

Patty Wipfler
Tosha Schore

ASCOLTARE

*Nuovi strumenti per
diventare buoni genitori*

Hand in Hand Parenting è una metodologia di ascolto che consente un profondo contatto emotivo con il bambino, accrescendo la capacità di comprenderlo, accoglierlo e sostenerlo nel suo percorso di crescita; applicata come tecnica di ascolto reciproco in gruppi di genitori, ha il potere di rimodellare le forze di cui gli adulti hanno bisogno per costruire una famiglia solida e vitale.

Casa Editrice Astrolabio

*Prefazione di
Patty Wipfler*

A tredici anni conoscevo già i bambini a menadito: ero la maggiore di sei fratelli e da anni mi prendevo spesso cura di loro, come anche dei miei cugini e vicini di casa. A scuola, quando si doveva pranzare al coperto per la pioggia, le suore mandavano me a sorvegliare le classi più scalmanate perché sapevo tenere a bada gli alunni (che allora erano cinquantadue per classe!).

Da adolescente e nei primi anni dell'università lavoravo con i bambini nei centri estivi, e a ventun anni, quando mi sono sposata, mi sono messa a fare l'insegnante perché volevo continuare a occuparmi di infanzia. Al momento in cui sono rimasta incinta, ero sicura che sarei stata una brava mamma: ormai avevo la mano, e poi non vedevo l'ora! Eppure, subito dopo il secondo figlio, sono cominciati i guai: sono diventata nervosa e spesso mi capitava di perdere le staffe. Un giorno, quando il maggiore (che aveva due anni) ha tentato di far male al neonato, mi sono avventata su di lui come per sbatterlo al muro, per poi trattenermi appena in tempo: in quell'attimo gli ho scorto il terrore nello sguardo.

Sono rimasta scossa da quello che avrei potuto fare: ero sempre la stessa madre, ma con due personalità diverse! Una brava mamma, sì, ma solo a volte; avevo la stoffa della madre, sì, ma ogni tanto potevo perdere totalmente il controllo! Sin da piccola avevo giurato che non avrei mai maltrattato un bambino; e così ho fatto fin tanto che non ho avuto due figli. Che mi succedeva? Che potevo fare per me e per i miei bambini? Dell'episodio non ne ho parlato a nessuno.

Un sabato del 1973 stavo facendo due passi con una conoscente, Jennie Cushnie, che mi chiese com'era essere madre: sono scoppiata in lacrime all'improvviso, confidandole la paura che avevo in quel periodo e raccontandole di mio padre, che durante tutti gli anni della nostra infanzia era stato duro e irascibile perché viveva sotto pressione. E adesso mi trovavo a ripercorrere le sue orme... E giù che singhiozzavo disperata in compagnia di una donna che conoscevo appena! Lei non ha fatto altro che ascoltare, è stata gentile e calorosa. Alla fine mi sono ripresa e le ho fatto le mie scuse, ma lei è rimasta impassibile, assicurandomi che, anzi, le aveva fatto piacere ascoltarmi.

Quel pomeriggio, nel giocare coi miei figli, ero paziente, allegra, sentivo tutto il corpo leggero: avevo ritrovato il piacere di stare con i bambini! E poi per settimane non mi è più capitato di arrabbiarmi. Non so che avesse fatto quella donna, ma era proprio quello che ci voleva per me.

In seguito mi ha detto che era stata a un corso in cui i partecipanti, a coppie, si ascoltavano a vicenda mentre esprimevano le proprie speranze e preoccupazioni. Via via che nel gruppo cresceva la fiducia, capitava di più che le persone piangessero o ridessero, con l'idea che questo processo di sfogare le emozioni fosse di giovamento. Ecco perché quel quarto d'ora di pianto mi era servito tanto, e perché avevo pianto proprio con Jennie: lei sapeva ascoltare e, non so come, l'avevo percepito. Il fatto di essere ascoltata mi aveva ridato la pazienza di stare con i bambini, che era proprio ciò che volevo; per cui mi ci sono buttata a capofitto!

La prima persona con cui ho iniziato a fare sedute di ascolto reciproco era un ingegnere della mia stessa età, un tipo cupo che era appena stato lasciato dalla moglie con una figlia di sei mesi affetta da sindrome di Down. Aveva pochi amici, un lavoro impegnativo, nessuna esperienza di neonati e nessuno che lo aiutasse in tutto questo. Nelle sedute settimanali che sono andate avanti per i successivi dodici anni, ci ascoltavamo a vicenda per un'ora ciascuno e, mentre la mia vita familiare ha ripreso subito luce e calore, i benefici, per lui, benché altrettanto visibili e concreti, si sono fatti sentire più a rilento.

Poi mi è successa una cosa che mi ha mozzato il fiato: mio figlio Jacob aveva due anni quando si è beccato una congiuntivite acuta e il dottore gli aveva prescritto un collirio, cosa di cui, sapevo per certo, avrebbe avuto molta paura. Mi sono figurata a stargli sopra col contagocce in mano, le ginocchia sulle sue braccia per immobilizzarlo, mentre lui si divincolava. Se fosse andata davvero così, la sua fiducia in me sarebbe diminuita ogni volta che toccava mettere le gocce: cioè tre volte al dì per diversi giorni. Ma invece di far questo, quando il più piccolo è andato a fare la nanna del pomeriggio, ho deciso di provare ad ascoltare le emozioni di Jacob all'idea di mettere il collirio: magari sarebbe servito a qualcosa (a me aveva sicuramente aiutato che qualcuno mi ascoltasse). Non sapevo minimamente cosa sarebbe successo, ma che avrei perso a tentare?

Sono andata da lui con le gocce in mano e gli ho spiegato che bisognava metterne un po' in ciascun occhio. Lui si è buttato sul letto ed è scoppiato in lacrime. L'ho ascoltato attentamente, standogli vicino; gli ho detto che il collirio avrebbe guarito l'infezione, ma lui ha continuato a piangere. Ogni volta che si calmava un po', lo tiravo su con delicatezza per metterlo seduto e ripetevo: "Devo metterti la medicina negli

occhi, ti farà bene". E puntualmente Jacob ricominciava a singhiozzare disperato.

Dopo una mezz'ora di questo su e giù, gli ho chiesto se gli andava di vedere le gocce uscire dal tubicino e lui ha risposto di sì; allora ho riempito il contagocce, l'ho sollevato un pochino e poi l'ho svuotato nella boccetta. Lui ha guardato, ma poi si è rituffato sul letto a piangere. Siamo andati avanti così: dimostrazione, pianto; dimostrazione, pianto.

A un certo punto mi ha chiesto di premere lui il contagocce, cosa che ha fatto ripetutamente; dopodiché gli ho domandato se era pronto per mettere il collirio. Allora si è rimesso a gemere, mentre io gli stavo vicina, lo guardavo negli occhi e gli mormoravo: "Mi dispiace che sia così difficile".

Pochi minuti dopo si è rischiarato in viso, si è messo seduto e ha detto: "Posso mettermele io le gocce negli occhi?". A dire il vero non mi sarebbe mai passato per la testa che un bambino di due anni si potesse mettere il collirio da solo! "Certo", gli ho risposto, "puoi provare, ma se non ci riesci ti devo aiutare io". Gli ho chiesto di sdraiarsi, ho riempito il contagocce, l'ho aiutato a collocare la mano nella posizione giusta e poi l'ho guardato mettersi due gocce in un occhio; ha fatto la stessa cosa dall'altra parte, poi si è tirato su a sedere, mi ha guardato con un gran sorriso ed è corso via a giocare.

Ero senza parole! I giorni seguenti mettere il collirio era una cosa normale, come mettere i calzini: non aveva più paura.

Ho incominciato a riflettere sugli eventi: molta della fatica e della tensione che vivono i genitori si poteva evitare. Ero cresciuta con bravi genitori il cui carico emotivo era salito alle stelle e mi ero resa conto che anche un bravo genitore, se sotto pressione, finisce per generare un'infinità di danni e ferite nei bambini. Erano innanzitutto i genitori che avevano bisogno di sfogare le proprie emozioni! E non dovevano cercare di dominare i figli: bastava ascoltarli, che sarebbero diventati collaborativi, da riottosi che erano. I genitori avrebbero potuto fidarsi di loro, dettare le regole di base, ascoltarli, stabilire un contatto emotivo e i bambini sarebbero cresciuti prosperi.

Ho capito che ascoltare era una maniera rispettosa, ma molto efficace, di dare affetto e amore; e alla fine dei conti, risolveva anche i problemi. Era stupendo prendersi cura dei bambini in questo modo: invece di andare contro i loro sentimenti, includere nel processo ciò che provavano. Ora sapevo cosa volevo fare nella vita.

Da allora ho passato la maggior parte delle giornate a crescere i miei ragazzi, cercando al contempo di capire come possano fare i genitori

per crearsi il sostegno necessario a migliorare il proprio compito con i figli. Ho avuto la fortuna di lavorare con migliaia di genitori e bambini per circa quarant'anni, imparando che i genitori possono far superare ai figli ogni difficoltà se riescono a stabilirci un contatto emotivo e ad ascoltarli esprimere i loro stati d'animo. I risultati possono mostrarsi in fretta, come è successo con Jacob quel giorno che vi ho raccontato, o farsi attendere un po', ma in ogni caso sono certa che noi genitori siamo in grado di aiutare i figli a sormontare qualsiasi ostacolo; e ascoltandoci a vicenda, possiamo crescere anche noi.

Dopo aver toccato con mano centinaia di volte il gran bene che può fare l'essere ascoltati, volevo cominciare a esprimere queste mie idee per farle conoscere ad altri genitori. Nel 1989, con l'aiuto di alcuni amici e sostenitori, ho fondato quella che è oggi Hand in Hand Parenting ('Crescere i figli mano nella mano'), un'associazione senza fini di lucro diretta da genitori; partiti lentamente, costruendo il nostro lavoro in base all'esperienza diretta di ognuno di noi, adesso diamo aiuto a tantissimi genitori.

Nel 2005 Tosha Schore è venuta a uno dei miei gruppi per genitori e grazie a questo metodo ha fatto superare alla sua famiglia molte sfide difficili, tra cui traumi, malattie e problemi scolastici. Adesso ha tre figli, è formatrice di Hand in Hand, dà consulenze a genitori un po' di tutto il mondo, fa sempre valere i diritti dei bambini e tiene un blog. Mi piace il fatto che coglie l'aspetto essenziale di ogni questione; ne apprezza l'intelligenza, il coraggio, la capacità di dare somma importanza al contatto emotivo nelle relazioni con i figli; per questo volevo che partecipasse a questo libro.

Il testo si fonda su tutto quello che abbiamo avuto la fortuna di imparare fino a oggi. Siamo fiere di comunicarvi la nostra esperienza e di riferirvi i racconti di circa settanta genitori di tutto il mondo: il libro è frutto di uno sforzo collettivo dello staff di Hand in Hand, nell'intento di fornire a voi genitori mezzi adeguati per trasmettere ai figli l'amore che provate per loro. Spero davvero che vi sia utile.

Prefazione di Tosha Schore

Quando sono nata, mi hanno chiamata Heather (in italiano, Erica) Megan Schore, come il bel manto purpureo di cespugli che ricoprivano le colline intorno a casa mia. Ho dolci ricordi dei primi anni dell'infanzia: mi dondolavo sull'altalena, raccoglievo frutti di bosco, stavo seduta sul puf davanti al fuoco acceso, versavo il sale su quelle lumache rompiscatole che non la smettevano di mangiare le verdure del nostro orto meraviglioso.

Quando avevo cinque anni i miei hanno divorziato e venduto la casa tanto amata: mio padre si è trasferito in un altro stato e mia madre, insieme a me, è andata molto ma molto lontano da tutti i miei amici. Mi è venuta una gran rabbia: odiavo mio padre, ero furiosa con mia madre, mi sono cambiata nome (ora mi chiamo Tosha), ho cambiato scuola tre volte durante l'asilo e in prima elementare venivo spedita quasi sempre dal direttore.

Per fortuna avevo una mamma che non ha mai dimenticato la mia parte migliore, mi ha sempre difesa, anche quando scalcio, strillavo e combinavo guai a scuola. Riusciva a star bene a livello emotivo, tanto da poter ascoltare le mie sfuriate senza prendersela né perdere la calma: insomma, era il mio punto fermo.

Adesso sono io la mamma: ho un marito e tre figli maschi, ognuno con le sue difficoltà. Avere bambini è stata di gran lunga la scelta migliore della mia vita. Adoro essere madre, ma non è sempre facile.

Quando è nato il mio secondo figlio ho preso a reagire alle sfide quotidiane con durezza eccessiva, cosa che mi lasciava l'amaro in bocca. Sapevo di aver bisogno di aiuto: volevo sapere cosa fare nel momento in cui mio figlio di due anni aveva ricominciato a poppare al seno ogni due ore di notte, quando l'indomani dovevo alzarmi presto per andare a lavoro; volevo imparare a dire di no senza strillare e godermi davvero il tempo che passavo con i bambini, perché sapevo che sarebbero cresciuti prima che me ne fossi resa conto.

Mia madre mi ha detto: "Chiama Patty Wipfler! È in zona ed è bravissima ad aiutare le famiglie"; per cui ho preso il telefono e l'ho chiamata, e la settimana dopo seguivo il suo gruppo di sostegno ai genitori,

che durava due ore: era proprio quello di cui avevo bisogno. A questi incontri eravamo pochi, ma ci consentivano di svignarcela da una vita indaffarata di genitori, lavoratori, mogli e mariti, donandoci due ore di contatto emotivo. In quella stanza eravamo amati e accettati incondizionatamente; avevamo un luogo sicuro dove poter piangere, tremare, infuriarci coi nostri figli, prendercela contro le ingiustizie che vivevamo da genitori, ma anche esprimerci a vicenda la gioia dei nostri successi, sapendo che tutta la stanza faceva il tifo per noi. Neanche una volta siamo stati giudicati.

Da quel primo incontro sono passati dieci anni e i miei figli sono ancora in divenire: hanno nove, undici e tredici anni. Io sto ancora qui in trincea ad applicare con regolarità le tecniche efficaci di cui leggerete in questo libro. Quando arrivano i problemi, e state sicuri che arrivano, anche il più grande, che adesso è adolescente, sa che può contare su di me; nel momento del bisogno l'ho visto venire in cerca del mio aiuto una quantità di volte.

Rabbrivisco quando penso a come starebbe adesso la mia famiglia senza le mie sedute regolari di ascolto con altri genitori, da cui ho tratto il coraggio per ascoltare le lacrime e le bizzie dei miei ragazzi, per entrare in profondo contatto emotivo con loro, per definire regole e limiti con fermezza e dolcezza allo stesso tempo, e per giocare con loro in modo scatenato.

I metodi di Hand in Hand hanno costituito per me una guida all'azione, fino a rendermi fiera oggi della maniera in cui cresco i miei figli. Sono una mamma perfetta? Neanche per sogno! Per caso i miei figli sono i primi della classe, lavano i piatti senza che neanche glielo debba dire e non mi rispondono mai male? Per niente. Ma si impegnano un sacco e sanno che non lascerò che per paura desistano dai loro sogni. Sanno lavare i piatti e fare la lavatrice; sanno quando hanno fatto qualcosa che non va e so che nel momento in cui si sentono pronti, chiedono scusa. Ma la cosa più importante è che sanno di essere amati, qualsiasi cosa succeda. E quando gli do il bacio della buona notte, so di aver fatto del mio meglio e che anche loro lo hanno fatto.

Spero che questo libro aiuti anche voi a sentire quanto valete, ad avere sempre più fiducia in voi stessi e a cambiare la vostra situazione familiare in base alle vostre aspirazioni.

Indice

<i>Prefazione di Patty Wipfler</i>	pag.	7
<i>Prefazione di Tosha Schore</i>	»	11
<i>Introduzione</i>	»	13

Prima parte

Essere genitori. Una nuova prospettiva

1. I genitori hanno un ruolo fondamentale, ma molto difficile	»	19
2. La chiave è il contatto emotivo	»	27

Seconda parte

Metodi efficaci per crescere i figli

<i>Introduzione</i>	»	45
3. Il momento dedicato	»	47
4. Restare in ascolto	»	62
5. Stabilire punti fermi	»	82
6. Giocare in ascolto	»	100
7. La relazione d'ascolto	»	114
8. Processi emotivi	»	129

Terza parte

Soluzioni alle sfide quotidiane con i figli

<i>Introduzione</i>	»	145
9. Collaborazione	»	146
La routine mattutina	»	150
A tavola	»	153
Condividere, aspettare e trovare soluzioni eque	»	158
I compiti scolastici	»	167
Le faccende di casa	»	173
Schermi e apparecchi tecnologici	»	177

10. Per separarsi in modo più dolce	pag.	182
I saluti	»	189
L'ora di dormire	»	194
La scuola e l'asilo	»	199
Quando i bambini rifiutano un genitore	»	205
Gestire i ricongiungimenti travagliati	»	210
11. Togliere la paura	»	215
Mordersi le unghie e succhiarsi il pollice	»	232
Paura delle differenze tra persone	»	237
L'ansia da prestazione	»	242
La paura dei dottori e delle medicine	»	248
Paura dopo un incidente	»	255
12. Superare l'aggressività	»	262
Botte e morsi	»	272
Aggressività tra fratelli	»	279
Scuse piene di significato	»	285
Le parolacce dei bambini buoni	»	288

Quarta parte

Un futuro in contatto emotivo

13. Stabilire un contatto emotivo quando non si sa più che pesci prendere	»	297
14. Crearsi una rete di sostegno per crescere i figli	»	302
15. La strada che abbiamo davanti	»	314
<i>Ringraziamenti</i>	»	320
<i>Risorse</i>	»	323
<i>Indice analitico</i>	»	327

P. WIPFLER - T. SCHORE

ASCOLTARE

Nuovi strumenti per diventare buoni genitori

“Hand in hand” è un'espressione usata nella lingua inglese per indicare che due persone o due cose sono in un collegamento o in un contatto molto stretto tra loro. Hand in Hand Parenting è il nome che Patty Wipfler ha dato a una metodologia di ascolto incentrata sull'obiettivo di rinforzare i genitori e di sostenere i loro naturali processi di recupero e guarigione emotiva dallo stress che può sopraffare le forze di una famiglia in difficoltà. Questo metodo insegna ad ascoltare in un modo molto specifico e mira a stabilire o rinsaldare un profondo contatto emotivo tra il genitore e il figlio, fornendo l'importante opportunità per entrambi di esprimere le emozioni e gli stati d'animo come pratica terapeutica.

L'applicazione concreta del metodo, basato su quarant'anni di lavoro con bambini e famiglie, attuabile con adolescenti di tutte le età, è mostrata attraverso numerosi esempi, storie che provengono da genitori di ogni parte del mondo e appartenenti a culture molto diverse tra loro. Le ricerche recenti nel campo delle neuroscienze, della psicoterapia e della teoria dell'attaccamento confermano che il rapporto emotivo profondo durante l'infanzia e oltre è il fattore fondamentale per prevenire l'emergenza dei problemi più devastanti, sia di salute, sia sociali, che affliggono le famiglie, compresa la violenza, il consumo di droghe e in genere ogni forma di dipendenza.

Nei gruppi di sostegno, formati da genitori capaci di ascoltarsi l'un l'altro, il legame e la solidarietà che gli adulti riescono a stabilire durante gli scambi di ascolto con altri genitori che usano lo stesso metodo costituisce una rete di aiuto reciproco decisiva per superare i problemi e le crisi che ogni famiglia è destinata ad attraversare.

* * *

PATTY WIPFLER, madre di due figli e fondatrice dell'organizzazione no-profit Hand in Hand Parenting, ha diretto, a Palo Alto, The School, una scuola materna cooperativa, e il Neighborhood Infant Toddler Center. Ha condotto seminari per famiglie e professionisti in tutto il mondo e pubblicato diversi articoli nelle più importanti riviste specializzate in materia di genitorialità e apprendimento.

TOSHA SCHORE è formatrice di Hand in Hand Parenting e scrittrice. È madre di tre figli e sostiene i ragazzi e le loro famiglie in tutto il mondo.