

## Seconda fase: la presa di coscienza

Detta anche la fase della “danza del braccialetto”. Ci lamentiamo, litighiamo e ogni volta spostiamo il braccialetto sull’altro polso (certe volte, a forza di cambiare lato, il braccialetto si rompe). Ormai siamo consapevoli di quanto ce la prendiamo e non sappiamo come fare diversamente: “sappiamo di non sapere”.

È la fase in cui bisogna accettare di essere un allievo e di ricominciare a imparare come fare. È una fase difficile, in cui abbiamo delle resistenze e la voglia di gettare la spugna. All’inizio, per due o tre giorni, è divertente, ma poi ci diciamo: “Impossibile, è troppo dura, non capisco perché mi tormento con questa sfida, ho già tante cose da gestire e tenere a bada nella mia vita... Perché farmi saltare i nervi con questo stress supplementare? Cercare di smettere di lamentarmi mi fa lamentare ancora di più, e allora a che cosa serve?”. È in questa fase che il maggior numero di persone abbandona.

Per aiutarvi a tener duro in questa fase, sappiate che, anche se dopo tre settimane (o due mesi) credete di essere sempre allo stesso punto del primo giorno (perché il vostro braccialetto continua a danzare), non è vero, siatene certi. Non siete allo stesso punto, siete andati avanti. State facendo dei salti in avanti, anche se avete l’impressione di farli restando fermi sul posto. Ogni cambiamento di polso del vostro braccialetto è infatti il segnale di un ancoraggio più profondo nel vostro cervello: da ogni sconfitta c’è qualche cosa di prezioso da imparare.

### TOCCA A TE!

⇒ *Tutte le sere fatti la domanda: “Che cosa ho imparato oggi?”.*

⇒ *Se hai brontolato, qual è il tuo vero bisogno profondo che non viene soddisfatto? Non rimanere alla superficie e cerca piuttosto di andare al cuore delle tue frustrazioni, è il primo passo per produrre un cambiamento.*

⇒ *E dopo chiediti: “Che cosa posso fare di diverso per ottenere un risultato differente?”. Se hai chiesto più volte ai tuoi figli di vuotare la lavastoviglie e non ne puoi più, allora prova con qualche cosa di nuovo, perché ripetere la stessa cosa brontolando non funziona (lo vedi bene)!*

⇒ *Se non hai brontolato, che cosa hai fatto invece che ha funzionato? Come pensi di poter riutilizzare questa strategia in futuro?*

.....

.....

.....

“  
”

La follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi.

Affermazione attribuita ad Albert Einstein

CI HANNO  
DETTO

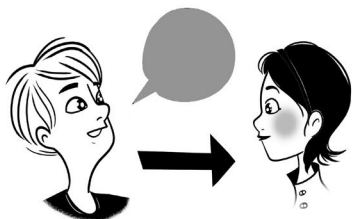
«Non sono ancora riuscita a passare una giornata senza prendermela e lamentarmi. Non è per niente facile!».

Florent

«Continuerò fino a riuscirci! Non è una semplice sfida, è un nuovo modo di vivere che ci viene offerto. Non lasciamocelo scappare!».

Béatrice

## SEI TAPPE PER ESPRIMERSI SENZA ARRABBIARSI (ISPIRATE ALLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA)



RIVOLGERSI DIRETTAMENTE  
ALL'INTERESSATO



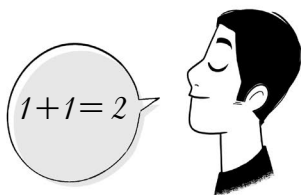
DESCRIVERE LA SITUAZIONE  
SENZA ESAGERARE NÉ ACCUSARE



PARLARE IN PRIMA PERSONA



ESPRIMERE LE PROPRIE EMOZIONI  
E I PROPRI BISOGNI



IMPARARE A FARE  
UNA RICHIESTA CHIARA



VERIFICARE CHE LA PERSONA ACCETTI O TROVARE UN ACCORDO

### Tappa 1: rivolgersi direttamente alla persona interessata

Lamentarsi e brontolare non risolve le cose, e le risolve ancora meno quando lo facciamo nei confronti di qualcuno che non è presente. Ci riferiamo a tutte le volte che ci lamentiamo di nostro figlio o del nostro partner, quando siamo con amici o colleghi. Semina negatività, senza alcuna possibilità di generare il minimo cambiamento.



#### LA TESTIMONIANZA DI CHRISTINE

«A Los Angeles, dove vivo, ho conosciuto un gruppo di donne che organizzano delle passeggiate il sabato mattina alle 7. Ogni settimana, si ritrovano in quattro, cinque o sei e camminano insieme sui monti di Santa Monica, chiacchierando. Hanno un'unica regola: "vietato lamentarsi del partner". Le donne possono certo parlare dei problemi e delle difficoltà che incontrano (e chiedere aiuto, se ne hanno bisogno), ma non possono né fare le vittime, né accusare il compagno che non è presente!».

Se abbiamo bisogno di empatia e comprensione, parliamo allora di noi stessi e di come la nostra vita non sia semplice in questo momento (senza muovere accuse). Possiamo allora accettare le nostre emozioni e porre noi stessi al centro della soluzione, anziché essere vittime dell'altro. Si tratta di un piccolo cambio di prospettiva, che può fare la differenza, se stiamo cercando una maggiore serenità nella nostra vita.

Analogamente, ci succede spesso di prendercela con una persona che non è neppure nella stessa stanza in cui ci troviamo. Brontoliamo ai piedi della scala, rimuginiamo in cucina, ci lagniamo nella camera dei ragazzi, che sono invece da un'altra parte!

Quando c'è un blocco nel rapporto con un figlio, è il momento di andare a cercare risorse altrove, piuttosto che forzare le cose e arrivare al litigio.

⋮ Per evitare le crisi, proviamo a non dimenticare questi “trucchi”:

- non avere paura di chiedere riconoscenza;
- smettere di fare richieste ai piedi della scala;
- tenere a mente l'immagine della barriera da testare;
- non avere paura di rimandare la propria risposta;
- ricordarsi che “se potesse, lo farebbe...”;
- chiedere aiuto.



Abbiamo visto che possiamo agire per contribuire a creare una buona atmosfera in famiglia, abbiamo scoperto qualche strumento per evitare il più possibile le zone di tensione, ma insomma, non siamo né “superuomini”, né “superdonne”, sempre capaci di evitare la crisi. E quindi, certe volte, ben venga anche la crisi!

# Alcuni trucchi da adottare durante la crisi per non perdere il controllo

## CAPITOLO 8

**D**a un quarto d'ora state dicendo a vostra figlia di mettersi le scarpe. È tutta mattina che avete litigi e battibecchi per ogni cosa... Vostra figlia maggiore vive ormai tra la sua camera e il bagno, poi compare solo alle ore dei pasti, per “stravaccarsi” in fondo alla tavola, brontolando. Tranquilli, eccovi qualche “trucco” per fronteggiare efficacemente queste crisi inevitabili!

### Respirare e parlare a bassa voce

La prima cosa da fare, per ridurre la pressione della pentola pronta a esplodere, è respirare! Fate tre grandi respiri, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Inspirare (“non ne posso più di questa situazione”). Espirare... Inspirare (“che cosa potrei fare?”). Espirare... Inspirare (“qual è il mio progetto di vita per la mia famiglia?”). Espirare...

Quando la situazione ci mette in crisi, darsi il tempo di respirare con calma permette già di tranquillizzarsi un po' e anche di mostrare ai figli di saper gestire la tensione che avvertiamo. Da un punto di vista fisiologico, ci aiuta a ossigenarci e a riprendere fiato.

Dopo, se nostro figlio è agitato, nervoso e grida, possiamo met-

# Indice

## 9 Introduzione

### MA A PROPOSITO... PERCHÉ ME LA PRENDO?

*Prima parte*

#### 19 Perché me la prendo con i miei figli?

*Capitolo 1*

- 20 Me la prendo quando sono stanco
- 22 Me la prendo quando sono sommerso di cose da fare
- 24 Me la prendo quando non so che pesci pigliare
- 27 Me la prendo quando il mio ideale di vita non è soddisfatto
- 30 Me la prendo quando cerco di aderire a un certo modello sociale

#### 33 Perché me la prendo con il mio compagno?

*Capitolo 2*

- 35 Me la prendo quando mi manca la riconoscenza
- 37 Me la prendo quando temo di essere relegato in un ruolo fisso
- 41 Me la prendo quando sento che non siamo d'accordo
- 43 Me la prendo quando mi sento senza via d'uscita
- 47 Me la prendo quando non so come chiedere aiuto

#### 49 Perché me la prendo nel mio ruolo di genitore?

*Capitolo 3*

- 49 Me la prendo quando penso che ci si aspetti che io sia in grado di fare tutto
- 51 Me la prendo quando metto tutta la mia energia al servizio della famiglia
- 54 Quello che vivo dentro di me quando me la prendo in famiglia

### 21 GIORNI PER CAMBIARE LA PROPRIA VITA

*Seconda parte*

#### 61 Focus sulla sfida "Da oggi smetto di prendermela"

*Capitolo 4*

- 61 Perché lanciarsi in questa sfida?
- 68 Una sfida per cambiare strategia
- 69 Come riconoscere che stiamo brontolando?
- 73 In che cosa consiste questa sfida?
- 83 Quattro tappe necessarie per il cambiamento

#### 93 Sette grandi lezioni di vita

*Capitolo 5*

- 93 Smettere di prendersela non vuol dire accettare qualsiasi cosa
- 101 Imparare a lasciar correre e a scegliere le proprie battaglie
- 107 Imparare a parlare per farsi ascoltare
- 120 Seminare gentilezza e comprensione
- 126 Imparare a festeggiare le cose positive della nostra vita familiare
- 132 Riconoscere e incoraggiare i comportamenti appropriati

- 139 Darsi sempre una possibilità supplementare di fare meglio

## **21 E PIÙ TRUCCHI PER SMETTERE DI PRENDERMELA CON LA MIA FAMIGLIA**

*Terza parte*

### **149 Alcuni trucchi da adottare preventivamente per favorire il buonumore**

*Capitolo 6*

- 149 Avere sempre lo champagne in fresco  
150 Disseminare piccoli messaggi con le istruzioni  
152 Organizzare la propria casa in modo da semplificarsi la vita  
154 Utilizzare una “tavola delle emozioni”  
159 Parlare insieme delle cose che ci stanno a cuore  
161 Pensare che i nostri figli facciano parte della soluzione, più che del problema  
162 Ripensare i lavori di routine  
164 Affidarsi al potere della routine  
172 Avere un progetto comune di vita familiare e visualizzarlo in una tavola

### **178 Alcuni trucchi da adottare subito prima della crisi per aggirarla**

*Capitolo 7*

- 178 Avere il coraggio di chiedere riconoscenza  
179 Smettere di fare richieste ai piedi della scala  
181 Tenere a mente l’immagine della barriera da testare  
182 Non aver paura di aspettare a rispondere  
187 “Se potesse, lo farebbe...”  
188 Chiedere aiuto

### **191 Alcuni trucchi da adottare durante la crisi per non perdere il controllo**

*Capitolo 8*

- 191 Respirare e parlare a bassa voce  
192 Cantare  
193 Sedersi a terra  
195 Fare una pausa toilette (anche senza averne bisogno!)  
195 Fare da specchio

### **198 Alcuni trucchi da adottare fin da subito per prendersi cura di sé**

*Capitolo 9*

- 198 Dare la priorità al sonno  
199 Prevedere un’evasione (da soli o in coppia) ogni 90 giorni, per rigenerarsi  
201 Concedersi di fare quello che ci fa bene  
203 Decidere di vivere una vita familiare imperfetta  
205 Circondarsi di famiglie simili alla nostra  
207 Affidarsi alla propria intuizione profonda  
210 In coppia, fare spazio al dialogo, per decidere insieme  
213 “È chi fa che ha ragione...”

### **215 Conclusione**

### **217 Bibliografia**