

# LA CORRENTE E LA POZZANGHERA

*Comunicazione assertiva e approccio strategico  
al servizio dell'orientamento alla persona e del  
"dialogo con il disagio".*

## PROGETTO "GIOVANE COME TE"

Percorso formativo c/o istituto Comprensivo di Montecchio-Bibbiano  
(gennaio - aprile 2006)

*Ho talmente tanti problemi che non so da dove cominciare, esordì l'uomo sulla quarantina con un viso abbastanza infelice da avvalorare le sue affermazioni. Nella mia vita niente va mai per il verso giusto. Non faccio che ritrovarmi invischiato in rapporti di prevaricazione, prima con mio padre, poi con mia moglie e dopo il divorzio con altre amiche e amanti. So che sono io a cercare le persone sbagliate, ma come faccio a smettere? Anche dopo aver capito qual è il mio problema, e Dio sa quanta psicoanalisi ho fatto, continuo a finire con le persone sbagliate. Mi succede anche al lavoro. Anche i miei figli mi maltrattano. E perfino il cane!*

*Il santo ascoltò l'uomo che proseguiva sullo stesso tono; poi, durante una pausa, gli chiese: Come ti trovi con la tua altezza?*

*La mia altezza? Non ci ho mai pensato. Si accigliò l'uomo.*

*La mia altezza? Riflettè. La mia altezza va bene. Perché?*

*Quelli di noi che non sono inesorabilmente imprigionati nella miseria e nella malattia fin dalla nascita, rispose il santo, hanno davanti a sé un mondo intero di scelte. Ho riflettuto a lungo su questo argomento e ora so che nella vita l'unica cosa su cui non abbiamo scelta è la nostra altezza. E' l'unica cosa predeterminata. Possiamo lamentarci della nostra altezza, ma di nient'altro.*

*Sarebbe sciocco lamentarsene, commentò il pellegrino dall'alto dei tanti guai seri per cui protestava.*

*Si, molto sciocco, dato che non possiamo farci niente, convenne il santo con un sorriso. Però meno sciocco che lamentarsi per i problemi della vita che possiamo scegliere di cambiare*

(liberamente tratto da Susan Trott, "Il santo")

(a cura di Andrea Farioli, consulente educativo e formatore CREATiv)

## INTRODUZIONE: ALLENABILITA' E FEEDBACK COSTRUTTIVO

*L'egoismo non consiste nel vivere come ci pare  
Ma nell'esigere che gli altri vivano come pare a noi.  
(Oscar Wilde)*

In tutte le situazioni di incontro-confronto con altre persone che la vita ogni giorno ci regala ma in un senso più ampio anche tutte le volte in cui ci imbattiamo con un testo scritto (come questo che state iniziando a leggere) più o meno consapevolmente ognuno di noi si pone una domanda: **vado in tribuna o nel campo da gioco?** Fuor di metafora: mi tengo a distanza senza mettermi in discussione o mi metto in gioco ed entro nella situazione, con empatia e ascolto profondo?

Essere allenabili significa decidere di "scendere in campo e allenarsi", significa vedere l'errore come una occasione di apprendimento e aprirsi all'altro accettandone i commenti, le opinioni ed i feedback come una opportunità di crescita e di confronto.

Chi decide di stare in tribuna nella migliore delle ipotesi fa il tifo ma quasi sempre critica e giudica le azioni altrui: distingue ciò che è bene da ciò che è male, il giusto dallo sbagliato.

**Il concetto di allenabilità** (che mutua la radice dalla parola allenamento - da *lena*, respiro - ovvero abituare mente e corpo a determinati compiti) applicato non solo allo sport ma alla comunicazione interpersonale, ci fa riflettere sul fatto che il comunicare in modo efficace, costruttivo ed assertivo non è né semplice né derivante da un talento innato ma prevede un umile e continuo allenamento. Eppure mentre ogni persona trova comprensibile anzi *logico e doveroso* il fatto di studiare e praticare per anni e con costanza uno strumento musicale così come un'arte o una professione per arrivare a padroneggiarle, pochi sono quelli che direbbero la stessa cosa per un aspetto che coinvolge ogni persona e continuamente, la comunicazione interpersonale appunto. Non si può non comunicare è il primo postulato della Pragmatica della comunicazione<sup>1</sup> Dunque "ognuno di noi è chiamato a scegliere se farlo in modo casuale e subire tale ineluttabilità oppure scegliere di farlo in modo consapevolmente costruttivo e positivo per se e gli altri"<sup>2</sup>. Eppure frasi come "è il mio carattere", "sai .... sono fatto così", "cosa ne puoi sapere tu .... una cosa la si deve provare personalmente per poterla capire" sono invece gli slogan che vanno per la maggiore quando ci si confronta e si riflette sugli stili comunicativi e relazionali che ci caratterizzano.

Nello sport tutto è più semplice e chiaro: se ho una gamba ingessata, il mio allenatore non mi permette di correre i 100 metri. Invece se ho superato gli esami di abilitazione ed insegno ma penso che la maggior parte degli alunni che ho di fronte siano degli inetti e pratico costantemente con loro il cattivo umore ed il criticismo nessuno può impedirmi di insegnare. Se uno che desidera imparare il tennis si presentasse dal suo maestro tenendo la racchetta al contrario e si lamentasse del fatto che, con il manico, prende pochissime palline e che queste poche, che per di più, vanno dove lui non vorrebbe, difficilmente non ascolterebbe i consigli ed i feedback del maestro, e quasi mai gli risponderebbe "e no mi spiace io la racchetta non la giro perché sono fatto così .... e poi che ne sai tu della mia storia e dei validissimi motivi che mi fanno tenere la racchetta così!".

---

<sup>1</sup> Cfr Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967), Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, Roma, 1971.

<sup>2</sup> Cit G.Nardone e A. Salvini, Il Dialogo Strategico, Ponte delle Grazie Editore, Milano 2004

Allenabilità significa impegnarsi con costanza ed essere responsabili della propria presenza, e dei propri atteggiamenti comunicativi, disattivare il proprio orgoglio praticare l'autovalutazione e l'automonitoraggio anche alla luce dei feedback ricevuti dagli altri. Operativamente allenabilità significa assunzione di impegni precisi. In una situazione di formazione (e non solo), per esempio, allenabilità significa impegnarsi a

- rispettare l'orario (puntualità), come forma di attenzione per i formatori, gli organizzatori e per i compagni, e come modo di dare valore al lavoro comune
- rispettare la riservatezza di ogni partecipante (ciò che viene detto ed emerge nel gruppo non va riportato fuori da esso)
- in aula, durante la plenaria, non conversare con la persona accanto
- favorire la fratellanza, la fiducia reciproca e lo spirito di collaborazione all'interno del gruppo, in direzione della meta comune
- monitorare il proprio stato emotivo (sensazioni, fisiologia, espressione del viso, voce, ecc.) e dare il proprio "contributo energetico" al lavoro di gruppo, favorendo il proseguimento dell'azione e rinunciando a praticare interventi fuorvianti o non essenziali
- praticare il principio di trasparenza (no opacità; no "lamentele di corridoio"; esclusione di ogni tipo di "fratellanza nera", "grigia" o "confusa")<sup>3</sup>
- praticare il principio di ascolto profondo, in primo luogo della parola dei formatori
- ricevere i feedback dei formatori e dei compagni, come fondamentale occasione di apprendimento
- svolgere i "compiti", i "giochi" e gli "esercizi" assegnati dai formatori, come parte essenziale del mio allenamento

E poco meno che superfluo sottolineare la centralità che il **feedback costruttivo**<sup>4</sup> ha all'interno del concetto di allenabilità. Ma che cosa intendiamo per feedback costruttivo? Desidero rispondere a questa domanda citando frasi del mio maestro, Mauro Scardovelli: "per feedback costruttivo intendiamo un feedback che faciliti l'instaurazione ed il mantenimento di rapporti positivi, basati sulla comprensione, sulla stima e sulla collaborazione reciproca, anziché sull'antagonismo, sulla diffidenza e sull'incomprensione. Intendiamo un feedback che favorisca la distensione, la creatività e la motivazione produttiva, anziché la tensione, la chiusura e l'arroccamento. In che modo un genitore può facilitare un rapporto di comprensione e di fiducia reciproca. Come l'insegnante può diventare più efficace nel suo lavoro, rivolgendosi agli allievi osservazioni che li stimolino ad apprendere e a migliorarsi? Che cosa può fare un dirigente per motivare i suoi collaboratori? Le persone comunemente ritengono di conoscere queste cose e rimangono regolarmente stupite quando si accorgono che comunicando con gli altri non ottengono i risultati desiderati. Allora spesso si affannano e persistono a cercare le cause dell'insuccesso in una divergenza di interessi, in un conflitto ideologico, o nella cattiveria, nella stupidità o nella follia dei loro interlocutori".

---

<sup>3</sup> "lamentele di corridoio" = lamentarsi di qualcuno dietro le sue spalle, o lamentarsi di qualcosa con una persona che non è in grado di modificarla

"fratellanza nera" = accogliere le lamentele di cui sopra e lamentarsi a propria volta

"fratellanza grigia" = ascoltare tali lamentele senza confrontare la persona sull'impegno a non praticarle

"fratellanza confusa" = ascoltare tali lamentele rimanendo incerti tra la fratellanza nera e quella grigia

<sup>4</sup> Cfr Mauro Scardovelli, *Feedback e cambiamento*, ed Borla 2003

Sembra ovvio che tutte queste analisi, anche se condotte con grande precisione terminologica e passione, tutt'al più forniscono solo delle ragioni verosimili per cui le cose non hanno funzionato. Forniscono alibi, ma non chiavi di soluzione. Avere un alibi è già qualcosa: può mettere temporaneamente in pace il proprio senso di colpa. Se mio figlio non mi ascolta è perché è ottuso e perché i giovani d'oggi non hanno più valori, se i miei allievi non studiano è perché sono pigri e giovani d'oggi non hanno più il senso del sacrificio, se mia moglie è depressa è perché è malata, se i miei pazienti fanno resistenza è perché hanno delle rigidità, io non c'entro! Avere un alibi riduce l'ansia dovuta al senso di responsabilità.

Per questa e per altre ragioni l'arte di comprendere, di sostenere e di incoraggiare se stessi e gli altri non sembra particolarmente diffusa nella nostra cultura. Per questa e per altre ragioni i virus del potere dominio e pensiero negativo-distruttivo sembrano proliferare in modo preoccupante a tutti i livelli.

Crediamo invece che solo attraverso il "costruire insieme", ovvero il vincere CON l'altro e non SU l'altro, si possa dare un senso pieno ad una relazione, professionale o affettiva, così come ad un corso di formazione. Tutti noi abbiamo continuamente bisogno di imparare e l'arte di cogliere gli aspetti positivi e di incoraggiare se stessi e gli altri è uno splendido cammino che può essere continuamente perfezionato.

Siamo consapevoli che il costruire ed il cogliere il "bicchiere mezzo pieno" in noi stessi e negli altri richiede più tempo, impegno e dedizione del distruggere e dell'evidenziare tutto ciò che è per noi un difetto: del resto per costruire un pianoforte ci vuole un artigiano competente nello scegliere i materiali e nel lavorarli, tanti giorni di studio e di lavoro, pazienza e dedizione; per distruggerlo basta una robusta mazza da baseball e qualche minuto.

# I PRESUPPOSTI DEL PERCORSO FORMATIVO

## **Pluralismo**

la mappa non è il territorio

costruttivismo: noi costruiamo la nostra realtà

(riconoscimento delle differenze -accettazione delle differenze → integrazione delle differenze→ cultura della pace)

## **Comunicazione circolare**

ogni comportamento è comunicazione

non è possibile non comunicare

la comunicazione è un processo circolare

ogni messaggio è nello stesso tempo una risposta a un precedente messaggio e uno stimolo a quello successivo

il significato di un messaggio è la risposta che ottiene

## **Comunicazione verbale e non verbale**

Ogni messaggio ha un aspetto di contenuto (informazione, notizia) e uno di relazione (definizione del tipo di relazione; definizione del tipo di potere)

noi reagiamo emotivamente all'aspetto di relazione

l'aspetto di relazione è veicolato al 90% dalla Comunicazione non verbale (CNV)

lo stesso messaggio può essere espresso a differenti livelli incongrui tra loro (verbale e non verbale, o tra parti del verbale tra loro o del non verbale tra loro)

è del tutto comune essere consapevoli solo di una parte della nostra comunicazione (spesso quella verbale)

## **Flessibilità**

la più grande risorsa di un sistema è la flessibilità - (movimento - corrente della vita)

il peggior difetto la rigidità (stagnazione - pozza delle nevrosi)

se una cosa non funziona, fanne un'altra

## **Apprendimento**

la flessibilità è la naturale conseguenza di una mappa mentale arricchita e che continua ad apprendere

l'apprendimento è in relazione all'apertura del sistema, al comportamento esplorativo e al confronto e integrazione con mappe diverse

l'apertura e il comportamento esplorativo presuppongono un atteggiamento di fiducia.  
l'atteggiamento di fiducia è favorito da una base sicura

## **Rapport**

la base sicura e la fiducia si possono costruire attraverso il rapport

il rapport presuppone il ricalco della mappa (fisiologica, emotiva e cognitiva) dell'altro

il ricalco autentico presuppone genuino interesse, comprensione empatica, accettazione incondizionata

## **Creatività**

ci sono due soli stati dell'io: creativo e distruttivo

la scelta tra questi due stati è sotto la nostra completa responsabilità adulta: ogni momento della vita siamo chiamati a scegliere

## **Conoscenza creativa**

conoscenza che si aggiorna sulle basi del feedback, dell'esperienza, della scienza e della tecnica, nei vari campi del sapere umano, nella misura in cui non diventa una tradizione, una credenza che guida la mente, la psiche, l'essere interiore, e quindi non crea divisioni tra le persone

(conoscenza senza identificazione) (Krishnamurti)

## **Gradualità**

è sempre possibile fare qualcosa

è sempre possibile cambiare; se non puoi fare un cambiamento grande, puoi sempre farne uno più piccolo

se non puoi raggiungere direttamente la meta, puoi sempre fare un passo verso di essa

## **Apprendimento e cambiamento**

non esistono errori, ma solo occasioni di apprendimento

l'autosostegno amorevole è la migliore spinta verso il cambiamento sano

il criticismo è una forma di crudeltà mentale

## **Risorse**

accanto ad ogni storia di problemi c'è una storia di risorse

tali risorse, una volta fatte emergere e riconosciute, sono il miglior alleato nella soluzione dei problemi

## **Conflitti**

l'assunzione di una posizione meta è indispensabile alla soluzione dei conflitti

in ogni conflitto è sempre possibile individuare un valore più elevato comune ad entrambe le parti, e far leva su questo per indurre l'accordo di accordarsi

un conflitto si risolve solo quando entrambe le parti vedono soddisfatti i loro valori più elevati ed essenziali

ciò a cui le parti devono rinunciare non sono i valori, ma solo comportamenti specifici, che possono essere sostituiti da altri più funzionali ed ecologici

la risoluzione di un conflitto è tanto più difficile quanto più le parti sono estremizzate, e si identificano in comportamenti specifici per loro irrinunciabili

in tal caso il compito della posizione meta (negoziatore) è quella di aiutare le parti nel processo di disidentificazione (evoluzione, crescita delle parti)

### **Modellamento**

Modellare significa individuare un modello, cioè una struttura soggiacente alla performance.

Significa individuare degli elementi fondamentali ("vocabolario") e delle regole che li mettono in relazione ("sintassi").

Individuato il vocabolario e la sintassi, sarà possibile costruire un numero infinito di nuove frasi.

Il modellamento è quindi ben diverso dall'imitazione (che mi fornisce solo la capacità di ricopiare l'aspetto esteriore ed episodico di una performance): posso infatti ripetere a memoria una frase udita in una lingua sconosciuta, ma non sono in grado di produrre una frase nuova.

L'imitazione mi rende dipendente dal modello. Al contrario, il modellamento mi fornisce la struttura, cioè la chiave di accesso alla capacità di produrre in modo autonomo.

Se una persona sa far bene una cosa (io compreso - automodellamento!), possiamo osservare come fa, coglierne la struttura e insegnarla a tutti gli altri

## Assertività

(sintesi e riflessioni sul testo di T. Ajmone, 1999, "Assertività, la triade comportamentale", a cura di Mauro Scardovelli).

**passivo** ----- **assertivo** ----- **aggressivo**

**vittima** ----- **persecutore**

Passivo richiama aggressivo; vittima richiama persecutore. Le due parti sono all'interno della stessa persona. Una a livello esplicito (ad es. il depresso è passivo; il narcisista è aggressivo) e una a livello implicito (il depresso sogna la vendetta, utilizza gli equivalenti aggressivi; il narcisista si sente debole e vulnerabile).

Sono metaprogrammi di enorme importanza nelle relazioni: generano il triangolo drammatico (vittima, persecutore, salvatore), la simbiosi, i giochi psicologici.

Normalmente sono solo i passivi e non gli aggressivi che cercano terapia. Essi patiscono le relazioni in modo immediato ed evidente. Gli aggressivi invece patiscono nei tempi lunghi. Il CE (causa-effetto) è meno evidente.

Ogni volta che si esce dalla zona dell'assertività, che significa protezione dei propri e altrui diritti, si esce dalla zona di ecologia. In tal modo si favorisce l'instaurazione di un contesto di prevaricazione e competizione non sana.

**Passivo : subisce e prova disagio, non sa dire di no, patisce umiliazioni e soprusi.**

- subire dagli altri
- incapacità di esprimere le proprie opinioni e sentimenti
- difficoltà nel prendere decisioni
- ritenere gli altri migliori di se stessi (io no OK, altri si)
- temere il giudizio altrui
- dipendenza dall'approvazione altrui
- incapacità di rifiutare richieste
- agire secondo il volere altrui (sottomettersi)

**Aggressivo:** violazione dei diritti altrui e noncuranza del loro stato d'animo. E' difficile rendersi conto della propria aggressività: la P spesso riesce ad ottenere ciò che vuole, e tutto sembra andare bene. In realtà paga a lunga distanza: viene emarginata e finisce per circondarsi di P solo passive.

- calpestare i diritti altrui (prevaricazione)
- ritenersi sempre nel giusto
- attribuire i propri errori e disagi alla responsabilità altrui
- sopravvalutarsi
- non accettare le opinioni degli altri
- rigidità d'opinione
- pretendere che gli altri agiscano secondo il proprio volere (prevaricazione)
- colpevolizzare gli altri
- sentirsi in diritto di giudicare tutto e tutti

**Assertivo:** si pone obiettivi ecologici. Quindi favorisce il proprio e l'altrui benessere. Esercita l'autocontrollo cognitivo sugli obiettivi: **autoefficacia** (si pone mete realistiche per sé); **automonitoraggio** (verifica passo a passo; accetta i feedback); **autovalutazione** (è in grado di valutare realisticamente i diversi fattori concomitanti, il proprio e l'altrui contributo); **autorinforzo** (sa incoraggiarsi e apprezzarsi per ogni passo fatto). Inoltre dispone di: **autonomia emotiva** (non è intralciato dal sorgere di emozioni inibenti o interferenti; sa disidentificarsi); **libertà espressiva** (in particolare degli affetti, essenziale per i buoni rapporti umani); **autostima**; **capacità di autorealizzazione**.

- rispettare gli altri, i loro diritti e le loro opinioni
- non subire gli altri, non permettere loro di essere aggressivi nei nostri confronti
- disponibilità a modificare le proprie opinioni
- non esigere che gli altri si comportino come vorremmo
- non essere possessivi nei confronti delle P che ci circondano
- non sentirsi in diritto di giudicare gli altri

L'assertività presuppone:

- radicamento (fisico, emotivo, mentale, spirituale)
- decisione di sciogliere l'importanza personale (cfr. Sanches, Gli insegnamenti di Carlos Castaneda)

Con la decisione di sciogliere l'importanza personale si disattiva la reattività eccessiva.

Diventa possibile così, anche in situazioni di stress e di sottoposizione gerarchica, rimanere assertivi, cioè tutelarsi e proteggere i propri diritti, concentrandosi su quelli reali, e non sull'attacco all'immagine personale.

Coloro che danno molto peso all'importanza personale (ad es. i narcisisti), quando si trovano in sottoposizione gerarchica, soffrono in modo incredibile, in quanto non riescono, senza violare il codice penale, a far rispettare pienamente la loro immagine. Essi, concentrando tutto sull'immagine, mobilitano su di essa tutta l'energia. Ne rimane poca, quindi, per strategie adulte di difesa dei diritti reali (orario di lavoro, incombenze effettive ecc.). Proprio perché vogliono difendere l'immagine, e questo è spesso un compito impossibile, essi finiscono per rimanere passivi, incapaci di tutelarsi, dissipando la loro energia in pensieri ed azioni totalmente inutili.

*IN SINTESI POSSIAMO DIRE ...*

**ASSERTIVITA', ovvero .....**

**RISPETTARE L'ALTRO: DIVENTARE MENO AGGRESSIVI**

Le cose da NON fare per essere assertivi:

- 1.URLARE
- 2.COLPIRE, DOMINARE O INTIMIDIRE FISICAMENTE
- 3.INSULTARE E/O ATTACCARE PERSONALMENTE
- 4.DIRE DELLE COSE AL PURO SCOPO DI FERIRE
- 5.PERDERE IL CONTROLLO DELLA PROPRIA RABBIA

**RISPETTARE SE STESSI: DIVENTARE MENO PASSIVI**

Le cose da fare per essere assertivi:

- 1.ESPRIMERE I PROPRI SENTIMENTI
- 2.CHIEDERE CIO' DI CUI SI HA BISOGNO
- 3.AFFERMARE LE PROPRIE SCELTE
- 4.DIFENDERE I PROPRI DIRITTI

**Ogni volta che si esce dalla zona dell'assertività, che significa protezione dei propri e altrui diritti, si favorisce l'instaurazione di un contesto di prevaricazione e competizione non sana.**

## Racket e rinuncia all'immagine<sup>5</sup>

Un racket è un messaggio contenente una falsità, una mistificazione. La falsità serve a manipolare l'altro a proprio vantaggio.

**Un esempio tipico di racket è la lamentela**, specie se ricorrente: mi lamento dei miei dipendenti, di mia moglie, dei miei figli, ed in tal modo rigetto ogni mia responsabilità. Sono loro la causa dei miei guai, io non c'entro. L'irresponsabilità è il guadagno comune ad ogni racket. Definirsi irresponsabili toglie il peso dei sensi di colpa e inadeguatezza. Attraverso la manipolazione tale peso viene interamente accollato ad altri. Naturalmente c'è un costo da pagare in termini di affiliazione, amore, vitalità, creatività.

Il racket è un meccanismo inconscio, messo in atto per proteggere la propria immagine da una minaccia esterna (o interna). Ad esempio, il fatto che i miei dipendenti resistano alle mie richieste, costituisce una minaccia alla mia immagine di leader efficiente. La ribellione di mio figlio crea una minaccia all'immagine di me come padre. Il malumore di mia moglie crea una minaccia alla mia immagine di uomo affascinante e marito ideale. Attribuendo loro la colpa, libero me dal dover mettere in discussione le mie capacità, la mia intelligenza, il mio valore di leader, di padre, di marito.

La mia cattiva salute può creare una minaccia all'immagine di me come uomo forte e sano. Combatto pertanto contro l'idea di essermi comportato in modo sciocco, abusando del mio corpo, e preferisco attribuire la cattiva salute alla sfortuna o ad un agente esterno. Su di essi scarico la mia aggressività e i miei sensi di colpa lamentandomi. L'abbandono di una fidanzata può minacciare la mia immagine di uomo desiderabile. Rifiuto di considerare l'idea che non sono unico e speciale, e che altri possano rivelarsi più amabili e attraenti di me.

**Ma che cosa significa immagine?** In che modo differisce dall'identità? L'immagine di sé è una struttura falsa, un'immagine, appunto, non la realtà. Ogni volta che costruiamo un'immagine di noi stessi, stiamo negando il suo opposto, relegandolo nell'ombra. Se mi creo un'immagine di uomo forte, sto negando e relegando nell'inconscio la sensazione opposta: di essere fragile. La fragilità mi fa paura, e allora supero la paura con una compensazione: mi convinco di essere più forte della media. Se ho paura di essere stupido, mi creo l'immagine di essere particolarmente intelligente<sup>6</sup>. Se ho paura di essere egoista e meschino, mi creo l'immagine di essere onesto e virtuoso come pochi.

Quindi: prima ci sono le paure. Poi ci sono le compensazioni, le immagini, appunto. Le immagini sono illusioni, e come tali non sciolgono le paure, così come un tappeto messo sopra un pavimento sporco non toglie le sporcizie. Si limita ad occultarle. A chi? A se stessi, in primo luogo, e agli altri. Non si può mantenere un'immagine falsa di sé se gli altri non la confermano. Gran parte della nostra comunicazione ha come scopo confermarci reciprocamente nell'immagine che abbiamo di noi stessi (Watzlawick). Una comunicazione di questo tipo costituisce il più potente collante sociale, ed è spesso alla base di molte relazioni dette di amicizia o di amore<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> sintesi dell'omonimo saggio di Mauro Scardovelli

<sup>6</sup> Sia l'immagine positiva che quella che vive nell'ombra sono false. Vera è solo l'essenza di luce, quella presenta da sempre e che sempre rimarrà. Purtroppo la psicologia tradizionale, che trova le sue radici nella psicoanalisi, ci fa credere che la verità sia ciò che sta nell'ombra!!! Con questa operazione, simile a quella svolta dalle religioni autoritarie, l'uomo viene istruito ad avere paura di ciò che alberga al suo interno. C'è poi da stupirsi che sorgano tante resistenze nell'esplorazione dell'inconscio?

<sup>7</sup> Nell'innamoramento, spesso due persone non fanno che confermarsi reciprocamente sull'immagine positiva. Questo provoca un'esaltazione dell'EGO, finalmente, e solo temporaneamente, libero dalla pressione angosciata della corrispondente immagine negativa. Le immagini, come strutture illusorie, non sono mai sole: un'immagine positiva ha sempre il suo corrispettivo negativo calato nell'ombra. Dopo la fase di innamoramento, la coppia per evolvere deve passare attraverso la scoperta progressiva dell'ombra. In caso contrario, la coppia vivrà nella maschera, e non potrà esserci amore, in quanto non c'è verità: che è attaccato alla propria immagine, ed è amato per quella, in realtà non è amato. Ma l'ombra è anche dolore da attraversare, mostrando la propria vulnerabilità.

Si tratta però di comunicazione superficiale, che si svolge su un piano di falsità: la verità profonda ne viene bandita. Un rapporto che si svolge su questo livello non cresce nel tempo, in quanto non c'è la disponibilità a mettere in comune cose via via più profonde di sé.

Ma in che cosa consiste la verità profonda? Che siamo disonesti, stupidi, privi di valore? Questa è la verità? E' questo che dobbiamo ammettere a noi stessi e agli altri per essere veri, in modo che gli altri possano finalmente scaricare su di noi tutta la loro ostilità repressa e le loro critiche, in modo che possano umiliarci e ferirci senza remore? Se si crede così, e spesso le persone inconsciamente credono proprio questo, le resistenze alla conoscenza di sé e alla comunicazione profonda sono conseguenze naturali ed ineliminabili. Nessuno ama riconoscersi stupido, disonesto o meschino, e subire i conseguenti giudizi esterni (oltre a quelli interni), così come un ladro non ama farsi prendere con le mani nel sacco e consegnarsi alla prigione.

Dobbiamo allora chiederci: da dove originano queste paure? Sono paure adulte? No, sono le paure di un bambino dai tre ai sei anni, che permangono nell'adulto e condizionano il suo copione di vita e il suo destino. Esse spesso originano da giudizi, minacce, messaggi o esempi ricevuti nell'infanzia, da parte di genitori, o altre persone significative, mentre erano in uno stato di consapevolezza egoico, non amorevole. Questi messaggi si sono "improntati" nella influenzabile mente infantile, come paure e semi di infelicità, generando immagini negative. E come protezione da queste paure, per fuggire alla sofferenza, si è sviluppato il bisogno di compensazione attraverso la creazione di un'immagine positiva.

Con il tempo, la paura scende sempre più nell'ombra, e l'immagine positiva assume l'aspetto di realtà, una forma illusoria che svolge una funzione protettiva. Per questo ogni minaccia all'immagine è avvertita come pericolosa in quanto rischia di far riemergere la vecchia paura che copre. Per evitare questo pericolo, la persona automaticamente si difende. Si tratta di una reazione difensiva simile a quella che il sistema nervoso è predisposto ad attuare di fronte a una minaccia di tipo fisico. Quindi, si tratta di una reazione molto primitiva, automatica, inconscia.

Il fenomeno dell'immagine, e dell'ombra corrispettiva, è un fenomeno universale. Come la proiezione, riguarda tutti gli esseri umani. Da uno all'altro varia solo nel grado e nell'intensità.

Tutto ciò che viene rimosso e occultato nell'ombra, alimenta le nostre proiezioni. Se non riconosciamo la nostra aggressività, perché ne abbiamo paura, la vediamo regolarmente negli altri, nella natura o in Dio. In verità, ci sentiamo minacciati dalla nostra stessa minacciosità.

Lo stesso accade per quanto riguarda l'immagine positiva. Anzi, si tratta dello stesso fenomeno, visto da un'angolazione un po' diversa. Quanto più sono attaccato alla mia immagine di persona amabile, tanto più sono suscettibile e reattivo rispetto a qualunque messaggio che la metta in dubbio. Ma a che cosa reagisco? Al messaggio esterno? Così credo io, con sdegno. In realtà il messaggio esterno non fa che stimolare e far riemergere la paura che cerco di tener celata nell'inconscio, di essere una persona meschina, disprezzabile o di poco valore. Quindi, in definitiva, reagisco solo a me stesso. A che scopo? Allo scopo di confermare, almeno a me, l'autoimmagine positiva ed evitare così di soffrire.

Il cammino evolutivo, sotto questo aspetto, è semplice da comprendere, ma difficile da attuare.

Ogni volta che reagiamo con un'emozione distruttiva (odio, rancore, sdegno, rabbia) dobbiamo chiederci: quale immagine di me sto difendendo? Quale è l'immagine che se io lasciassi andare, rimarrei sereno e tranquillo?

Le immagini fondamentali più comuni sono tre:

- **l'immagine di persona intelligente, capace, che ha ragione (a difesa dalla paura di essere stupido, incapace, in torto)**
- **l'immagine di persona amabile e buona (a difesa dalla paura di essere cattivo, egoista, meschino)**
- **l'immagine di avere valore, importanza, potere (a difesa dalla paura di essere una nullità)**

Finché inconsciamente manteniamo queste immagini, altrettanto inconsciamente le difendiamo attraverso barriere nella comunicazione e racket. E a loro volta, le barriere indicano la presenza di queste immagini e delle relative paure da esse compensate.

**Abbandonare queste immagini significa accettare di apparire talvolta stupido, ignorante, cattivo, di poco valore, e stare bene lo stesso.**

## TRE STRUMENTI FONDAMENTALI PER DIALOGARE CON IL DISAGIO: "ASCOLTO ATTIVO", "MESSAGGIO IO" E "MODIFICHE ALL'AMBIENTE"

### A) L'ascolto attivo

L'ascolto attivo prevede quattro momenti:

1. l'ascolto passivo: permette l'alunno di esporre, senza essere interrotto, i propri problemi (prestare attenzione concreta e totale al ragazzo);
2. messaggi d'accoglienza: informano il ragazzo che l'insegnante lo segue e lo ascolta, possono essere non verbali (costante contatto con gli occhi, un cenno con la testa, un sorriso,...) o verbali ("ti ascolto", "sto cercando di capire",...);
3. inviti calorosi: incoraggiano il ragazzo a continuare il discorso, ad approfondire quanto sta dicendo ("vuoi dirmi qualcosa di più", "continua pure",...);
4. ascolto attivo: l'insegnante "riflette il messaggio dell'alunno, recependo solamente, senza emettere messaggi suoi personali o giudizi.

L'ascolto attivo oltre a lasciare al ragazzo la piena gestione dei suoi problemi, evita fraintendimenti ed incomprensioni. Va inoltre utilizzato come mezzo per esprimere la comprensione e l'accettazione del problema aiutando il ragazzo in crisi.

### B) Il messaggio io

Quando l'insegnante ha di fronte un ragazzo che con il suo comportamento impedisce un lavoro tranquillo in classe, dovrà applicare secondo Gordon, il metodo messaggio - io. Con questo metodo l'insegnante mette a "confronto" i propri sentimenti e bisogni con il comportamento inaccettato del ragazzo, esprime cioè cosa prova quando il ragazzo compie un'azione che può provocare determinati effetti. I messaggi - io, a differenza dei messaggi - tu ("perché continui a disturbare", "sei sempre disordinato",...) esprimono un sentimento di chi parla senza esprimere valutazione sull'alunno che compie l'azione ponendolo di fronte agli effetti del suo atto e ai sentimenti che provoca negli altri. Il metodo messaggio - io consta di tre momenti:

- descrizione senza giudizio;
- effetto tangibile e concreto;
- reazione agli effetti.

**L'insegnante non userà più quindi "tu sei..." ma "io sento..."**.

Il ragazzo sentirà che l'insegnante gli comunica il suo vissuto personale con autenticità ed onestà e non assumerà atteggiamenti di difesa.

### C) MODIFICHE ALL'AMBIENTE

Può succedere che si presenti un problema derivante da un comportamento inaccettabile in cui risulta difficile affrontare direttamente quel determinato comportamento. Tutte le volte che è possibile è consigliabile fare qualcosa per modificare o riorganizzare l'ambiente in cui si esplica il comportamento disturbante allo scopo di : eliminarlo, modificarlo, isolarlo. Tra i metodi principali da adottare per cambiare l'ambiente ci sono:

- aggiungere all'ambiente: introdurre cioè attività o materiali che catturino l'attenzione dell'allievo; aumentare le aree di lavoro o di gioco per incoraggiare un certo comportamento.
- sottrarre all'ambiente: ridurre gli stimoli e gli strumenti fisici che innescano un comportamento inaccettabile; destinare certe zone della classe o dell'edificio scolastico ad attività specifiche.
- modificare l'ambiente: rendere l'aula più adatta ad un comportamento più indipendente ed efficace dello studente; mettere in evidenza, riporre o introdurre determinati elementi in aula per eliminare o incoraggiare certi comportamenti.

## **RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI**

**(in grassetto quelli che sono stati utilizzati ed elaborati nel presente percorso formativo)**

Bandler, R., Grinder, J. (1975 b), *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, 1979.

Bandler, R., Grinder, J. (1982), *La ristrutturazione*, Astrolabio, Roma, 1983.

**Bandler, R. (1985), *Usare il cervello per cambiare*, Astrolabio, Roma, 1986.**

Bateson, G. (1972), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976.

Bateson, G. (1979), *Mente e natura*, Adelphi, Milano, 1984.

**Csikszentmihalyi M, *La corrente della vita*, Frassinelli editore, 1988**

**Berne E., *A che gioco giochiamo*, Bompiani, 1964**

**Bowlby, J. (1988), *Una base sicura*, Raffaello Cortina, Milano, 1989.**

**Dalai Lama con Howard C. Cutler, *La' arte della felicità sul lavoro*, Saggi Mondadori, 2005**

Ellis, A. (1990), *Autoterapia razionale emotiva*, RED ed., Como, 1995.

Erickson, M.H., Rossi, E.L., Rossi, S.I. (1976), *Tecniche di suggestione ipnotica*, Astrolabio, Roma (1979).

Erickson, M.H. (1982-84), *Opere* (a cura di E.L. Rossi), Astrolabio, Roma.

**Law Nolte D., *I Bambini imparano quello che vivono*, Fabbri editori, 2000**

**Levy R, O'Hanlon, *Bambini che fanno capricci*, Edizioni Tea, 2001**

**Farioli A (2003) *DOReducare I, esplorazione e movimento*, Paoline Editore, Milano**

**Farioli A. (2003) *DOReducare II, ascolto e immaginazione*, Paoline Editore, Milano**

Fromm, E. (1941), *Fuga dalla libertà*, Mondadori, Milano, 1992

**Fromm, E. (1976), *Avere o essere*, Mondadori, Milano, 1977.**

**Fromm, E. (1991), *L'arte di ascoltare*, Mondadori, Milano, 1995**

**Goleman, D. (1995), *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.**

**Gordon, T. (1970), *Genitori efficaci*, La Meridiana, Molfetta (Bari), 1999.**

**Gordon, T. (1974), *Insegnanti efficaci*, Giunti Lisciani, Firenze, 1991.**

Hellinger, B. (2002), *I due volti dell'amore*, Ed. Crisalide, Spigno Saturnia.

Krishnamurti, J. (1993), *La ricerca della felicità*, Rizzoli, Milano

- Liss, J. (1992), *La comunicazione ecologica*, Ed. La Meridiana, Molfetta (Bari), 1992.
- Lowen, A. (1958), *Il linguaggio del corpo*, Euroclub, Milano, 1979.
- Lowen, A. (1975), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1996.
- Maslow, A.H. (1962), *Verso una psicologia dell'essere*, Ubaldini, Roma, 1971.**
- May, R. (1969), *Psicologia esistenziale*, Astrolabio, Roma, 1970.**
- Pierrakos, E. (1990), *Il sentiero del risveglio interiore*, Crisalide, Roma, 1991.
- Pierrakos, E. (1993), *L'unione creativa*, Crisalide, Roma.
- Rogers, C.R. (1961), *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze, 1970.**
- Scardovelli, M. (1998), *Feedback e cambiamento*, Borla, Roma.**
- Scardovelli, M. (1999), *Musica e trasformazione*, Borla, Roma.**
- Scardovelli, M. (2000), *Subpersonalità e crescita dell'io*, Borla, Roma.**
- Scardovelli, M. (2002), *Democrazia, Potere, Narcisismo, Liberodiscrivere*, Genova.**
- Scavi Marianella, *arte di ascoltare e mondi possibili (come si esce dalle cornici di cui siamo parte)*, Bruno Mondadori 2003.**
- Seligman E. P. Martinm *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer Editori, Milano 2003**
- Talbot, M. (1991), *Tutto è uno*, Urta, 1997, Milano.
- Tart, C.T. (1975a), *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma, 1977.
- Tart, C.T. (1975b), *Psicologie transpersonali*, Crisalide, Roma.
- Thich Nhat Hanh (1991), *Vita di Siddhartha, il Buddha*, Ubaldini, Roma, 1992
- Thich Nhat Hanh (1993), *L'amore e l'azione*, Ubaldini, Roma, 1995
- Thich Nhat Hanh (1995), *Il sole il mio cuore*, Ubaldini, Roma, 1990.**
- Watzlawick, P. (1977), *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, Milano, 1980.
- Watzlawick, P. (1983), *Istruzioni per rendersi infelici*, Feltrinelli, Milano, 1984.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971.**
- Watzlawick, P., Weakland, J.H., Fish, R. (1973), *Change*, Astrolabio, Roma, 1974.**
- Sluzki, C.E., Ransom, D.C. (1976), *Il doppio legame*, Astrolabio, Roma, 1979.



## LA CORRENTE E LA POZZANGHERA

*Testi originali di Scardovelli, Nardone, Sclavi,  
Csikszentmihalyi, Gardner.*

*Rielaborazione e sintesi a cura di Andrea Farioli  
(CREAtiv coop. soc. e Associazione Aleph PNL Umanistica)*



## LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO

L'esperienza e la percezione di ogni essere umano è  
un processo attivo (di GENERALIZZAZIONE,  
CANCELLAZIONE E DEFORMAZIONE).

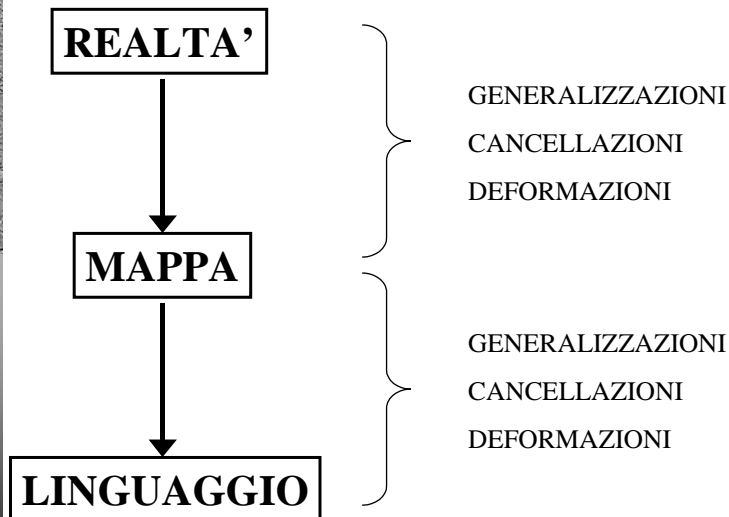
Vi e' necessariamente una differenza tra il mondo (la  
"realtà") e ogni mappa o rappresentazione.

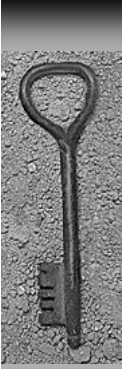


# LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO

3 serie di filtri-vincoli che rendono ogni mappa differente dall'altra:

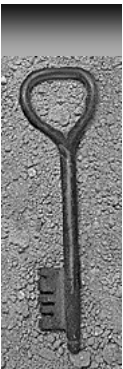
- ◆ **NEUROLOGICI** (vista, udito, tatto, gusto-olfatto)
- ◆ **SOCIALI** (lingua, usi e costumi, consenso sociale, ....)
- ◆ **INDIVIDUALI** (storia personale: educazione ricevuta, persone di riferimento, ecc.)





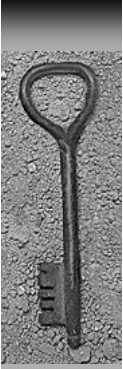
## Gli ingredienti della *corrente* (gli elementi del benessere interiore)

- ◆ **Un'attività stimolante che richiede delle capacità** (percezione di un bilanciamento tra il livello di opportunità d'azione reperite nell'ambiente (*challenges*) e quello delle capacità personali (*skills*) nel confrontarsi con esse).
- ◆ **La fusione dell'azione e della consapevolezza** (ci si concentra così tanto su quello che si fa che l'attività diventa spontanea, quasi automatica; non si è più coscienti di se stessi in quanto distinti dall'azione che si sta svolgendo)



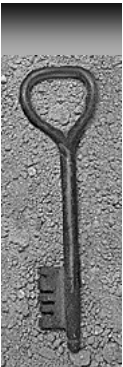
## Gli ingredienti della *corrente* (gli elementi del benessere interiore)

- ◆ **Scopi chiari e feedback**
- ◆ **Concentrazione sul compito in corso** (orizzonte temporale ristretto e informazioni molto selezionate che riescono a farsi ammettere nella coscienza)



## Gli ingredienti della *corrente* (gli elementi del benessere interiore)

- ◆ **Il paradosso del controllo** (ovvero l'esperienza del divenire della coscienza comprende un senso di controllo unito ad una non preoccupazione per l'eventuale perdita di controllo)
- ◆ **L alterazione del tempo** (spesso pare che le ore durino minuti ma qualche volta si verifica il contrario)



## Gli ingredienti della *pozzanghera* (gli elementi del disagio scolastico)

- ◆ **scarsa partecipazione**
- ◆ **disattenzione**
- ◆ **comportamenti prevalenti di rifiuto e di disturbo**
- ◆ **cattivo rapporto con i compagni**
- ◆ **assoluta carenza di spirito critico**



## Definire il disagio

"Uno stato emotivo, non correlato significativamente a disturbi di tipo psicopatologico, linguistici o di ritardo cognitivo, che si manifesta attraverso un insieme di comportamenti disfunzionali ("gli ingredienti della pozzanghera" ndr) che non permettono al soggetto di vivere adeguatamente le attività di classe e di apprendere con successo, utilizzando il massimo delle proprie capacità cognitive, affettive e relazionali."



## Definire il disagio

La nostra proposta di definizione di disagio focalizza l'attenzione su un **punto nodale: il disagio è il risultato dell'interazione tra variabili relative al soggetto (l'alunno) e variabili relative al contesto in cui il soggetto è inserito (la scuola).**



## Le manovre difensive nella comunicazione interpersonale

Una manovra difensiva serve a respingere un "pericolo".

Tale pericolo può essere ....

**reale (pericolo per la propria incolumità fisica e/o psichica)**

**presunto (pericolo per la propria immagine, ossia una persona può essere aggredita ma può anche solo ritenere di esserlo)**



## Le manovre difensive nella comunicazione interpersonale

Ogni manovra difensiva in ultima analisi dice che chi si difende ai propri occhi si sente, più o meno momentaneamente e consapevolmente, NON OK (debole, cattivo, non intelligente, ecc.).

Infatti se si sentisse OK, non avrebbe bisogno di alcuna manovra difensiva, poiché un atteggiamento di difesa compare solo quando ci si sente minacciati.



## 4 possibili situazioni

- ◆ **IO SONO OK - TU NON SEI OK** (c'è la possibilità di una mia superiorità, reale o presunta, che induca l'altro a mettere in atto manovre difensive, in quanto si sente minacciato)
- ◆ **IO NON SONO OK - TU NON SEI OK** (qui ci si abbatte a vicenda e, magari inconsciamente, si sta proprio cercando questo.)
- ◆ **IO NON SONO OK - TU SEI OK** (qui c'è invece il pericolo che noi ci si senta minacciati e che si attivino atteggiamenti difensivi)
- ◆ **IO SONO OK- TU SEI OK** (è questa la situazione ottimale in cui gli interlocutori non hanno bisogno di dimostrare nulla, si rispettano e si ascoltano)



## Quando una persona si sente NON OK si difende & . Ma come?

1. **FARSI PIU' PICCOLI:** si rinuncia alla lotta e il messaggio che traspare è del tipo "Lo so lo so sono un disastro!, tu sei grande, ti prego non farmi male!"
2. **RITIRARSI/FUGGIRE:** ci si ritira dalla lotta e il messaggio che traspare è del tipo "Sì, il più grande sei tu! Non posso con te!"
3. **FARSI PIU' GRANDI:** ci si dà importanza, assumendo una grandezza apparente e il messaggio che traspare è del tipo "vedi io sono OK come te, se non ancora più OK!"
4. **RENDERE PIU' PICCOLO L'ALTRO:** si sminuisce l'altro per "tirarlo giù dal piedistallo" e il messaggio che traspare è del tipo "Vedi, nemmeno tu sei così grande come credevi!"



## Ma che cosa stiamo difendendo?

- 1) **l'immagine di persona intelligente, capace, che ha ragione**  
(a difesa dalla paura di essere stupido, incapace, in torto)
- 2) **l'immagine di persona amabile e buona**  
(a difesa dalla paura di essere cattivo, egoista, meschino)
- 3) **l'immagine di avere valore, importanza, potere**  
(a difesa dalla paura di essere una nullità)



## Rinuncia all'immagine

Finché inconsciamente manteniamo queste immagini, altrettanto inconsciamente le difendiamo attraverso barriere nella comunicazione.

E a loro volta, le barriere indicano la presenza di queste immagini e delle relative paure da esse compensate.

Abbandonare queste immagini significa accettare di apparire talvolta stupido, ignorante, cattivo, di poco valore, e stare bene lo stesso.

-



## Bambini difficili

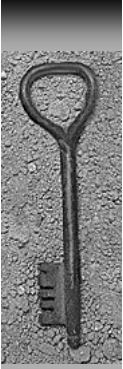
*(Allenarsi ad educare bambini difficili senza perdere la calma)*

*Liberamente tratto da “bambini che fanno capricci” (Ray Levy e Bill O’Hanlon)*

*Sintesi ragionata a cura di Andrea Farioli*

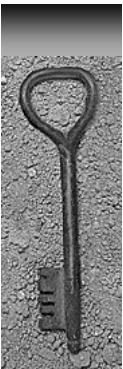


*“Possiamo essere costretti a dormire sempre nello stesso letto ma questo non significa che non possiamo cambiare le lenzuola”*



## LE 4 CARATTERISTICHE DEI BAMBINI DIFFICILI

1. **DESIDERIO DI CONTROLLO** – Più degli altri bramano controllare la propria vita. Faranno di tutto, persino cose apparentemente controproducenti, per di ottenere, mantenere o riguadagnare il controllo (*“Tommaso che distrugge il castello di sabbia”*)
2. **SOCIALMENTE ESPLORATIVI** – Solitamente sono particolarmente svelti ed abili a notare come gli altri rispondono ed a sfruttare tali modalità di risposta a proprio vantaggio sia in famiglia che al di fuori di questa (*Ted: “Eccome se ha funzionato!”*).



## LE 4 CARATTERISTICHE DEI BAMBINI DIFFICILI

3. **CECITA' NEL RICONOSCERE IL PROPRIO RUOLO RISPETTO AL PROBLEMA** – Non solo non riescono a vedere che essi stessi sono la una delle cause del problema, ma addirittura si convincono che le persone intorno a loro provochino il problema intenzionalmente (*“Claudio e la palla di neve”*)
4. **CAPACITA' DI TOLLERARE UN ELEVATO GRADO DI NEGATIVITA'** – Sembra proprio che questi bambini prosperino su conflitto, rabbia e negatività altrui. In un'escalation di battaglie e negatività, il più delle volte ne usciranno vincitori



## LE 4 CARATTERISTICHE DEI BAMBINI DIFFICILI

Nota: C'è infine una altra caratteristica che può far sembrare un vostro alunno o vostro figlio un bambino difficile: L'INFLESSIBILITA'.

Il “bambino inflessibile” tuttavia manca degli strumenti comportamentali sufficienti a gestire qualsiasi tipo di cambiamento nella sua routine. Voi potreste pensare che sia soltanto facendo del suo meglio per farvi saltare i nervi, la in realtà semplicemente non sa come reagire in modo appropriato a qualunque cosa che non gli sia familiare.



## TRE STILI DI EDUCAZIONE CHE PROVOCANO EO AGGRAVANO LA SFIDA

1. **EDUCATORI DIFFICILI:** Tendono a sottovalutare i bambini e a trattarli con eccessiva durezza. Ogni loro richiesta diventa una pretesa di controllo e finisce col creare ancora più opposizione e ribellione;
2. **EDUCATORI CONCILIATORI:** Per diverse ragioni sono disposti a giungere fino ai massimi sopportabili, pur di evitare il conflitto.
3. **EDUCATORI APPRENSIVI:** Eccessivamente preoccupati delle interferenze altrui non impartiscono la disciplina necessaria e finiscono con l'educare mossi dalla paura.



## Circostanze che tendono a generare dei bambini difficili

- 1. Educatori assillati dal tempo** – Ci aspettiamo che i bambini ci obbediscano all'istante, con lo stile traboccante di vita e caotico che abbiamo, non ci resta tempo da perdere o per discutere. Ma bambini molto spesso non hanno la capacità o l'interesse di cambiare secondo le nostre esigenze



## Circostanze che tendono a generare dei bambini difficili

- 2. Crisi o cambiamenti nella vita del bambino o della famiglia.** A volte la sfida è una risposta passeggera ed emotiva ad un cambiamento di situazione (per es. il trasferimento in una nuova scuola o in una nuova città, l'ingresso nella pubertà, separazione dei genitori)



## Circostanze che tendono a generare dei bambini difficili

- 3. Educatori che non rispondono alla sfida in modo adeguato** – Quando gli educatori restano confinati in una risposta di tipo inefficace alla sfida, gettano inavvertitamente le basi per un comportamento ulteriormente scorretto. I bambini imparano che possono evitare di obbedire grazie a diverse tecniche di rinvio e scoraggiando o facendo indispettire i genitori/educatori.



## Cammelli con problemi di aglio

- ◆ I bambini difficili non si rendono conto di avere un problema: tendono a pensare che siano le persone che li circondano a causare tutte le difficoltà (“problemi aglio”, ovvero che creano più disturbo agli altri che a se stessi)
- ◆ La maggior parte dei bambini è consapevole dei problemi che provoca agli altri e si sente male per questo (in questo caso parliamo di “problemi fagiolo”)



## Mi concede questo ballo?

*(ovvero gli otto passi con cui i "bambini difficili" ballano il mambo intorno alle vostre regole)*

Per ballo intendiamo degli schemi comportamentali del bambino e, in risposta, dell'educatore.

Nel momento in cui ci mettiamo a ballare con il nostro bambino le nostre azioni diventano molto prevedibili, offrendo così l'opportunità di individuare con precisione il modo di manipolarci.



## Mi concede questo ballo?

*(ovvero gli otto passi con cui i "bambini difficili" ballano il mambo intorno alle regole)*

1. **Ballo della colpa** (il bambino fa leva sul senso di colpa dell'educatore per ottenere ciò che vuole)
2. **Ballo della lagna** (il bambino frigna fino a portare i genitori allo sfinimento o alla resa)
3. **Ballo della contrattazione** (il bambino mercanteggia con la scaltrezza di un mediatore professionista per ottenere ciò che vuole o per evitare conseguenze per ciò che ha fatto.)
4. **Ballo dell'insulto** (Il bambino diventa verbalmente o fisicamente violento per vedere se riesce a controllare l'ambiente intorno)



## Mi concede questo ballo?

*(ovvero gli otto passi con cui i “bambini difficili” ballano il mambo intorno alle regole)*

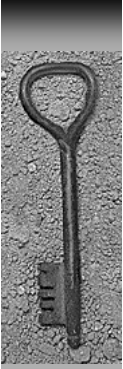
5. **Ballo dell’Impossibile** (L’educatore minaccia gravi conseguenze in realtà impossibili da mantenere)
6. **Ballo di Perry Mason** (l’educatore usa il ragionamento e la logica nel tentativo di strappare al bambino una confessione e ottenere che si assuma la responsabilità delle sue azioni)



## Mi concede questo ballo?

*(ovvero gli otto passi con cui i “bambini difficili” ballano il mambo intorno alle regole)*

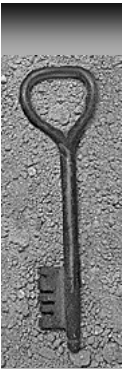
7. **Ballo del terapeuta** (l’educatore cerca di porsi in modo empatico quando il bambino è in “sequestro emozionale”, oppure cerca di spingere il bambino a manifestare i sentimenti profondi che lo portano a comportarsi così, nell’illusione che sia sufficiente per mettervi fine)
8. **Ballo del terrorista** (il bambino lancia velate o palesi minacce o terrificanti ipotesi per costringere l’educatore ad ammorbidirsi)



## Mi concede questo ballo?

*(ovvero gli otto passi con cui i “bambini difficili” ballano il mambo intorno alle regole)*

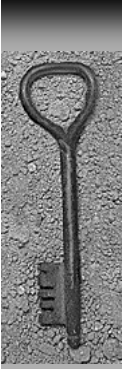
7. **Ballo del terapeuta** (l'educatore cerca di porsi in modo empatico quando il bambino è in “sequestro emozionale”, oppure cerca di spingere il bambino a manifestare i sentimenti profondi che lo portano a comportarsi così, nell'illusione che sia sufficiente per mettervi fine
8. **Ballo del terrorista** (il bambino lancia velate o palesi minacce o terrificanti ipotesi per costringere l'educatore ad ammorbidirsi



## Fraasi “spiazzanti” che possiamo usare (.... per non ballare!”)

E' normale e del tutto naturale che i bambini cerchino di evitare le conseguenze delle proprie azioni manipolando genitori e insegnanti (si tratta di un normale processo di sviluppo e non significa che ci sia qualcosa che non va nel bambino).

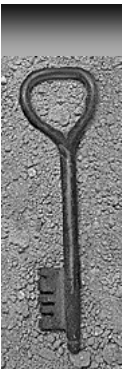
Tuttavia i bambini “difficili” sono assai più manipolatori degli altri, specialmente se trovano in voi un bersaglio facile .....



## Frase “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

Qui di seguito elenchiamo alcuni dei modi più comuni usati dai bambini per manipolare ed alcune frasi “spiazzanti” che ci possono aiutare a non ballare e, quindi, a cadere nella trappola....

NB: quando usiamo una frase spiazzante dobbiamo accompagnarla da un **tono afflitto o indifferente, ma mai rabbioso o sarcastico**, altrimenti non faremmo altro che incoraggiare il bambino a entrare in lotta coi noi!



## Frase “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

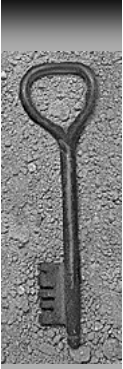
### **Il bambino nega l’evidenza**

*“sono in ritardo solo di 5 minuti”*

(in realtà è arrivato con 30 minuti di ritardo)

Genitore/insegnante (calmo e sorridente):

*“Buona questa!”*



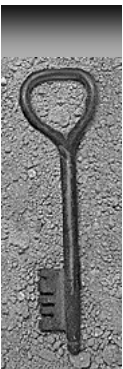
Frase “spiazzanti” che possiamo usare (.... per non ballare!”)

**Il bambino sfida una regola**

*“fare i compiti non serve a niente, è un’idiozia”*

Genitore/insegnante (in tono pragmatico):

*“Sarà”*



Frase “spiazzanti” che possiamo usare (.... per non ballare!”)

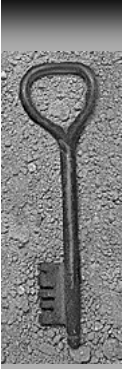
**Il bambino sostiene di non essere responsabile del suo comportamento**

*“E’ colpa tua se ti ho colpito (o offeso), perché mi hai fatto infuriare”*

Genitore/insegnante (con aria afflitta):

*“Mi dispiace che tu ti senta così”*

(dopo di che assegnare comunque la punizione)



Fraasi “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

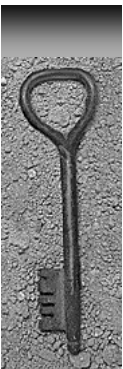
**Il bambino discute la legittimità di una regola o di una conseguenza**

*“Non è giusta questa punizione; ho soltanto tralasciato di fare un compito”*

Genitore/insegnante (con aria afflitta):

“Capisco”

(Attenzione: capire non significa essere d’accordo!)



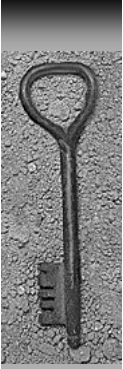
Fraasi “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

**Il bambino attacca un aspetto del vostro essere genitori/insegnanti**

*“Sei orribile e assetato di potere: fai tutto questo perché ti fa sentire meglio!”*

Genitore/insegnante:

*“Grazie di avermi detto cosa ne pensi”*



Fraasi “spiazzanti” che possiamo usare (.... per non ballare!”)

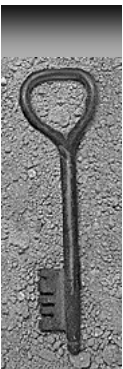
**Il bambino attacca un aspetto del vostro essere genitori/insegnanti**

**a) Le vostre intenzioni**

*“Sei orribile e assetato di potere: fai tutto questo perché ti fa sentire meglio!”*

Genitore/insegnante:

*“Grazie di avermi detto cosa ne pensi”*



Fraasi “spiazzanti” che possiamo usare (.... per non ballare!”)

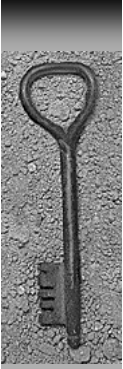
**Il bambino attacca un aspetto del vostro essere genitori/insegnanti**

**b) Affetto/devozione**

*“A Laura non lo avresti fatto; vuoi più bene a lei che a me!”*

Genitore/insegnante:

*“Mi dispiace che tu ti senta così ..... Spero che supererai la cosa al più presto”*



Frase “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

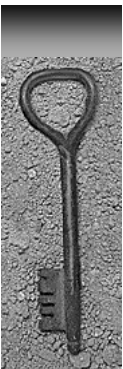
**Il bambino attacca un aspetto del vostro essere genitori/insegnanti**

**c) Valori**

*“Sei tirchio! Ecco perché non vuoi comprarmi quel gioco!”*

Genitore/insegnante:

*“Buona questa”*



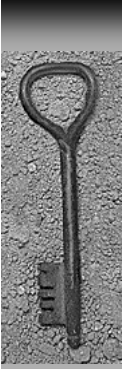
Frase “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

**Il bambino cerca di mercanteggiare o di negoziare una conseguenza o una punizione**

*“va bene, io accetto il compito di punizione, ma non per oggi pomeriggio perché ho i biglietti gratis per le giostre”*

Genitore/insegnante:

*“Bello sforzo. Non sarebbe male, se soltanto funzionasse”*



Fraasi “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

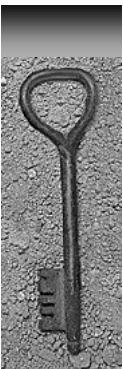
**Il bambino fa ricorso a tattiche di terrorismo psicologico per costringervi a cedere.**

*“se mi tiri via il telefono me ne vado e non torno!”*

Genitore/insegnante:

*“Mi dispiace che pensi di dover arrivare a questo”*

*(dopo di che interrompere il contatto visivo e andarsene: mai negoziare con un terrorista!*



Fraasi “spiazzanti” che possiamo usare (... per non ballare!”)

**Il bambino rifiuta di obbedire ad un ordine.**

*“Metterò in ordine quando ne avrò voglia!”*

Genitore/insegnante (calmo):

*“Spero per te che funzioni”*

*(dopo di che aspettare un po’ e imporre la conseguenza più tardi, quando il bambino vuole fare una cosa che gli interessa)*



Una frase che noi (educatori, genitori, insegnanti, formatori, terapeuti) non ci sentiremo mai dire al termine di una “ramanzina”

*“Sai, quello che hai detto è molto giusto. Non avevo mai considerato la questione in quest’ottica e apprezzo veramente che tu condivida con me la tua saggezza”*

## APPENDICE 2: DUE PASSI NELLA CORNICE TEORICA

La mia "scoperta" era stata che la felicità non è qualcosa che capita. Non è la conseguenza della fortuna o del caso.

Non si può comperare con il denaro o ottenere per forza con il potere.

Non dipende dagli eventi esterni ma, invece, da come noi li interpretiamo.

La felicità, di fatto, è una condizione che va preparata, coltivata, "allenata" e difesa in prima persona da ognuno di noi.

Le persone che imparano a controllare la loro esperienza interiore saranno capaci di determinare la qualità della loro vita, che è la cosa più vicina alla felicità che possiamo raggiungere.

Eppure non possiamo trovare la felicità cercandola deliberatamente. "Domandati se sei felice e smetterai di esserlo" ha detto J. S. Mill.

E' con il coinvolgimento totale in tutti i particolari della nostra esistenza, sia buoni sia cattivi, che troviamo la felicità, non sforzandoci di cercarla apposta.

(Mihaly Csikszentmihalyi)

*"Il vigliacco di oggi è il bimbo che schernivamo ieri;  
l'aguzzino di oggi è il bimbo che frustavamo ieri;  
l'impostore di oggi è il bimbo che non credevamo ieri;  
il contestatore di oggi è il bimbo che opprimevamo ieri;  
l'innamorato di oggi è il bimbo che carezzavamo ieri;  
il non complessato di oggi è il bimbo che incoraggiavamo ieri;  
il giusto di oggi è il bimbo che non calunniavamo ieri;  
l'espansivo di oggi è il bimbo che non trascuravamo ieri;  
il saggio di oggi è il bimbo che ammaestravamo ieri;  
l'indulgente di oggi è il bimbo che perdonavamo ieri;*

*l'uomo che respira amore e bellezza  
è il bimbo che viveva nella gioia anche ieri"*

(Ronalda Russel)

**Secondo una legge ben nota in psicoterapia, ogni trasformazione presuppone una previa accettazione (Rogers, 1961, 1980):**

**da qui il fondamentale compito dell'educatore di accogliere e accettare il mondo emozionale del bambino, senza timori e pregiudizi, rimanendo genuino, autentico ed empatico.**

## LE 3 P DELL'INSEGNANTE (Potenza, Permessi, Protezione)

### POTENZA

E' data dalla contemporanea presenza e sinergia dei suoi stati dell'io: adulto, genitore e bambino. Quindi potenza-capacità e non potenza-dominio.

**Lo stato dell'io bambino** (libero e spontaneo), è quello in presa diretta con le sue sensazioni, emozioni e desideri, voglia di ridere, di divertirsi e giocare.

**Lo stato dell'io genitore** (genitore affettivo) è presente ogni volta che incitiamo e valorizziamo.

**Lo stato dell'io adulto** dovrebbe fare da sfondo a tutto il nostro operare ed è il responsabile della cornice generale.

### PERMESSI

Sono il contrario dei doveri, dei divieti, e degli obblighi. I permessi sciolgono i doveri, obblighi e divieti. I permessi aprono la porta al libero volere, alla libera autodeterminazione, alla scelta personale ed autentica.

I permessi, creando un contesto un contesto di opportunità e di libertà, rendono possibile la volontà e la responsabilità!

I permessi sono un nostro diritto e, come tutti i diritti, vanno però esercitati!

Ma quali permessi?

**PERMESSO DI ESSERE SE STESSI, DI ACCETTARSI COSI' COME SI E'  
PERMESSO DI VALORIZZARE OGNI PROPRIA PARTE,  
PERMESSO DI STIMARSI COME PERSONA, INCONDIZIONATAMENTE**

Alcune osservazioni:

- I permessi vengono tramandati di generazione in generazione: i genitori non possono dare in modo congruo ed autentico (quindi efficace) ai figli permessi che loro stessi non hanno.
- Lo stesso vale nella conduzione di un gruppo o nel rapporto individuale: un educatore (formatore, terapeuta, insegnante, catechista, ecc.) non può dare permessi che lui stesso non ha.
- L'energia che circola in un gruppo è direttamente legata agli stati dell'io e ai permessi da essi ricevuti!

### PROTEZIONE:

E' l'insieme degli elementi del contesto che garantiscono la **sicurezza di non essere aggrediti, invasi, rifiutati, squalificati**. E' anche attraverso la protezione che si manifesta l'**accoglienza, il rispetto, la stima incondizionata della persona**.

## TROVA IL TEMPO

Trova il tempo per riflettere, è la fonte della forza

Trova il tempo per giocare, è il segreto della giovinezza

Trova il tempo per leggere, è la base del sapere

Trova il tempo per essere gentile, è la strada della felicità

Trova il tempo per sognare, è il sentiero che porta alle stelle

Trova il tempo per amare, è la vera gioia di vivere

Trova il tempo per aiutare gli altri, è la magia che combatte la solitudine

Trova il tempo per essere contento, è la musica dell'anima

**Il bambino scarabocchia con i suoni e la mamma, pazientemente, con sensibilità e intelligenza, li trasforma in qualche cosa che appare dotato di senso.**

**La madre non trasforma tutte le macchie e gli scarabocchi del bambino. Ne trasforma soltanto un numero limitato e per un tempo limitato, giusto il tempo in cui dialoga con lui.**

**E lui si rispecchia negli scarabocchi e nella macchie che gli rinvia la madre, sente di essere riconosciuto, può cominciare ad esistere nel mondo, dal momento che il mondo, facendosi simile a lui, gli si mostra amico.**

**(Mauro Scardovelli)**

# le sette regole dell'arte di ascoltare

(Proposte di Marianella Sclavi)

- 1. Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.*
- 2. Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.*
- 3. Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.*
- 4. Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali, se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi. Il loro codice è relazionale e analogico.*
- 5. Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.*
- 6. Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.*
- 7. Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.*