

© 2011 - Tutti i diritti riservati. Il presente testo è liberamente riproducibile per uso personale con l'obbligo di citarne la fonte e il divieto di modificarlo, anche parzialmente, per qualsiasi motivo. E' vietato utilizzare il testo per fini lucrativi. Per qualsiasi altro uso è necessaria l'espressa autorizzazione dell'autore. Pubblicato nel Marzo 2011, online da Gennaio 2013. Gli abusi saranno perseguiti a norma di legge.

## CORSO COMPLETO E GRATUITO PER GENITORI ED EDUCATORI

Sul sito: [www.lascoladeigenitori.it](http://www.lascoladeigenitori.it)

Testo dei sottotitoli dei video  
della dr.ssa Vallorani Maria Grazia Psicologo Psicoterapeuta

### 3° Parte: La personalità. Il metodo del giardiniere.

#### Il metodo. 1. La personalità. Struttura e dinamiche.

Educare, avevamo detto, significa tirar fuori qualcosa che è già contenuto dentro la persona. Cerchiamo di capire come è impostata la personalità in modo naturale. La personalità secondo la psicologia analitica, è impostata in tre parti: l'Io, l'Inconscio e il Super-Io. Che cosa è l'Io? L'Io è la parte cosciente di noi, la parte di cui non ci rendiamo conto, quella che ci permette di capire, di valutare le cose. C'è la volontà, la memoria, l'intelligenza, la logica, e tutte le cose di cui abbiamo coscienza. L'Inconscio che cosa è? Ce lo dice la parola: in = non, cosciente. È la parte di cui noi non abbiamo coscienza, che non conosciamo con il ragionamento, che non conosciamo con la nostra logica. Che cosa è? Assomiglia al mare, dentro il quale c'è una vitalità incredibile, che non si vede. Non si vede la vita che c'è dentro, però si vede solo quando viene a galla. Ecco, quando le emozioni vengono a galla e arrivano nella parte dell'Io, allora si vedono. Come sono in relazione l'Io con l'Inconscio? C'è una immagine. Una persona usa una torcia che fa un cerchio illuminato. Il cerchio illuminato è la parte dell'Io, che fa luce. Quindi la luce della coscienza permette di vedere in modo chiaro le cose che sono illuminate dalla torcia. Intorno si vede una penombra, la penombra della coscienza. Poi intorno, al buio, nel buio dell'inconscio, ci sono tutte le altre cose, che noi non vediamo con la luce della torcia, quindi con luce della coscienza, ma sappiamo che ci sono, perché le sentiamo. Sappiamo che nella stanza ci sono altre cose, che al momento non vediamo, ma esistono. Le sentiamo, le avvertiamo, ma non le vediamo in modo chiaro. Se spostiamo la torcia e facciamo luce su queste cose, allora riusciamo a vederle.

Che cosa c'è in questo Inconscio? Ci sono quelli che chiamiamo istinti, pulsioni. Pulsione viene dal latino PELLO-IS = spingere, viene fuori all'improvviso. C'è il bisogno di amore e di essere amati, molto importante! La sessualità, tutti i sentimenti, l'invidia, la gelosia, molto importanti. La rabbia, l'aggressività, è l'importante. La voglia di far follie, l'istinto di onnipotenza, capisco tutto io, io sono forte, sono potente. L'inconscio non è solo un posto, un secchio dove l'io butta tutte le cose che non riesce ad accettare, di cui si disfa, ma è anche un mondo incredibilmente pieno di vitalità. C'è la capacità di creare cose nuove, c'è l'intuizione. Tutte le grandi scoperte sono avvenute tramite un'intuizione improvvisa: idea! Un'idea che poi si è resa comprensibile a livello razionale, ma prima è nata come qualcosa di immediato, di impulsivo. Poi c'è la creatività, la pittura, la musica, l'arte, la scultura, tutto ciò che è immediato, che viene da una parte irrazionale, assolutamente profonda, universale. Poi ci sono le nostre angosce, le nostre ansie, i nostri sensi di colpa. La paura che le cose vadano male perché io non sono degno di amore quindi sono piccolo e nero, come Calimero. Ma c'è anche questo tesoro prezioso che sono le nostre radici, uniche originali e irripetibili, che è collegato a un aspetto divino. C'è una parte di noi che è tendenzialmente predisposta proprio in modo naturale, innato, alla spiritualità. È predisposta alla ricerca di qualcosa di eterno, di infinito, di immutabile, di universale. A qualcosa di veramente più grande di noi, alla ricerca di Dio.

Cosa c'è oltre queste due parti? C'è la parte del Super-Io che è la parte che ci dà le norme di comportamento, si può fare, non si può fare, si deve fare, non si deve fare. Come funzionano queste parti? È l'Io che deve organizzarle. Questa è la parte conscia e queste altre due sono inconscie. Ecco l'Io, deve metterle d'accordo. Organizzarle, guidarle, fa un po' da manager. Le deve impostare in modo tale da farle andare d'accordo, in modo tale che non si scontrano. Se si scontrano, vengono fuori le scintille e viene fuori l'ansia. L'Io quindi deve cercare, per gestirle bene, di capire come un investigatore che cosa c'è sotto, attraverso i segnali, le tracce, gli indizi che ci sono. Fa anche da arbitro perché dicevo deve mettere d'accordo le due parti. Assomiglia un po' a un guidatore di una macchina, in cui l'Io è quello che guida, che gira, che sa dove andare, che si rende conto. La macchina è come l'Inconscio, in cui lui può accelerare le emozioni, perché ci sono momenti in cui c'è più bisogno di grinta, oppure frenare perché l'aggressività ci sta distruggendo, oppure sta distruggendo qualcuno fuori.

Nello stesso tempo l'io, il guidatore, cambia le marce, perché deve adattare la macchina alle situazioni reali: se c'è una curva, se c'è qualcosa che non va, e ogni volta cambiare la situazione. Che cosa è la parte superiore? È il codice della strada. Il guidatore sa che, se si ferma allo stop, non va a sbattere. Dà la precedenza, segue i segnali che gli permettono di non essere distrutto e di non distruggere gli altri. Questo è come il nostro codice interno. Ci sono delle leggi e delle norme che all'inizio vengono date dai genitori e poi noi ce le scegliamo per conto nostro, in modo responsabile e con il nostro ragionamento.

## Metodo. 2. Il metodo autoritario, iperprotettivo e misto.

Adesso analizziamo due impostazioni educative che non fanno parte di un metodo specifico o tecnico, ma sono usate normalmente dai genitori nella vita quotidiana.

Una è l'impostazione educativa di tipo autoritario, che è quella rigida, che si usava una volta. Un po' come il fabbro, io ti piego e finché non sei diventato come dico io, continuo ad usare questa forza, in modo violento, in modo pesante, senza considerare quello che vuoi tu. Se non lo fai mi arrabbio molto. Queste sono le persone che arrivano a picchiare. Lo fanno anche perché a loro volta hanno avuto un padre rigido, un padre-padrone e allora inconsciamente lo rifanno. Altre sgridano molto. Pensano che va bene urlare e fare le sceneggiate. Perché pensano: tanto io non meno, urlo soltanto. È lo stesso una violenza psicologica per il bambino, molto forte, si imprime, crea un dolore all'interno della psiche. Questo tipo di impostazione ha questi effetti. Il bambino ha paura, ha mal di testa sempre, spesso si ammala perché calano le difese immunitarie, e si sente sempre sfortunato, negativo. Ha sempre paura che tutto quello che succede, dipende dal suo essere sfortunato. Lo sente proprio di base, perché gli è mancato l'amore, gli è mancata l'attenzione, la considerazione.

L'iperprotezione è il metodo educativo che è stato usato per contrastare il vecchio metodo. Non più rigido. Adesso gli faccio fare tutto quello che vuole. Ci dicono che il bambino deve essere libero, quindi ti faccio fare quello che ti pare, non ti creo il trauma. Perché il trauma è se io intervengo. Ecco, una cosa è intervenire in modo rigido, urlando, aggredendo, un'altra cosa è intervenire in modo autorevole che significa che considero i tuoi bisogni, però se vai fuori dalle righe, ti riporto dentro in modo fermo. L'iperprotezione è quando invece si diventa i servi, i maggiordomi del bambino. Questo è terribile. Ma perché è terribile? È la cosa migliore, perché non ha i traumi. No! Perché il bambino si sente come un sultano, si sente il re, è riverito. Viene vestito, lavato, viene pulito. Ci sono genitori che alla mattina lo vestono, lo lavano. Ma lo faccio per andare in fretta. Sì, ma nel momento in cui lo fai, cosa succede? Siccome il bambino è concreto, pensa: allora se tu mi vesti, mi lavi, io sono piccolo! E se sono piccolo, perché devo studiare? Perché devo stare attento? Perché non posso girare per la classe e uscire se voglio, così come faccio con te in casa, come scrivo sui muri, come vado in chiesa girando dove mi pare, come vado nei ristoranti a fare quello che mi pare, a giocare. Perché io sono piccolo! Quindi vestire, lavare, eccetera va bene fino ai 6 anni, però dopo i 6 anni, 8-14 è assurdo continuare a vestire, ad asciugare i capelli, lavare il bambino, pulirlo quando va in bagno, tenerlo nel proprio letto. Il bambino ha bisogno di sentire che il genitore non ha paura. Il genitore lo può aiutare e lo fa dormire con lui se è ammalato o angosciato, ma non può dormire nel letto dei genitori in modo stabile. Ci sono genitori che scambiano il proprio posto nel letto matrimoniale con il letto del bambino e dormono sistematicamente nella cameretta del bambino perché il bambino ha occupato il loro posto nel letto matrimoniale. Dopo i sei anni questa cosa fa venire nella testa del bambino l'idea che lui è il padrone della situazione, lui è il re, l'imperatore, è quello che comanda. Per cui non vuole sentire ragioni, perché se comando io, tu che cosa vuoi? Vuoi venire a comandare su di me? No, ma tu non comandi! Sì, ma finché tu mi servi, io sono il re. I bambini sono pratici. Poi mi posso arrabbiare quanto voglio, perché tu non mi obbedisci. Ti do sempre la colpa, perché io sono il re e quindi il problema è il tuo se tu questa cosa non me la fai. Sono bambini che mangiano quello che vogliono e tu devi essere come un servitore, lì, come al ristorante, a dargli tutto quello che vogliono.

Delle volte c'è anche un terzo comportamento educativo, che è misto tra questi due. Cioè il genitore prima protegge, cioè veste, lava e poi, quando non ce la fa più, esplose in sceneggiate pazzesche. Non ce la faccio più, ti ho dato tutto. Non ti rendi conto di quante cose ti ho dato e continui a farmi arrabbiare! Non dimostri che lo apprezzi. Allora che succede? Che il risultato è di avere questi sintomi, questi del comando insieme alle paure. È più difficile aggiustarlo. Però prevale la parte della protezione, è quella più forte anche nel metodo misto.

## Metodo. 3. Conseguenze sulla personalità del metodo autoritario.

Vediamo adesso che succede alla personalità con il metodo autoritario. Poiché il Super-io si forma con le regole che ci danno i genitori, se i genitori hanno questi atteggiamenti aggressivi, punitivi e assoluti, che succede? Che il Super-io si forma in modo assolutamente rigido, punitivo, diventa come un dittatore. Ma io non ero così! Ma è il Super-io che triplica le cose. Perché il Super-

Io è già di per sé vendicativo, punitivo e se tu imposti le regole in modo così rigido, lo diventa molto di più. E diventa come un dittatore terribile che, come ti muovi, ti spara. In particolare le emozioni che dovrebbero essere spontanee, non vengono accettate e guidate, ma vengono controllate in un modo rigido e, se non sono adatte, se non corrispondono alle norme terribili, vengono distrutte. Vengono incatenate oppure imprigionate, vengono chiuse. Poverine non riescono a venire fuori perché come vengono fuori, subiscono la reazione punitiva del Super-Io. Quindi ecco sono tutte bloccate. A volte anche noi diciamo: mi sento bloccato, ho un blocco interno, non ce la faccio. Sono emozioni che sono imprigionate. Oppure c'è questo senso di colpa terribile: se è successo tutto questo disastro, la colpa è mia, qualcosa devo aver fatto perché è impossibile che siano così duri con me. Quindi ecco Calimero piccolo e nero che piange. Oppure siamo bloccati come su una carrozzina, siamo irrigiditi, non riusciamo a muoverci più di tanto, perché sappiamo che le nostre emozioni non sono capite. Perché sono controllate e gestite in modo dittatoriale.

Nello stesso tempo ci sono emozioni che, non potendo venire fuori, si nascondono in parti assolutamente oscure della nostra psiche, per salvarsi. A volte anche le nostre radici più profonde cercano di nascondersi con un falso sé. E l'io cosa fa poverino? E l'io ha paura! Questa parte qui sopra si prende tutto, quasi tutto e anche lui è irrigidito, per cui ha paura e non riesce a muoversi più di tanto. Non riesce a muoversi bene, non riesce a gestire più di tanto. Ci prova, ma quando noi cerchiamo di fare qualcosa che ci piace, siamo lì a sudare freddo, siamo bloccati, ci dimentichiamo le cose, perché il Super-Io sta intervenendo in modo rigido e sta bloccando le emozioni e anche la nostra coscienza.

#### Metodo. 4. Conseguenze sulla personalità del metodo iperprotettivo.

Vediamo adesso che cosa succede se usiamo invece il metodo dell'iperprotezionismo. Guardate che cosa succede alla personalità. Che conseguenze abbiamo sulla personalità? Nel Super-Io, le regole che dovevano entrare, non sono entrate, perché i genitori sono i servi e quindi non hanno impostato le regole: che cosa si può fare e non si può fare, e non le fanno rispettare. Allora il Super-Io è diventato debolissimo, si è formato poco, è morbido, troppo morbido. Allora che succede? Tutti gli istinti prendono la prevalenza, comandano loro. Mentre prima comandava la parte sopra, adesso comanda la parte sotto e gli istinti si scatenano, perché non c'è niente che li contiene. Quando il gatto non c'è, i topi ballano. Guardate questa faccia da impunito, perché non ha mai avuto una punizione. Invidia, gelosia, crea una situazione contro gli altri negativa, botte, calci, pugni, perché l'altro non fa quello che dice lui e quello che vuole lui. Oppure si sente un Superman, ha i poteri, i poteri magici e può fare quello che vuole. Ecco gli istinti: il leone che aggredisce, morde, urla, le scimmiette che saltano da un divano all'altro, si muovono come se fossero delle scimmiette, e la volpe, perché sono di una furbizia impressionante e sanno dove vogliono arrivare. E il Super-Io? Assomiglia a un bambino piccolo che ha in mano il biberon e il ciuccio, cioè non è maturato, è rimasto piccolo piccolo. E non funziona. Le leggi sono quelle mie: se voglio, posso tirare con la fionda. È un Super-Io che ha poca forza. E allora l'io che cosa fa? L'io non riesce a gestire la situazione, perché gli manca una parte, e allora è lì che, con il cartellino rosso cerca di dire agli istinti: fermatevi! Ma non riesce più di tanto perché gli mancano le regole. Se succede qualcosa in uno stato senza le leggi, non vieni difeso, nessuno interviene. Oppure se ci sono le leggi, ma non c'è la polizia, lo stesso non c'è la possibilità di essere difesi. Quindi è una personalità invasa dall'istinto, e la persona fa quello che vuole.

#### Il metodo. 5. Quale metodo scegliere?

Tra i due metodi? I due metodi sono tutti e due sbagliati perché abbiamo visto hanno delle conseguenze gravi sulla personalità. Non si tratta solo di una cosa da fare, sbagliata o giusta. Quello che è importante sono le ripercussioni sulla personalità. Per questo è importante riuscire ad usare il metodo giusto, perché se la personalità si forma in modo disarmonico, disturbato, poi è difficile risolverlo. Tutto questo è importante che venga fatto prima dell'adolescenza, perché poi le cose sono già strutturate. Di solito si pensa che è meglio il nuovo metodo rispetto al vecchio metodo rigido, che era pesante. Tra i due, il più pericoloso è quello protettivo. Questo è importante saperlo, perché gli istinti una volta che hanno preso la mano, è più difficile rimetterli a posto, riaggiustarli, perché i bambini lo permettono solo ai loro genitori, ed è difficile che riescano a farlo le persone dall'esterno. È fondamentale che i genitori queste cose le sappiano perché una volta che gli istinti hanno preso la mano, dopo l'adolescenza non riesce più a gestirli neppure la persona stessa. Non c'è peggior disgrazia per una persona che essere lasciata in balia dei propri istinti. Vediamo il perché e le conseguenze. Il metodo rigido ci fa diventare come una macchina troppo frenata, facciamo pochi metri, però non c'è pericolo di vita. Invece guardate nel metodo iperprotettivo diventiamo come una macchina senza freni. La macchina senza freni sembra che va alla grande, però quando arriva la curva, non tiene la strada e c'è pericolo di vita perché rischiamo di andare di sotto. Con il metodo rigido diventiamo come un insieme di macchine tutte in fila, sono tante, sono tutte ordinate, però non si muove niente. Però piano piano si arriva. Invece nel metodo iperprotettivo, non essendoci le regole del codice della strada, le macchine sono tutte ammassate, vanno tutte a sbattere l'una con l'altra, non si capisce più qual è la strada, chi è venuto prima, chi è venuto dopo, come se ne esce e c'è una confusione terribile. Nel metodo rigido diventiamo come dei robot,

come l'altro mi vuole, ad uso e consumo dell'altro. Nel metodo iperprotettivo diventiamo come Peter pan. C'è la sindrome di Peter pan che è la sindrome dell'eterno fanciullo o del PUER ETERNUS, come dicono gli analisti. Peter pan è quello che vola, non ha i piedi per terra. Non si sposa mai, è sempre bambino, per sempre, in eterno, e vive nell'isola che non c'è. Immaginate quindi a livello mentale che cosa ci succede. Lo stesso nel metodo rigido diventiamo come un cavallo di legno a rotelle, che più di tanto non va avanti, però nel metodo iperprotettivo diventiamo come un cavallo selvaggio che ci porta chissà dove, ma ci può disarcionare, ci può far cadere e, se si spaventa, ci può buttare giù da un burrone.

#### Il metodo. 6. il metodo del giardiniere.

Ok, questo no, quello no e allora che cosa facciamo? Possiamo impostare il metodo del giardiniere. Il metodo del giardiniere perché dicevamo che educare assomiglia al mestiere del giardiniere. Perché lui ha rispetto per il seme, sa che sono contenute tutte le caratteristiche già nel seme e crea le condizioni perché questo venga fuori. Venga fuori tutto ciò che è predisposto in modo naturale. Possiamo prendere tre aspetti principali che fanno parte del mestiere del giardiniere: il nutrire, il potare, il coltivare. Nutrire. Cioè dare la luce, l'aria, l'acqua, è simile al nutrire l'Inconscio, a come fare in modo che l'Inconscio si attivi, come formare l'inconscio e la parte delle emozioni. Come fare in modo che questa parte venga fuori in modo naturale e in un modo equilibrato. Potare. Il giardiniere sa che deve sfoltire, perché se no la pianta diventa selvaggia e non possono venire fuori i boccioli meravigliosi e le gemme nuove, e non può così diventare una bellissima pianta, e quindi la pota. Non la pota sempre, ma solo quando serve. Questo è simile al formare il Super-Io, cioè la parte delle regole, perché anche quello è un potare. Poi il coltivare. Ho dato la luce, l'aria, l'acqua e adesso basta. No, ti devi prendere cura tutti i giorni della pianta. Questo è il coltivare e potrebbe assomigliare alla formazione dell'Io, della coscienza, della parte che capisce. Vedremo come in modo concreto.

#### Metodo. 7. Nutrire le emozioni per attivare l'inconscio.

Nutrire dicevamo è dare l'acqua, la luce, l'aria, ed è come nutrire l'Inconscio. Come? Dando l'affetto principalmente. L'affetto viene dal latino: AD-FERO e significa: andare verso. È quello che ci porta verso gli altri. L'affetto, il bambino lo deve sentire. L'importante è che prima di tutto sia il genitore a viverlo dentro in un modo forte e poi lo faccia uscire dal suo cuore, lo faccia uscire dal tono della voce e lo faccia uscire particolarmente dai suoi occhi. Cioè il bambino lo deve vedere. Ma lui lo sa che gli voglio bene! No, il bambino dice: da che si vede che mi vuoi bene? Vuole vederlo, sentirlo. Se tu pensi che lui tanto lo sa, è come un piatto di pasta che lui sa che è lì, ma non lo può mangiare, lui ha proprio bisogno di metterlo dentro. Se noi riusciamo ad amare il bambino, lui da adulto riuscirà ad amare se stesso. Questo è molto importante. Contenimento significa tenere dentro, con-tenere, tenere dentro le paure. La paura del bambino, per lui è enorme, è terribile. Noi la dobbiamo mettere dentro il nostro cuore, tenerla dentro, riscaldarla, contenerla e gestirla e fargli sentire attraverso il nostro cuore e i nostri occhi che quella paura non è distruttiva. Non ha fatto crollare il mondo, è una cosa che si può gestire. Non è successo niente! Va tutto bene! Se noi lo sentiamo dentro di noi e non ci spaventiamo, anche il bambino non si spaventa e si calma. In psicoanalisi si chiama: REVERIE. Questo deve essere fatto con le ansie, con le angosce, con la paura di affrontare il mondo, di camminare, ma anche con la voglia di non studiare che deve essere contenuta, tenuta dentro, perché capisca che questa cosa è fondamentale per la sua vita. Se noi riusciamo a contenerlo, lui da grande riuscirà a contenere le proprie paure, le proprie angosce, emozioni e riuscirà a gestirle.

Stima. Stimarlo. Dobbiamo sentire che il bambino è capace, stimare le sue capacità. Come? Sempre in un modo pratico, facendogli fare delle cose. Ma lui lo sa. No, se tu non glielo chiedi, se tu gli fai tutto, significa che non lo stimi, che lui non è capace, che lo reputi un bambino troppo piccolo, un incapace che ha bisogno di qualcuno che gli fa tutto. Così dai un messaggio negativo, la fiducia in se non si attiva, e non lo hai aiutato. Invece lo aiuti se: lo fai cucinare insieme a te, gli chiedi cosa ne pensa di un quadro, se guardi insieme il motore della macchina. Cose che io so che tu puoi cominciare a capire e a fare. Vediamo come nutrire altri sentimenti. Il rispetto. Rispetto significa considerare e accettare i bisogni del bambino, in una relazione vera. Rispettiamo il suo bisogno di vedere il mondo, rispettiamo il suo bisogno di qualcuno che lo ascolti, rispettiamo il suo Io, lo consideriamo, ci parliamo. Se noi rispettiamo lui, lui riuscirà a rispettare se stesso. Valorizzazione. Facciamo sentire al bambino che ha un valore grande. Il valore non dipende da quello che fa, è un valore in sé. Lui è un valore di per sé, senza prove, senza voti, senza esami. Se fa una conquista questo valorizza la sua personalità. Se diventa capace di cucinare, di fare uno sport, mette in moto la sua personalità, la sua capacità e il suo valore. Se noi riusciamo a valorizzarlo, lui da adulto riuscirà a valorizzare se stesso. La protezione. La protezione è fondamentale ed è proprio tipica dei genitori. I genitori ci sono apposta per proteggere il bambino, come una serra proteggere la piantina. Ci prendiamo cura di lui quando sta male, gli mettiamo la cintura perché non subisca dei danni e in particolare gli stiamo

vicino davanti la televisione. Oggi tanti film di horror, zombie, vampiri, possono attivare nei bambini delle parti negative e angosce gravi e quindi è necessario che qualcuno lo protegga, gli spieghi, lo aiuti.

#### Il metodo. 8. Potare per formare il Super-Io.

Adesso vediamo il potare. Potare dicevamo è il tagliare quando è necessario, perché la pianta non cresca selvaggia. Perché gli istinti non facciano diventare il bambino un selvaggio, è necessario assolutamente potare. Potare è indispensabile perché è il modo di risolvere il tutto e subito. Quell'idea di onnipotenza, tutto e subito voglio. Ecco, il tutto e subito si risolve con il limite, tagliando e differenziando. In particolare con il limite: si può fare fino a questo punto e un po' alla volta e piano piano. Il limite quindi è in natura. Fa parte del nostro essere umano. L'onnipotenza, il tutto e subito, è divino. Quindi se noi mettiamo il limite, aiutiamo il bambino ad avere la sua dimensione reale, cioè quella umana. Quindi è fondamentale il limite. Senza limite si creano problemi gravi, perché noi non siamo nella nostra sfera umana. Vediamo che in natura tutto ha un limite. La maionese, quando la giri, a un certo punto ti devi fermare, perché sennò impazzisce. Così impazzisce la personalità. Quando fai la sfoglia e la tiri, a un certo punto ti devi fermare quando sei arrivato, perché sennò si sfalda e lo stesso si sfalda la personalità. Nello stesso tempo il limite è anche il confine. Per sapere qual è la mia casa io devo avere il perimetro, il confine. Solo allora so qual è la mia e quale è la tua. Se manca il confine, manca anche l'identità io non so più quello che è mio e quello che è tuo. È tutto tuo e tutto mio nello stesso tempo. È terribile. Quindi solo con il limite c'è anche l'identità psichica. Vedete come dipende la formazione dell'identità anche da queste cose. È impossibile che l'identità si formi quando manca il limite. Come si fa concretamente? Per esempio se andiamo al bar, non ti dico: che cosa vuoi? Ti dico invece: io sono il genitore e so che in questa età sei piccolo e hai cinque anni, la birra non lo puoi bere e allora traccio un confine nel quale ci metto più cose e te le faccio scegliere, così ti faccio sentire capace di scegliere. Ci metto il cioccolato, il latte, l'aranciata. Ma io voglio altro! No, puoi scegliere solo quello che c'è dentro. Oppure si deve vestire e io ho stirato e lavato queste tre cose, tu puoi scegliere tra queste. Voglio un'altra cosa! No, puoi scegliere solo tra queste. Sono io che decido il confine. Se c'è il confine funziona l'aspetto educativo. Se invece non c'è il confine, la personalità non ha confini. È indefinita. Non c'è.

#### Metodo. 9. Potare. Regole e conseguenze.

Ecco un metodo per risolvere il problema del potare, del limite. I genitori possono insieme ai bambini contrattare, cioè fare una specie di contratto un accordo con patti chiari e amicizia lunga. Cioè i genitori devono trovare insieme al bambino quelle cinque regole fondamentali che assolutamente sono necessarie per vivere. Io non le ho chiamate regole, ma limiti necessari, perché la regola dà l'impressione di qualcosa decisa dall'esterno, imposta. Invece io la chiamo limite necessario alla vita. Bisogna dire al bambino: decidiamo insieme, ma quattro o cinque cose devono essere decise e vanno rispettate, perché sono necessarie per la tua crescita, per la tua vita. Impostare le regole e farle rispettare è tipico della funzione paterna. Il padre deve farlo. Non può delegare la madre. Meglio farlo insieme, ma mai senza padre, o un suo sostituto.

Le regole possono essere: no pugni e calci, perché non bisogna picchiare, perché se lo fanno tra fratelli, lo fanno anche fuori. Sono cose che creano problemi di personalità e vanno gestite. Lavarsi da soli, vestirsi da soli, perché non è possibile dopo una certa età dopo i 6 anni che lo facciano ancora i genitori. Dormire nel proprio letto. Quindi io sono sul tuo letto, ti tengo la mano, ti aiuto, cerco di fare in modo che tu non hai paura, ti faccio coraggio, aspetto che ti addormenti ci facciamo una chiacchierata, ci scambiamo un po' di affetto e quando ti sei addormentato io vado nel letto grande e vado via. E se di notte torna? Ti alzi e lo riporti e gli tieni la mano. Così piano piano sente che, se ti senti sicuro tu, può stare sicuro anche lui. Non si ruba. Questo è importante perché l'istinto va a prendere quello che vuole, dappertutto, anche fuori di casa. Fare i compiti per due ore. È necessario darti questo limite per i compiti. Decidi tu dove, come, quando, però due ore sono necessarie. Non davanti alla televisione accesa, perché non funziona e non riesci a concentrarti. Però quelle due ore tu le devi fare, così fai compiti con calma e non corri per andare a giocare con la PlayStation. Fare i compiti in cinque minuti non funziona. Ecco uno spazio protetto per la tua comprensione, per il pensiero, per imparare. A tavola si sta seduti e si mangia quello che c'è. È impossibile che tu gli corri dietro con il piatto e lo imbocchi davanti alla televisione. È tremenda questa cosa perché tu ti comporti non come un genitore, ma come un servo, come un maggiordomo e lui si convince che è il re, il padrone, e può fare quello che vuole. Piano piano non mangerà più niente e la cosa peggiore è che nella sua mente lui penserà che può levare tutto quello che vuole dalla sua vita. Quindi può levare il lavoro, può levare il collega con cui non vuole stare, può disporre anche degli altri come vuole. Invece si deve stare seduti a mangiare quello che c'è. Certamente non ti devo far mangiare proprio tutte le verdure. No, possiamo levarne due o tre, ma sulla necessità delle verdure dobbiamo cominciare a insistere fin da piccoli. Non dobbiamo dire: non me le mangia! Ma quando ha una polmonite e non

vuole fare la puntura o non vuole prendere l'antibiotico, tu che fai, lo lasci morire? Ma in fondo che gli fa, anche io non le mangiavo. Ma scherziamo! Se non mangio nessuna verdura ci sono problemi seri anche a livello organico, ma di più a livello mentale, perché lui continua a pensare che può far fuori tutto. Per cui una cosa è che non accetti una cosa, un'altra è che tu fai fuori tutto di quella cosa, di quella categoria. Ancora, un gioco al mese. Non è possibile che tu mamma, ogni volta che esci, gli devi portare un gioco, perché poverino è rimasto a casa con la nonna da solo. Ma scherziamo! Non hanno la capacità di sopravvivere i bambini? Il Signore gliel'ha data questa capacità di reggere le situazioni. Dovete attivarle! Non sentitevi in colpa! Un gioco al mese. Ci si può mettere d'accordo sul costo: € 20 oppure un gioco da cinque euro la settimana. L'importante è non superare il € 20 al mese, o quattro giochi da cinque euro oppure uno da 20. A seconda dell'età, a seconda del bambino, a seconda della situazione familiare. Ma non è possibile che tutti i giorni ci siano questi giochi o questi regali!

Ho messo: conseguenze e non punizioni, perché il bambino deve rendersi conto che la sua vita è fatta di scelte. Le scelte hanno delle conseguenze. Se faccio una scelta positiva, avrò la conseguenza positiva, se faccio una scelta negativa, sarà negativa. Se io accetto il limite che mi sono dato, nella vita tutto va bene, se non rubo non ho problemi di andare in prigione. Ma se io faccio qualcosa che non va, se rubo, devo sapere che la conseguenza naturale è di finire di essere preso dalla polizia, di avere problemi con la giustizia. Devo sapere che c'è una conseguenza. A una scelta negativa c'è una conseguenza negativa. Quindi se lui non si veste, da i calci ecc., i genitori che cosa fanno? La sera si riuniscono insieme e decidono le conseguenze del giorno dopo. Ad ogni cosa negativa corrisponde una punizione, una conseguenza negativa. Se ne faccio 3, 3 conseguenze. Quali? No amici per un giorno. Perché non di più? Perché sennò, non funziona, però tutto il giorno lui sta in casa. No tv per un giorno, non la vede per tutto il giorno e la sera? La sera va in camera sua e il fratello invece la vede. No computer per due giorni perché per due giorni funziona di più. No pallone e allenamento per un giorno, se ha dato dei calci o morsi o pugni. No al cinema con la famiglia. La domenica lui rimane con i nonni e il fratello invece si vede il film preferito. No patatine e gelati per tutta la settimana e il fratello si mangia le sue. Ma poverino, sta male! Deve stare male, deve mangiarsi i gomiti e deve capire e deve sentire che non gli conviene. Più sta male, più la volta dopo sta attento. Solo un istinto viene vinto con un altro istinto. No due euro della paghetta. È meglio dare una piccola paghetta per esempio sette euro alla settimana ai bambini di sette anni. Io ti levo due euro dalla paghetta della settimana successiva. No gioco mensile. Tutte queste regole, non ce la faccio! Noi non dobbiamo stare lì a guardare tutte le piccolezze, come mette il piede ecc., puntiamo su queste cinque. Devono essere rispettate queste 5 per 15 giorni. Per 15 giorni di fila sii forte e cerca di resistere. Devi riuscire per 15 giorni a fargli far rispettare le regole tutti giorni e mettere in pratica sul serio le conseguenze. Non a voce ma concretamente. Dopo 15 giorni succede che, come il cowboy è salito sul cavallo selvaggio per domarlo, se è riuscito a non farsi sbalzare di sella fino alla fine, il cavallo sarà domato e si farà mettere le redini e questo è l'istinto. L'istinto del bambino saremmo riusciti a domarlo. Ma se un giorno io non lo faccio, o lo faccio solo con due regole e non con quattro? Non si risolve, non funziona. Devi ricominciare daccapo. Funziona un po' come con gli antibiotici. Li devi prendere tutti i giorni alla stessa ora, se un giorno non li prendi, devi ricominciare daccapo sennò non funziona e quella guarigione non avviene. Se il bambino non vive il limite non ha il senso neanche della sua identità. Poi alla fine quando avrà le briglie e si potranno mettere le redini, questo cavallo si potrà lanciare, oppure frenare quando c'è un burrone. Se noi siamo riusciti a diventare i cavalieri del suo istinto, lui da adulto riuscirà a diventare il cavaliere di se stesso, quindi delle proprie emozioni, dei propri istinti e starà veramente bene.

#### Il metodo. 10. Coltivare per formare l'Io.

Allora che cosa significa coltivare? Coltivare significa dare l'acqua tutti i giorni, l'aria, la luce, alla pianta. Nell'educare dei genitori, significa tutti i giorni prendersi cura del bambino. Sì, ma questo già lo facciamo. Ma qui significa prendersi cura in modo stabile, costante, concreto, della parte centrale della sua personalità: del suo Io. Come con il nutrire abbiamo formato l'Inconscio e con il potare abbiamo formato il Super-Io, così con il coltivare formiamo l'Io, la parte della coscienza. Cioè facciamo in modo che venga fuori e si attivi l'Io. Come si fa? Ecco propongo due modi.

Uno è questo: uno spazio dedicato. Noi dobbiamo trovare una mezz'ora al giorno, o almeno 20 minuti, uno spazio di tempo, se non riusciamo tutti giorni almeno un giorno sì e uno no, un po' come facciamo con l'acqua della pianta. E deve essere uno spazio protetto, protetto dal nostro lavoro, protetto dai nostri impegni. Tutto per lui. Protetto anche dalle nostre paure, dalle nostre angosce, dai nostri problemi. Che cosa faccio in questo spazio? Se è piccolo: impariamo a conoscere il mondo. Però l'importante è che in questo spazio non sia l'adulto a decidere che cosa si fa, ma si decide insieme. Ecco insieme è la parola che funziona. Insieme, così rispetto il tuo bisogno, la tua capacità e ti faccio sentire protagonista di te stesso. Quindi ti chiedo: che cosa decidiamo, che cosa impariamo oggi? A farci la doccia, a mettere a posto la camera, perché anche i bambini la devono mettere a posto almeno una volta alla settimana. In adolescenza invece una volta al mese perché sono più confusi e la camera assomiglia a loro stessi. Quindi come mettere a posto la camera, come imparare a cucinare, come mi puoi aiutare a sprecchiare. Ti insegno. Prima lo faccio io e poi metto le mani dietro e con la voce ti guido e poi senza voce devi fare da solo. Una volta che ti ho imparato, te lo posso chiedere. Però è fondamentale che queste cose le facciamo con calma e le facciamo tranquilli, perché allora ci riusciamo. Ti imparo le cose



che riguardano la casa, però ti imparo anche le cose che riguardano il mondo. Nuotare, andare in bicicletta, sentirsi capace. Però non solo questo, ti imparo come fare amicizia, ti imparo ancora di più come funziona il mondo. Andiamo in comune, andiamo a capire come funziona il municipio, da quanti uffici è fatto, cosa fanno, come si organizza, quali sono le cose importanti che si fanno in comune. Andiamo alla posta e impariamo come è organizzata, a che cosa serve, come funziona. Facciamo lo stesso con la caserma dei carabinieri e lo facciamo con l'ospedale. Andiamo a vedere come sono curate le persone, come funziona e come è impostato. Vediamo anche la parrocchia e la Chiesa come è organizzata. Cioè dobbiamo cominciare a spiegargli come è fatto il mondo. Ma lo capisce da solo! No, ha bisogno che tu glielo imposti e glielo spieghi per bene. La matematica non si impara da soli, bisogna che qualcuno la imposta. Sono cose troppo importanti per lasciare che vengano da sole. Questa mezz'ora può essere dedicata all'affetto e alla relazione. Stiamo insieme. Ma non mi parla! Ma stai lì tranquillo, stagli vicino, non ti preoccupare se non parla. Ma intanto faccio i piatti. No, stai lì, vivi la sua emozione, vivi il suo silenzio. Non mi vuole! All'inizio si sentirà un po' a disagio, ma poi comincia a capire che non è un caso e che a lui ci tieni veramente. Questa cosa gli cambia il mondo, perché si sente preso in cura, sente che qualcuno veramente lo sta aiutando e condivide una sua preoccupazione, un suo timore, una sua ansia. Oppure usiamo questo tempo a insegnare al bambino a capire se stesso. Gli diciamo: scegli un problema che hai, lo descrivi e lo racconti. E io come genitore, ti aiuto, come una guida un catalizzatore, ti insegno a fare l'investigatore di questa cosa. La metti a fuoco e cerchi di capirne le cause. Perché è successa? E cerchi di capire non solo una causa, ma individui più cause. Però non lo faccio io genitore, sei tu che lo devi fare. Dopo che hai cercato le cause, cerchi una soluzione e anche più soluzioni. Però non glielo deve dare il genitore. Ma se mi dice una cosa stupida? Lascia che dica la cosa stupida. In quel momento è la sua risposta. Ci penserà un giorno, un altro e arriverà a dire: quella non era la risposta giusta. Ma c'è arrivato da solo. Se lo fai tu, non imparerà mai. Lui deve imparare ad usare le forze che ha dentro di lui. Se lo fai tu, non verrà mai fuori la sua personalità, il suo vero sé. Proteggerlo significa dargli lo strumento, insegnargli a pescare, non dargli il pesce. Solo allora sarà veramente autonomo, libero e responsabile.

Ora vediamo il secondo modo per coltivare, per fare in modo che l'io venga fuori. Bisogna fare queste tre domande importantissime. La prima: che ne pensi? Di questa cosa, che ne pensi, tu? Comincia a formarti in mente un pensiero e lo fai venire fuori. Ma non uno solo, ma più di uno. Poi li metti a fuoco. Una volta che hai più pensieri in testa, quale scegli tu? Quale porta apri? Quale prendi come tuo, quale senti più in sintonia con te stesso? Questo significa imparare a capire quello che si è e quale è la nostra unicità e originalità. Quindi non dobbiamo pensare come gli altri, come un gregge. Noi siamo noi stessi quando abbiamo la nostra idea su qualcosa. Anche qui il genitore non deve essere lui a dire: questa cosa è meglio. No, aspetta, lascia che ci pensi, che ci torni. Bisogna imparare nella vita ad avere il dubbio, a ripensarci, a capire che si possono fare degli errori. Nessuno è perfetto, nessuno ha le risposte per tutto, bisogna cercarle di volta in volta. Solo Dio è perfetto. La seconda domanda: che ti senti nel cuore? Che emozione ti provoca questa cosa? Si comincia a pensare che le cose non si possono solo capire, non si sentono solo con la mente, ma si sentono anche con il cuore. E il cuore delle volte può cogliere delle cose molto importanti, ancora più importanti della ragione. Che emozione ti procura, che sensazione? Che cosa ti senti? Tristezza, dolore, gioia, malinconia. A volte il cuore indica la strada giusta per il pensiero. Altra domanda: che ti senti nella pancia? Cioè a livello intuitivo, che sensazione hai? Che cosa immagini? Che immaginazione ti viene in mente? Cosa prevedi per il futuro? Come finirà questa cosa? Comincia quindi a vedere in prospettiva, comincia a immaginare. In questo modo si educa all'immaginazione. L'immaginazione è molto importante perché attiva delle risorse interne naturali, connaturate al nostro essere umano, profonde. Sono predisposizioni ereditarie ad immaginare ad intuire e sono orientate a prevedere quello che può succedere. La previsione permette di capire che cosa fare. Se io riesco a vederlo in prospettiva, riesco a capire meglio quello che devo fare in questo momento. Quindi educare a vedere in prospettiva, permette quindi di sapere, di essere sicuri di quello che si fa, di quello che è possibile o non è possibile fare! Tutto questo avviene sempre nella famosa mezz'ora protetta. Meglio un'ora se possibile.

### Il metodo. 11. Educare ai valori.

Se vogliamo educare il bambino, dobbiamo fare anche questa cosa. Dobbiamo educarlo ai valori. Non è completa l'educazione altrimenti. Perché ai valori? Perché sono le caratteristiche tipiche, le predisposizioni naturali innate della persona umana che gli animali non hanno. Sono quelle virtù fondamentali che fanno la persona vera, che la fanno veramente essere se stessa, che la fanno veramente diventare positiva, che la fanno veramente risplendere. E diventare un tesoro prezioso. Queste predisposizioni innate sono tanto importanti che, se noi non le attiviamo, stiamo male. E stiamo male anche se attiviamo quelle opposte. Vediamo allora quali sono.

L'onestà. L'onestà viene da HONOR che significa: onore. La persona onesta è una persona d'onore. È quella che è leale, quando dice una cosa, è quella e la mantiene, perché è una qualità di base. Il contrario è la disonestà e quindi il tradimento e quando lo facciamo, attiva delle parti negative di noi che ci fanno stare male. La giustizia viene dal latino: IUS che significa: diritto. Rispettare il diritto degli altri significa che anche il mio possa essere rispettato dagli altri e quindi io posso difendermi e tutelarmi anche dagli altri. Quindi il rispetto della giustizia è fondamentale anche per proteggere se stessi. Verità. La verità è fondamentale perché noi

quando siamo nella verità, stiamo bene. Quando siamo nella falsità, le menzogne, le testimonianze false, ci creano delle situazioni di sofferenza, ci fanno star male. Tu dici: ma io non sto male! Sì, ma ti induriscono il cuore fino ad un punto tale, che tu alla fine non senti più neanche di stare male. Però hai il cuore duro e si sta seccando come una pianta a cui non dai l'acqua. La verità è vicina alla realtà. Ma ognuno ha la propria verità! No, la verità è correlata alle situazioni di realtà. Se questa cosa è successa, tu puoi interpretarla come ti pare, ma c'è un punto fermo: questa cosa è successa, è nella realtà. Dignità. La dignità è il diritto di esistere, nessuno ce lo può levare. È il diritto di pensare con la nostra testa e di esprimerci. Quando qualcuno ce lo leva, ci rende schiavo. La negazione della dignità è la schiavitù, il sopruso, e questo è veramente grave perché ci leva la dignità di esseri umani, il diritto di esseri umani. Vita. La vita è una cosa assolutamente innata e fa parte di noi e tutto ciò che è morte ci distrugge. Rispetto. Rispetto viene dalla parola: RESPICIO che significa guardare di nuovo. È come se una cosa dovesse essere guardata due volte e quindi il doppio. Ci sono delle cose che devono avere riguardo, essere guardate due volte e sono i bambini e gli anziani di una società. Quando una società non rispetta i bambini e gli anziani, è una società che si sta rovinando e anche la persona si sta rovinando. Si sta seccando e dentro di lui la parte negativa comincia ad avere la prevalenza. È un problema per la sua psiche che non si vede, ma c'è. Oltre agli anziani, anche le persone malate, tutte le persone deboli. Vediamo ancora altri valori. Sono: il coraggio. Falcone e borsellino sono simboli del coraggio. Perché il coraggio non è la mancanza di paura, ma il sapere, la coscienza, che c'è qualcosa di più importante della paura, che ci permette quindi di superare la paura e di fare qualcosa di grande. Quando il bambino fa fatica a crescere, deve sapere che lo aspetta qualcosa di più importante: la sua vita, il suo futuro, quello che lui è, le sue conquiste. Allora, se in prospettiva c'è qualcosa di bello, riesce a muoversi. L'amore e l'amicizia. Dicevamo amore e amicizia sono le cose che ci legano. L'amicizia è lo sporcarsi le mani, cioè avere lo stesso dolore insieme. Solidarietà. È questo farci spalla, questo prenderci per mano insieme. Viene dal latino: SOLIDUS che significa diventare forti. Si diventa forti insieme. Questo è particolarmente per le persone deboli che hanno bisogno di qualcuno che le aiuta. Insieme si può. La pace è connaturata, perché noi con la guerra e con la distruzione stiamo male. È una parte, un bisogno, una necessità della psiche. La sincerità viene dal latino: SINE CERA e significa senza cera. Era un modo per rendere una cosa pura o integra. La persona sincera è una persona integra, fa tenerezza, però ha dei colori meravigliosi e che delicatezza! È una persona pura, vera. L'umanità. Il genere umano è come la luce. La luce è formata da tanti colori e lo stesso noi. Noi apparteniamo al genere umano come i colori alla luce e siamo tutti parte della stessa cosa. Non possiamo pensare di essere diversi l'uno dall'altro, perché facciamo parte di qualcosa che ci supera, che è più importante di noi.

La più importante è la spiritualità che è il valore, il tesoro più importante. La spiritualità è una tendenza innata, è una predisposizione naturale all'eternità, all'infinito, all'universale, al divino, è qualcosa di più grande di noi. La psicologia analitica ha scoperto che questa parte è fondamentale. Quando delle scienze come il materialismo, il razionalismo, lo scientismo, negano tutto ciò che non è scienza o non è materia o non è razionale e levano dalla persona la spiritualità, la negano, la annullano, quando in una persona viene annullato questo, la spiritualità cacciata dalla porta rientra dalla finestra, però in forma negativa. Infatti quando una società senza più spiritualità, è dominata dal materialismo, dal denaro e dal profitto, comincia ad essere attratta e attirata in modo ossessivo dall'horror, maghi, streghe, zombie, vampiri, oppure da elementi negativi come morte, sadismo, distruzione, malvagità. È come se non potesse fare a meno della spiritualità. Per cui o la si vive in positivo o la si vive in negativo. Vedete quanto è fondamentale! È proprio la parte più profonda della persona. Per non essere presi in modo negativo è fondamentale che noi la viviamo nel positivo. Se la viviamo in positivo non ci sentiamo presi e anche fagocitati da quella negativa, che può arrivare a dominare sulla nostra psiche e a distruggerla.

L'aspetto positivo della spiritualità è di metterci in una relazione con Dio. Con Dio che è nostro Padre, è l'origine della nostra vita. È Quello che è venuto prima dei nostri genitori. È Quello che ci ha amato, scelto, voluto prima della creazione del mondo. Ci ha pensato prima della creazione del mondo. Già chi pensava! E poi ci ha creato come un giardiniere, tutte le condizioni per vivere, per farci crescere. Ci ha dato anche la libertà perché potessimo sceglierlo e riconoscerlo e metterci in un rapporto con Lui. Riconoscere Lui, il suo amore e poterci mettere in una relazione di amore con Lui. Ci ha tanto amato da mandare suo Figlio che ha dato la sua vita per noi, per riportarci a Lui, al Padre, e per farci diventare suoi figli. Figli adottivi di Dio! Ci ha preparato delle cose di una bellezza incredibile! Per farci stare con lui per l'eternità, per darci il suo amore per l'eternità, per darci la sua stessa vita per l'eternità. Pensare che è Dio, e stare con lui per l'eternità è veramente il bene assoluto, il valore, il tesoro più grande che nessun'altra cosa ci può dare al mondo.