

dossier

di Daniela Lorenzi

PAGINA

79

GETTY IMAGES

GENTTORI MIGLIORI con un corso?

Fioccano i seminari di parenting: corsi per mamme e papà. Oltre agli approcci tradizionali, la via più recente è il coaching: l'allenamento "manageriale" per famiglie



dossier IN AUMENTO I "LABORATORI" PER GENITORI

I corsi di parenting

Con la consulenza di



Maria Rita Parsi
Psicoterapeuta
e scrittrice



Roberto Albani
Pediatria e scrittore



Anna Sorgente
Coach di Excetra
per i corsi di Love
Management

L'idea, al primo approccio, può davvero far sorridere: pensare che un professionista si dedichi all'allenamento quotidiano delle mamme, proprio come il personal trainer fa in palestra, è quanto meno curioso. E pare impossibile che con un lavoro di questo tipo una madre possa far fronte alle piccole e grandi difficoltà di tutti i giorni, con più consapevolezza e meno dilemmi.

◉ **Eppure funziona, giurano gli esperti. Tanto che i "laboratori" per genitori si sono moltiplicati**, grazie a un'offerta sempre più variegata che va dagli approcci più o meno tradizionali fino all'ultima frontiera del coaching manageriale applicato alle famiglie.

◉ **Ma il senso materno non è innato? Chi può insegnarci com'è meglio agire con i nostri figli?** "Gli esseri umani hanno l'istinto di

preservare, nutrire, ma anche educare la propria prole", spiega Roberto Albani, pediatra, autore di saggi sul rapporto genitori - figli e promotore dei corsi di parenting in Italia, sin dal 1989. "Tuttavia", continua, "in una società frammentata, dove non esiste più la famiglia arcaica a sostegno dei genitori, può essere utile e confortante trovare un ambiente in cui il sentire è comune, per affrontare insieme incertezze o curiosità sul rapporto con i figli. Non dobbiamo dimenticare, inoltre, che lo stile educativo dei genitori è sì un fatto istintivo, ma è fortemente influenzato da stimoli culturali, che mutano nelle varie epoche".

◉ **La proposta di corsi per genitori, quindi, è frutto dell'evoluzione e risponde a un bisogno diffuso**, sentito sia da coppie alla prima esperienza con un bebè, sia da chi è già alle prese con un adolescente.

in pratica

Allenarsi all'ascolto empatico

Imparare ad ascoltare i bambini è importante. Ma farlo in maniera empatica e attiva è la chiave per garantire il loro armonioso sviluppo emotivo/cognitivo.

DI COSA SI TRATTA?

"È una modalità di comunicazione molto diversa dall'approccio che tende a giudicare, colpevolizzare oppure, al contrario, gratificare fin troppo l'ego del bambino, dimenticando la necessità di

rinforzare la sua autostima" spiega Roberto Albani.

■ **Ascoltare attivamente, invece, significa creare intorno al figlio un clima di accoglienza** riconoscendo la legittimità dei suoi sentimenti, qualsiasi essi siano, senza condizioni.

■ **Vuol dire trasmettergli la sensazione che stiamo tentando di metterci nei suoi panni.** Così anche l'emozione o la reazione più incomprensibile viene vissuta come

ragionevole e accettabile". Un atteggiamento che Carl Rogers, uno dei padri fondatori della psicologia umanistica, sulla quale si basano i corsi, ha definito "riguardo positivo e incondizionato".

■ **L'empatia, però, si raggiunge non solo ascoltando, ma anche facendosi ascoltare.** "Persino un bimbo piccolissimo ha le 'antenne' e le risorse per decodificare il messaggio che riceve:

se questo è confuso, ambiguo, ambivalente, ne risente il suo modello comportamentale. Essere genitori richiede una capacità di autoanalisi, che permette di comunicare con il bambino in maniera diretta e precisa.

■ **Così gli forniremo un esempio che coltiverà per l'intera esistenza** e che rappresenta un buon punto di partenza per il suo equilibrio interiore", aggiunge Maria Rita Parsi.



scomparsa la famiglia arcaica, si sente il bisogno di nuove forme di confronto

Qualcosa è CAMBIATO

Rispetto al passato, è mutata la concezione dell'educazione. Oggi il rapporto tra genitori e figli è vissuto come una relazione tra soggetti, mentre una volta il bambino era l'oggetto dell'educazione, una tabula rasa su cui

trasferire ciò che, a loro volta, i genitori avevano imparato dai propri.

● **“Le mamme che frequentano un seminario desiderano semplicemente acquisire una chiave di lettura dei rapporti con i propri figli, aprendosi a stimoli sempre nuovi e coinvolgenti”**, spiega Maria Rita

Parsi, psicoterapeuta e scrittrice. “È bello per i figli avere genitori che comprendano i loro tempi e le loro esigenze senza arroccarsi su una posizione di distacco. Ed è bello per i genitori saper coltivare un rapporto che si rafforzi grazie alla condivisione di risorse e risultati”. È preponderante, dunque, il desiderio di conoscere meglio il mondo del figlio e, di conseguenza, il proprio.



Meno incertezza, più CONSAPEVOLEZZA

Parallelamente, però, sono cresciute anche le insicurezze: le mamme sono pressate dalle responsabilità, stressate da ritmi frenetici di lavoro, professionale e casalingo, spesso incerte riguardo ai propri obiettivi, personali ed educativi. Così a volte vanno in crisi e cercano un sostegno, una soluzione.

● **Sono gli adulti a trasmettere ai bambini il senso della vita, l'idea del futuro.** Ma per farlo hanno bisogno di compiere un percorso che li porti alle radici di se stessi.

dossier

MAMME E PAPÀ "A SCUOLA" PER AIUTARE

*genitori si diventa
anche riscoprendo se stessi
come figli*

◦ "Per essere genitori, bisogna guardare innanzitutto a come si è stati figli, vedere a quali modelli ci si ispira, anche inconsciamente, per poter trasmettere alle future generazioni il meglio di sé. E va anche detto che, a volte, i mass media contribuiscono, sia pure involontariamente, ad avvalorare un'immagine di mamma-fenomeno che riesce a conciliare gli impegni lavorativi con la presenza costante a casa e accanto ai figli. Ma, trattandosi di un'immagine del tutto irrealista, si rischia di far sentire inadeguata persino la mamma più dinamica ed efficiente". I corsi, allora, mirano a rendere consapevoli le mamme delle loro potenzialità, obiettivi e modo di relazionarsi.

**Utili occasioni
di INCONTRO
e AUTOANALISI**

I seminari, proposti già da anni da psicologi e pediatri, offrono l'opportunità di trovare in se stessi, con l'aiuto di un professionista, le capacità di ascolto e di attenzione utili per la costruzione di un rapporto empatico con i figli. Ecco come.

◦ **Il corso non deve dare ricette: si parte dalla condivisione degli stati d'animo. "Grazie alle sollecitazioni del conduttore, ciascun partecipante mette a fuoco problematiche e ostacoli nel proprio rapporto con se stesso e con i figli. E valuta le soluzioni possibili"**, chiarisce il pediatra Roberto Albani. Questo metodo fa leva proprio sul dubbio, inteso come energia che porta al cambiamento.



◦ **"È importante che i genitori riflettano sulla necessità di immedesimarsi nei figli e nelle problematiche della loro età, per comprenderli appieno e trarre da questa analisi gli aspetti positivi"**, osserva Maria Rita Parsi. "Un 'lavoro' psicologico su se stessi che va sostenuto con i consigli di chi non è parte in causa, ovvero il coach, con cui confrontarsi direttamente".

◦ **Inoltre, è utile imparare l'arte del negoziato, una strategia efficace in ogni occasione della vita, compresa la sfera dei rapporti familiari.** "Nel corso, chiamato 'Genitori con la patente', si va oltre la teo-

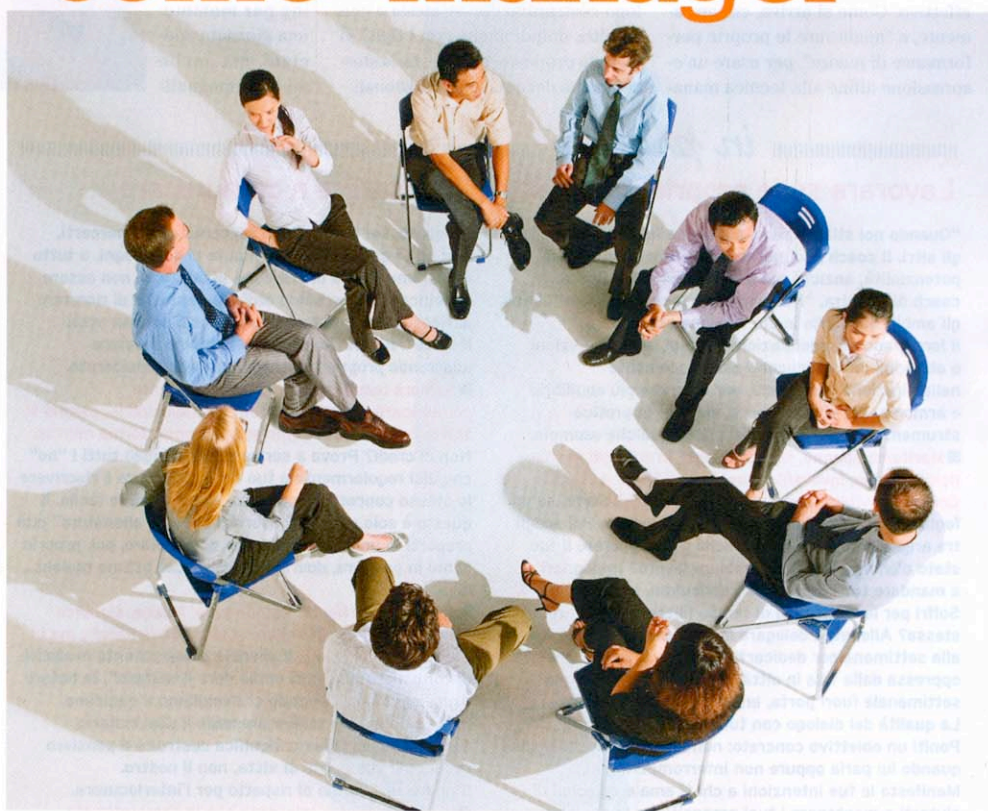
ria per mettere in gioco se stessi, compiendo un vero e proprio lavoro non solo informativo, ma anche formativo. Valorizzare la capacità educativa di ciascuno, alla luce della storia personale, è infatti uno dei principali elementi innovativi del nostro corso", assicura la psicoterapeuta.

◦ **"Le riunioni di parenting che conduco sono intense esperienze di scambio emotivo. Alla fine del percorso, tra me e i genitori partecipanti si crea un rapporto speciale, di stima e fiducia reciproca.** Ogni volta è occasione per me di un grande arricchimento personale", conclude Roberto Albani.

GETTY IMAGES - 2

I FIGLI A SCOPRIRE LA PROPRIA INDIVIDUALITÀ

Genitori... come "manager"



Nel campo dei corsi di parenting c'è una novità: si chiama coaching manageriale. Premesse e obiettivi sono gli stessi: ciò che cambia è il tipo di allenamento, molto rigoroso e votato all'autodisciplina. Nato nel mondo anglosassone per formare i manager, il coaching è

approdato anche nella sfera privata. Il metodo può sembrare un po' rigido, ma i coach, abituati ad affiancare le aziende, sono certi di poter aiutare anche le mamme. In che modo?

● **"Ogni persona ha a disposizione risorse e competenze che le provengono dal carattere, dalla**

formazione personale e dalla propria esperienza", spiega Anna Sorgente, coach professionale di Excerpta e oggi promotrice dei seminari di Love Management per Mamme, "tuttavia è del tutto naturale non riuscire a orchestrare tutte queste abilità. Il coaching mira a fornire strumenti

dossier UN'OFFERTA ARTICOLATA E VARIEGATA

di sviluppo dei propri punti di forza per ottenere risultati specifici, proprio come un manager deve fare per l'azienda in cui lavora".

● **Il passo successivo è concentrarsi sulla qualità della comunicazione**, concetto alla base di ogni rapporto, professionale e ancor di più affettivo. Come si arriva, concretamente, a "migliorare le proprie performance di madre", per usare un'espressione affine alla tecnica mana-

geriale? Perché equiparare un genitore a un dirigente d'azienda? "Questo tipo di training si fonda sull'uso dell'intelligenza emozionale che, in azienda come in famiglia, è alla base di un buon rapporto interpersonale. Il coaching aiuta a far proprie abitudini positive che permettono un dialogo costruttivo con se stessi e con gli altri, quindi anche con i figli". Il metodo proposto, dunque, ha le stesse finalità dei corsi più tradizionali.

Il racconto di una mamma

Paola, 40 anni, mamma di Daniele, 2 anni e mezzo, e Lorenzo, 11 mesi



Ho partecipato a un corso di coaching per mamme: una giornata speciale, ma anche molto impegnati-

in pratica

Lavorare sulle proprie potenzialità e imparare a comunicare

"Quando noi stiamo bene, possiamo far star bene anche gli altri. Il coach può aiutare a far leva sulle proprie potenzialità, anziché sui limiti", dice Anna Sorgente, coach di Excetra. "Nel seminario le mamme individuano gli ambiti della vita in cui vogliono accrescere il loro grado di soddisfazione. Quindi, scelgono azioni o abitudini che conducono più velocemente nella direzione desiderata, per ottenere più equilibrio e armonia. Poi si 'allenano' a mettere in pratica strumenti e principi appresi". Ecco qualche esempio.

■ **Marito/compagno, figli, ambiente in cui vivi, forma fisica, spirito, lavoro/finanze, tempo libero e vita sociale. Come ti senti in ciascuno di questi ambiti?** Scrivi su un foglio di cosa gioisci e cosa invece ti manca. Poi scegli tre aree e poniti obiettivi precisi per migliorare il tuo stato d'animo. Vorresti cambiare lavoro? Impegnati a mandare tutti i giorni un curriculum, per esempio. Soffri per la mancanza di tempo libero da dedicare a te stessa? Allenati a delegare la cura dei figli una volta alla settimana per dedicarti a ciò che ti piace. Ti senti oppressa dalla vita in città? Prevedi una breve gita settimanale fuori porta, anche se ti costa fatica. La qualità del dialogo con tuo marito non ti soddisfa? Poniti un obiettivo concreto: non alzare gli occhi al cielo quando lui parla oppure non interromperlo più... Manifesta le tue intenzioni a chi ti ama e chiedigli di aiutarti a mantenere i tuoi propositi. Le buone abitudini sono il primo passo verso la soddisfazione dei bisogni. Inoltre, suggerisce il coach, ringrazia almeno una volta al giorno per quanto di positivo ti capita di vivere: può essere un ottimo modo per iniziare la giornata.

■ **Il passo successivo è la comunicazione. C'è la mamma alle prese con i "no" di un bambino di 2 anni, c'è quella che non riesce a far fare i compiti al figlio di 6...** Il primo impulso è riprenderli: "non fare il monello", "sei proprio

svogliato, sei lento", "non toccare...", non sporcarti, non fare i capricci"... Per quanto ci si impegni, a tutte le mamme capita di criticare, di urlare, di non essere convincenti impartendo ordini perentori o di ricorrere al ricatto: "se non mangi la verdura, poi non avrai il dolce". Risultato: spesso il bambino reagisce adottando proprio il comportamento indesiderato.

■ **Sembra banale, ma l'approccio a questa comunicazione richiede molta autodisciplina, perché si tratta realmente di cambiare la propria forma mentis.**

Non ci credi? Prova a scrivere su un foglio tutti i "no" che dici regolarmente a tuo figlio, poi prova a riscrivere lo stesso concetto in positivo. Non è sempre facile. E questo è solo uno degli esercizi che un "allenatore" può proporti in un corso. Lo sforzo di cambiare, poi, proprio come in palestra, dovrai farlo tu. E per ottime ragioni... di cuore.

■ **"Parlare non basta. Comunicare, invece, significa condividere. Non si comunica solo con le parole, ma in moltissimi altri modi: il silenzio è una potente modalità di comunicazione, così come dare l'esempio",** fa notare Anna Sorgente. "Quando ci rivolgiamo a qualcuno, inoltre, dobbiamo tenere presente il destinatario del messaggio. Questo significa costruire il pensiero secondo il suo punto di vista, non il nostro. È anche una forma di rispetto per l'interlocutore.

■ **"Al bambino non interessa che la cameretta sia in disordine", continua l'esperta, "ma potrebbe riordinarla spontaneamente se lo invitassimo a riflettere sul fatto che anche i suoi 'amici giochi' sono stanchi e hanno bisogno come lui di fare la nanna.**

E i compiti? Possiamo dirgli: 'Sarebbe bello avere più tempo per giocare in cortile, no? Dai, facciamoli in fretta...'. Nulla di diverso dal manager che propone un cambiamento ai collaboratori, coinvolgendoli,

GETTY IMAGES

PER UN'ESIGENZA SEMPRE PIÙ SENTITA E DIFFUSA

va. Nonostante mi avesse incuriosito, il training proposto suscitava in me qualche diffidenza: "Una mamma non può allenarsi al pari di un manager, con lo stesso metodo", mi dicevo "non si rischia di professionalizzare un ruolo naturale come quello materno?". I dubbi mi hanno accompagnata fin sulla soglia dell'agriturismo in cui si svolgeva il seminario. Ma per fortuna la curiosità ha avuto la meglio.

● **Mi sono sentita coinvolta fin dai primi istanti e sono stata invitata a mettermi in gioco, ad analizzare ogni aspetto della mia vita alla ricerca di un equilibrio che potessi estendere alla mia famiglia.** Il dialogo con le altre mamme presenti mi è stato di conforto e aiuto nei momenti in cui l'autoanalisi mi creava disagio. Ci siamo confrontate, sostenute, perfino commosse.

● **Mi ha sorpreso che un corso, fondato su un metodo apparentemente così rigido, potesse lasciare spazio all'emozionalità.** Eppure ero cosciente del fatto che è proprio l'amore, per se stesse, per il proprio lavoro e, in questo caso, per i bambini, il vero motore di ogni cambiamento. Ho capito che il primo passo per riuscire a instaurare un rapporto costruttivo con i propri figli è la ricerca del benessere.

● **Mi sono posta alcuni obiettivi precisi per migliorare i punti critici della mia vita e il mio modo di comunicare.** Ma, per raggiungere qualsiasi risultato, ci si deve impegnare. Ed è in questo senso che l'allenatore mi ha dato una grossa mano: nell'organizzare le mie stesse decisioni, nel comprendere come perseguirle, e nel focalizzare, da sola, difficoltà e soluzioni nel mio essere madre. Ora, con i miei figli, sto attenta a proporli sempre come esempio ispiratore. Non sono perfetta, ma ho la certezza di poter migliorare... ♦

*il punto di partenza:
stabilire un dialogo
reale nelle relazioni*



Un corso: occorre davvero?

PERCHÉ SÌ

Michela, mamma di Bianca, 2 anni
Tutte conosciamo i corsi preparati, molto utili, ma soprattutto per il periodo in cui



il bambino si prepara a nascere. Certo, gli incontri che precedono il parto danno consapevolezza del grande cambiamento a cui si va incontro. Ma poi sei mamma per tutta la vita e spesso ti trovi impreparata, sia per le questioni pratiche, sia emotive. Soprattutto se non hai una famiglia accanto con cui condividere le tue incertezze. Comunicare è difficile tra adulti e ancor di più con i piccoli e, spesso, si sceglie la via abituale, che si rivela sbagliata. L'idea di un corso di supporto, dunque, mi piace, purché, per via dei costi da sostenere per frequentarli, non si trasformi in una proposta d'élite.

PERCHÉ NO

Lorella, mamma di Viola, 2 anni, e Irene, 6 anni
Penso che avere un figlio sia un'esperienza che



fa emergere parti di te con le quali forse non ti eri dovuta confrontare prima. Sicuramente bisogna mettersi al lavoro, ma non è con un corso che s'impara a fare il genitore. Credo sia invece importante iniziare, anche con l'aiuto di una persona competente, un percorso che consenta di rivedere la propria storia educativa, per evitare che modalità che non condividiamo, ma che abbiamo vissuto, vengano riproposte senza consapevolezza. Prive di quella distanza che ci permette di riflettere sulla nostra storia, rischiamo, pur mosse dalle migliori intenzioni, di non mettere in gioco le risorse che aiutano davvero i nostri figli a crescere.