

NON È BUONISMO, LO DICONO LE NEUROSCIENZE

Negli ultimi trenta/quaranta anni le neuroscienze hanno confermato quello che i grandi ricercatori nel campo delle discipline educative alternative sapevano già da tempo: un approccio caratterizzato da rispetto, amorevolezza e fermezza è molto più efficace di un approccio che si fonda sulla rigidità e sull'aggressività. I bambini imparano meglio in un contesto emotivo positivo e l'idea di far soffrire qualcuno per impartirgli una lezione è totalmente contraria alle dinamiche di apprendimento non soltanto degli esseri umani, ma anche degli animali (penso alle nuove tecniche di addestramento dei cani che stanno eliminando l'aggressività e le punizioni).

Eppure, chi si allontana dalla disciplina educativa tradizionale basata su tutti quei metodi che autorizzano l'adulto a maltrattare un bambino fisicamente, emotivamente e psicologicamente, si trova spesso coinvolto in una lotta esterna e interna. La lotta esterna viene combattuta con tutte le persone che ci circondano e che giudicano più o meno apertamente le nostre scelte educative perché fondate su un approccio che non comprendono. La lotta interna, invece, avviene con quelle parti di noi che ancora non riescono a immaginare come instaurare una relazione nella quale il genitore non debba dominare, almeno per certi aspetti, sul bambino.

Nella mia esperienza, la cattiva reputazione che il *respectful paren-*

ting si è guadagnato negli ultimi anni è dovuta a fraintendimenti significativi dei principi discussi nel capitolo "Educare con amore".

Dopo aver trovato su una testata nazionale italiana un articolo che parlava di Magda Gerber, ho sgranato gli occhi dalla gioia. Tuttavia, quando scorrendolo vi ho letto «Non è che il *gentle parenting* con la sua idea di comprensione, empatia, riconoscimento delle emozioni dei figli, assenza di autorità e di punizioni di qualsiasi tipo stia facendo più male che bene?», ho capito che la giornalista era caduta proprio nel fraintendimento più grande in assoluto: l'idea che accogliere le emozioni e le debolezze di un bambino corrisponda all'assenza di autorità genitoriale.

Un genitore che fonda la relazione con suo figlio sui concetti di comprensione, empatia e riconoscimento delle emozioni non sta lasciando spazio al buonismo e all'eccessiva tolleranza, laddove sarebbero richiesti limiti e regole. Sta mettendo in pratica quello che decenni di neuroscienze confermano: per svilupparsi correttamente il cervello del bambino ha bisogno di una figura di riferimento presente, accogliente e comprensiva, che risponda ai suoi bisogni e infonda sicurezza e amore. L'idea che il *gentle parenting* possa fare più male che bene deriva esclusivamente dal fraintendimento di quello che esso è. Lo ripeto: non si tratta di buonismo, ma di amorevole fermezza. Di lì a pochi giorni, un articolo su un'altra testata nazionale scriveva che il *respectful parenting* frustra i genitori perché li costringe a soffocare le proprie emozioni. Anche in questo caso viene presentata l'immagine di genitori vittime non soltanto dei bambini che vengono cresciuti attraverso il *respectful parenting*, ma anche delle proprie emozioni, che devono seppellire per aderire a un modello educativo diverso da quello tradizionale. Spoiler: sopprimere le emozioni non ti aiuta a gestire meglio né il comportamento di tuo figlio né il tuo.

Quando vedo come una filosofia basata sul rispetto possa essere fraintesa in maniera così facile, mi rendo conto di quanto siano vere le parole di Anaïs Nin: «Noi non vediamo le cose come sono. Noi vediamo le cose come siamo».

PER RIASSUMERE

Il *respectful parenting* non ha nulla a che fare con il buonismo e l'anarchia. Propone, anzi, quello che le neuroscienze hanno confermato negli ultimi decenni: quando la relazione genitore-figlio è permeata di comprensione, empatia e supporto, il bambino ha la possibilità di crescere resiliente e sicuro di sé. Nell'elenco che segue chiarisco in breve i fraintendimenti più comuni in merito a questa filosofia educativa ancora poco diffusa.

- **Il *respectful parenting* non è lassismo.** Il genitore non è assente, negligente o trascurante. Osserva, ascolta e interviene con la sua guida calma e competente, quando necessario.
- ***Respectful parenting* non vuol dire ripetere una richiesta con tono gentile finché il bambino obbedirà.** Ripetersi gentilmente all'infinito porta solo alla frustrazione. Se, osservando il bambino e rivolgendogli la mia richiesta, mi rendo conto che non è nelle condizioni cognitive, emotive e fisiche necessarie per esaudirla, non continuo a ripetermi come un disco rotto.
- **Assecondare il bambino e cedere alle sue richieste non è *respectful parenting*.** Il *respectful parenting* non insegna ad assecondare i bambini ma a navigare le emozioni intense e a diventare emotivamente maturi. Così facendo, con il nostro sostegno i nostri figli cresceranno senza soffocare o ignorare le emozioni della vita e senza esserne sopraffatti.
- **Il genitore che segue il *respectful parenting* non viene spogliato della propria autorità e non diventa vittima dell'umore o delle voglie del bambino.** Il genitore è capace di distinguere quello che non può controllare da quello che rientra sotto il suo controllo e ha la capacità di influenzare il bambino positivamente.

PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE CAMBIARE?

Tempo fa un papà ha condiviso con me questa riflessione: «È facile essere un bravo genitore quando hai figli bravi. È facile essere un pessimo genitore quando hai figli pessimi».

Secondo me nessun bambino e nessun genitore si svegliano al mattino pensando “Dai, oggi voglio essere un figlio/genitore pessimo”. Il comportamento dell'essere umano è il risultato dei suoi pensieri, delle sue emozioni, dei suoi valori, delle sue credenze più radicate. E come vedremo in questo capitolo, il comportamento di noi umani è sempre il risultato dello stato del nostro sistema nervoso.

Pur non essendo totalmente d'accordo con le parole di questo papà, capisco bene quello che intende. Quando hai un figlio che la sera si mette a letto senza protestare, può essere facile fare il bravo genitore. Quando hai un figlio che a tavola resta seduto e mangia tutto, è facile essere un bravo genitore. Quando hai un figlio che obbedisce e fa quello che gli chiedi, è facile essere un bravo genitore. Forse, però, sarebbe più giusto sostituire l'aggettivo “bravo” con “calmo e presente”. Perché, in fondo, molti si reputano bravi genitori quando sono calmi e presenti, e si sentono cattivi genitori quando perdono la pazienza, urlano, sono distratti, stressati, troppo impegnati ecc.

Al contrario, quando hai un figlio che non vuole mangiare, è facile iniziare a minacciarlo. Quando hai un figlio che piange e non colla-

che è stato il rapporto con i nostri genitori e da come abbiamo imparato a trattare noi stessi e gli altri.

Preparare i nostri figli a una vita adulta nella quale non siano presenti i quindici segnali che, a mio avviso, indicano che “No, non siamo cresciuti bene lo stesso...” è sicuramente una grande responsabilità, ma anche un grandissimo privilegio.

Eccoli elencati brevemente nel seguito, con un piccolo consiglio teso a evitare di compiere gli stessi errori con tuo figlio.

15 SEGNALI CHE “NO, NON SIAMO CRESCIUTI BENE LO STESSO...”

1. Mania del controllo sugli altri

- **INIZIA A LAVORARCI COSÌ.** Insegna ai tuoi figli l'autonomia e il rispetto degli spazi, dei tempi e delle opinioni altrui, offrendo loro scelte e responsabilità adeguate all'età.

«Capisco che vorresti il camion che ha in mano tuo cugino. Per adesso ci sta giocando lui. Quando finisce puoi avere il tuo turno. Vuoi prendere la gru o l'ambulanza?».

2. Ricerca del perfezionismo

- **INIZIA A LAVORARCI COSÌ.** Focalizzati sul processo anziché sul risultato. Loda i tentativi e l'impegno di tuo figlio, non solo i successi, e insegnagli che gli errori fanno parte della crescita e dell'apprendimento.

«Hai dimostrato grande impegno e dedizione in questo progetto scolastico, indipendentemente dal risultato finale».

3. Giudizi verso tutto e tutti

- **INIZIA A LAVORARCI COSÌ.** Astieniti dal commentare in modo critico e giudicante altre persone, cose o circostanze. Mostra a tuo figlio come essere gentile e compassionevole con sé stesso e con gli altri, evitando di giudicare o etichettare.

«Quel bambino piange molto forte, può essere che stia male o sia molto triste. Che cosa ti fa stare meglio quando sei tu in quella situazione?».

4. Paura dell'errore

- **INIZIA A LAVORARCI COSÌ.** Normalizza l'errore come parte dell'apprendimento. Quando tuo figlio sbaglia, fai in modo che si senta al sicuro e non punito, evidenziando le lezioni che può trarre dalle esperienze negative.

«Sai che anche a me una volta è caduto il piatto con la pasta a terra? Ti faccio vedere come possiamo pulire».

5. Forte senso di vergogna e inadeguatezza

- **INIZIA A LAVORARCI COSÌ.** Non ricorrere all'uso di punizioni o frasi che inducano vergogna in tuo figlio. Offri un sostegno incondizionato, facendogli capire che non è mai “sbagliato”, anche quando si comporta in modo inappropriato.

«Vedo dal tuo comportamento che stai facendo fatica a camminare. Non posso prenderti in braccio. Vuoi cantare una canzone o fare il gioco *Indovina l'animale* mentre torniamo alla macchina?».

6. Scarsa gestione di conflitti e disaccordi

- **INIZIA A LAVORARCI COSÌ.** Insegna la risoluzione dei conflitti in modo costruttivo, mostrando l'importanza della comunicazione efficace, del rispetto dei punti di vista altrui e della capacità di trovare compromessi.

«Capisco il tuo punto di vista. Ti senti nervoso quando non puoi fare quello che vuoi. Parliamo di quello di cui entrambi abbiamo bisogno per trovare un compromesso».

7. Assenza di confini personali

- **INIZIA A LAVORARCI COSÌ.** Costruisci confini sani e sostienine l'importanza. Rispetta i confini di tuo figlio e insegnagli a stabilire i suoi,

ti avvicina a un modo di essere genitore più consapevole, più rispettoso e più connesso.

Spesso, quando ci si imbarca nel viaggio del *respectful parenting*, si pensa che i frutti di questo immenso sforzo educativo arriveranno solo a distanza di anni. E in parte è vero. I benefici a lungo termine sono evidenti: stiamo crescendo bambini che diventeranno adulti emotivamente maturi, capaci di gestire i conflitti, con una solida autostima e autentico rispetto per sé stessi e per gli altri. Questo tipo di crescita, che crea le fondamenta di individui equilibrati e consapevoli, richiede tempo e pazienza. È come piantare un albero che, con cura e dedizione, un giorno darà frutti abbondanti e duraturi.

Ma quando siamo immersi nel caos genitoriale che spesso caratterizza la vita durante i primi anni dell'infanzia dei nostri figli, ciò che di frequente ci sfugge sono i piccoli segnali positivi che iniziano ad apparire nelle nostre giornate. Anche se il percorso è lungo, spuntano piccoli frutti immediati che possiamo cogliere, e che ci ricordano ogni giorno che siamo sulla strada giusta. Sono quei momenti preziosi in cui ti rendi conto che i tuoi sforzi stanno già facendo la differenza.

SIAMO SULLA STRADA GIUSTA: I PRIMI SEGNALI

Una maggiore connessione con tuo figlio

Uno dei primi segnali che osservi è lo sviluppo di una maggiore connessione con tuo figlio. Quando ti impegni a trattarlo con rispetto, empatia e comprensione, aumentano l'apertura e la fiducia. Invece di sentirti come un'autorità contro cui ribellarsi, il tuo bambino ti vive come un alleato con cui comunicare. I conflitti non spariranno, ma noterai che tuo figlio si sentirà più sicuro di esprimere le sue emozioni, sapendo che verrà accolto e non giudicato. Quando i piccoli ci parlano riguardo a come stanno, a che cosa

succede nel loro mondo interiore (già a 6-8 anni sono in grado di verbalizzare le loro emozioni dicendo: «Mi sento in ansia» oppure «Ho paura»), e noi sappiamo che il nostro compito non è risolvere la situazione immediatamente ma essere presenti per far sì che non si sentano soli di fronte a quel disagio, stiamo raccogliendo il frutto dell'impegno e della dedizione che abbiamo investito scegliendo questo stile genitoriale.

La riduzione delle tensioni quotidiane

Un altro frutto immediato riguarda la riduzione delle tensioni quotidiane. Quando smetti di reagire in modo impulsivo con punizioni o urla, la casa diventa un ambiente più calmo. Non significa che il bambino smetterà improvvisamente di avere momenti difficili, ma vedrai che sarai in grado di gestirli con minore stress e tuo figlio, sentendosi meno minacciato, reagirà di conseguenza. Forse qui dovrei fare una precisazione. Se tu venissi a trovarmi in un giorno qualunque, magari dopo che i bambini sono tornati da scuola, la mia casa potrebbe non sembrarti affatto un ambiente calmo. Probabilmente troveresti in soggiorno ceste piene di bucato da piegare, zaini e scarpe a terra nello studio, nonché bambini rumorosi e affamati in cucina. Il frutto di cui parlo per me non è una casa da rivista e figli silenziosi. È, più di ogni altra cosa, un senso di connessione e serenità interiori, anche nel caos. Il frutto di cui parlo non si misura nel silenzio o nell'ordine, ma nella capacità di accogliere le emozioni dei miei figli, anche nei momenti più intensi, senza perdere la calma. È sapere che, nonostante il disordine visibile e i battibecchi frequenti, stiamo costruendo una relazione fatta di rispetto reciproco, fiducia e comprensione. Per me, questo è il frutto in via di maturazione: creare uno spazio emotivo sicuro, dove ognuno possa sentirsi accettato, ascoltato e amato, indipendentemente da quanto rumorosa o disordinata possa sembrare la giornata.

la perfezione non esiste. Ma tu continua a guardare nella giusta direzione. Perché, altrimenti, potresti trovarti davanti a un tramonto mozzafiato e dargli le spalle.

INDICE

5	INTRODUZIONE
5	La fortuna di crescere un figlio oggi
7	Questo libro
7	<i>Un viaggio in 7 tappe</i>
9	SCEGLIERE IL PROPRIO STILE GENITORIALE
10	Il mio primo incontro con il respectful parenting
11	Che cosa si intende per stile genitoriale?
15	Quali sono le caratteristiche di un buon leader?
15	<i>Il comportamento degli allenatori sportivi</i>
19	<i>L'opinione di un esperto di finanza</i>
20	<i>L'esperienza delle forze speciali della marina americana</i>
22	Il rispetto: una questione di punti di vista
23	<i>Che cosa significa rispettare un bambino?</i>
27	INEFFICACIA DEI METODI EDUCATIVI TRADIZIONALI
28	7 pratiche che non funzionano
30	1. <i>Le sculacciate</i>
34	2. <i>Le urla</i>
37	3. <i>Le minacce</i>
39	4. <i>L'umiliazione</i>
40	5. <i>Il sarcasmo</i>
43	6. <i>Il silenzio punitivo</i>
43	7. <i>La "sedia per pensare"</i>
45	Una confessione

48	EDUCARE CON AMORE
50	Ti presento Magda Gerber
51	<i>7 principi per rivoluzionare la relazione con un bambino</i>
52	1. <i>Avere fiducia nel bambino</i>
56	2. <i>Creare un ambiente sicuro e stimolante</i>
59	3. <i>Promuovere il gioco ininterrotto</i>
62	4. <i>Lasciare al bambino la libertà di esplorare</i>
64	5. <i>Considerare il bambino un partecipante attivo</i>
67	6. <i>Osservare il bambino in modo attento</i>
69	7. <i>Dare al bambino limiti chiari e costanti</i>
74	NON È BUONISMO, LO DICONO LE NEUROSCIENZE
78	Lassismo non è respectful parenting
82	Ripetersi all'infinito non è respectful parenting
85	Assecondare o distrarre il bambino non è respectful parenting
88	Assenza di autorità non è respectful parenting
91	Come conciliare il rispetto per il bambino e l'autorità genitoriale
93	PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE CAMBIARE?
96	Come funziona il nostro sistema nervoso?
96	<i>Il sistema nervoso autonomo</i>
99	<i>Il processo di neurocezione</i>
106	Le "4F": 4 possibili reazioni allo stress
107	<i>Le "4 F" nei bambini e negli adulti</i>
109	<i>La checklist di Nicole LePera</i>
113	<i>Leone, gazzella, cervo o pecora: che genitore sei?</i>
116	<i>Un fenomeno collettivo</i>
120	STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA
122	15 segnali che "No, non siamo cresciuti bene lo stesso..."
122	1. <i>Mania del controllo sugli altri</i>
122	2. <i>Ricerca del perfezionismo</i>
122	3. <i>Giudizi verso tutto e tutti</i>

123	4. <i>Paura dell'errore</i>
123	5. <i>Forte senso di vergogna e inadeguatezza</i>
123	6. <i>Scarsa gestione di conflitti e disaccordi</i>
123	7. <i>Assenza di confini personali</i>
124	8. <i>Sensi di colpa quando pratichiamo il self-care</i>
124	9. <i>Prendere tutto sul personale</i>
124	10. <i>Mancanza di rispetto verso gli altri</i>
124	11. <i>Paura della diversità</i>
125	12. <i>Necessità di avere sempre ragione</i>
125	13. <i>Complessi di inferiorità e superiorità</i>
125	14. <i>Difficoltà a prendere decisioni autonome</i>
125	15. <i>Resistenza a chiedere scusa o chiedere aiuto</i>
126	Una destinazione raggiungibile
126	<i>Diventare consapevoli</i>
129	Imparare a conoscere, accettare e nominare tutte le emozioni
131	<i>La pentola a pressione</i>
131	<i>Lo specchio appannato</i>
132	<i>La maschera di ferro</i>
133	<i>La ruota delle emozioni</i>
134	Altre pratiche per regolare le emozioni
135	<i>Comunica con il tuo sistema nervoso</i>
136	<i>Espandi la "finestra di tolleranza"</i>
136	<i>Costruisci una routine di self-care quotidiana</i>
137	<i>La co-regolazione attraverso le relazioni</i>
138	<i>Il journaling</i>
141	IL VIAGGIO CONTINUA
142	Siamo sulla strada giusta: i primi segnali
142	<i>Una maggiore connessione con tuo figlio</i>
143	<i>La riduzione delle tensioni quotidiane</i>
144	<i>Meno perfezionismo e più autocompassione</i>
144	<i>La gioia di osservare</i>