
Appunti (riordinati) di una Counselor

L'approccio del Counseling nelle
relazioni interpersonali

Monica Ricci



“A volte un episodio ci illumina su una situazione più di quanto non siano riuscite a fare ore ed ore di ragionamenti a tavolino. Ed è così che, all’improvviso, ci accorgiamo che la soluzione è molto più a portata di mano di quanto non pensassimo.

A volte ci sembra di trovarci in un vicolo cieco dal quale nulla e nessuno riuscirà mai a farci uscire, senza la speranza di trovare quel filo di Arianna in grado di condurci fuori dal labirinto.

Ma quel filo c’è, si tratta solo di cambiare prospettiva, e allora riusciamo a vedere non solo un filo ma una vera e propria cima da marinaio, grossa e resistente, in grado di reggere tutto il peso di chi sta andando a fondo ed ha bisogno di qualcosa a cui aggrapparsi”.

Prefazione

Il mio blog ha da poco compiuto il suo settimo anno, e ad una come me abituata a lavorare con le coppie, questa ricorrenza non poteva non richiamare alla mente la faticosa “crisi del settimo anno” che leggenda vuole colpisca molti rapporti.

E anche se la relazione con il mio blog sembra godere di ottima salute, ho pensato di sfatare questo mito e festeggiare questo settimo anniversario pubblicando una breve raccolta degli articoli più significativi.

Questo ebook vuole soprattutto essere un omaggio a tutti coloro che in questi anni mi hanno seguita, stimolandomi a scrivere e a proporre sempre nuovi contenuti, anche quando la fatica legata alla mie vicissitudini personali rischiava di impedirmi di farlo.

In effetti tante cose sono successe da quel lontano 2009, quando una mattina, all'improvviso, mentre cercavo di trovare una via di uscita da quella sorta di gabbia che mi ero costruita intorno, ho pensato di aprirmi uno spiraglio unendo la mia passione per la scrittura a quella per il Counseling. Ed ho deciso di farlo

consegnando alle pagine virtuali di un blog gli appunti - rivisti e commentati - raccolti durante il lungo percorso di formazione al Counseling.

La mia vita è profondamente cambiata da allora, e c'è voluto molto tempo e lo zampino del destino per farmi arrivare dove mi trovo adesso. Un destino che un bel giorno ha deciso di sbarrarmi la strada con un ostacolo, di quelli con cui la vita a volte decide di metterci alla prova con un pizzico di perfidia.

Ma proprio quell'ostacolo che all'inizio mi spaventava e mi sembrava insormontabile, si è invece rivelato utile e prezioso, perché mi ha costretto a fermarmi e a guardarmi nel profondo, per affrontare quel malessere che da troppo tempo covavo dentro.

E forse proprio la consapevolezza di essere riuscita a superare quell'ostacolo mi ha dato la forza di volare via da quella gabbia per inseguire il mio sogno, e oggi ho la fortuna di potermi dedicare a ciò che amo, rispettando di più il mio *essere*, con un conseguente inevitabile beneficio per il mio *benessere*.

Come la mia vita, anche questo blog è molto cambiato negli anni, e non solo perché ha perso strada facendo la parola “disordinati”, ma perché è diventato sempre più uno spazio che mi consente di affrontare e condividere con i lettori temi, contesti ed esperienze di applicazione del Counseling relazionale.

Facendo ordine tra quanto accumulato nel tempo, ho raccolto gli articoli che hanno suscitato maggior interesse e curiosità, in tre capitoli distinti: 1) Il Counselor, questo sconosciuto; 2) Genitori oggi, genitori in crisi; 3) Parlami d'amore: gioie e dolori della vita di coppia.

Ringrazio Federico, perché in tutti questi anni non ha mai smesso di credere in me e di appoggiarmi mentre inseguivo il mio sogno, e tutte le persone che ho incontrato e conosciuto nel lungo viaggio che mi ha portato fino a qui, perché ciascuna ha rappresentato per me una preziosa fonte di stimoli e un'opportunità di crescita, sia professionale che personale.

Buona lettura!



1

Il Counselor, questo sconosciuto

Sebbene stia diventando sempre più una professione conosciuta e apprezzata anche in Italia, capita ancora spesso che le persone chiedano chiarimenti in merito alla figura del Counselor.

In effetti non è sempre semplice definire l'ambito d'intervento del Counselor, e allora questa volta ho deciso di farlo prendendo a prestito la definizione del Dizionario Internazionale di Psicoterapia.

Il Counselor è un agevolatore della relazione di aiuto che sostiene il cliente nel processo di consapevolezza per una maggiore autonomia rispetto alle scelte di vita.

È un professionista che lavora sulla salute e sul benessere psicofisico, orienta, sostiene e sviluppa le risorse della persona.

Le competenze di base del Counselor sono relative al saper essere una persona empatica, congruente, autentica, consapevole dei propri valori, sensazioni e pensieri, disponibile all'accettazione incondizionata.

Il Counselor utilizza molte tecniche: ascolto attivo che evita giudizi e interpretazioni; esplorazione con domande

aperte e chiuse; chiarificazione per incoraggiare l'elaborazione; parafrasi per aiutare il cliente a focalizzare il contenuto del suo messaggio ed enfatizzarlo quando l'attenzione sui sentimenti è prematura; riformulazione per incoraggiare a consapevolizzare ed esprimere emozioni, sperimentarne l'intensità per poterle gestire; delucidazione per connettere elementi multipli, identificare un tema ricorrente e fare il punto per ulteriori obiettivi.

La relazione costruita è fatta, così, di riconoscimento, rispetto e congruenza, e favorisce l'auto-comprensione e l'auto-esplorazione. [Claudia Montanari in Dizionario Internazionale di Psicoterapia, 2012]

IL PRIMO APPUNTAMENTO

Il cuore che batte all'impazzata, una sensazione d'ansia alla bocca dello stomaco, l'agitazione per quel primo incontro.

“Che penserà di me? Cosa dovrò dire? E se non riuscirò a parlare? Spero di non restare in silenzio... odio il silenzio. E se pensasse che il mio è solo uno stupido problema? Se scoppio a piangere?”.

Anche se potrebbero assomigliare alle sensazioni tipiche di un primo appuntamento romantico, è più o meno questo ciò che prova chi decide per la

prima volta di rivolgersi a un Counselor per chiedere aiuto.

Sensazioni che sono assolutamente normali, e del resto è un passo importante quello che si appresta a compiere chi decide di aprirsi completamente davanti a qualcuno che non conosce, e del quale poco a poco imparerà a fidarsi.

“Perché il segreto del successo di una relazione di Counseling è proprio questo: dare al cliente la possibilità di essere ascoltato senza giudizi o critiche, consentendogli di trovare dentro di sé le risorse per superare il momento di difficoltà che lo ha spinto a chiedere aiuto”.

Un percorso che lo porterà anche a conoscere meglio se stesso e a scoprire la sua parte migliore, quella parte che è la chiave per il raggiungimento del suo benessere.

E allora vale la pena affrontare l'ansia del primo appuntamento! Che ne dite?

IL TUO SPAZIO D'ASCOLTO

A tutti capita prima o poi di sentire che qualcosa nella propria vita non sta procedendo nel modo giusto. Ci si rende conto che una situazione, una relazione o un evento ostacolano la felicità, ma si ha la sensazione di non conoscerne le cause, né le possibili soluzioni.

In questi casi, un percorso di Counseling può rappresentare un valido aiuto per acquisire una maggiore consapevolezza sui propri stati d'animo e sulle modalità di comunicare con se stessi e con gli altri, e al tempo stesso raccogliere le informazioni necessarie per affrontare e trovare soluzioni utili a risolvere il problema che vi affligge.

Rivolgersi a un professionista della relazione d'aiuto, però, richiede una grande apertura mentale e la disponibilità ad esporsi per rivelare chi si è veramente, e per questo può suscitare comprensibili timori.

Tuttavia, poter contare su uno spazio d'ascolto dedicato e libero dal giudizio può essere estremamente utile – nonché liberatorio – quindi può valere la pena superare le iniziali diffidenze e darsi la possibilità di vivere questa esperienza.

Senza dimenticare che rivolgersi a un professionista consente anche di ricevere un'opinione obiettiva della situazione che si sta vivendo. Molti, infatti, pensano

erroneamente che le persone a loro più vicine siano le “spalle migliori su cui piangere”. Tuttavia, spesso tale vicinanza non consente di vedere le cose dalla giusta prospettiva, e il coinvolgimento emotivo ostacola la chiarezza di pensiero necessaria per un'azione proattiva ed efficace.

“Un professionista esperto e preparato, e non coinvolto in una relazione personale, può darvi l'opportunità di vedere una situazione con chiarezza, e scegliere le opzioni possibili in un ambiente sicuro e senza pressioni”.

E allora accomodatevi e godetevi il vostro spazio d'ascolto!

IL COUNSELING SPIEGATO CON UNA STORIA

Sono in acqua, arranco, non riesco a stare a galla. Il mare è molto mosso, la riva lontana. Gambe e braccia pesanti, il pensiero poco lucido. Mi mancano le forze, sento che sto per annegare. Grido per chiedere aiuto ma non arriva nessuno. Tutti pensano che il mare non sia troppo agitato e poi io so nuotare bene, posso

cavarmela da sola. Continuo ad urlare, finché anche la voce si affievolisce. È finita, non ce la faccio più. Non ho più voglia di sbracciarmi, sono stanca. Sento che sto per essere inghiottita ed è quasi un sollievo.

Alla fine però qualcuno arriva. Però non si getta in acqua avventatamente, rischiando la sua stessa vita, ma mi lancia un salvagente, dove io possa aggrapparmi per riprendere le forze e riacquistare la lucidità. E intanto è lì che mi osserva, lo sento, so che c'è. Poi piano piano entra in acqua, si avvicina, ce l'ho accanto, e anche se so che non sarà lui a condurmi a riva perché dovrò farlo da sola, so che capisce quello che provo e che mi aiuterà a scoprire perché vedo in burrasca un mare appena agitato e soprattutto perché ho tanta paura di tornare a riva.

Questo è per me il Counseling.

Compito del Counselor è favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare quei problemi che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno.

“La vera trasformazione,
comunque, spetta solamente
al cliente”.

Il Counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso, risvegliando la creatività, i talenti, e le responsabilità verso la propria vita e le proprie scelte.

UN VIAGGIO DENTRO SE STESSI

Mettere ordine tra le proprie emozioni è un processo che dura tutta una vita, ma come dice un famoso detto cinese: “Anche il viaggio più lungo inizia con il primo passo”. Ricevere aiuto da un professionista può fare la differenza nell'iniziare il viaggio con il piede giusto.

A tutti capita prima o poi di sentire che qualcosa nella propria vita non sta procedendo nel modo giusto, e di avere al tempo stesso la sensazione di non conoscerne le cause, né le possibili soluzioni.

Sappiamo semplicemente che una situazione, una relazione o un evento stanno ostacolando la nostra felicità.

In questi casi, un percorso di Counseling può aiutare ad essere maggiormente consapevoli delle dinamiche comunicative, emotive e relazionali proprie e degli altri, e dunque portare ad acquisire le informazioni che servono per conoscere, affrontare e trovare soluzioni utili per risolvere il problema che vi affligge.

Ma se è vero che rivolgersi a un professionista della relazione d'aiuto può

essere liberatorio in molti sensi, ciò richiede anche una grande apertura mentale e la disponibilità a mettersi in discussione facendo cadere le maschere che spesso si è costretti a indossare nella vita quotidiana, ed è per questo che può suscitare comprensibili timori.

Se sentite il desiderio di mettervi in gioco e affrontare un problema che vi sta a cuore con l'aiuto di un Counselor, ricordate che:

- Da un Counselor riceverete un'opinione neutrale

Molti pensano erroneamente che le persone a loro più vicine siano le migliori "spalle su cui piangere". Tuttavia, spesso tale vicinanza non consente di vedere le cose nella giusta prospettiva, e il coinvolgimento emotivo ostacola la lucidità di pensiero necessaria per un'azione proattiva ed efficace.

- Chiedere aiuto non è sinonimo di debolezza

Lo scoglio principale per molti è la convinzione che il ricorso a un aiuto esterno sia un segnale di debolezza. In realtà, intraprendere un percorso di Counseling è una scelta consapevole e intenzionale, che non può e non deve essere imposta da nessuno.

Il Counseling aiuta a valutare in maniera profonda e obiettiva i propri stati d'animo, e comprendere a fondo le proprie emozioni impedisce che queste ci portino

a prendere direzioni che siano controproducenti per una felicità a lungo termine.

IL POTERE DELLA NARRAZIONE

Uno dei vantaggi del mio lavoro è quello di ascoltare le storie delle persone da una posizione privilegiata, ogni volta che un cliente mi consente di entrare nella sua vita e di esserne testimone.

“Il mio lavoro non consiste solo nell'ascoltare ciò che viene detto, ma soprattutto nell'aiutare il cliente a raccontare la sua storia e a tradurre in parole i sentimenti e le emozioni più profonde e nascoste, per osservare il non detto, per mettere insieme pezzi che sembrano scollegati tra loro ma che in realtà servono a dare un senso al tutto”.

Come in letteratura, nei film e nella vita reale, anche nello studio del Counselor la narrazione possiede l'innegabile potere di aiutare le persone ad entrare in contatto

con le loro parti più intime e segrete. Eppure esistono storie tristi e tragiche nelle quali alcuni restano intrappolati, storie che le persone si trascinano dietro come fardelli e che continuano a ripetere fino quasi a identificarsi completamente con esse, fino a farle coincidere con le proprie credenze su se stessi, sugli altri, sul mondo e sul futuro.

E allora tutto appare filtrato da quei racconti, e così la fine di una relazione è l'ennesima conferma che nessuno potrà mai amarci, il commento negativo di uno sconosciuto sarà il segnale della cattiveria della gente, e uno sfortunato incidente la prova che il mondo è un luogo crudele e pericoloso.

Tuttavia, se è vero che spesso non possiamo controllare ciò che ci capita, possiamo però sicuramente controllare il modo in cui interpretiamo un avvenimento, il significato che gli diamo e il racconto che ne facciamo a noi stessi. Possiamo scegliere a quale storia credere e decidere di mettere da parte quella che non ci serve più.

Possiamo scegliere di iniziare a scrivere una nuova storia, ricordando che la storia che decidiamo di raccontare a noi stessi è la più importante di tutte.



2

Genitori oggi, genitori in crisi

Amate vostro figlio, ma non riuscite a capirlo? Non vi piace il modo in cui si comporta? Avete difficoltà nella relazione con lui?

Genitori in crisi? Nessun problema! Se vi riconoscete in almeno una di queste affermazioni, potrebbe esservi di aiuto un professionista specializzato in quello che gli anglofoni chiamano “Parent Counseling”, ormai diffuso e conosciuto anche in Italia come Counseling di Sostegno alla Genitorialità (CSG). Ma di cosa si tratta esattamente?

È inevitabile che, prima o poi, capiti ai genitori di entrare in crisi. Quando si diventa genitori, infatti, ci si portano dietro esperienze del passato e questioni legate alla propria infanzia che spesso influenzano il modo di relazionarsi con i propri figli. Dal momento che non esiste un manuale di istruzioni per genitori, sono frequenti emozioni come ansia, frustrazione, oltre a un senso di sopraffazione e, a volte, di inadeguatezza. Ad alcuni capita nei primi mesi o nei primi anni di vita del bambino, ad altri con l'entrata nel mondo della scuola, a molti altri quando i ragazzi entrano nella fase dell'adolescenza.

Il CSG è un servizio che aiuta i genitori che vivono un momento di difficoltà a migliorare la relazione con i propri figli e ad usare le proprie risorse per crescerli al meglio. Ciascun genitore sa qual è la cosa più giusta da fare con i propri figli, e il Counselor non intende assolutamente dare consigli.

“L’obiettivo è quello di rendere consapevoli i genitori del modo in cui agiscono la propria genitorialità, per poi decidere se modificare o meno tale modalità, nel caso si accorgano che questa non è funzionale alla relazione”.

Il Counseling di Sostegno alla Genitorialità, oltre ad aiutare nella relazione con i propri figli, consente di acquisire una maggiore conoscenza di se stessi, e fornisce validi strumenti per migliorare il modo di comunicare.

Vale sempre la pena impegnarsi per migliorare la relazione con i propri figli, perché se quello del genitore è il mestiere più difficile del mondo... è anche il più bello!

IL DIFFICILE COMPITO DEI GENITORI

Quello dei genitori, per quanto gratificante, è probabilmente uno dei mestieri più difficili al mondo.

Oltre a prendersi cura del bambino, soprattutto finché è piccolo, ai genitori spetta il duro compito di aiutare i figli a sviluppare le proprie doti e capacità sia pratiche che sociali, assecondando la personalità del figlio ma allo stesso tempo assicurandosi che i suoi comportamenti siano rispettosi delle norme imposte dalla società.

Fin dal primo momento della gravidanza, i genitori sono sommersi da suggerimenti e indicazioni su come allevare i propri figli. I pediatri forniscono alle neo-mamme tutte le informazioni relative alla salute del bambino, e dai media arrivano numerosi e spesso contrastanti consigli su come educarlo, tanto che i genitori possono contare su una grande varietà di opzioni tra cui scegliere.

Tutta questa mole d’informazioni, tuttavia, fa sì che spesso i neo-genitori si sentano insicuri e non sappiano decidersi su quale sia la strada giusta da seguire, anche se generalmente gli esperti di psicologia infantile concordano sul fatto che non esiste uno stile educativo migliore di un altro, quindi i genitori possono scegliere le

modalità che meglio si adattano alla loro famiglia.

Ma a prescindere dai consigli ricevuti, il compito di un genitore può presentare difficoltà sotto diversi aspetti. In primo luogo prendersi cura dei figli è un lavoro che richiede molto tempo, e di conseguenza riduce la possibilità di ritagliarsi spazi da trascorrere con il partner o con gli amici. Alcune famiglie, inoltre, con la nascita di un figlio si trovano ad affrontare problemi economici, oppure sono costretti a sfiancarsi per far coincidere le loro esigenze lavorative con quelle di genitori. Per non parlare poi della fatica di sobbarcarsi i pesanti lavori domestici, soprattutto se la famiglia è numerosa.

Un'area particolarmente delicata è quella relativa alle problematiche legate alla relazione e alla comunicazione con i figli, specie quando questi crescono e si avvicinano all'età dell'adolescenza, sottoponendo i genitori a uno stress non indifferente.

Sia per quanto riguarda l'aspetto educativo che quello relazionale, è sempre molto importante che i genitori siano uniti e trovino il modo di non inviare messaggi contrastanti. In caso contrario, sarà difficile per il bambino o il ragazzo capire cosa si aspettano da lui, ed è probabile che reagisca a questa incoerenza disobbedendo

o con comportamenti a sua volta incoerenti, creando ulteriore tensione all'interno della famiglia.

Per questo è fondamentale che la coppia genitoriale sia coesa e capace di affrontare le questioni che riguardano i figli con un atteggiamento il più possibile collaborativo e costruttivo.

“Un valido supporto per affrontare al meglio il difficile compito dei genitori arriva dal Counseling di Sostegno alla Genitorialità, attraverso percorsi che aiutano a migliorare la relazione con i propri figli e ad usare le proprie risorse per crescerli al meglio”.

Mettendo a disposizione uno spazio dove imparare a migliorare la comunicazione, dove addestrarsi all'empatia, e dove condividere difficoltà e insicurezze, il Counseling di Sostegno alla Genitorialità aiuta i genitori a comprendere i propri comportamenti e ad acquisire una maggiore conoscenza di se stessi, per riuscire ad avere con i propri figli una relazione che sia il più soddisfacente possibile.

SI TORNA A SCUOLA

Alla riapertura delle scuole, il Counselor Scolastico – una figura professionale molto diffusa negli Stati Uniti, ma un po' meno in Italia – può essere molto utile per aiutare studenti e famiglie a partire con il piede giusto.

Con l'inizio di ogni nuovo anno scolastico, i ragazzi che rientrano in classe si trovano a dover affrontare nuove sfide e nuove opportunità. Un nuovo insegnante, nuovi amici, materie nuove o particolarmente ostiche, o altre questioni che possono preoccupare o rendere ansiosi gli studenti di ogni età, ma anche i loro genitori.

Solitamente la maggior parte di questi problemi si risolvono nei primi giorni o nelle prime settimane dalla ripresa delle lezioni, ma in alcuni casi tali difficoltà, sia legate al percorso di studi che alla vita sociale, possono avere ripercussioni sull'intero anno scolastico.

E anche se l'insegnante è spesso la prima persona alla quale giustamente si rivolgono i genitori quando hanno bisogno di aiuto per i propri figli, negli Stati Uniti e in altri Paesi una risorsa importante è rappresentata dal Counselor Scolastico. L'insegnante, infatti, può avere una visione limitata del ragazzo, perché lo segue solo per un tempo ridotto e comunque sempre in presenza della classe, e non può necessariamente avere un

quadro complessivo e chiaro di ciò che sta accadendo.

In Italia, purtroppo, l'importanza della figura del Counselor Scolastico non è ancora sufficientemente riconosciuta, mentre è invece presente nella maggior parte delle scuole di ogni ordine e grado degli Stati Uniti.

Ma di cosa si occupa un Counselor Scolastico?

“Un Counselor scolastico è in grado di comprendere sia il processo educativo che le fasi di sviluppo che attraversa un ragazzo”.

Possiede inoltre gli strumenti per affrontare le problematiche legate alla pubertà e alla adolescenza, e sa come aiutare gli studenti ad affrontare le difficoltà che possono emergere nelle diverse fasi dello sviluppo.

Anche se il suo compito primario è quello di supportare gli studenti, il Counselor Scolastico può costituire un importante aiuto per i genitori che hanno problemi con i propri figli, in particolare, ma non solo, problemi legati alla scuola e allo studio.

In Italia, dove queste figure non sono molto frequenti all'interno delle scuole, è possibile rivolgersi a professionisti che svolgono la libera professione e che sono specializzati nel Counseling Familiare e Genitoriale. Con loro i genitori possono trovare uno spazio di ascolto e di confronto per affrontare i cambiamenti e i momenti di difficoltà che vivono durante le diverse fasi di crescita dei propri figli.

Questi interventi possono essere anche effettuati all'interno di un gruppo, dove alle consuete caratteristiche di una relazione di Counseling si aggiunge anche la possibilità della condivisione, uno strumento potente ed efficace nel percorso di crescita individuale.

ADOLESCENTI E AUTOSTIMA

Se la parola stima si riferisce al valore che diamo agli altri, ne consegue che autostima è il valore che diamo a noi stessi. Per scattare una sorta di fotografia della nostra autostima, potremmo ad esempio rispondere a queste poche e semplici domande: Mi piaccio? Mi reputo una persona degna di valore? Merito di essere felice?

È evidente come le esperienze vissute nell'infanzia abbiano una particolare influenza nella formazione dell'immagine che abbiamo di noi stessi, ma anche se un tempo si pensava che questo fosse un

tratto della personalità piuttosto stabile, oggi si ritiene in realtà che sia soggetto a mutamenti continui, e ciò è particolarmente vero per quanto riguarda gli adolescenti.

In pratica il cervello raccoglie i messaggi verbali e non verbali che arrivano dall'esterno, e riconfigura continuamente la percezione che i ragazzi hanno di sé.

“In generale si può dire che il livello di autostima ha un forte impatto sul modo in cui una persona affronta la vita”.

Infatti, chi possiede buoni livelli di autostima, si sente apprezzato e accettato dagli altri, ritiene di meritare di essere trattato con rispetto, è consapevole delle proprie qualità e dei propri punti di forza, è orgoglioso dei propri successi e non perde la fiducia in se stesso anche quando commette un errore o davanti a un fallimento.

Chi, al contrario, ha una bassa stima di sé, tende a focalizzarsi più sui fallimenti che sui successi, è estremamente autocritico, si sente inferiore e insicuro, consente agli altri di trattarlo senza rispetto, e non ha fiducia nelle proprie qualità e nella propria capacità di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Se siete genitori – o comunque adulti che hanno a che fare con gli adolescenti – potete svolgere un ruolo centrale e positivo per aiutare i ragazzi a sviluppare un buon livello di autostima, ma per farlo è essenziale che prestate attenzione ad alcuni comportamenti.

- Trattate sempre i ragazzi con rispetto, anche quando i loro comportamenti vi sembrano incoerenti, e se un momento sembrano degli adulti responsabili e l'attimo dopo dei mocciosi immaturi.

- Date loro la possibilità di dimostrare il proprio senso di responsabilità, e fidatevi della loro capacità di giudizio.

- Focalizzate i vostri giudizi più sull'impegno che sul risultato.

- Parlategli come parlereste ad un adulto, fornendo loro tutte le spiegazioni adeguate al caso.

- Siate un modello per loro, mostrando di accettare e riconoscere i vostri stessi limiti.

- Incoraggiateli a vedere le situazioni e le loro stesse qualità nel modo più obiettivo possibile, aiutandoli a liberarsi delle loro convinzioni irrazionali.

- Siate spontanei e affettuosi, e lodateli senza esagerare, ma assicuratevi che sappiano quanto li amate.

- Dategli sempre il vostro feedback, dimostrando di riconoscere e comprendere

i loro sentimenti e le loro scelte, anche quando non li approvate completamente.

- Create un'atmosfera familiare serena, assicurandovi che ci sia rispetto nei confronti di tutti i membri della famiglia.

- Incoraggiate i ragazzi ad esprimere e condividere stati d'animo e pensieri con gli adulti, ed evitate di esprimere giudizi troppo critici e negativi.

“Nei ragazzi, come del resto negli adulti, un buon livello di autostima facilita le relazioni e la realizzazione personale, per questo è importante che i genitori svolgano al meglio il proprio ruolo, fondamentale in questo percorso di crescita”.

ADOLESCENTI: COMUNICARE SI PUÒ

Ricordate quando vostro figlio vi sommergeva di domande e ricercava costantemente la vostra attenzione?

Probabilmente, se i vostri figli sono già entrati o stanno entrando nell'età dell'adolescenza, quel periodo vi sembrerà solo un ricordo lontano.

Adolescenti e genitori: pensate anche voi che sia un binomio impossibile?

Sì, perché capita spesso che a un certo punto, quelli che erano dei dolcissimi e deliziosi pargoletti, si trasformino in adolescenti scontrosi che il più delle volte rispondono alle domande degli adulti – in particolare dei genitori – con un grugnito o alzando gli occhi al cielo, trasformando qualsiasi forma di dialogo in un'ardua impresa.

Se vi mancano quelle chiacchierate con vostro figlio e siete stanchi dei suoi lunghi silenzi, potrebbe essere arrivato il momento di adottare qualche piccola strategia per provare a ristabilire la comunicazione.

Non insistete. Gli adolescenti tendono a non rispondere se viene continuamente detto loro cosa devono o non devono fare. Smettono semplicemente di ascoltare, e la vostra voce diventa per loro poco più che un rumore di sottofondo. Dite le cose una sola volta e spiegate chiaramente quali saranno le conseguenze del loro comportamento... e poi accertatevi di mantenere la promessa.

Siate meno critici. Nell'età dell'adolescenza, l'autostima dei ragazzi è piuttosto instabile, e le continue critiche rischiano di abbassarla ancora di più. Invece di limitarvi a manifestare la vostra disapprovazione per ciò che fanno, provate ad esprimere critiche costruttive, perché i rimproveri – soprattutto se ripetuti – non

fanno altro che far crescere nei ragazzi rabbia e vergogna.

Lasciate che trovino da soli la soluzione. A questa età i ragazzi hanno la capacità di risolvere da soli i problemi che gli si presentano. Anche se siete spesso tentati di dare consigli o suggerire la soluzione che ritenete più opportuna, lasciate che siano loro a trovarla. Sostituirsi ai ragazzi rischia di far passare il messaggio che non sono in grado di cavarsela da soli. Al contrario, se dovessero avere davvero bisogno del vostro aiuto, sicuramente troveranno il modo di chiedervelo.

Non trattateli da bambini. Gli adolescenti hanno bisogno di conquistare a poco a poco la fiducia in se stessi, quindi non lasciate che restino attaccati alle vostre sottane più a lungo del necessario. In questa fase i ragazzi sono alla ricerca della loro indipendenza, e per farlo hanno bisogno che anche voi genitori li incoraggiate a prendere decisioni in maniera autonoma.

Mantenete la calma. Il silenzio ostinato di un adolescente è in grado di scatenare l'ira di un genitore, ma reagire violentemente non porterà alcun risultato, se non quello di aumentare la tensione tra voi. La prossima volta, prima di scagliarvi in un'invettiva contro vostro figlio, cercate di respirare e mantenere la calma, ed eviterete così di peggiorare la situazione.

Non prendetela sul personale. Se vostro figlio non ha voglia di parlare con voi, consideratela una sua scelta, e non un giudizio di valore nei vostri confronti. Non considerate la sua mancanza d'interesse a condividere con voi i suoi pensieri e le sue emozioni come un affronto personale. Non fatelo sentire in colpa per questo, ma aspettate il momento in cui sentirà lui il desiderio di farlo.

Non forzate la mano. Fate in modo che le conversazioni con vostro figlio avvengano casualmente, senza pianificarle troppo, possibilmente ritagliandovi dei momenti per condividere attività che amate entrambi. Può essere lo shopping, uno sport, o una ricetta da sperimentare insieme, l'importante è che non fare domande troppo personali, e scegliere piuttosto argomenti leggeri della quotidianità, eventualmente prendendo spunto dalle notizie di attualità.

Per quanto la cosa possa non piacervi, i Social Media e i sistemi di messaggistica fanno ormai parte del loro mondo, e tanto vale accettarlo ed usarli anche voi per comunicare con loro.

Infine, ricordate che questa difficoltà di comunicazione è quasi sempre una normale conseguenza della fase che il ragazzo o la ragazza stanno attraversando. Non dimenticate che gli adolescenti sono sottoposti a numerose pressioni: la scuola, il proprio aspetto fisico, la relazione con i coetanei, i primi amori... queste ed altre sono le questioni che un adolescente si trova a dover affrontare quotidianamente, mentre inizia a prendere consapevolezza di doversi fare strada nel mondo degli adulti. Non lasciatevi scoraggiare da quel muro che i vostri figli sembrano aver sollevato tra voi e loro, e vedrete che, prima di quanto immaginate, su quel muro si aprirà una breccia.

“Cercate anche di non dimenticare che i vostri figli sono abituati ad usare prevalentemente altri mezzi di comunicazione, oltre a quelli che voi considerate convenzionali”.



3

Parlami d'amore: gioie e dolori della vita di coppia

UNA COPPIA FELICE? ECCO 10 COSE DA FARE

È molto frequente che i partner, in particolare quando una relazione dura da diversi anni, siano portati a dare molte cose per scontate e si dimentichino una cosa importante.

“Ogni rapporto, proprio come una bella pianta, necessita di cure e attenzioni costanti, e se trascurato per troppo tempo rischia di rovinarsi”.

Se desiderate una relazione più felice e soddisfacente, e pensate sia arrivato il momento di fare qualcosa, ecco 10 cose che potranno aiutarvi a migliorare il vostro rapporto di coppia.

1 *Non perdetevi di vista.* Anche quando vi sentite travolti da mille impegni, non dimenticate mai di passare un po' di tempo insieme. Tutti noi cambiamo, e spesso ciò accade senza che ce ne rendiamo conto; cambiano i nostri gusti, le nostre aspettative e le nostre paure. Trovare il tempo per

ascoltare il proprio partner e capire i suoi stati d'animo, è fondamentale per una coppia, perché la maggiore comprensione e conoscenza dell'altro fortifica il legame.

2 *Ogni tanto cedete.* Ci sono situazioni in cui può essere importante mantenere la propria posizione e rispettare i propri bisogni, ma se questa diventa la regola anziché l'eccezione, forse è arrivato il momento di riflettere. Un rapporto efficace ha bisogno di due persone che si sentano alla pari, e ciò può significare, ogni tanto, dover fare un passo indietro e cercare un'alternativa alla propria visione. Ciò significa soprattutto concedere a se stessi di sentirsi, di tanto in tanto, vulnerabili, ma a vantaggio della relazione.

3 *Valorizzate il vostro partner.* Vi capita spesso di mostrare apprezzamento per ciò che fa il vostro partner? Come dimostrate la vostra gratitudine? Mostrando apertamente gratitudine, riconoscendo le piccole cose che fa per voi (piuttosto che criticando ciò che “non” fa), riconoscete l'importanza che quella persona ha nella vostra vita. Non si tratta di mettere il proprio partner su un piedistallo, ma di apprezzare il suo comportamento e fare in modo che gli arrivi il messaggio: “Io ti vedo, ti ascolto e ti apprezzo”.

4 *Condividete i vostri sogni.* Ritagliatevi ogni tanto un po' di tempo per parlare delle vostre aspirazioni, dei vostri sogni e

delle vostre ambizioni per il futuro. Partite dagli obiettivi comuni e fate dei piani, e impegnatevi a costruire insieme il vostro futuro.

5 *Liberatevi della negatività.* Concentrarvi costantemente su ciò che non funziona non vi aiuterà a rafforzare ciò che di buono c'è nel vostro rapporto di coppia. Pensate invece agli aspetti positivi, a ciò che vi piace fare insieme, alle cose che funzionano e che potrebbero migliorare, e focalizzatevi su quelle. In questo modo, oltre a godere di ciò che di bello avete, recupererete la giusta disposizione d'animo per provare a colmare eventuali lacune e scoprire ciò che manca alla relazione, con un approccio più costruttivo.

6 *Decifrate la vostra rabbia.* Quando provate un sentimento di rabbia nei confronti del vostro partner, prima di infuriarvi e diventare aggressivi, cercate di fare un respiro profondo e a fermarvi a riflettere che la rabbia è un'emozione “secondaria”. Spesso, infatti, esprimiamo i nostri sentimenti di rabbia quando in realtà ciò che proviamo dentro è tristezza, paura, senso di solitudine o rifiuto. La rabbia maschera le nostre emozioni e ostacola la comunicazione efficace, innalzando un muro difensivo tra i partner. Vale quindi la pena fermarsi per cercare di capire qual è il messaggio nascosto della nostra rabbia. Cosa state tentando di dirgli

attraverso quella rabbia? Cosa sta cercando di dirvi il vostro partner con la sua?

7 *Non evitate il conflitto.* Cercate di vedere il lato positivo del conflitto. Il conflitto, se affrontato in modo sano, può facilitare il cambiamento. E allora non temete di affrontare un confronto con il vostro partner, e approfittatene per dire la vostra, ma anche per ascoltare il partner e dargli la possibilità di esprimere i propri sentimenti. Comunicate apertamente e siate sinceri.

8 *Vivete qui e ora.* Basando una relazione troppo su ciò che è successo in passato, oppure troppo su ciò che sarà in futuro, si rischia di perdere di vista il momento presente. Riuscire a vivere “qui e ora” con il vostro partner vi permetterà di godere di tutti quei momenti semplici ma spesso speciali, quelle piccole felicità quotidiane che spesso sono alla base di una relazione soddisfacente.

9 *Accettate le differenze.* Siete due individui diversi, pertanto non potete pensarla allo stesso modo su tutto. Invece di consumare tante energie per cercare di “cambiare” il modo di vedere del vostro partner, provate invece ad analizzare cosa non potete proprio accettare, su cosa potreste trovare un compromesso, e a cosa siete disposti a rinunciare. Non si tratta di stabilire chi ha ragione e chi ha torto, ma solo di ammettere di avere due visioni diverse. È

buona cosa accettare le differenze, soprattutto se il rapporto si fonda su una solida base di valori comuni

10 *Fidatevi uno dell'altro.* La fiducia reciproca, costruita sulla sincerità, l'onestà, il senso di responsabilità, la coerenza e il rispetto, costituisce le fondamenta di una relazione sana. Fiducia di poter essere sinceri uno con l'altro, fiducia nel fatto che il partner non ci ferirà intenzionalmente. La fiducia nell'altro, e di conseguenza la capacità di “affidarsi” all'altro, va costruita e coltivata passo dopo passo, ed è un investimento importante per il futuro della coppia.

S.O.S. COPPIA: 8 SEGNALI PER CAPIRE SE AVETE BISOGNO D'AIUTO

Quando le cose filano lisce e si è innamorati, si ha la sensazione di essere invincibili davanti al mondo. Niente sembra impossibile con lui o lei al proprio fianco, e non è minimamente immaginabile che possa succedere qualcosa di negativo.

Al contrario, quando si vive un rapporto di coppia difficile, si è portati a pensare esattamente l'opposto. Il malessere legato alla relazione di coppia finisce per influenzare ogni altro aspetto della propria vita, e il mondo intero appare cupo e ostile.

Se vi riconoscete nel secondo di questi casi, forse è arrivato il momento di rivolgervi a un consulente di coppia che possa aiutarvi a sciogliere i nodi che vi impediscono di vivere al meglio la vostra relazione, per tornare ad affrontare la vita insieme al compagno o alla compagna che avete al vostro fianco.

“Il segreto di un rapporto soddisfacente, però, è non aspettare che la situazione diventi disperata, ma cercare aiuto quando compaiono i primi segnali di difficoltà, per poterli affrontare e risolvere nel modo migliore”.

E allora, per aiutarvi, ecco gli otto segnali da osservare per capire se avete bisogno dell'intervento di un professionista.

1 *Continue a litigare sempre sulle stesse questioni, ma non riuscite a risolverle.* In ogni coppia ci sono argomenti di discussione ricorrenti, ma se avete costantemente la sensazione di non riuscire a trovare una soluzione o raggiungere un compromesso, allora è arrivato il momento di chiedere aiuto. Probabilmente nella vostra coppia esiste una difficoltà per quanto riguarda la capacità di comunicazione e di risoluzione

dei conflitti, e un professionista può fornirvi gli strumenti utili per migliorare entrambi.

2 *Evitate continuamente il confronto.* Se temete di affrontare alcune questioni con il vostro partner, il primo passo è chiedervi perché. Può essere la paura del conflitto, o forse ciò che temete è la violenza o l'aggressività del partner. O ancora, può essere il timore di perdere il partner. Qualunque sia la ragione è fondamentale scoprirla, perché solo allora potrete affrontare quella paura per poterla superare con successo.

3 *Siete diventati apatici e non avete più voglia di parlare.* Il dialogo è fondamentale in ogni relazione, e se non avete più voglia di parlare con il vostro partner dovrete chiedervi perché state ancora insieme. Una delle chiavi principali per una relazione soddisfacente è la capacità di comunicare sia sulle questioni più importanti e fondamentali, sia sui semplici avvenimenti quotidiani, perché, oltre a farci sentire meno soli, conferma che possiamo contare sull'appoggio di qualcuno.

4 *Avete costantemente un atteggiamento negativo verso il vostro partner.* Se provate a paragonare la vostra relazione a un conto corrente bancario, immaginate che ogni commento negativo nei confronti del vostro partner sia come un prelievo, e vi renderete conto che quel conto a lungo

andare rischia di esaurirsi. Per questo è importante fare spesso dei “versamenti”, riconoscendo al vostro partner anche le qualità positive, in modo tale da tenere il bilancio sempre in attivo. Ricordate, però, che la negatività in alcuni casi è un atteggiamento mentale, e con l’aiuto di un professionista potreste riuscire a modificare il vostro approccio.

5 *Siete insoddisfatti della vostra vita sessuale.* Come ogni aspetto nella vita di una coppia, il sesso può avere alti e bassi, ma se vi accorgete che il senso di insoddisfazione persiste da troppo tempo, allora è necessario un intervento. È normale attraversare diverse fasi di coinvolgimento sessuale, ma se non avete rapporti da mesi o addirittura da anni, e non riuscite a risolvere la questione da soli, è importante che vi rivolgiate a un professionista.

6 *Litigate violentemente per motivi futili.* Se capita spesso che episodi all’apparenza banali accendano violente discussioni, è probabile che nel vostro rapporto ci sia una questione di fondo irrisolta. Arrivare a comprendere di quale questione si tratta potrebbe non essere semplice, perché è probabile che non ne siate neppure completamente consapevoli, ma riuscire a portare in superficie ciò che nascondete nel vostro intimo, eventualmente con l’aiuto di un professionista, è il primo e indispensabile passo per affrontare ciò che

genera quella rabbia. E una volta affrontata e superata la questione irrisolta, riuscirete sicuramente a vivere i piccoli contrasti quotidiani con maggiore leggerezza.

7 *Ricorrete spesso alla minaccia.* Se minacciate di continuo il vostro partner di lasciarlo, o se create in qualche modo un’atmosfera negativa intorno alla coppia, è probabile che prima o poi il vostro rapporto arrivi al capolinea. La capacità di influenzare positivamente l’altro è un aspetto fondamentale di ogni relazione, ed è importante che entrambi i partner siano in grado di farlo. Al contrario, ricorrere di continuo alla minaccia per persuadere l’altro, dimostra che si è in presenza di un rapporto distruttivo. Le minacce possono funzionare nel breve termine, ma alla lunga il prezzo che vi troverete a pagare sarà molto alto.

8 *Siete arrivati al punto di voler lasciare il vostro partner.* Se nel vostro rapporto si è creata una crepa profonda e siete pronti a mettere la parola fine alla vostra storia, può comunque essere utile l’aiuto di un professionista. Capita spesso che un rapporto inizi a migliorare proprio nel momento della rottura. Ma perché ciò accada, sono necessari impegno e disciplina, oltre che una buona dose di duro lavoro. E se è vero che molti rapporti, purtroppo, sono irrecuperabili, è anche vero che vale sempre la pena provare a un

recuperare un legame con una persona che un giorno abbiamo scelto e di cui ci siamo innamorati.

E voi? Riconoscete uno o più di questi segnali nel vostro rapporto di coppia?

È FINITA... E ORA? COME SUPERARE LA FINE DI UNA RELAZIONE

Incontrare un uomo o una donna e innamorarsene è indubbiamente una delle più belle esperienze della vita. Dall'altra parte, però, la fine di una relazione può rivelarsi una delle esperienze più dolorose da affrontare.

“Quando una storia d'amore finisce è un po' come trovarsi in mezzo a un violento tsunami che rischia di farci affogare nella disperazione, perché quella fine porta spesso con sé un carico di dolore e di tristezza tale da poter essere paragonata a un vero e proprio lutto”.

Si soffre per la perdita di qualcuno, ma si soffre anche e soprattutto per la perdita di un futuro radioso e sicuro insieme. È

come se quello tsunami si stesse portando via non solo la persona che amavamo, ma anche tutti i progetti e i sogni che davano significato a quella relazione.

Che si tratti di un rapporto di breve durata, dove la sofferenza è spesso più legata alla mancanza fisica del partner, oppure di una relazione più lunga, caratterizzata da un maggiore livello di intimità e di progetti per il futuro, la fine di una storia d'amore è quasi sempre accompagnata da un'esplosione più o meno intensa di emozioni dolorose.

La buona notizia è che questa sofferenza non durerà per sempre, e con il passare del tempo è inevitabile riuscire a vedere le cose con maggior distacco. Purtroppo, però, nessuno è in grado di prevedere quanto sarà lungo questo periodo, e certo non esistono formule per calcolarlo.

Personalmente mi piace paragonare il periodo che segue alla fine di una relazione d'amore a un viaggio, un viaggio più o meno accidentato, che ognuno si trova ad affrontare a modo suo, con i propri tempi e le proprie risorse. Ma c'è qualcosa che si può fare affinché questo percorso personale possa essere il più agevole possibile?

La risposta è sì! Infatti, anche se non esistono ricette infallibili ed è importante che ognuno cerchi la strada che meglio si

adatta alla propria personalità, qualche piccola strategia da mettere in atto c'è.

La prima cosa da fare è darsi la possibilità di affrontare il dolore, di viverlo, di attraversarlo, perché trattenere le emozioni non servirà ad allontanarle, ma solo a rafforzarle e a farle riemergere quando meno ce l'aspettiamo, e anche più forti di prima. Ognuno di voi potrà trovare la propria modalità personale per dare libero sfogo alle emozioni, l'importante è che non le soffochiate, ma che le affrontiate nella consapevolezza che sono reazioni normali di fronte a una perdita.

Un altro passo importante è analizzare il più lucidamente possibile le caratteristiche della vostra relazione e del vostro partner, ma questo è possibile solo dopo che siate riusciti ad attraversare e superare la fase del dolore più acuto. A questo punto, infatti, sarà importante parlare della vostra storia d'amore, e che decidiate di farlo con un amico o con l'aiuto di un professionista, è importante cercare di essere il più obiettivi possibile. Solitamente, quando un rapporto si rompe, si ha la tendenza a focalizzarsi esclusivamente sugli aspetti positivi o sugli aspetti negativi del partner e della relazione vissuta, senza riuscire a coglierne l'insieme. Se siamo arrabbiati con il nostro ex partner, ricorderemo solo i torti subiti e le mancanze; se, al contrario, ci addossiamo le colpe per la fine della

storia, rischiamo di idealizzare l'altro, raffigurandolo come una specie di essere perfetto che non siamo stati in grado di tenerci accanto. E invece è importante analizzare i vari aspetti, sia quelli positivi che quelli negativi, perché accettare il proprio ruolo e le proprie responsabilità nella fine di una storia, oltre che quelle dell'altro – è un passo fondamentale per poter voltare pagina.

Finché arriverà un giorno in cui vi accorgete che quella storia è entrata in un cassetto della vostra memoria, e anche se il suo ricordo vi suscita ancora delle emozioni, queste non sono più tanto intense da condizionare il vostro presente. Sarà allora che vi sentirete pronti a innamorarvi di nuovo, forse con qualche timore in più, ma senza che il passato condizioni le vostre relazioni future.

L'AMORE OVER 40

Sull'altalena.

Da solo, ti spingi e sei al sicuro.

Arriva qualcuno.

Ti spinge più in alto.

Sei più felice ma è più rischioso.

Ecco l'amore.

Tempo fa, navigando in internet, mi è capitato di leggere queste parole, e subito mi sono sembrate una metafora perfetta

per descrivere il modo con cui si avvicinano a una nuova relazione molte persone che mi capita e mi è capitato di incontrare nel mio lavoro, ma anche nella vita privata.

Mi riferisco soprattutto a quella sempre più folta schiera di uomini e donne che, arrivati ai fatidici “anta”, sono separati o divorziati, e molto spesso ancora single.

In particolare, ciò che mi ha colpito è stato quel termine “rischioso”, perché racchiude in sé la paura e la preoccupazione che leggo negli occhi e nelle parole di chi vorrebbe di nuovo innamorarsi, ma si ritrae per il timore di soffrire, quasi preferisse rinunciare a un po’ di felicità pur di non soffrire o rimanere deluso come in passato.

“Paura e sfiducia, questi i sentimenti che accompagnano frequentemente le relazioni che arrivano in un’età più matura, insieme a un carico di stress non indifferente che implica il mettersi in gioco quando non si hanno più vent’anni”.

Con il risultato che spesso si intraprendono rapporti che, non facendo sentire le persone realmente una “coppia”

ma neppure veramente single, lasciano con un misto di scontento e insoddisfazione dal quale non ci si riesce a liberare.

Certo non è semplice costruire un rapporto in età matura, perché, come dice Milan Kundera: “Fintanto che le persone sono giovani e la composizione musicale della loro vita è ancora alle prime battute, essi possono scriverla in comune e scambiarsi i temi, ma quando s’incontrano in età più matura, la loro composizione musicale è più o meno completa, e ogni parola, ogni oggetto, significano qualcosa di diverso nella composizione di ciascuno”.

Ma perché non provare a considerare le esperienze passate e la migliore conoscenza di se stessi come un vantaggio? Perché per costruire e conservare un buon rapporto di coppia – come del resto ogni relazione – è importante prima di tutto conoscersi e aver chiari i propri bisogni, cosa forse più semplice quando si porta addosso un maggiore bagaglio di esperienze.

Quando si è giovani, ci si aspetta che arriverà quell’uomo o quella donna che ci salverà e ci renderà finalmente felici, ma da adulti possiamo più facilmente capire che è solo un’illusione, e che la chiave della nostra felicità la possediamo solo noi.

“Per avere delle buone relazioni
sentimentali dobbiamo
innanzitutto amare noi stessi ed
avere la consapevolezza che è
nostra, e solo nostra, la
responsabilità della nostra vita”.

Considerare le esperienze passate come un
bagaglio prezioso di risorse dalle quali
attingere, può essere un primo passo per
sentirsi più liberi di innamorarsi
nuovamente.