

Il genitore come *coach*

di G. Zanghi e M. Di Giovanni

Ogni genitore ha in sé un profondo desiderio: costruire una meravigliosa relazione con i propri figli cercando di trasferire loro il senso di un legame che potrà essere di immensa utilità anche per le generazioni future. Essere consapevoli del proprio ruolo è alla base della costruzione di un sistema-famiglia improntato all'armonia, una costruzione che implica impegno e responsabilità, e che può donare gratificazioni immense. La famiglia è un contesto in cui si sviluppano particolari dinamiche di relazione; è un sistema "aperto" fatto di ruoli e posizioni e rappresenta, per i suoi membri, una base sicura in cui mettersi alla prova e da cui "distaccarsi e partire alla scoperta di nuovi modi relazionali" (Byng-Hall, 1995).

Dopo la nascita di un figlio la coppia si trova ad affrontare una nuova fase del ciclo vitale della famiglia: si passa da uno *schema a due*, in cui i coniugi hanno strutturato il loro modo relazionale attraverso la conoscenza e l'esperienza tra loro condivisa, ad uno *schema triangolare*.

Questo cambiamento può portare la coppia a trascurare il ruolo di coniuge ed enfatizzare quello di genitore, determinando un disequilibrio di energie all'interno del sistema-famiglia: la coppia coniugale rappresenta infatti un attore del sistema-famiglia che non può essere ignorato, ma che va anch'esso giocato e agito: perché è nella coppia che si generano e si conservano quelle energie utili all'intero sistema familiare.

Essere genitore non è semplice, e di certo non vi sono regole prestabilite per divenire un "buon genitore", basti pensare che ogni bambino nasce con un proprio temperamento - di base ereditaria - che resiste al cambiamento anche durante la sua cresci-

Dallo
schema
a due
allo schema
triangolare

Giuseppe Zanghi è psicosociologo e senior trainer e coach certificato ACC-ICF. Manuela Di Giovanni è psicologa e junior trainer e coach; entrambi sono partner di Kinergi, società specializzata nello sviluppo delle Risorse Umane.

ta. La personalità del bambino - e dell'adulto che il bambino diventerà - si strutturerà con la crescita, a seguito dello sviluppo affettivo, cognitivo e sociale reso possibile grazie allo scambio con altri mondi (oltre quello familiare).

Tuttavia le prime esperienze di relazione del bambino avvengono con i genitori, i quali oltre ad influenzare la formazione del bambino fungendo da modello, sono a loro volta influenzati dal bambino stesso (dalle sue istanze sollecitazioni richieste sul piano affettivo cognitivo e comportamentale).

Il principio della bidirezionalità si applica anche alle relazioni del bambino con terze figure del suo mondo familiare, la cui presenza non è meno importante di quella dei genitori: nonni, zii, fratelli rappresentano una fonte preziosa per la crescita e lo sviluppo del bambino in quanto essere sociale.

L'inserimento del bambino nel contesto sociale è uno sforzo progressivo, controllato dagli adulti, i quali hanno il compito di fare accedere il bambino ad un insieme significativo di scambi grazie ai quali egli potrà costruire la sua comprensione del mondo.

Le "regole" del sistema familiare

Le trame di ogni famiglia sono caratterizzate dallo stabilire, da parte dei genitori, alcune regole fondamentali per l'equilibrio e lo sviluppo del sistema familiare. Queste regole sono decise da entrambi i genitori e devono essere pienamente condivise, e fatte rispettare congiuntamente. Ogni bambino infatti è in grado di riconoscere, all'interno della coppia genitoriale, "l'anello debole" ed è abile nello sfruttare questa informazione per aggirare e non rispettare le regole stabilite.

Queste regole dovranno necessariamente cambiare nel corso del ciclo vitale della famiglia: ad ogni fase del ciclo il suo nucleo di regole. Le regole non devono essere fisse nel tempo proprio perché una delle risorse fondamentali del sistema-famiglia è la capacità di essere flessibile: la rigidità porterà fatalmente a delle fratture o rotture; la flessibilità, invece, creerà le condizioni favorevoli al mantenimento di un equilibrio dinamico.

Rispetto delle regole, dunque, ma non fissità delle regole stesse: questa può essere un'ottima base per promuovere la crescita dei propri figli, intesa come sviluppo mentale e fisico.

Una crescita che va guidata e sostenuta in modo equilibrato, evitando di cadere in due pericolosi estremi: quello di riempire in modo sconsiderato l'agenda del proprio figlio infarcendola di attività (palestra o piscina, danza, musica, teatro) che spesso vanno a saturare lo spazio e il tempo vitale del bambino in modo non ecologico; e quello di abbandonare il bambino al "suo mondo" (spesso non per un frainteso rispetto del "suo mondo" ma per incapacità o non volontà del genitore a stabilire un dialogo con un mondo *altro* dal suo).

Il genitore infatti dovrebbe sempre riuscire a mantenere una distanza tra sé e il proprio figlio, considerando quest'ultimo innanzitutto come una persona, una persona da guidare e non da comprimere.

Il genitore, in quest'ottica, dovrebbe diventare un *coach* del proprio figlio: un punto di riferimento preciso, né troppo vicino né troppo lontano, un sostegno nel suo divenire di ogni giorno, una persona capace di rilevare le criticità dello sviluppo e di intervenire con mezzi adeguati: ascolto, comprensione, amorevolezza, capacità di fare chiarezza, e di motivare, senza però fornire soluzioni preconfezionate.

Ma chi è e cosa fa il coach, secondo l'accezione qui assunta? E in che senso parliamo di coach riferendoci alla figura genitoriale?

Quando parliamo di coach, in generale ci riferiamo ad un esperto, depositario e attuatore di una metodologia, quale quella del *coaching*, utile ad "attivare sostenere e allenare" la crescita e il cambiamento di cui la persona che si affida al coach - il *coachee* - ha bisogno. Il processo attivato dal coach, passando attraverso l'ascolto attivo, l'aiuto, il dare ordine alle idee e lo stabilire le priorità, mira a far emergere le risorse interiori (psichiche ed emotive) del coachee - il quale prima ne assume consapevolezza e poi, sostenuto dal suo allenatore, le potenzia e le mette al servizio della sua crescita.

La nostra idea è: far diventare i genitori coach dei propri figli, ovvero allenare i genitori, far loro acquisire degli strumenti utili affinché possano valorizzare al massimo il talento dei propri figli, potenziare la comunicazione e costruire con loro una

Il "coach"

relazione equilibrata, anche attraverso i conflitti. Il genitore-coach è colui che riesce a sostenere lo sviluppo dei propri figli in modo ecologico, ovvero armonioso.

La metodologia del coaching applicata alla famiglia, che qui proponiamo, è il risultato dell'integrazione tra il *personal life coaching*¹ e le teorie elaborate da David Kolb, in particolare il lavoro sugli *stili di apprendimento*.

Kolb, infatti, arrivò a definire quattro fasi diverse di apprendimento:

- la fase dell' *esperienza concreta*, che consiste nell'ascoltare le indicazioni o nel partecipare ad una discussione in modo attivo;

- la fase dell' *osservazione riflessiva*, in cui si presta attenzione, si raccolgono i dati ed i particolari di ciò che si osserva;

- la fase della *concettualizzazione astratta*, in cui si fanno considerazioni generali, si formano le rappresentazioni teoriche del "mondo"

- la fase della *sperimentazione attiva*, che chiude il ciclo, in cui si ha l'applicazione sul campo delle teorie

Lo stesso Kolb divide poi il processo evolutivo in tre grandi aree:

- *Acquisizione*: dalla nascita all'adolescenza

- *Specializzazione*: comprende l'istruzione formale, l'addestramento professionale e le prime esperienze di vita adulta in campo personale e lavorativo.

- *Integrazione*: spesso nel passaggio dall'era della specializzazione a quella dell'integrazione si genera un conflitto causato dalle esigenze della società e i bisogni e le aspirazioni personali. Il sé viene sempre più percepito come processo invece che come contenuto. Questa fase non può essere paragonata al declino, perché implica la possibilità di crescita ulteriore.

Ognuno di noi risponde alle sollecitazioni esterne in modo diverso, integrandone alcune e rifiutandone altre, proprio come i bambini e gli adolescenti che possono ad esempio privilegiare la riflessione (in cui acquisire informazioni e svolgere analisi) rispetto all'azione oppure sperimentare direttamente l'azione secondo il modello del "fai sbaglia impara e ricomincia ancora

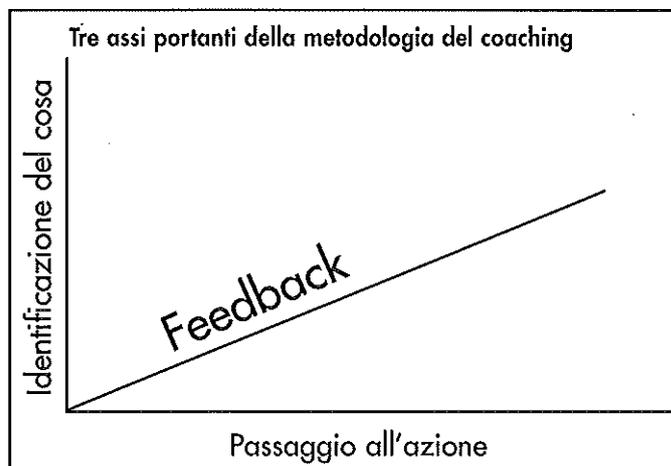
una volta”.

Al di là delle differenze legate alla specificità di apprendimento del bambino e alla specifica fase di crescita in cui si trova, il genitore che voglia acquisire gli strumenti del coaching per guidare e sostenere l'apprendimento e lo sviluppo del proprio figlio, dovrà seguire una impostazione metodologica rigorosa, da attuare quotidianamente.

L'acquisizione della metodologia del coaching potrà consentire al genitore di:

- divenire un modello positivo per il proprio figlio attraverso la conoscenza ed il miglioramento di se stessi;
- utilizzare una comunicazione efficace ed amorevole;
- essere un genitore autorevole e non autoritario;
- creare un rapporto con il proprio figlio basato sulla fiducia e sulla stima reciproca;
- stimolare la creatività e l'intelligenza emotiva del proprio figlio;
- rendere il proprio figlio una persona libera e responsabile.

Parte nevralgica della metodologia del coaching è l'implementazione di due elementi fondamentali quali la *consapevolezza* e la *responsabilità*. Questi elementi sono parte integrante del processo che porta al raggiungimento dei risultati (gli obiettivi menzionati sopra). (vedi Figura 1).



I genitori che applicano il coaching sono in grado di utilizzare e di *far* utilizzare ai propri figli un approccio mentale totalmente innovativo. Cruciale sarà la loro capacità di analizzare la comunicazione di ritorno (il feedback) sulla comunicazione lanciata o l'azione intrapresa nei confronti dei figli, perché solo una corretta interpretazione del feedback dà loro la possibilità di approntare degli interventi efficaci.

Il processo che il genitore/coach è chiamato ad attivare e sostenere può essere appreso in 15 passi o tappe, a partire dalla prima: conoscenza e miglioramento di sé.

Le tappe successive toccano l'acquisizione dei principi della comunicazione multisensoriale (alla base di qualunque relazione comunicativamente "felice"), la conoscenza delle diverse fasi dello sviluppo psico-fisico dei propri figli e dei relativi stili educativi, l'assunzione di responsabilità rispetto alle scelte e ai risultati conseguiti dai propri figli, la capacità di saper incoraggiare i propri figli per potenziarne la fiducia e migliorarne i risultati, lo sviluppo del senso di responsabilità e di disciplina, la capacità di far emergere il loro talento individuale.

Iniziare un percorso di questo tipo presuppone un forte impegno, implica costanza e dedizione, ed anche la disponibilità a mettersi in discussione, se si vuole davvero perseguire il bene dei propri figli e garantire loro una crescita autonoma e soddisfacente.

Riferimenti bibliografici

- BYNG-HALL J., *Le trame della famiglia*, Milano, Raffaello Cortina, 1998
BOWLBY J., *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Milano, Raffaello Cortina, 1982
CANESTRARI R., *Psicologia generale e dello sviluppo*, Bologna, Clueb, 1984
HALBY J., *Terapie non comuni*, Roma, Astrolabio, 1976
KOLB, D.A., *Experiential Learning*, Englewood Cliffs, Prentice Hall, New York, 1984
JARVIS P., *The theory and practice of teaching*, Routledge, Londra, 2006
WHITMORE J., *Coaching*, Sperling & Kupfer, Milano, 2003

¹ Secondo quanto definito dalla ICF -International Coach Federation - esistono quattro tipologie di coaching: il *Career*, il *Corporate*, il *Personal Life* e lo *Small Business*. Il personal life coaching tratta tematiche inerenti alla sfera personale e/o familiare del coachee, ovvero blocchi psico-emotivi e disagi relazionali.