

GENITORI E FIGLI  
CONSAPEVOLI

SHEFALI TSABARY

# ZERO DISCIPLINA

ESTRATTO  
GRATUITO



UN METODO PER AIUTARE  
GENITORI E FIGLI  
A VIVERE IN ARMONIA



# PREFAZIONE

**R**aramente si dà alle stampe un libro capace di rompere gli schemi dell'agire sociale e di sfidarci ad attuare un approccio del tutto nuovo, specialmente se ci tocca nel vivo.

Per molti, se non per la maggior parte di noi, il tema trattato da *Zero disciplina* rappresenterà qualcosa di incredibilmente nuovo. Per altri, invece, rappresenterà uno shock, qualcosa di simile a una frustata o a uno scappellotto. Ad altri ancora darà conferme sul loro attuale comportamento genitoriale, offrendo la comprensione e il sostegno che in genere quasi sempre vengono a mancare.

A molti altri lettori come me, che hanno figli ormai adulti, verrà in mente la domanda: “Ma dov'era nascosto questo libro quando ero genitore io?”. Sta di fatto che eravamo semplicemente inconsapevoli delle sorprendenti rivelazioni che Shefali Tsabary condivide con noi in *Zero disciplina*. Sebbene abbiamo amato i figli e abbiamo fatto del nostro meglio, il nostro agire si rifaceva ai metodi educativi che avevamo sperimentato durante la nostra crescita; quindi non eravamo in grado di educare i nostri figli diversamente, ossia in modo più dolce ed efficace, che avrebbe prodotto adulti sicuri di sé, felici, responsabili.

Tornano in mente le parole di un brano della colonna sonora di *Jesus Christ Superstar*: «Si potrebbe ricominciare da capo, per favore?». E la buona notizia è la seguente: «Sì!». E questo sia come genitori sia come persone impegnate in qualunque aspetto della cura dei figli.

Riflettendo sul funzionamento delle società nell'arco dei secoli, si scopre che molto di ciò che per tradizione è stato accettato perché “si fa così” non serve più in questa epoca ricca di nuove forme di libertà, privilegi e consapevolezze. Le profonde fratture presenti all'interno delle nostre istituzioni sociali, dovute ai tremendi cambiamenti che il mondo sta vivendo, sono evidenti in ogni campo, e quindi anche nelle nostre famiglie e nei nostri figli.

Finora abbiamo vissuto in una società prevalentemente patriarcale, riflessa nelle strutture e nelle modalità operative di tutte le nostre principali istituzioni.

Questo modello di comando ha funzionato perché, fino a tempi recenti, la maggior parte di noi ha davvero creduto che in assenza di forme di obbedienza imposta con la forza (controllo) tutto sarebbe semplicemente crollato e avrebbe vinto il caos.

Siamo nel bel mezzo di un'importante transizione, che muovendo da un mondo costruito in base al potere esercitato sugli altri si orienta verso un mondo caratterizzato dall'uguaglianza universale e dal rispetto reciproco. Perciò, naturalmente, questo libro ci toccherà proprio negli aspetti salienti della quotidianità: la vita familiare e, in particolare, il modo in cui ci poniamo in relazione coi nostri figli nel ruolo di genitori.

Shefali Tsabary ci prega, o per meglio dire ci implora, di uscire dal condizionamento di un modello che ci vede interagire con i figli da una posizione di comando e ci esorta a rispettarli, sforzandoci di servirci di quel rapporto così sacro per connetterci con quanto di più prezioso esiste in loro e in noi. Per fare ciò e per guarire dovremo inevitabilmente affrontare le ferite inferteci dalla nostra educazione, trasformandoci in genitori guidati da una maggiore consapevolezza.

Affrontiamo con coraggio l'opportunità di crescere i nostri figli e allo stesso tempo di aprirci alla possibilità di lasciare che siano

loro stessi a educarci, permettendoci di far loro amorevolmente da guida nel favorire lo sviluppo dell'autosufficienza di cui necessitano per scalare le più alte vette morali e per attraversare le rapide più proibitive della vita armati di fiducia e successo. Essi vengono a noi non dall'umano seme, ma da quello divino. Quanto a noi, abbiamo l'opportunità e l'onore di essere per loro instancabili giardinieri, che innaffiano, diserbano, fertilizzano e sostengono con gratitudine la pianta finché non si sarà irrobustita.

Molti di noi conoscono il detto: «Voi li riconoscerete dai loro frutti. [Mt 7:16; N.d.T.]». Servendoci di un'analogia, potremmo dire: «Noi genitori saremo riconosciuti dai giardini che coltiviamo».

Ecco, mi è appena arrivata mentalmente la voce del mio direttore editoriale che dice: «Adesso, basta... Non è il caso di svelare tutti i segreti del libro!».

*Constance Kellough*  
Presidente di Namaste Publishing

# DICONO DEL LIBRO...

**S**hefali ci offre un sentiero illuminante per conferire ai nostri figli il potere di diventare le persone che sono destinate a essere. Questo libro trasforma la nostra comprensione dei concetti di “controllo” e “disciplina” e ci ispira a evolvere verso la saggezza.

— **Mallika Chopra**, autrice di *100 promises to my baby*, di *100 questions from my child* e fondatrice di *Intent*

Il messaggio di Shefali Tsabary va alle radici delle cause dei conflitti fra noi e i nostri figli e insegna ai genitori a gestire i conflitti in modo nuovo, per trovare soluzioni capaci di rafforzare i giovani e di creare un rapporto più profondo fra genitori e figli. Sarete genitori più forti ed efficaci dopo aver letto questo saggio.

— **Laura Markham**, autrice di *Peaceful Parent, Happy Kids*

Una guida sorprendentemente profonda, saggia e pratica che ci insegna a essere genitori in modo tale da cambiare la nostra concezione dei figli e il nostro approccio alla vita familiare. Non è corretto prevaricare bambini e ragazzi in fase di crescita, ed è ora di finirla! Ecco

il libro che ci insegnerà ad agire in modo diverso: con più consapevolezza, contatto e amore.

— **Carrie Contey**, autrice di *CALMS: A Guide To Soothing Your Baby*

*Zero disciplina* trasformerà i rapporti che intrattenete coi vostri figli aiutandovi a diventare il genitore che avete sempre sognato di essere. Lo splendido libro di Shefali Tsabary abbonda di consigli pratici e lo raccomandiamo entusiasticamente a tutti i genitori!

— **Barbara Nicholson e Lysa Parker**, cofondatrici di *Attachment Parenting International*  
e coautrici di *Attached at the Heart*

Un potente saggio per aiutare le famiglie a trasformare i rapporti familiari. Questo libro va dritto al cuore dei problemi che condividiamo coi nostri figli e ci indica un chiaro percorso per trasformarli in potenti lezioni.

— **Amy McCready**, fondatrice di *Positive Parenting Solutions*  
e autrice di *If I Have to Tell You One More Time*

Il provocatorio titolo di questo saggio di Shefali Tsabary non delude. Grazie alla passione, compassione e saggezza acquisite attraverso i propri errori genitoriali e nel corso delle sue ricerche ed esperienze cliniche, l'autrice illustra abilmente perché educare in modo autoritario, controllare i figli e punire la disobbedienza non ci aiuta a raggiungere obiettivi o rapporti desiderabili con i nostri bambini. E ancor meglio, ci mostra cosa, invece, funziona!

— **Keith Zafren**, fondatore di *The Great Dads Project*  
e autore di *How to Be a Great Dad – No Matter What Kind of Father You Had*

Shefali Tsabary ha di nuovo fatto centro: ha potenziato la lente genitoriale fino a farci scorgere il nucleo centrale e stavolta lo ha fatto concentrandosi su come imponiamo la disciplina ai nostri figli e sul

perché lo facciamo. Come nel suo ultimo libro, *Guida per diventare un genitore consapevole*, il tradizionale rapporto genitori-figli viene capovolto affinché noi, in quanto genitori, possiamo vederlo con occhi nuovi. *Zero disciplina* presenta chiare linee guida da seguire per liberarci di modalità obsolete rivolte al controllo dei figli. Shefali Tsabary propone sempre un chiaro e profondo invito a elevare a nuove mete la nostra genitorialità, e questo libro non fa eccezione. Il lettore non concepirà mai più la disciplina allo stesso modo, il che favorirà la creazione di un vero rapporto “a misura d’anima, anziché a misura di ruolo” fra genitore e figlio, risvegliando in tal modo l’integrità in entrambi. Raccomando vivamente la lettura di questo saggio, ricco e variegato, sul reale significato di essere genitori efficaci.

— **Annie Burnside**, autrice di *Soul to Soul Parenting*

Innovatore, provocatorio e capace di cambiarci la vita, questo libro studia nei minimi dettagli il nostro ruolo di genitori e il reale significato di insegnare ai nostri figli l’autodisciplina, l’autenticità e l’autopotenziamento. Ci vuole un genitore coraggioso per intraprendere i primi passi verso un impegno consapevole. Questo libro vi instraderà saggiamente nel percorso, talvolta pungolandovi delicatamente, talaltra dandovi una grande spinta. In entrambi i casi, finirete per spiccare un enorme salto in avanti!

— **Lori Petro**, oratrice, genitrice-educatrice e fondatrice di *TEACH Through Love*

Profondo e innovatore, questo libro si distingue dagli altri poiché propone un approccio totalmente nuovo su come “disciplinare” i figli. Shefali Tsabary rende accessibile questo difficile argomento con brio e immediatezza, offrendo ai genitori una guida chiara, utile e preziosa. Questo libro è un dono per i nostri figli e per coloro che hanno profondamente a cuore il loro futuro e il loro potenziale.

— **Jesse A. Metzger**, psicologa

Raramente viene data alle stampe un'opera capace di cambiarci dal di dentro, catapultandoci in un nuovo modo di pensare, sentire e comportarci. *Zero disciplina* è proprio quel genere di libro! Va dritto al nocciolo delle cause dei nostri conflitti con i figli e ci sfida a interagire con loro da una prospettiva completamente nuova, molto più evoluta, libera e gioiosa.

— **Julie Kleinhans**, esperta di innovazione educativa, *coach* certificata, insegnante e mentore di genitori e ragazzi

*Zero disciplina* è un libro fantastico incentrato sul compito più impegnativo della società: nutrire, educare e rispettare i figli. Shefali Tsabary smantella abilmente la nostra più antica stampella, quella della disciplina, offrendoci concrete istruzioni su come aiutare i nostri figli e figlie a diventare felici, sani, sicuri di sé e autodisciplinati. Sorprendentemente, lo fa senza prediche! Un libro da leggere, per genitori ed educatori.

— **Saira Rao**, presidente di *In This Together Media*

Questo è un libro rivoluzionario. Capovolge completamente il concetto di disciplina e ci mostra un nuovo approccio, di per sé rivoluzionario, che produce risultati. Se volete che i vostri figli e i vostri rapporti con loro evolvano e sboccino, questo è un libro da leggere!

— **Belinda Anderson**, *life coach* riconosciuta e autrice di *Living from the Inside Out*

Un brillante libro sulla genitorialità, intelligente e tonificante! *Zero disciplina* invita i genitori a passare dal vecchio approccio contro i cattivi comportamenti, basato sulla dinamica “crimine-punizione”, a un nuovo paradigma, che mostra loro come possono capitalizzare con coerenza il potere delle conseguenze naturali, al fine di crescere i figli in modo tale da renderli persone responsabili, empatiche e resilienti.

— **Davina Kotulski**, autrice e psicologa

Shefali Tsabary non tralascia niente nella sua missione di modificare la nostra prospettiva sulla genitorialità. Ha il coraggio di sfidare paradigmi culturali ormai obsoleti, che si rivelano controproducenti per creare le esperienze positive che desideriamo per i nostri figli. Dopo aver letto questo libro, ogni genitore si impegnerà nella ricerca di una sincera autoriflessione, dell'intuizione e, in ultima istanza, del cambiamento. Il dono più grande che possiamo fare ai nostri figli è proprio questo: la nostra crescita personale.

— **Michael Mataluni**, conduttore del blog  
*Kick Ass Dad/Passionate Parenting in a Volatile World*

Shefali Tsabary ci insegna che solo attraverso l'accettazione dei nostri veri sé possiamo connetterci con il vero sé dei nostri figli. Questa connessione ci immette nel preziosissimo "spazio intermedio", ove dominano la vulnerabilità, la curiosità, l'empatia e l'armonizzazione. La disciplina tradizionale, nelle sue molteplici forme, inibisce tale connessione. Il libro di Shefali traccia una nuova modalità di approccio ai comportamenti problematici e alle situazioni senza via d'uscita, tale da permetterci di approfondire la connessione coi nostri figli e di guarire il loro dolore e il nostro.

— **Susan Northrup Eldredge**, psicoterapeuta

Shefali Tsabary ha nuovamente fatto centro. Ancora una volta, ci dimostra che la genitorialità concerne realmente e unicamente noi stessi. Mettendo a nudo le nostre ansie più nascoste, ci mostra in che modo inquiniamo lo sviluppo dei nostri figli anziché potenziarlo. Questo libro è una lettura obbligata per tutti i padri e le madri che desiderino migliorare le proprie capacità. Ha cambiato indelebilmente la concezione esteriore e interiore del mio ruolo di genitore.

— **Beverley Anderson**, specialista in tema di autismo

Se solo avessi letto *Zero disciplina* nei primi anni in cui ero genitore e insegnante... Di certo non sapevo di ricorrere a metodi disciplinari che in realtà mi remavano contro! Questo libro dimostra chiara-

mente perché attuiamo modelli disfunzionali con i nostri figli e cosa dobbiamo fare per prevenirli. Leggendolo ho modificato completamente il mio modo di insegnare e di essere genitore. Auguro a ogni genitore e insegnante di vivere la trasformazione che mi ha donato.

— **Malini Horiuchi**, insegnante e genitore

Leggere *Zero disciplina*, il brillante saggio di Shefali Tsabary, può rivelarsi doloroso, proprio come può esserlo fissare troppo a lungo allo specchio un'odiata stranezza del proprio volto. Può accaderti di riconoscere alcune sgradevoli verità su te stessa e sul tuo modo di essere genitore. Ma attraverso vivaci aneddoti e sagge intuizioni, Shefali rimodella quelle sgradevoli verità, trasformandole in fari luminosi. Alla fine della lettura ti senti armata di conoscenza e della forza necessaria per rompere il circolo vizioso del controllo, oltre che per rinnovare, d'ora in poi, il tuo ruolo di genitore, a beneficio di te stessa e dei tuoi figli. *Zero disciplina* è un libro risoluto ma corretto, diretto ma eccellente nella sua stesura, assolutamente da leggere per qualunque genitore si trovi a disagio nella gestione della disciplina e avverta il bisogno di una guida.

— **Suzanne Cobb**, editor di *Kids in the House*

*Zero disciplina* è un'opera brillante e potente! Le rivelazioni e la saggezza contenute in queste pagine sono destinate a trasformare del tutto, in senso positivo, il rapporto fra ogni genitore e i suoi figli. Come madre di due ragazzi, un tredicenne e un dodicenne, ho verificato di persona che imporre la disciplina ai figli porta inevitabilmente al fallimento, ma mi erano mancate le alternative. Shefali Tsabary le offre qui, nel suo libro, e dà suggerimenti a dir poco eccellenti. Ogni genitore dovrebbe leggere questo libro!

— **Stephanie Guilbaud**, madre

*Zero disciplina*, il nuovo saggio di Shefali Tsabary, è la guida per genitori che tutti stavamo aspettando. Il volume spiega nel dettaglio sia l'importanza di essere genitori consapevoli sia perché i metodi

punitivi e disciplinari sono inefficaci e spesso anche nocivi. Presenta un nuovo paradigma per concepire la dinamica genitore-figlio attraverso una lente moderna anziché attraverso le esperienze vissute nel passato e le preoccupazioni per il futuro. Questo permette lo sviluppo di una relazione autentica, basata sul rispetto e sulla comprensione reciproca anziché sulla paura e sul biasimo. I genitori che si rivolgono a questo libro proveranno senza dubbio più compassione ed empatia verso se stessi e verso i propri figli.

— **Cathy Cassani Adams**, autrice di *The Self-Aware Parent*  
e conduttrice di *Zen Parenting Radio*

Il libro di Shefali Tsabary favorisce la trasformazione ad ogni livello. L'autrice ci dimostra come possiamo connetterci ai nostri figli al di là dei loro comportamenti superficiali e come raggiungere il loro nucleo più profondo, il loro cuore, la loro essenza. Non è forse questo ciò che ogni genitore, alla fine, desidera? Come psicoterapeuta comportamentale, inizialmente ho avvertito la sfida concettuale che questo libro mi poneva ma, una volta superata la mia zona di comfort, sono riuscita a scorgere i suoi tesori e a reinquadrare alcune delle mie prospettive sulla dinamica genitore-figlio.

— **Ferzin Patel**, psicoterapeuta comportamentale

Dobbiamo ascoltare i figli, udire ciò che hanno da dire e lasciarli essere se stessi. *Zero disciplina*, il nuovo libro di Shefali Tsabary, ci insegna a farlo. L'autrice ci ricorda che disciplinare non significa guidare, e che una guida assennata è ciò di cui i nostri figli hanno bisogno. Un libro essenziale per tutti i genitori e i futuri papà e mamme.

— **Karen Frigenti**, preside di The Summit School,  
New York City

Shefali Tsabary spiega mirabilmente che il nostro rapporto coi figli e il loro comportamento dipendono da noi. Altri libri spiegano ai genitori come gestire i figli, ma questo insegna loro come cambiare

e capire prima di tutto se stessi. Una lettura fondamentale per ogni genitore o per chi presta assistenza ai bambini.

— **Sean Eckenrod**, autore di *Allie Gator and the Seven Stones*  
e blogger sul sito *www.Respect4kids.com*

Niente più punizioni e castighi! È arrivato un nuovo approccio che rivoluzionerà per sempre il vostro ruolo di genitori. Shefali Tsabary dimostra come possiamo entrare in connessione con i nostri figli in modo profondo e autentico, senza affidarci a tecniche artificiose e a strategie usa-e-getta. La lettura di questo libro è fondamentale per chiunque desideri trasmettere potere, ispirazione e motivazione ai propri figli.

— **Tanya Peters**, psicologa

Se quest'anno potete permettervi di leggere un solo libro per genitori, fate in modo che sia *Zero disciplina*. L'approccio genitoriale delicato, potente ed efficace di Shefali Tsabary è tonificante. L'autrice ci insegna a trovare il percorso più assennato all'interno di uno scenario che vede i genitori permettere ai figli di farla da padroni, peraltro con effetti disastrosi per il resto della loro vita, oppure trincerarsi dietro la mentalità del «si fa così perché lo dico io», che invece li trasforma in pecore anziché in leader o in persone felici. Questo libro è pieno di dritte fantastiche e di facile attuazione pratica ed è stato scritto da una madre che, guarda caso, è anche psicologa.

— **Jacqueline Green**, conduttrice del programma  
*Great Parenting*

# INDICE

Prefazione.....	5
Dicono del libro.....	8
Capitolo 1 - Perché la disciplina non funziona .....	16
Capitolo 2 - Un mondo specialista del controllo .....	22
Capitolo 3 - È davvero “per il bene” di vostro figlio? .....	29
Capitolo 4 - Lasciate che le conseguenze facciano il loro corso .....	36
Capitolo 5 - Soccorrere i figli insegna loro l’irresponsabilità.....	43
Capitolo 6 - Basta sgarbi, morsi e botte: come imporre chiari limiti .....	51
Capitolo 7 - I figli sono qui per sfidare la vostra integrità .....	57
Capitolo 8 - Come dire «Sì» o «No» con efficacia .....	65
Capitolo 9 - Voi non siete registi del cinema.....	73
Capitolo 10 - Abbandonate l’idea di perfezione.....	81
Capitolo 11 - Qui vive un bambino forte .....	89
Capitolo 12 - Non riguarda voi, ma vostro figlio .....	97
Capitolo 13 - Imparate a interpretare i segnali dei vostri figli.....	103
Capitolo 14 - Che cosa significa rispettare vostro figlio.....	109

Capitolo 15 - Le vostre richieste sono appropriate? .....	115
Capitolo 16 - Conservare la salute mentale nella crescita dei figli .....	121
Capitolo 17 - Ingannare i figli è ingannevole .....	127
Capitolo 18 - Che cosa fare quando vostro figlio vi taglia fuori .....	135
Capitolo 19 - La regola delle regole .....	144
Capitolo 20 - Come comportarsi con un adolescente ribelle .....	150
Capitolo 21 - Evitate le battaglie sui compiti scolastici .....	156
Capitolo 22 - Perché esiste il bullismo fra i bambini? .....	164
Capitolo 23 - Rivalità tra fratelli e coetanei .....	171
Capitolo 24 - Se risparmi il bastone... non rovini il bambino....	179
Capitolo 25 - Il motivo nascosto per cui imponiamo la disciplina .....	186
Capitolo 26 - Il potere della connessione .....	194
Capitolo 27 - W come Witness (testimone) .....	198
Capitolo 28 - I come Indagare .....	204
Capitolo 29 - N come Neutralità .....	210
Capitolo 30 - N come Negoziare .....	217
Capitolo 31 - E come Empatia .....	222
Capitolo 32 - R come Ripetere, Riprovare e Risolvere .....	226
Postfazione .....	233
Come mantenere una mente sana durante i conflitti .....	236
Come dare saggiamente un rinforzo positivo .....	240
Mia figlia .....	246
Ringraziamenti .....	247

SHEFALI TSABARY  
**ZERO DISCIPLINA**

**Perché ogni genitore è convinto che per crescere bene il proprio figlio e renderlo autonomo sia necessario imporre disciplina e indiscutibili regole di comportamento?**

Spesso, è proprio questo controllo che imponiamo ai nostri figli la causa principale dei loro “cattivi” comportamenti, della mancanza di rispetto verso gli adulti e di disfunzionalità quali il bullismo, l’ostilità verso la famiglia o la scuola.

Noi genitori faticiamo davvero a renderci conto che proponendo solo obblighi e regole, che magari ci sono stati tramandati dalla nostra famiglia di origine, perdiamo la “connessione” con i nostri figli e ci neghiamo la possibilità di conoscerli veramente e capire cosa c’è alla base del loro comportamento.

Ben lontano dal proporre un approccio educativo in cui “tutto è permesso”, la psicologa Shefaly Tsabary ci suggerisce qui una **metodologia incentrata sul costruire una relazione profonda con i nostri figli che nasce dalla conoscenza e comprensione delle loro emozioni** e che li aiuti a sviluppare un forte senso di responsabilità personale basato non su regole e disciplina ma sulla **crescita del proprio sé**.

Imparando ad entrare in connessione con i nostri figli e senza farci condizionare da aspettative e luoghi comuni sull’educazione **metteremo da parte regole e disciplina e apriremo finalmente il nostro cuore**.



**SHEFALI TSABARY** è psicologa clinica con un dottorato alla Columbia University di New York. Partecipa con frequenza a diversi programmi televisivi ed è spesso ospite di Oprah Winfrey. Con il best-seller Guida per Diventare un Genitore Consapevole (Macro 2016) ha vinto tre premi internazionali. In questa nuova opera presenta i risultati di anni di esperienza pratica come psicologa a New York.

ISBN: 978-8893191012



9 788893 191012

€ 14,90

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)