

---

# Dall'educazione alla relazione

## Intervista scritta con Caroline Märki

Responsabile del familylab Svizzera, genitore ed educatore di adulti, fisioterapista e madre di tre figli adulti, [cmaerki@familylab.ch](mailto:cmaerki@familylab.ch), [www.familylab.ch](http://www.familylab.ch)

Domande di Claudia Vogel, fisioterapista pediatrica e membro del comitato di redazione di PP-Bulletin [redaktion@physiopaed-hin.ch](mailto:redaktion@physiopaed-hin.ch)

---

### Premessa

Jesper Juul era un terapeuta familiare e autore di numerosi libri. Nel 2004 ha fondato *familylab* internazionale in Danimarca e l'ha gestito personalmente fino al 2012. In molti Paesi esistono organizzazioni indipendenti che trasmettono i valori di Juul, la sua consulenza e la sua terapia, dando forza ai genitori, formando professionisti e offrendo formazione come leader di seminari. Jesper Juul è morto in Danimarca nel 2019.

In Svizzera, Caroline Märki ha fondato *familylab.ch* con l'obiettivo di formare genitori con famiglie di diverso tipo, persone di riferimento pedagogico/terapeutico, insegnanti e aziende per rafforzare le loro capacità relazionali, arricchire la loro vita di relazione, migliorare l'interazione e rendere costruttiva la risoluzione dei conflitti. *Familylab* ispira «le famiglie, le organizzazioni e le società a prendere sul serio se stesse e le loro controparti, a vivere relazioni amorose e ad agire con rispetto dall'interno». Il suo impegno è quello di costruire una piattaforma per tutti, dove si coltivino gli scambi e si offra un'ulteriore formazione, dove si possano ottenere ispirazione e consigli. Un luogo dove le strutture sociali sono messe in discussione, dove il dialogo con i bambini diventa una realtà pratica e dove la conoscenza dell'uguaglianza dei bambini cresce nella mente di noi adulti.

I valori di Jesper Juul sono centrali e sono la base per un rapporto forte con il proprio figlio. L'uguaglianza, l'integrità, l'autenticità e la responsabilità personale devono essere portate alla coscienza e devono poter essere vissute in modo pratico, lontano dall'obbedienza, verso un rapporto paritario tra adulti e bambini. La gamma completa dei servizi offerti da *familylab* può essere consultata sul sito *familylab.ch*. Per gli interessati ci sono corsi per animatori di seminari e la possibilità di assumere e ampliare il campo medico-terapeutico (cura e terapia). L'organizzatore non vede l'ora di ricevere un supporto professionale dalla fisioterapia dei bambini!

### Jesper Juul sul familylab

Non credo nei concetti quali *Come gestire il tuo adolescente in cinque lezioni facili*, ma penso che possiamo offrire ai genitori molta ispirazione e guida – in base a chi sono e a cosa vogliono ottenere con la loro famiglia e ai conflitti attuali con cui vivono in questo momento.

Per questo ho scelto il termine *laboratorio di famiglia*. Quindi non è una scuola, ma piuttosto un laboratorio dove trovare, riscoprire, inventare e sperimentare il proprio modo di sviluppare la propria famiglia.

«Molti giovani genitori vedono oggi la genitorialità come un'opportunità completamente nuova per la crescita personale. Questa idea cambia radicalmente il rapporto con il loro bambino. Non ho mai visto un bambino iniziare una lotta di potere, è sempre stata una lotta da adulti.»

È vero che per ogni famiglia l'amore non è sufficiente a garantire lo sviluppo e il benessere dei suoi membri. Dobbiamo imparare a trasformare i nostri sentimenti d'amore in azioni d'amore, e soprattutto dobbiamo imparare l'uno dall'altro.

### L'intervista

Quando i bambini diventano adolescenti, le cose cambiano. Si assumono la responsabilità personale, devono prendere decisioni, sviluppare un atteggiamento verso i media, il consumo e gli adulti. Si distaccano dai loro genitori. Quali sono dunque i compiti più importanti dei genitori i cui figli entrano nell'adolescenza? Che ruolo devono svolgere ancora?

Il ruolo dei genitori cambia da «sapientoni» a «sparring partner». Questa è un'espressione che Jesper Juul ha sempre usato. Uno «sparring partner» è il compagno di un campione di boxe. Deve essere in grado di allenarsi in modo ottimale, vale a dire massima resistenza con il minimo di lesioni.

Nell'adolescenza è estremamente importante che i genitori mostrino i loro pensieri, i loro limiti e i loro



sentimenti e si preoccupino meno delle regole e dei rimproveri di quanto dovrebbero fare i loro figli. È estremamente importante per un giovane sentire che i suoi genitori lo accettano così com'è.

*«Quando i bambini crescono, è importante fare meno domande e rivelare di più su se stessi.»*

Che aspetto ha la leadership dei giovani? I genitori e gli altri educatori devono ripensarci? C'è ancora una leadership o si tratta piuttosto di crescere e di essere pronti per le domande e le discussioni?

Ha ancora bisogno di una leadership e questo non dovrebbe essere diverso da prima. Se la leadership negli ultimi anni è stata di controllo, il comportamento è cambiato e non è stato molto rispettoso, allora può darsi che il bambino nell'adolescenza si ribelli esattamente contro questo tipo di leadership. Che si tratti di un bambino, di un adolescente o di un adulto, si dovrebbe sempre trattare la controparte con rispetto, cioè percepire il bambino e prenderlo sul serio così com'è. Molti genitori hanno problemi con questo perché pensano di dover dare al bambino quello che vuole. E non è questo il punto. Si tratta di essere visti per come sono.

*«La gioventù, come l'infanzia, è una maratona che i bambini devono completare da soli. Non ha senso che i genitori corrano al loro fianco, ma dovrebbero far parte della loro rete di sicurezza ed essere sempre disponibili quando serve.»*

La nostra società, le nostre scuole e anche i genitori hanno troppi e stretti confini che impediscono ai giovani di vivere la loro vita come la loro età richiede? Ci sono così tante situazioni «difficili» e punti d'attrito perché fissiamo gli standard sbagliati e ostacoliamo i giovani nel pensare e nell'agire, nel provare e nel verificare? Sopprimiamo la loro maturità?

Credo che questa sia una questione che riguarda tutta la società, e non riguarda solo i giovani. Dipende molto dal nostro atteggiamento verso le persone. Jesper Juul la chiama *pari dignità*. Che purtroppo viene spesso confusa con l'eguaglianza. Non è questo che significa. Il significato è sono trattato esattamente come vorrei essere trattato, indipendentemente dal fatto che io sia in una posizione dirigenziale (genitori, insegnanti, datori di lavoro). Posso ancora trattare le persone con dignità. Purtroppo ho spesso l'esperienza che molti genitori/insegnanti sono insicuri e impotenti e poi ricorrono a metodi del secolo scorso. Ad esempio, le conseguenze. Oggi si chiamano «conseguenze», ma in realtà non sono altro che punizioni. Se queste misure

vengono utilizzate, il bambino viene degradato ad un oggetto. *Puoi fare qualcosa con lui* e questo è lontano dall'essere un atteggiamento come lo vedono il *familylab* e Juul. Molto più costruttivo che stabilire regole per la soluzione dei problemi è rivelare al giovane la propria impotenza per poi cercare soluzioni comuni.

*«In un rapporto di parità, i desideri, i punti di vista e le esigenze di entrambe le parti sono presi ugualmente sul serio e non vengono ignorati o ignorati con riferimento all'età.»*

*«I bambini che presumibilmente mettono alla prova i loro confini sono in un certo senso alla ricerca della vera personalità dei loro genitori.»*

Può dire qualcosa sul perché è importante avere tempo per i propri figli piccoli e non lasciarli soli nel lavoro e nel tempo libero?

È sempre bello avere tempo per l'altro. Solo che a volte i giovani non lo vogliono e i genitori vogliono molto più tempo con i loro figli in crescita.

I giovani sono in cammino – e soprattutto non si preoccupano di come entrare nella comunità familiare, ma più di come uscirne.

Eppure hanno bisogno dei genitori. Come genitori potete solo fare offerte.

*«Mi piacerebbe cenare assieme di nuovo stasera, è possibile?»*

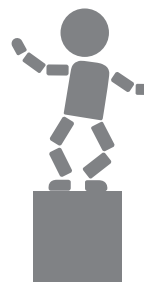
*«Mi manchi tanto, mi piacerebbe uscire di nuovo con te.»*

Può fare uno o due esempi di come si entra in dialogo con un giovane? Ad esempio, quando si tratta di consigli o assistenza ben intenzionati?

Sorridi, sono solo due motivi che non favoriscono molto il dialogo. Consigli e assistenza di solito non sono desiderati. Le orecchie del bambino sono chiuse. Tuttavia può essere utile comunicare al bambino i pensieri dei genitori. Per esempio così: «Posso immaginare che tu non voglia sentirtelo dire adesso, ma devo sbarazzarmene, perché altrimenti ho la brutta sensazione di non averlo detto. Va bene se ne parlo? (se è così, la conversazione può continuare). Mi spaventa quando vedo che ...»

Qual è la cosa più importante per rafforzare l'autostima dei giovani? C'è una differenza nell'infanzia?

Non c'è differenza. Il luogo più importante dove l'autostima può svilupparsi è la famiglia e poi la scuola. Naturalmente può essere danneggiata in entrambi i luoghi. Una sana autostima è il meccanismo di difesa



più efficace contro il bullismo, la violenza fisica e le critiche personali. Ciò di cui i bambini hanno veramente bisogno è che i genitori e gli insegnanti li percepiscano come sono realmente. E questo diventa difficile quando la prospettiva dei genitori e degli insegnanti è sempre rivolta verso il futuro.

*«La cosa più importante per l'autostima dei giovani è la fiducia, la fiducia e di nuovo la fiducia. Non confidano nel fatto che faranno quello che i loro genitori si aspettano da loro, ma confidano nel fatto che prenderanno le migliori decisioni possibili sulla base della loro esperienza personale.»*

Cosa succede nella mente quando i bambini diventano adolescenti? Dovremmo saperne di più sullo sviluppo del cervello per capire gli adolescenti?

C'è una bella breve lezione di Dan Siegel. Lui può dirvi di più: → [t1p.de/u3xo](http://t1p.de/u3xo)

Che ruolo hanno gli ormoni? È importante saperlo e capirlo perché la convivenza sia più facile? Probabilmente è troppo facile dare la colpa a tutto questo ...

Ho difficoltà a ridurre i giovani ai loro ormoni o alla loro attività cerebrale. È quello che è. Non voglio essere trattata diversamente solo perché sto attraversando la menopausa. Si tratta ancora una volta di accettare le persone così come sono.

*«Anche se è frustrante confrontarsi con l'introversione senza parole dei giovani, è un'espressione di apertura e fiducia quando partecipano alla vita familiare in questo modo.»*

Si sente sempre più spesso il detto: bambini piccoli problemi piccoli, bambini grandi problemi grandi. Non dovrebbe essere il contrario?

Questa è la cosa giusta da dirmi. Perché i rapporti con i giovani si basano quasi esclusivamente sul dialogo. E chi ha mai imparato cos'è un vero dialogo? Con i bambini piccoli si possono risolvere alcuni problemi con gli abbracci e le coccole, che non sono più possibili nell'adolescenza. Ciò che conta è il contatto e un istinto sicuro, se si può anche entrare in una conversazione e parlare dei problemi. Questo rende tutto più difficile.

Come possono i giovani essere motivati ad imparare a pensare ad una professione? Come creare il motivatore la spinta intrinseca per questi problemi?

Quando le persone pensano che si possano motivare i giovani, significa che si può fare qualcosa con loro e

poi funzionano come si vuole che funzionino, perché è un bene per loro.

Anche questo modo di pensare non è uguale. Sarebbe meglio se i bambini potessero esprimere i loro limiti e sentimenti personali fin da piccoli e imparassero ad affrontarli in modo responsabile. Parlo di responsabilità personale, che non significa altro che assumersi la responsabilità dei propri sentimenti, dei propri limiti e delle proprie azioni. Purtroppo i bambini imparano questo comportamento responsabile solo quando sono circondati da adulti che mostrano loro come fare. Ciò significa che genitori e professionisti dovrebbero assumersi la responsabilità personale dei propri limiti, dei propri sentimenti e delle proprie azioni.

Inoltre, se volete imparare a prendere le decisioni giuste, dovete essere in grado di prendere anche le decisioni sbagliate. I bambini svilupperanno un senso di responsabilità solo se i genitori sono disposti a lasciare che si assumano le loro responsabilità.

*«Dobbiamo confidare che i nostri figli facciano del loro meglio, anche se non sempre ci piacciono i risultati.»*

Come si possono aiutare i genitori i cui figli piccoli consumano alcol e/o droghe? Chi fuma, fa giochi violenti, non mantiene gli accordi e mente ai genitori?

Se si tratta di un comportamento che crea dipendenza, consiglio a tutti di contattare un centro di informazione sulle dipendenze. Ma se è un'abitudine in cui le idee dell'adulto non si sovrappongono più a quelle del bambino, allora è il momento di lasciarsi andare. Abbandonare la responsabilità, essere in costante dialogo, esprimere la propria opinione e le proprie preoccupazioni. Interessarsi al bambino e alle sue azioni. «Così è per me, così è per te?». Quando i bambini mentono, significa che la verità non ha posto nella famiglia ed è meglio nascondersela. Ci si potrebbe chiedere perché la verità non ha posto in famiglia.

E i giovani che attraversano la pubertà in modo del tutto discreto, adattato e *senza scandali*? I loro genitori sono molto contenti di avere un figlio così ben educato? Non sarebbe importante dare a questi genitori qualcosa da portarsene?

Ci sono bambini tranquilli e selvaggi. I bambini sono quello che sono. Naturalmente, è possibile che i bambini molto adattati sopprimano molto e più tardi nella vita debbano lottare con il sentirsi preziosi come essere umani. Ma questo non significa di per sé che tutti gli adolescenti tranquilli si adattino troppo saldamente.



---

Gli articoli di giornale e le guide sono molto legati ai giovani stessi, così come le mie domande di cui sopra. Ma non dovrebbe riguardare almeno altrettanto i genitori di adolescenti o gli adulti a che fare con gli adolescenti? Noi adulti commettiamo così tanti errori, rimaniamo bloccati in schemi vecchi e non riflessivi e non pensiamo abbastanza, ad esempio, alla nostra comunicazione. Non spetta a noi cambiare noi stessi e quindi vivere con i nostri figli, sia neonati che adolescenti, in un rapporto d'amore e di eguaglianza? Per giovani forti, motivati, con un senso di se e senso di valori?

Oh, sì, sono assolutamente d'accordo. Perché il momento in cui i bambini diventano adolescenti è molto stressante per i genitori, perché spesso si trovano in una fase in cui riflettono e sono incerti. A ciò si aggiunge la tristezza della separazione, da non sottovalutare. Tutti questi sentimenti sono nell'aria e accompagnano molto i dialoghi, i conflitti e lo stare insieme. Per questo motivo offro due o tre serate di dialogo per genitori con bambini in età adolescenziale. Purtroppo, questi cicli di dialogo non sono molto ben accolti. Molti genitori probabilmente si vergognano e pensano di non aver fatto bene. Non lo so. Me ne rammarico molto, perché c'è molto da imparare in questa fase della vita, e uno scambio sotto la guida professionale può portare relax e nuove soluzioni.

*«Non è quello che facciamo, ma perché lo facciamo e come mai lo facciamo.»*

I giovani vogliono assumersi delle responsabilità e allo stesso tempo protestare contro (tutto) ciò che i genitori dicono o pensano, contro i loro atteggiamenti, le loro convinzioni politiche ... In quale <forma> sono necessari i genitori?

Ci sono due tipi di responsabilità. La responsabilità personale, di cui ho già scritto, e la responsabilità sociale. La responsabilità dei genitori è una sorta di responsabilità sociale. Come genitori, avete la responsabilità che il bambino riceva cibo caldo e se bagnato, sia cambiato. Con il tempo, vi è permesso di consegnare sempre più responsabilità al bambino. Questa è la principale differenza rispetto alla responsabilità personale. La responsabilità sociale non può essere ceduta – la responsabilità personale non può essere ceduta. La maggior parte dei conflitti nell'adolescenza si basa sul fatto che questa responsabilità non viene chiarita. I genitori pensano di avere ancora la responsabilità di certe cose. I conflitti più frequenti sono quando si alzano al mattino fino a quando vanno a scuola, durante i pasti, quando vanno a letto e quando fanno i compiti. A mio parere, queste sono tutte responsabilità che il giovane può assumersi. Agire sotto la propria responsabilità non significa che il giovane faccia da solo cose che gli adulti gli hanno detto di fare, ma che il giovane si assuma la responsabilità di se stesso e delle sue azioni. Comunque lo faccia, deve aspettarsi delle conseguenze e imparare ad affrontarle.

*«Se avete figli che sono nella pubertà o che hanno superato la pubertà, non dovete interferire nella loro vita personale senza essere invitati.»*

family/lab.ch

**Nota**

Tutte le citazioni nell'intervista sono di Jesper Juul.

