



GUIDA PRATICA



JESPER JUUL

terapeuta danese, ha fondato il network europeo dei Family Lab (www.family-lab.com), scuole-laboratorio dove imparare ad essere genitori permissivi e autorevoli allo stesso tempo. Il 7 maggio esce il suo ultimo libro *La famiglia è competente* (Apogeo Urra)

I passi da fare per arrivare a un accordo...

Il terapeuta danese Jesper Juul risponde alle domande, ai dubbi, alle testimonianze che ci avete inviato via posta e mail. Ecco i suoi suggerimenti per ritrovare l'armonia in famiglia...

...con il partner

“Conviviamo da 5 anni, ma capita spesso di litigare per motivi banali. Quasi sempre gli stessi...” Giulio, 34 anni, Verona

In un rapporto non esistono motivi futili. Alla base di uno scontro apparentemente banale ci sono spesso motivazioni profonde ed emozioni non espresse. Bisogna capire quali sono. Se volete andare in vacanza al mare e la vostra partner non intende rinunciare alla montagna, chiedetevi perché non trovate un accordo. Forse non volete accontentare la partner perché sentite che spesso è lei a organizzare il vostro tempo libero e almeno per due settimane all'anno volete essere voi a fare una scelta per tutti e due. Si può arrivare più facilmente a un accordo se si esprimono i propri pensieri, bisogni, valori, sogni, desideri. Non dite solo “Voglio andare al mare”, ma spiegate alla partner che essere coinvolto nelle scelte che riguardano il vostro tempo libero è per voi molto importante.

Lui vuole fare l'amore, ma io dopo aver lavorato tutto il giorno, sistemato casa e messo a letto i bambini ho spesso solo voglia di dormire. Perché la prende sul personale?”
Roberta, 48 anni, Udine

Un rapporto d'amore è come un pendolo dove il desiderio di intimità e il bisogno di essere indipendenti sono i due estremi. In molte coppie può capitare che questi diversi stati d'animo non siano sincronizzati e quando una persona ha bisogno di coccole, l'altra non ha tempo da dedicarle. Per negoziare su questo punto bisogna investire molto nella relazione, che va continuamente alimentata con amore e passione. Quello che il vostro partner vi sta chiedendo è probabilmente solo un po' di attenzione, se siete stanche basterà un bacio, una carezza, un massaggio per aiutarvi a ritrovare l'armonia di coppia.

“Non sopporto i suoi amici, ma lui li adora. Cosa devo fare: me li faccio piacere?” Daniela, 28 anni, Bologna

Guardate dentro di voi. Se non sopportate i suoi amici perché siete gelosi delle esperienze che hanno condiviso insieme al partner, dovete cercare di superare questo stato d'animo e cominciare a vivere positivamente il rapporto con loro. Se invece pensate che rimanere in compagnia degli amici di lui sia una perdita di tempo, riducete le occasioni in cui li vedete, ma non obbligate il vostro partner a fare lo stesso.

...con i figli

“Non va volentieri a scuola, non si impegna e rischia la bocciatura. Come posso fargli capire che studiare è importante?”
Beatrice, 50 anni, Ferrara

Fin dalla scuola primaria dovete spiegare ai vostri figli che loro sono gli unici responsabili del risultato scolastico. Questo non significa che devono fare tutto da soli, perché essere responsabili vuol dire anche saper chiedere aiuto ai genitori. Da parte vostra, non date ai vostri figli lezioni astratte sull'importanza dell'istruzione o di una buona educazione. Confrontatevi invece sulle loro esperienze, difficoltà e sentimenti: chiedete loro perché non amano la matematica o perché in classe si annoiano. Gli farete capire che anche voi avete vissuto le stesse esperienze e superato difficoltà molto simili.

...con i genitori

“Interferiscono in qualsiasi scelta mi riguarda: dal taglio di capelli al fidanzato, dall'università al contratto che sto per firmare”
Marina, 30 anni, Latina

È arrivato il momento di definire i vostri confini, mettendo in chiaro che i vostri bisogni possono non coincidere con i loro. Non essere d'accordo non significa però non potere trovare un punto d'incontro. Molto spesso i genitori fanno fatica ad accettare che i propri figli siano cresciuti. Si preoccupano fuori misura perché per i figli vogliono il meglio. Per questo motivo prima di affrontare con loro un argomento imparate a esprimere i vostri sentimenti. Accetteranno più facilmente i vostri bisogni se dimostrate loro di essere felici e soddisfatte della vostra scelta.

“Non vogliono che io mi preoccupi per la loro salute e si arrabbiano se chiedo loro di andare dal medico”
Alessia, 51 anni, Milano

Offrite loro il vostro aiuto e la vostra assistenza, ma senza farglielo pesare. Non esagerate con continue domande sulle loro condizioni di salute. Se siete preoccupati controllateli a distanza, senza farvi notare. Continuare a comportarsi come se loro fossero in ottima forma, li aiuterà a sentirsi a proprio agio e affrontare con maggiore serenità un problema di salute.

“Quando vuole qualcosa, un nuovo giocattolo piuttosto che una caramella, si mette a urlare finché non la ottiene...”
Claudia, 45 anni, Bari

Prima di negoziare occorre ripensare al rapporto che vi lega a vostro figlio. Se, fin da piccolo, non gli avete mai negato nulla, è il caso ora di correggere il vostro comportamento prima ancora del suo. Per dare un nuovo valore alla relazione e imparare a mediare tra i suoi desideri e il nostro volere. Concedetegli un giocattolo o preparategli una torta solo quando se lo merita davvero, gli insegnerete così che non tutto gli è dovuto e gli farete apprezzare il valore delle cose.

“Ha iniziato da poco a uscire la sera con gli amici e ogni settimana litighiamo sull'orario di rientro”
Francesco, 50 anni, Padova

In questa situazione non state negoziando solo il suo tempo libero, ma un bisogno di autonomia. È su questo che dovete riflettere quando lo lascerete uscire la sera. Chiedetegli una prova di responsabilità: se è grande abbastanza per stare fuori la sera deve comportarsi in modo adulto anche nelle altre situazioni di vita familiare e scolastica. Inoltre fatevi presentare i suoi amici, parlate con lui delle sue passioni e comunicategli i motivi delle vostre preoccupazioni. Si creerà così una complicità che renderà più facile la negoziazione.

“Da quando abito da solo, ogni domenica sono invitato a pranzo da loro. E ogni occasione è buona per organizzare qualcosa insieme. Dando per scontato che io sia sempre libero”
Fabrizio, 34 anni, Napoli

Cercate di capire cosa vuol dire per i vostri genitori avervi vicino in ogni occasione: probabilmente si aspettano da voi una conferma, la prova dell'amore e dell'affetto che vi lega. Chiedetevi allora se esiste un altro modo di dimostrare loro ciò che provate. Per negoziare serve sincerità: spiegate ai vostri genitori che non state cercando di allontanarvi da loro e invece che aspettare il loro invito fate loro qualche visita a sorpresa. Servirà a dare un nuovo equilibrio al rapporto e li aiuterà ad accettare il fatto che avete anche altri impegni.