
in  
consulenza,  
come mai non  
riesce a  
centrare i  
suoi  
obiettivi?**

Allora dobbiamo chiederci: la persona che viene da noi in consulenza, come mai non riesce a centrare i suoi obiettivi? Ha veramente chiare di fronte a sé le mete che vuole conquistare, ma, soprattutto, ha chiarezza sui passi che è necessario compiere per raggiungerle? Oppure vive il proprio disagio come qualcosa di incomprensibile che misteriosamente cade dall'alto sulla propria testa/destino/storia?

Ora, sappiamo bene che di fronte al cliente che porta una difficoltà il consulente è chiamato a mettere in secondo piano il problema e a soffermarsi piuttosto sul non verbale della persona, ad osservarne la gestualità, i tempi di narrazione, l'eventuale affanno. Da tutto ciò, un professionista dell'aiuto dovrebbe sempre valutare se nella problematica riferita non giochi un ruolo importante un uso poco funzionale del tempo e cioè una scarsa conoscenza delle proprie motivazioni interne.

Per ogni persona, infatti, quello che è opportuno fare può essere chiaro solo se smette di correre dietro all'orologio e si dà il tempo di scendere un po' in sé stessa per conoscersi meglio.

Allora, aiutiamo il nostro cliente a immaginare il risultato che vorrebbe ottenere. "Come vorresti che fosse il rapporto con tuo figlio?". "Per disegnare questo idillio, quali sono secondo te i comportamenti da adottare?". Ma, principalmente, "Cosa questo figlio non solo si aspetta, ma ha anche il diritto di ricevere da te?".

Per un consulente ce n'è abbastanza per lavorare e allineare, nella persona che si rivolge a lui, testa, pancia e cuore.

Allora, giusto per cominciare a fare chiarezza, ho stimolato l'uditorio con una domanda.

Ma qual è il compito di un genitore efficace?



Nelle risposte ricevute leggo tante parole chiave: amore, accudimento, guida, protezione, empatia, sostegno, autorevolezza ... e qualcuno ha anche indovinato la parola a cui volevo arrivare e cioè: autonomia.

Il compito fondamentale di un genitore è infatti quello di condurre i figli all'autonomia, processo che passa attraverso la consapevolezza che i figli non ci appartengono, che prima o poi ci lasceranno e che solo allora, quando questo succederà e loro saranno capaci di vivere stando bene con se stessi, solo allora potremo sentirci soddisfatti e, forse, sederci.

**Ma cosa ci sta in questo impegno che abbiamo racchiuso in una sola piccola parola?** Tantissime grandi azioni.

In sintesi, aiutare i figli:

- a sviluppare una buona autostima
- a gestire le emozioni
- a gestire i conflitti
- ad affrontare i problemi e a trovarne la soluzione

· a sapersi prendere cura di sé rispettando gli altri

... e per realizzare tutto ciò, occorrono tutti gli ingredienti individuati dai colleghi nella chat.

A seguire, ho mostrato due video relativi al mondo animale, i quali illustravano in maniera assai iconica due comportamenti antitetici.

Nel primo, un'orsa scalava una montagna innevata e scivolosa seguita dal suo cucciolo e, arrivata su, aspettava che lui affrontasse tutte le difficoltà e le peripezie necessarie per raggiungerla.

*In molti partecipanti questo video ha innescato meccanismi di identificazione, suscitando ansia, emozione, tenerezza e in alcuni finanche commozione.*



L'orsa si muoveva nervosamente avanti e indietro sulla vetta, osservando il proprio piccolo che più volte precipitava nel dirupo. Ma l'orsetto non si demoralizzava e ad ogni caduta ricominciava a salire, poi di nuovo scivolava e cadeva, cadeva, cadeva... sembrava che non sarebbe mai riuscito nell'impresa e la madre dall'alto, lo ha aspettato in cima senza mettere in atto nessun tipo di aiuto, fino a quando il piccolo non è riuscito a raggiungerla. Poi, insieme, hanno proseguito il loro cammino.

In molti partecipanti questo video ha innescato meccanismi di identificazione, suscitando ansia, emozione, tenerezza e in alcuni finanche commozione.

Nel secondo video, invece, si vedeva una gatta che cacciando la testa dal buco di un ripido muro,



aspettava che il suo micetto la raggiungesse, ma il piccolo si arrampicava maldestro sulle sporgenze più basse ricadendo miseramente al suolo. In questo caso, però, la gatta non ha esitato a fare un balzo giù e a recuperare velocemente il cucciolo per la collottola riportandolo su, insieme con lei, nel buco di partenza.

Nel sondaggio subito dopo proposto riguardo a quello che era ritenuto il comportamento più efficace tra i due, ha vinto clamorosamente l'orsa, mentre la gatta ha raccolto a stento qualche consenso.

Segno che tutti hanno votato l'autonomia rispetto al mammismo.



In realtà questi due video mi hanno fornito lo spunto per introdurre l'argomento del giorno, perché in entrambi c'era un fattore tempo che li differenziava: un tempo lento d'attesa per l'orsa e un tempo d'intervento tempestivo per la gatta. Ma qual era quello più efficace?

Ho preso tempo per dare la mia risposta e intanto ho cominciato a parlare di due personaggi della mitologia greca.

### Kronos e Kairos: due diverse concezioni del tempo



Secondo la mitologia Kronos è il più giovane dei titani che avendo paura che i figli gli togliessero il potere, li divorava appena nascevano. Kronos è un dio che divora ciò che egli stesso genera, così come il tempo che passa troppo velocemente e divora le ore e i minuti.

*Kronos - i greci sottolineavano la natura quantitativa del tempo, lo scorrere dei minuti, delle ore e dei giorni. Un tempo di tipo circolare che non ha un inizio, un percorso e una fine, ma si ripete all'infinito, così come si ripete il passare delle ore sull'orologio*



Nel mito, Kairos, ultimo figlio di Zeus e nipote di Crono, era rappresentato come un giovanetto fornito di ali, a simboleggiare un'entità in continuo movimento, con un ciuffo di capelli in fronte e la nuca rasata. Tiene in mano un rasoio su cui è poggiata una bilancia. Kairos è il tempo della scelta in cui si pesano sul piatto della bilancia due opzioni, si recide quella che non va e si sceglie tempestivamente l'altra. Kairos ha la nuca scoperta e il ciuffo solo sul davanti per simboleggiare che lo si può afferrare per i capelli solo quando ce lo abbiamo davanti, ma una volta che è andato oltre non possiamo più afferrarlo perché ha la nuca scoperta.

Col termine Kronos i greci sottolineavano la natura quantitativa del tempo, lo scorrere dei minuti, delle ore e dei giorni. Un tempo di tipo circolare che non ha un inizio, un percorso e una fine, ma si ripete all'infinito, così come si ripete il passare delle ore sull'orologio. Possiamo equipararlo alla nostra routine, mi sveglio, poi faccio colazione, poi vado al lavoro, poi torno a casa, mangio ecc... È un tempo ripetitivo che ci fa un po' addormentare sulle abitudini.

Col termine Kairos, invece, si intende un "tempo nel mezzo", un tempo preciso sulla linea del tempo, che è il momento opportuno, il momento adatto, l'occasione che dobbiamo prendere al volo, un momento nel quale accade qualcosa di speciale. Con Kairos viviamo nel presente ma con la consapevolezza del futuro e cioè dell'importanza di vivere il presente in vista del futuro. È il tempo sempre pieno di significato, un tempo che ci tiene vivi e non addormentati sulla routine perché per noi è pieno del significato che vi attribuiamo.

In questo caso siamo noi a gestire il tempo, senza sentirci divorati da esso, ma per fare questo dobbiamo tenere a bada le nostre esondazioni emotive e attingere alla razionalità.

Ma torniamo all'orsa e alla gatta.

L'orsa ci insegna a mettere da parte le nostre ansie e il nostro interventismo e ad aspettare che il figlio faccia esperienza e proceda da solo. Quante volte il genitore freme nel vedere un figlio che sbaglia, quante volte non ha la

pazienza di aspettare e interviene per evitargli una difficoltà o per fare meglio di quanto non farebbe lui.

Qui potremmo aprire un altro capitolo, perché ogni vera crescita comporta sempre una quota di dolore e il genitore che non riesce a sopportare il disagio del figlio molto probabilmente non ha ancora risolto la propria difficoltà nell'accettare la sofferenza come parte integrante della vita. E qui per il consulente si apre un'altra pista su cui eventualmente poter lavorare.

Possiamo banalmente rivedere la scena dell'orsa in quello che può succedere la mattina quando andiamo di fretta e dobbiamo aspettare che nostro figlio di 5 anni si allacci le scarpe da solo. Viene facile la tentazione di sostituirci a lui e farlo noi. Ecco, in quel caso siamo allineati sul Kronos e cioè sulla routine, il nostro fine è quello giornaliero e sempre uguale: dobbiamo arrivare in orario sul posto di lavoro. Siamo orientati sull'urgenza piuttosto che su una meta che può essere per noi più significativa.



Se invece entro nella consapevolezza che per mio figlio è importante imparare a fare da solo, ma soprattutto se sento che a me sta a cuore questa cosa e che io ho fiducia che lui possa farcela perché gli do tutta la tranquillità e il tempo per imparare, allora sono allineata sul Kairos. So che nel momento in cui lui si allaccia le scarpe ci sono in gioco altre cose che per me sono fondamentali: l'autonomia di mio figlio e la nostra relazione e questo mi allerta sul rapporto che devo stabilire con lui, che deve essere di incoraggiamento, di attesa e pazienza. Perché una relazione parentale efficace presuppone sempre un'uscita da sé, dalla propria logica e dalla propria emotività per raggiungere empaticamente l'universo del figlio.

Da quanto appena detto sembrerebbe che vinca l'orsa. Ma in realtà qual è il vero problema di un genitore? Quello di capire "quando" è il momento. Ecco, il genitore deve capire quand'è che il figlio non ce la fa, quando può e deve lasciarlo e fino a quando invece deve accompagnarlo. E questo cambia da figlio a figlio e solo un genitore attento e libero (e qui intendo un genitore non gravato da ansia o proiettivo di propri bisogni) può individuare questi passaggi ed essere capace



anche di saper rinunciare a una decisione presa, se si rende conto che il momento (il Kairos) richiede un tempismo diverso.

Il tempismo, per il bambino che ha bisogno di tempo per allacciarsi le scarpe da solo, non sarà certamente trasmettergli che noi lo facciamo al posto suo, con relativo corredo di sbuffi e impazienza perché lui è incapace di allacciarsi le scarpe e per colpa sua faremo tardi al lavoro. Il rischio di vivere nel Kronos, infatti, è che andare di fretta e seguire il primo istinto può lasciare sul campo morti e feriti. Comportandoci, così, infatti, avremo minato l'autoefficacia e l'autostima del bambino, suscitando in lui impotenza e umiliazione se non addirittura colpa. Essere allineati al Kairos, invece, oltre che aprirci alla possibilità di aspettare che faccia da solo, potrà anche significare aiutarlo, ma in questo caso con atteggiamento di dolcezza e amorevole sostegno, come fa la gatta.



Sia in un caso che nell'altro, saremo stati nel Kairos, cioè in un tempo di crescita per sé e per l'altro, un tempo che lascia il segno.

La gatta allora ci insegna che un genitore non può addormentarsi sulla routine, ma deve avere occhi e orecchie per cogliere quei momenti di difficoltà che possono costituire l'eccezione alla regola, perché va bene che il figlio faccia da solo, ma è anche vero che dobbiamo tener conto sempre del livello di sviluppo del bambino, senza pretendere che precorra i tempi solo perché noi abbiamo fretta di vederlo crescere.

Ma pensiamo ad un altro esempio: il bambino che la mattina del lunedì, dopo il giorno di festa, ha il mal di pancia prima di andare a scuola, un mal di pancia che è evidentemente una somatizzazione ma che non per questo è finto, il bambino non finge ma lo sente effettivamente. Accogliere il suo disagio non significherà non mandarlo a scuola, ma nemmeno riposare su una posizione di principio, sia pure efficace, che viene presa una volta per tutte, come potrebbe essere quella di abituarlo a sopportare il disagio, se no mai lo supera, e metterlo di fronte al compito evolutivo di fare i conti con la realtà.

Questa è una soluzione opportuna, ma riposare in maniera sommaria su questo assunto sarebbe rimanere focalizzati sul Kronos, cioè su un'abitudine mentale che non si mette più in discussione, come dire: ormai lo so, mio figlio tutti i lunedì ha il mal di pancia, io so che questo succede, so che deve temprarsi e lo mando a scuola senza tante chiacchiere.

Stare nel Kairos, invece, significa ritagliarsi consapevolmente uno spazio di tempo per comprendere il suo bisogno e aiutarlo. Significa impegnarsi a fare qualcosa di concreto per rassicurarlo e mettere in campo vicinanza e fermezza: ti aiuto a verbalizzare il tuo disagio e lo accolgo, ma ti trasmetto anche la mia tranquillità sul fatto che questo è un problema che puoi affrontare e superare.

**Stephen Covey**  
(educatore,  
scrittore e uomo  
d'affari) scrisse  
quello che poi  
sarebbe diventato  
un bestseller, *Le*  
*7 regole per*  
*avere successo*

Queste sono attenzioni che, pur vivendo nel Kronos e cioè nel tempo della routine che ci incalza, vanno calibrate nel Kairos e cioè in un tempo di consapevolezza che non ci faccia sottovalutare i passaggi importanti nella relazione con nostro figlio, perché, ricordiamolo, ciò che è fondamentale è mantenere sempre con lui la connessione emotiva.

Svelo così ai miei interlocutori che la mia è stata piuttosto una provocazione e che la mia risposta non può essere altra che ribadire come in questo campo non ci sono né regole né ricette e che ciò che va potenziata e affinata è solo l'empatia del genitore, che saprà trovare da solo le sue risposte. Per questo ho voluto lasciare in ciascuno un ricordo visivo dei due comportamenti, perché ognuno si porti a casa il convincimento che possono essere entrambi validi, se frutto di un ascolto attento dei bisogni del bambino.

In un discorso del 1954 il presidente americano Eisenhower citò un rettore di università che gli avrebbe detto: "Ho due tipi di problemi: quelli urgenti e quelli importanti. Quelli urgenti non sono importanti e quelli importanti non sono mai urgenti."

Stephen Covey (educatore, scrittore e uomo d'affari) scrisse quello che poi sarebbe diventato un bestseller, *Le 7 regole per avere successo*, in



cui, elaborando il concetto espresso da Eisenhower, sviluppò quello che è ora diventato il famoso strumento di gestione delle attività conosciuto come la matrice di Eisenhower.

Prima di parlarne, però, ho la necessità di chiarire alcuni concetti.

### Tre importanti differenze da chiarire

**Urgente e importante**

**Efficiente ed efficace**

**Libera scelta e coerenza**



**Urgente** è ciò che richiede la nostra attenzione immediata, qualcosa che non possiamo assolutamente rimandare.

**Importante** è qualcosa che possiamo rimandare ma che ci permette di raggiungere le nostre mete.

La differenza tra urgente e importante, dunque, si gioca soprattutto nelle mete.

Avere una meta significa programmare una serie di passi che ci consentono di raggiungere il nostro obiettivo. Saranno tutti passi non urgenti, ma importanti, a cui sarà necessario riservare un tempo.

### **Efficacia ed efficienza**

Quando siamo efficienti rischiamo di sprecare troppa energia, non ci siamo organizzati e non abbiamo messo in relazione l'obiettivo da centrare con il nostro livello di energia. Alla fine della giornata ci sentiamo bravi perché abbiamo fatto tutto, ma siamo stanchi e svuotati. Quando siamo efficaci invece, raggiungiamo il massimo

risultato col minimo sforzo. E migliora la sensazione che siamo capaci.

### Libera scelta e coerenza

Libera scelta significa che nella nostra giornata possiamo operare scelte quotidiane anche piccole, ma che orientano il nostro comportamento. Agisco la vita e non la subisco.

Tuttavia, se vogliamo riuscire a fare quello che decidiamo, siamo vincolati ad essere coerenti con le decisioni prese. La coerenza, infatti, è necessaria per riuscire a fare quello che scegliamo e una scelta diventa veramente tale solo quando diventa comportamento concreto. Quindi la nostra libertà trova un limite nella coerenza che ci è necessaria per passare dalla teoria alla pratica.



Quando non siamo ben consapevoli di queste differenze è facile avere in testa un bel minestrone di propositi, desideri e intenti che ci crea solo confusione e insicurezza.

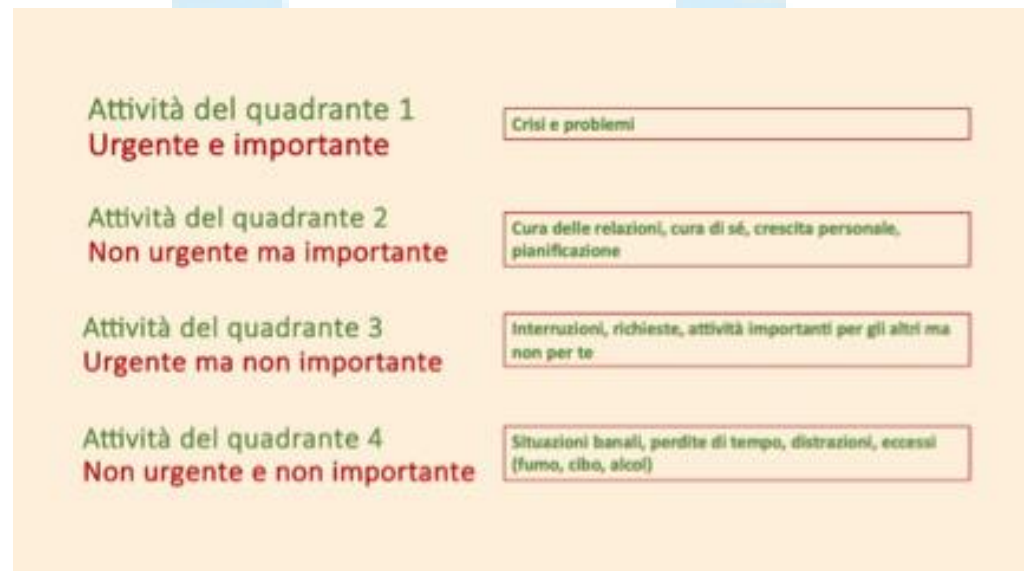
Ma vediamo ora la **Matrice del tempo**



La matrice del tempo è lo strumento con cui potremo aiutare i nostri clienti a gestire il proprio tempo in una maniera più funzionale ed efficace.

Essa essenzialmente ci dice:

- 1) cosa fare subito
- 2) cosa pianificare e cioè fare in un secondo momento
- 3) cosa rimandare o delegare
- 4) cosa eliminare



Le attività del quadrante 1 (urgente e importante) sono quelle che costituiscono urgenze e ci creano un problema. A volte possiamo correre il rischio di considerare tutto importante e urgente e quando tutto è importante, niente è importante. Questa valutazione è quella che ci dà la sensazione che il tempo vada di corsa e che non abbiamo mai il tempo di fare niente. Siamo decisamente calati nel Kronos, un tempo cronologico, circolare, che non è di qualità.

Le attività del quadrante 2 (non urgente e importante) se fatte con regolarità ci cambiano la vita. È necessario ampliarle. Ricordiamoci allora di avere cura di noi stessi e delle nostre relazioni, di promuovere la nostra crescita personale e di pianificare le azioni che ci consentono di raggiungere i nostri obiettivi. Non si tratta di aggiungere, ma di togliere dai quadranti 3 e 4.

Le attività del quadrante 3 (urgente ma non importante) sono rappresentate da interruzioni, richieste, attività che sono urgenti per gli altri ma non per noi. È necessario mettere confini agli

altri. È indispensabile rispondere al cellulare? Attribuisco effettivamente importanza a ciò che mi viene richiesto? Posso valutare di fare in un secondo momento quella cosa oppure di delegarla?

Dobbiamo imparare a non farci pressare dagli altri e da eventi che si presentano come urgenti o improrogabili ma che probabilmente non lo sono. È più facile dire NO, se conosciamo i nostri SI.

Nelle attività del quadrante 4 (non urgente e non importante) rientrano situazioni banali, distrazioni e perdite di tempo, eccessi di tv, cibo, fumo, alcol, oppure uso esagerato dei social o attività come scorrere col dito sul cellulare e similari (ognuno conosce le proprie).

Ed ecco come appare distribuita la nostra giornata nelle situazioni di affanno.



Quando non stabiliamo una priorità nei nostri obiettivi, ma ci affidiamo a una gestione casuale del tempo da cui ci lasciamo travolgere senza essere capaci di gestirlo, possiamo ampliare moltissimo il quadrante I e vivere costantemente situazioni problematiche e di crisi. È la situazione in cui ci sentiamo inseguiti da un tempo che non ci dà tregua, dal quale ci lasciamo trascinare, un tempo che divora le ore e i minuti che esso stesso genera.

Quadrante 3. Se non abbiamo chiarezza dei nostri obiettivi non riusciamo a distinguere

quelle attività che possono sembrare urgenti, ma che possiamo rimandare o delegare perché non sono importanti per il raggiungimento delle nostre mete. Se non acquisiamo questa capacità il quadrante 3 è destinato ad amplificarsi. Questo succede quando consideriamo il fattore tempo più importante delle nostre mete personali e ci facciamo condizionare da una scadenza molto di più che da qualcosa che non ha scadenza ma ha per noi un valore maggiore. In questo caso ci sentiamo dominati dal tempo e non siamo noi ad avere un controllo su di esso.

Il quadrante 4, infine, si riempie quando lo stress e la frustrazione del quadrante 1 ci fanno rivolgere a distrazioni, perdite di tempo o eccessi in cui ci alieniamo proprio per smaltire la stanchezza e la perdita della nostra energia vitale.



La situazione di affanno, quindi, vede un'amplificazione dei quadranti 1, 3 e 4, a scapito del quadrante 2 nel quale sono collocate le cose che veramente ci stanno a cuore e sulle quali è importante che il nostro cliente faccia chiarezza.



Qui sopra riportiamo invece la situazione di benessere che si realizza se abbiamo chiarezza sulle mete. Il consulente potrà accompagnare il cliente a capire quali sono i suoi veri obiettivi e a identificare le attività di quadrante 2 che meglio realizzano le sue mete mantenendogli un'energia adeguata a rispondere alle criticità del quadrante 1. In quel caso, cresceranno le

attività del quadrante 2 a scapito dei quadranti 1 e 3.

*La seconda parte dell'intervento  
"Kronos e Kairos: la scelta dei tempi  
in una genitorialità consapevole"*

*di Patrizia Cotticelli*

*nel prossimo numero del Notiziario  
"Il Bilanciere"*



Associazione Nazionale Il Bilanciere riconosciuta dal MISE

Viale Europa, 38 – 03100 Frosinone Tel. +39 351 9358867

[www.ilBilanciere.it](http://www.ilBilanciere.it)