



JOHN GOTTMAN
con JOAN DECLAIRE

INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO

Una guida per i genitori

Caro Lettore,

la collana Parenting che qui presento è il frutto di una collaborazione con BUR nata per offrire a tutti – genitori, educatori, insegnanti – alcuni strumenti **per conoscere meglio i ragazzi di oggi**, i loro rapporti e le loro esigenze.

Nella mia esperienza di terapeuta, fondata sull'attenzione al mondo dei bambini e degli adolescenti, ho riscontrato nell'ultimo decennio un aumento della domanda di supporto da parte degli adulti, sempre meno a loro agio nella comprensione delle nuove generazioni. La società di oggi muta sempre più velocemente: **i ragazzi di oggi non sono i ragazzi di vent'anni fa**, e nemmeno di dieci. Sempre più, quindi, gli adulti faticano a reperire nella memoria della loro gioventù gli strumenti, e gli esempi di vita, utili a capire i più giovani. Allo stesso modo, anche molti libri che hanno aiutato generazioni di adulti e insegnanti nel loro difficile compito ora cominciano a mostrare i segni del tempo, proponendo modelli e soluzioni sempre meno efficaci.

Per questo motivo abbiamo intrapreso con BUR un lavoro di ricerca di testi adatti al mondo di oggi: lo abbiamo fatto da lettori, proponendo libri stranieri importanti per il pubblico italiano; da editori, andando a ritrovare quei titoli "classici" che ancora oggi hanno molto da dire; soprattutto lo abbiamo fatto da ricercatori, proponendo **tematiche nuove e sviluppandole in testi inediti, grazie ad alcuni tra i più autorevoli conoscitori del mondo dell'infanzia e adolescenza**. Una pubblicazione completa, quindi, che parta dalle esigenze più pressanti di genitori ed educatori e offra loro **conoscenze reali e soluzioni concrete** ai problemi che si trovano ad affrontare ogni giorno.

Questo è l'obiettivo del nostro lavoro: proporre in un percorso esauritivo tutti gli strumenti che servono a intraprendere questo importante **viaggio verso la comprensione e la costruzione della nuova famiglia**.

Perché se il mondo è cambiato radicalmente, e i nostri figli sono così diversi, rimangono immutati il privilegio e la gioia di poterli accogliere alla nascita, accompagnarli nella crescita e aiutarli a diventare adulti.

Ed è per loro che noi abbiamo bisogno di diventare **genitori e insegnanti nuovi**, che sappiano comprenderli e offrir loro il supporto necessario: questa è la missione della collana Parenting.

Gustavo Pietropolli Charmet

GUSTAVO PIETROPOLLI CHARMET è uno dei più importanti psichiatri e psicoterapeuti italiani. È stato primario in diversi ospedali psichiatrici e docente di Psicologia Dinamica all'Università Statale di Milano e all'Università di Milano Bicocca. Nel 1985, con l'appoggio di Franco Fornari e con altri soci, ha fondato l'Istituto Minotauro di cui è stato presidente fino al 2011. Attualmente è docente della Scuola di Psicoterapia dell'Adolescenza ARPAD Minotauro, presidente del CAF Onlus Centro Aiuto al Bambino Maltrattato e alla Famiglia in Crisi di Milano e Direttore Scientifico dell'Osservatorio Giovani IPRASE di Trento. È autore di numerosi saggi sull'adolescenza.

JOHN GOTTMAN

con **JOAN DECLAIRE**

**INTELLIGENZA
E M O T I V A
PER UN FIGLIO**

Una guida per i genitori

BUR parenting

Proprietà letteraria riservata
© 1997 by John Gottman and Joan De Claire all rights reserved
© 1997 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08018-7

Titolo originale dell'opera:
The Heart of Parenting

Traduzione di Andrea Di Gregorio e Brunello Lotti

Prima edizione Rizzoli 1997
Prima edizione BUR 2001
Prima edizione BUR Parenting aprile 2015

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

**INTELLIGENZA EMOTIVA
PER UN FIGLIO**

Al lavoro e alla memoria del dottor Haim Ginott

Prefazione

Sono tempi duri per i figli, e lo sono anche per i genitori. Negli ultimi dieci o venti anni c'è stata una tale trasformazione nella natura dell'infanzia che da un lato è diventato difficile per i figli imparare le lezioni fondamentali del cuore umano, e dall'altro si è alzata notevolmente la posta in gioco per quei genitori che erano abituati a impartire queste lezioni alla prole. I genitori, insomma, devono essere più abili se vogliono far apprendere ai loro figli le lezioni basilari in campo emotivo e sociale. In questa guida pratica ai genitori, John Gottman mostra come.

Il bisogno di un'educazione emotiva non è mai stato tanto pressante. Si considerino le statistiche. Negli ultimi decenni il numero di omicidi tra i *teen-ager* si è pressoché quadruplicato, quello dei suicidi si è triplicato e gli atti di violenza si sono raddoppiati. Ma sotteso a questo tipo di statistiche da prima pagina c'è un malessere emotivo più diffuso. Un campione su scala nazionale di più di duemila ragazzi americani, valutati dai loro genitori e dai loro insegnanti dapprima alla metà degli anni Settanta e poi alla fine degli anni Ottanta, ha rivelato, nel lungo periodo, per la media dei soggetti una tenden-

za allo scadimento delle abilità emozionali e sociali. In media, i ragazzi sono diventati più scontrosi e irritabili, più depressi e solitari, più impulsivi e disobbedienti – in sostanza hanno totalizzato risultati inferiori in più di quaranta indici.

Alla base di questo deterioramento ci sono agenti estremamente rilevanti. Innanzitutto, le nuove realtà economiche impongono ai genitori di lavorare per sostenere le proprie famiglie più di quanto non facessero le generazioni precedenti – il che significa che la maggior parte dei padri e delle madri ha meno tempo da dedicare ai figli di quanto non ne avessero i loro stessi genitori. Sempre più famiglie vivono lontane dagli altri parenti, spesso in quartieri in cui si preferisce non lasciare giocare in strada i bambini – per non parlare poi di intrattenere rapporti con i vicini. E sempre più numerose sono le ore che i ragazzi trascorrono davanti a un video, sia esso un televisore o un computer – il che significa che non stanno fuori, all'aria aperta, a giocare con altri ragazzi.

Eppure, nel lungo corso della storia umana, i ragazzi hanno appreso le fondamentali nozioni emozionali e sociali dai genitori e dai parenti, dai vicini e dai giochi a volte anche rudi con gli altri ragazzi.

Il fatto che non si imparino più le regole base dell'intelligenza emotiva comporta conseguenze sempre più gravi. È sufficientemente provato, ad esempio, che le ragazze che non sanno distinguere tra sensazioni quali l'ansia e la fame siano particolarmente esposte a disturbi dell'alimentazione, e quelle che negli anni dell'infanzia trovano difficoltà nel controllare i propri impulsi abbiano più probabilità di rimanere incinte prima dei vent'anni. Per i ragazzi, l'impulsività incontrollata durante l'in-

PREFAZIONE

fanzia comporta un maggior rischio di delinquenza o violenza. E, per tutti, maschi e femmine, l'incapacità di affrontare l'ansia e la depressione accresce la probabilità di un successivo abuso di droghe o di alcol.

Di fronte a queste nuove realtà, i genitori hanno bisogno di fare il miglior uso dei momenti preziosi che trascorrono con i figli, assumendo un ruolo attivo e propositivo nell'esercitare in loro alcune doti-chiave dal punto di vista umano, quali la comprensione e la gestione dei sentimenti problematici, il controllo degli impulsi e l'empatia. In questo libro, John Gottman propone ai genitori uno strumento eminentemente pratico, ma scientificamente fondato, per offrire ai figli il bagaglio essenziale per affrontare la vita.

DANIEL GOLEMAN