



il Bilanciere

Associazione Nazionale
Consulenti della persona,
della coppia e della famiglia

Notiziario de “Il Bilanciere”

Numero 22
Dicembre 2024



La Presidente e il Consiglio Direttivo

**Cari colleghi e soci del Bilanciere,
il Consiglio Direttivo del Bilanciere vi
augura di trascorrere in serenità il periodo
natalizio.**

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

di Patrizia Cotticelli

SECONDA PARTE

Quale acqua scorre dal tuo rubinetto?



Per conservare una buona energia è fondamentale la qualità della propria vita



Per conservare una buona energia è fondamentale la qualità della propria vita. Possiamo paragonare l'energia all'acqua distribuita da un acquedotto, che in partenza è sempre pulita ma che passando attraverso il rubinetto si può sporcare. Il rubinetto siamo noi col filtro dei nostri pensieri, i quali possono contaminare l'energia positiva di cui ci dota la natura e, con essa, il comportamento che ne scaturisce.

È opportuno, perciò, ricordare che pensieri positivi sviluppano azioni positive e viceversa. ***Se sporchiamo l'acqua con pensieri negativi, anche la nostra azione sarà negativa.***

Allora, al genitore che si sente sempre troppo stanco e lamenta una mancanza di energia possiamo proporre un test del genere.

Quale è il tuo pensiero più ricorrente?

Ma come mai ci sentiamo tanto stanchi?

Test sul dialogo interiore

«Qual è il tuo pensiero più ricorrente?»



Qual è il pensiero più ricorrente? È un pensiero che ti dona o ti toglie energia?

La stanchezza, infatti, nasce dalla qualità dei nostri pensieri.

Può accadere che il nostro dialogo interiore ci tolga concentrazione e buonumore, sottraendo energia alla nostra azione. A volte un cliente viene per un problema di genitorialità, ma poi andando avanti con gli incontri emerge ad esempio un problema nella relazione di coppia, o un problema con i suoceri, o col datore di lavoro, o con qualsiasi altra cosa che gli sottrae energia positiva da dedicare alla relazione parentale.

Il consulente deve essere in grado di cogliere la domanda che il cliente non fa ma che può essere aiutato a formulare.



Aiutiamo il nostro cliente a passare
dalla confusione → alla chiarezza



riconoscendo



le sue Priorità

Aiutiamo allora il nostro cliente a passare dalla confusione alla chiarezza, riconoscendo le sue priorità.

Le domande della consapevolezza

- Quali sono le mete che voglio raggiungere come genitore?
- Avere una relazione efficace con i miei figli rientra tra le priorità della mia vita?
- Sono consapevole delle responsabilità che ho come genitore e di quale sia il mio campo d'azione?
- Sono disponibile ad essere coerente con queste premesse?
- Sono disponibile a crescere, informarmi, mettermi in discussione per essere un genitore efficace?



Queste domande potrebbero suscitare qualche inquietudine. Quante cose da fare! Quanto impegno!

Potremo fugare subito questi pensieri dai nostri clienti, parlando loro della Regola di Pareto.

Efficacia Vs Efficienza

Il principio di Pareto: il 20% delle azioni provoca l'80% degli effetti

Ricordiamoci che

«Non si tratta di aggiungere, ma di togliere»

La Regola di Pareto (economista e sociologo) dice che con il solo 20% di un'azione possiamo ottenere l'80% del risultato, quindi dobbiamo imparare a dare importanza al 20% di comportamenti che azionano quel risultato, in una parola dobbiamo imparare a ottimizzare i tempi, senza perderci in azioni sterili. Non si tratta di aggiungere ma di togliere.

Sappiamo che l'elemento fondamentale di una buona comunicazione tra genitore e figlio è la connessione emotiva

Una consapevole gestione del tempo serve a focalizzare in quale ambito e con quali priorità vogliamo gestire la nostra energia. **Come consulenti, sarà importante per noi capire quanto il cliente è interessato a investire sulla genitorialità.** Questo ci può far risparmiare tempo e incontri inutili. A volte i genitori chiedono aiuto, ma magari pensano un po' alla consulenza come a un intervento che risolva la situazione con la bacchetta magica; quando poi si rendono conto che migliorare la propria genitorialità significa intraprendere un percorso serio che li metta in discussione, si demotivano e abbandonano la consulenza.

Una volta accertata la disponibilità del nostro cliente a investire energie per migliorare il proprio modo di essere genitore, potremo proporre loro tutte le moltissime cose che sappiamo su una genitorialità più consapevole ed efficace.

Il 20% di attenzione e di azione deve essere focalizzato su:

«QUANDO» è il momento giusto per:

- a) intervenire
- b) rimproverare
- c) fare richieste

e «COME» farlo al meglio

Sappiamo che l'elemento fondamentale di una buona comunicazione tra genitore e figlio è la connessione emotiva, fargli sentire che noi ci occupiamo di lui stando dalla sua parte e comprendendo profondamente i suoi bisogni. Nulla, come la connessione emotiva, richiede un attento esame del Kairos.

Occorre allora individuare:

- **QUANDO intervenire**

- **QUANDO rimproverare**
- **QUANDO fare richieste**

Ovviamente accanto al COME. Il quando e il come devono intrecciarsi nei nostri interventi secondo una sapiente regia. Facciamo degli esempi.

Se il momento è urgente per te ma non adatto per tuo figlio, o attendi un momento in cui lui possa essere ricettivo oppure necessariamente devi attivare una modalità che lo coinvolga e focalizzarti sul “come”, usando in ogni caso sempre il tono della gentilezza e mai quello del comando o della minaccia. Non a caso ho parlato di un modo gentile di essere genitore. Questo riguarda sia rimproveri che richieste.

Esempi

Il rimprovero a un adolescente fatto nel momento in cui il suo cervello è sotto stress e la sua neocorteccia è invasa dal cortisolo (perché ha fatto tardi, teme un rimprovero, è tornato trafelato, ha avuto dei contrattempi) non fa che innescare una potenziale miccia. Il richiamo all’orario concordato, in quelle condizioni, non ha speranze di essere né accolto, né rispettato per l’avvenire. Anche in questo caso sarà importante aspettare, essere accoglienti col ragazzo al momento del rientro, in cui verosimilmente è agitato e ancora troppo preso dalle emozioni del mondo dei pari che ha appena lasciato, e riprendere il discorso solo la mattina seguente, quando una situazione di calma renderà possibile al ragazzo recepire le parole del genitore. In assenza di stress (da entrambe le parti) il genitore potrà accogliere le ragioni del figlio (“Come mai ieri sera hai fatto così tardi? Cosa ti è successo?”) e ribadire le proprie (“Capisco quello che ti è successo, ma ci tengo a precisare che ritengo molto importante questo punto, non perché rispettare l’orario concordato sia una mia fissa sterile, ma perché ti aiuta a diventare responsabile nei confronti di te stesso e degli altri.”).

Questo è quello che significa essere “flessibilmente fermi” e cioè ribadire la regola o altro, con la flessibilità, però, di cogliere il momento giusto, appunto il Kairos.

Un comando fatto a un figlio che gioca in un'altra stanza ha pochissime possibilità di essere recepito, perciò non si urla da una stanza all'altra ma si raggiunge il bambino, se è piccolo ci si abbassa al suo livello, lo si aggancia con lo sguardo e gli si dice "Guardami negli occhi e apri bene le orecchie".

A un'adolescente ci si rivolge in maniera diversa. Innanzitutto è importante che ascolti, quindi la si raggiunge e le si chiede con gentilezza: "Amore, per favore, abbassa la musica e spegni il cellulare finché ti sto parlando." Non possiamo usare toni, tipo "Ascoltami quando ti parlo!!!", ma piuttosto "Devo dirti una cosa molto importante". Si sposta cioè l'attenzione sul messaggio e si evita il tono di ordine/supplica/minaccia, insomma si formula una frase da cui la ragazza si senta presa in considerazione come in un rapporto tra pari.

L'importante è stabilire sempre una connessione per non parlare a vuoto

L'importante è stabilire sempre una connessione per non parlare a vuoto. Questo significa trovare il 20% di azioni che raccoglie l'80% del risultato.



Non bisogna farsi la domanda sbagliata: "Perché lui/lei... non ascolta, non fa...?", ma chiedersi "A cosa serve quello che sto per dire?" Questa è una domanda veramente trasformativa, perché modifica il nostro sguardo. "La mia richiesta è sensata rispetto all'età e alle capacità di mia figlia?"

Altra domanda da farsi è "Posso lasciare ai miei figli la scelta di quando e come fare una cosa?"

"Come mi sentirei io se qualcuno mi dicesse quello che ho detto io e 'come' l'ho detto io?"

Altra domanda: "La maggior parte del tempo che trascorro con mia figlia è costantemente occupata dal fare richieste? O sono capace di stare insieme e basta?"

Di fronte a richieste petulanti, ripetitive e noiose, i bambini mettono in atto l'ascolto selettivo. In pratica si proteggono dalla nostra sovrabbondanza.

Infine, chiediamoci con sincerità. “Ma quando i figli ci parlano, noi siamo tempestivi o indugiamo chiedendo anche noi del tempo?”. Ricordiamoci sempre che noi siamo il loro modello.

Dopo aver cercato di disegnare questa figura di genitore attento, consapevole, responsabile e motivato, propongo di passare a un'esercitazione da svolgere in piccoli gruppi in stanze separate.

Viene proposta una situazione problematica, chiedendo al gruppo, utilizzando la matrice del tempo, di definire:

- cosa è urgente e va fatto subito
- cosa è importante ma va fatto in un secondo momento
- cosa è urgente considerare come non importante
- cosa è opportuno eliminare

Al rientro in aula, i segretari riferiscono quanto emerso durante l'esercitazione.

Io riprendo i loro spunti sintetizzando ciò che va fatto quando un figlio sta in una difficoltà che coinvolge altri bambini e che ci mette in imbarazzo e cioè:

- a) **ascoltare le sue ragioni quando è in grado di spiegarle con calma**
- b) **rispettare il suo momento critico, in cui ha perso il controllo, validando le sue emozioni**
- c) **fargli da scudo di fronte alla eventuale controparte, pur manifestando ad essa il nostro sincero rammarico e porgendo le nostre scuse**
- d) **esporgli con fermezza il nostro punto di vista e condividere con lui le nostre emozioni.**



- e) **stimolare la sua neo-corteccia con domande che sviluppino risposte alternative alla situazione e aperto nuove soluzioni**
- f) **accogliere il suo sbaglio come un normale incidente di percorso**
- g) **confermare, infine, la nostra fiducia in lui**
- h) **fornirgli un modello di autocontrollo e gestione delle emozioni**

Per poter aiutare la nostra cliente ad individuare il comportamento che meglio risponde alla fase evolutiva della sua bambina, sarà necessario informarla su quali sono i bisogni evolutivi correlati alla sua età.

Importanza di conoscere i bisogni evolutivi dei propri figli



Importanza di conoscere i bisogni evolutivi dei propri figli

- I stadio (dell'esistere) 0 – 6 mesi
- II stadio (dell'esplorare) 6 – 18/24 mesi
- III stadio (dello sperimentare) 18/24 mesi – 3 anni
- IV stadio (della socializzazione) 3 – 6 anni
- V stadio (del conoscere) 6 – 12 anni
- VI stadio (della separazione) 13 – 19 anni
- VII stadio (dell'età adulta) 19 anni in poi

Dal libro di Raffaele Mastromarino "Genitori e figli: crescere insieme. Un itinerario per genitori tra le diverse fasi evolutive" riporto a grandi linee i messaggi fondamentali da trasmettere ai figli in base alla loro età.

I stadio (dell'esistere) 0 -6 mesi Permessi per esistere "Sei importante per me, meriti di esistere e di essere amato per questo accolgo i tuoi bisogni, sono felice di occuparmi di te" (attraverso la mimica, la gestualità, le carezze e i sorrisi).

II stadio (dell'esplorare) 6 -18/24 mesi Permessi per fare (col nostro sostegno) "Bravo, ce l'hai fatta!"

“Puoi muoverti ed esplorare tutto ciò che ti circonda, perché io mi prendo cura di te, mi piace che prendi iniziative, esplori e sperimenti cose nuove, puoi essere curioso e intuitivo, puoi fare le cose in modo autonomo e al tempo stesso ricevere sostegno e protezione.”

III stadio (dello sperimentare di tipo psicologico e non più solo fisico) o della prima separazione 18/24 mesi - 3 anni - Permessi per pensare e per sentire: “Sono felice che tu stia crescendo, che scopri le tue capacità e i tuoi limiti, sono contento che ti separi da me, puoi esprimere ciò che senti, saprò accoglierti, puoi far sapere alle persone le tue emozioni e quanto sei arrabbiato, puoi fidarti di ciò che provi e riconoscere i tuoi bisogni.”.

In questa fase è importante spiegare, dare regole, inviare i permessi per pensare (“Cosa vuoi? Se fai così cosa succede? Cosa volevi fare? Come ti sembra? Secondo te?”). In questa fase possiamo manifestare fastidio, ma facendo attenzione a non suscitare sensi di colpa.

IV stadio (della socializzazione) 3 - 6 anni Permessi per affermare il proprio potere e la propria identità: aiutarlo a socializzare, a trovare la propria identità e a sviluppare l'immaginazione.

In questa fase il bambino prende una delle 4 decisioni di cui parla Berne nell'A.T., quindi dobbiamo trasmettergli che a noi piace così come è, anche se può dispiacerci qualcosa che fa.

“Sono contento che tu abbia una tua visione del mondo, che riconosca i tuoi diritti e che tu sia come vuoi essere, puoi esplorare chi sei e scoprire come sei fatto, non è necessario che tu sia malato, impaurito o triste per ottenere che io mi prenda cura di te, puoi esprimere ciò che senti in maniera diretta e chiedere ciò di cui hai bisogno, puoi fare fantasie e non avere paura che si avverino, è importante che tu scopra le conseguenze del tuo comportamento. Puoi essere capace di fare cose da solo, rispettare i tempi e le regole, imparare a gestire la frustrazione e adattarti a una nuova situazione”.

V stadio (della conoscenza) 6 - 12 anni Permessi per consolidare la struttura personale “Puoi fare

le cose a modo tuo, come meglio credi, puoi avere i tuoi principi e farti le tue regole, ma è bene che tu rifletta prima di fare tua una regola, pensando alle sue conseguenze; puoi essere in disaccordo con me ed esprimere pareri diversi dai miei, non è necessario che tu stia male per ottenere ciò che desideri, fidati delle tue sensazioni e dei tuoi sentimenti per capire e fare le cose.”. In questa fase è importante educarli al pensiero critico.

VI stadio (della separazione) 13 -19 anni -

Permessi per separarsi e gioire della propria sessualità “Puoi avere una tua identità e il tuo posto tra gli adulti e avere successo, puoi esplorare, conoscere e sperimentare i tuoi modi di essere, puoi essere autonomo ma avere ancora dei bisogni, è importante che tu sia responsabile delle tue sensazioni, dei tuoi bisogni e dei tuoi comportamenti, puoi essere come più ti piace, quando andrai via di casa, sarai sempre il benvenuto, ti voglio bene anche ora che sei cresciuto.”.

VII stadio (dell'età adulta) dai 19 anni in poi -

Permessi per l'interdipendenza e per gli stadi che si risperimentano nel corso della vita “I tuoi bisogni sono importanti. Puoi chiedere sostegno quando ne hai bisogno. Va bene che col passare degli anni il tuo impegno si sposti sempre più dalla tua famiglia ai tuoi amici, alla tua nuova famiglia e al resto del mondo. È importante che tu decida i tuoi impegni considerando i tuoi valori, le tue motivazioni, il tuo ruolo e i tuoi compiti. Puoi essere creativo, produttivo, competente e allegro. Puoi fidarti di te. Puoi decidere di lasciare vecchi amici e accogliere nuove persone, nuovi ruoli, nuovi sogni, nuovi progetti e nuove decisioni. Puoi essere una persona amabile a qualsiasi età, il tuo amore può maturare e crescere.”

Una volta fatta chiarezza sulle necessità dei figli e su priorità e obiettivi individuati dalla persona,



Potremo aiutare la nostra cliente a:

1. **Stabilire confini chiari** tra lavoro e vita personale, dedicando specifici momenti della giornata a ciascun ambito ed evitando sovrapposizioni
2. **Accettare solo gli impegni e le responsabilità che sa di poter assolvere**, senza caricarsi più di quanto la sua energia lo consenta
3. **Riconoscere importanza al proprio benessere fisico e mentale**, che è il presupposto di quello dei figli
4. **Chiedere aiuto quando ne ha bisogno**, imparando a delegare compiti a terze persone (baby sitter/nonni/zii/amici) quando questo è possibile
5. **Gestire il proprio stress**, in modo che i figli apprendano da lei condotte virtuose ed efficaci nella gestione delle emozioni
6. **Dedicare tempo di qualità ai propri figli**, migliorando la comunicazione e la connessione con loro

Per quanto riguarda la Connessione, potremo portare l'attenzione della cliente sui seguenti punti:

- a) **mostrare autentico interesse al bambino** per dargli valore, essere con lui nelle sue emozioni, coinvolgerlo in attività e decisioni della famiglia, in base all'età, per responsabilizzarlo e farlo sentire valorizzato
- b) **essere presente nel "qui ed ora"** attraverso esercizi di consapevolezza che distraggano la mente dal passato e dal futuro. «Come sto? Dove sto?» e spegnendo i dispositivi digitali per mantenere una connessione vigile e attiva con i propri figli.
- c) **trasformare il Kronos**, cioè le normali routine (come andare a letto, fare la doccia, sedersi a tavola per la cena) **in un tempo che diventi Kairos** e che sia cioè un tempo di condivisione che crei piccoli riti e tradizioni di famiglia
- d) **in una parola, essere profondamente motivati alla relazione**

Si cambia solo quando ci si sente accordati su ciò che profondamente desideriamo e che sono i nostri valori.

Abbiamo visto che per conservare equilibrio e benessere nel mucchio di cose da fare durante il tempo che abbiamo a disposizione, è importante avere chiarezza su quello che veramente vogliamo realizzare, perché è su questa chiarezza che si fonda la nostra motivazione.

Per fare tutto questo sarà fondamentale mantenere un alto livello di energia. E allora, a cosa dobbiamo fare attenzione?

Concludendo ...

A cosa devi fare attenzione riguardo alla tua **«Energia»?**

Direzione

Per cosa e per chi usi la tua energia? Dai attenzione e ascolto a quello che vuoi? Verso dove stai andando? Usi la tua energia "contro" qualcosa?

Controllo

Come usi la tua energia? Agisci per tua volontà o perché qualcuno te lo chiede? Agisci sotto pressione? Sai decidere tu? O in maniera efficientista fai tutto quello che ti viene chiesto anche più di quello che è necessario?

Protezione

Riesci a proteggere la tua energia o sei in balia degli eventi? Riesci a dire di no? Valuti se «ne vale la pena»? Come custodisci la tua energia?

Se vuoi perseguire una meta, devi decidere non solo cosa fare ma anche cosa smettere di fare.

Ma come si può conservare la propria energia?

1) **Esercizio fisico regolare**

2) **Sonno**

3) **Nutrizione**

4) **Meditare o strategia x gestire il tono dell'umore e i pensieri**

5) **Conoscere e praticare attività che ti ricaricano**

(leggere, ascoltare musica, camminare) e fare queste azioni in maniera intenzionale come azione di quadrante 2

6) **Frequentare persone e situazioni motivanti e stimolanti**

7) **Imparare a gestire relazioni demotivanti o tossiche che ti succhiano l'energia (vampiri energetici)**

Attività del corpo

Attività della mente

Attività di relazione

Per concludere mi piace riportare una frase di un pilota di Formula 1 che ci ricorda l'importanza di puntare l'obiettivo e non lasciarsi avvilire dalla difficoltà.

«Concentrati sulla strada piuttosto che sul muro»

Mario Andretti, pilota di Formula 1





Associazione Nazionale Il Bilanciere riconosciuta dal MISE

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

www.ilBilanciere.it

