

La resistenza non violenta : guida per i genitori di adolescenti che presentano dei comportamenti violenti o autodistruttivi¹

Haim Omer² & Uri Weinblatt³

Riassunto: Gli autori presentano una serie di strategie per aiutare i genitori di ragazzi aggressivi o violenti. Essi insistono sulla necessità di restaurare la presenza genitoriale senza puntare all'assoggettamento di questi giovani.

Abstract: The authors proposed guidelines for parents of aggressive or violent youths. They insist on the importance of restoring parental presence without subduing the child.

Parole chiave: Adolescente violento – Presenza genitoriale – Resistenza non-violenta.

Key-words: Violent Adolescent – Parental presence – Non-violent resistance.

Il fenomeno dell'adolescente che presenta dei comportamenti aggressivi rappresenta una sfida difficile sia per i genitori che per i professionisti. In effetti, tali giovani sono caratterizzati da un lato estremamente ribelle, da esplosioni di rabbia, da minacce costanti e dall'uso della violenza fisica. Il denominatore comune di questi comportamenti si riassume nell'atteggiamento centrale del ragazzo violento : "Sono il capo".

I genitori imparano che i diversi modi di gestire il figlio (anche quelli suggeriti dai professionisti) sono inefficaci. La loro esperienza dimostra che se provano a reagire con i rimproveri, le grida, le minacce e le punizioni, il giovane non risponde loro e rischia addirittura di comportarsi dopo in modo peggiore. Di contro, se i genitori si sottomettono alle richieste del figlio, queste tendono a diventare sempre più esagerate. A questo punto, la casa che dovrebbe essere un luogo rassicurante per la famiglia diventa un campo di battaglia dove i genitori ed il ragazzo sono degli attori prigionieri di una lotta senza fine. Se questa situazione dovesse perdurare, i genitori si stancherebbero e sarebbero pronti a ritirarsi.

Non è sorprendente che i genitori scelgano la sottomissione per ottenere pace e tranquillità. Tuttavia, l'esperienza ci ha insegnato che questa tregua è di breve durata. Velocemente appare che la sottomissione porta a delle richieste sempre più esigenti. Questo processo si radicalizza, si rinforza ed accelera da solo. I genitori si sentono senza via d'uscita e, malgrado i loro sforzi, diventano parte di un circolo vizioso di **sottomissione** → **pretese più importanti** → **ostilità genitoriale** → **intensificazioni delle intemperanze del ragazzo** all'infinito. In un tale clima, la violenza detta quasi tutti gli atteggiamenti del ragazzo e dei suoi genitori.

Possiamo osservare due tipi di "escalation":

- L'escalation reciproca (dove l'ostilità induce l'ostilità).
- L'escalation complementare (dove la sottomissione dei genitori fa crescere le richieste del giovane).

¹ Questo testo è la traduzione di Zoé Stokart di un articolo di , H. Omer H. & Weinblatt U. (2005), "Résistance non violente : guide pour les parents d'adolescents présentant des comportements violents ou autodestructeurs". In *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, vol. 1, n. 34, pp. 77-105.

² Professore di Psicologia dell'Università di Tel-Aviv.

³ Responsabile dell'Unità Formazione di Genitori del Schneider's Children Hospital, New York.

Quando il comportamento del giovane entra in "escalation" (per esempio, quando minaccia, grida, ha delle crisi di rabbia o si impone fisicamente perché non ottiene quello che vuole), i genitori abitualmente capitano o provano ad imporre con la forza la loro autorità. Purtroppo, questi due tipi di atteggiamenti portano il giovane a continuare l'"escalation".

L'"escalation" reciproca appare quando il genitore prova ad imporre la propria autorità con la forza o quando risponde alle manifestazioni del giovane col suo stesso atteggiamento (minacciando, insultando, gridando, imponendo delle punizioni molto dure, o picchiando). Il giovane, a sua volta, risponde all'atteggiamento del genitore con un comportamento ancora più aggressivo. Il secondo tipo di "escalation" è asimmetrico ed appare quando il genitore capitolava davanti al giovane, trasmettendogli il messaggio che è debole ed incapace di gestire le sue esplosioni. L'adolescente sviluppa allora la certezza che può ottenere quello che desidera con le minacce e la violenza.

Purtroppo, questi due tipi di escalation si alimentano l'un l'altro: più il genitore si sottomette, più diventa frustrato, esasperato e suscettibile di avere delle reazioni violente. Quando le esplosioni reciproche aumentano in violenza, esse diventano sempre più spaventose finché il genitore arriva al punto in cui è pronto a sottomettersi. In una tale atmosfera di costante escalation, non è sorprendente che i genitori siano sempre meno capaci di esprimere o anche di sentire dell'affetto per il figlio.

Resistenza non-violenta

La resistenza non-violenta è uno strumento che permetterà ai genitori di smettere il comportamento distruttivo del figlio senza creare "escalation". Questo strumento induce in ambito familiare un'atmosfera che favorisce l'espressione della vicinanza e dell'affetto.

Definiamo la **resistenza non-violenta** come una serie di attività che portano il messaggio **"Non sono più d'accordo di continuare così e farò di tutto per cambiare questa situazione, eccetto attaccarti fisicamente o verbalmente"**.

La resistenza non-violenta è caratterizzata dai seguenti principi:

Una posizione ferma di fronte a delle pretese importanti e la volontà di agire con determinazione per evitare gli atteggiamenti distruttivi del giovane.

Il rifiuto totale del ricorso alla violenza fisica o verbale come le percosse, le ingiurie, le minacce o le accuse.

La resistenza non-violenta dà ai genitori una base morale e pratica per affermare la loro presenza e sorvegliare gli atti del figlio; indebolisce l'"escalation", ovvero l'impedisce del tutto.

Sottolineiamo qui che l'importanza dell'obiettivo dell'azione non-violenta è di restaurare e ristabilire la **presenza dei genitori**. Consideriamo che una presenza genitoriale forte sia il miglior strumento per costruire una buona relazione con i figli. L'autorità genitoriale che stiamo cercando non è basata su una grande forza fisica del genitore col figlio ma sulla sua determinazione ad essere **al suo lato e al suo fianco**. Più dimostrate la vostra presenza genitoriale, più grandi saranno le possibilità che vostro figlio abbandoni i suoi atteggiamenti distruttivi e che un dialogo si instauri di nuovo fra di voi.

I principi della non-provocazione e della reazione differita

Per impedire l'escalation e per creare una nuova relazione che non si fondi più su delle lotte di potere senza fine, dovrete evitare di partecipare a degli scontri inutili. Tuttavia, visto che il ragazzo ha imparato ad imporre la propria volontà con le minacce e la violenza, egli proverà a trascinarvi dentro questi litigi. Questo deriva dal fatto che l'adolescente violento "approfitta" dello scontro, e non unicamente quando "vince". Riuscire a farvi perdere il controllo rappresenta per lui una giustificazione per continuare il proprio comportamento violento. Il suo atteggiamento non proviene dal fatto che sia "cattivo" o "disturbato mentalmente" ma è legato alle **abitudini di escalation** che ha sviluppato – esso significa che se non ottiene quello che vuole, il suo comportamento peggiorerà.

Possiamo supporre che anche voi siate abituati ad entrare in escalation. Siete ugualmente irascibili, il che non vi permette di rimanere calmi in una situazione di conflitto e vi porta a perdere il controllo. I genitori che sono frequentemente provocati dai loro figli, tendono a parlare troppo per

convincere, fare prediche, litigare, gridare o minacciare. **Tutte queste forme di dialogo costituiscono una provocazione e portano all'escalation!**

Ecco uno scenario tipico :

- Non lo farai!
- Sì, lo farò!
- Ti ho detto di non uscire!
- Non puoi dirmi quello che devo fare!
- Finché vivrai in questa casa, seguirai le nostre regole!
- Non ti ho chiesto niente! (il giovane esce sbattendo la porta)

Alla fine il giovane fa quello che desidera e voi rimanete lì, stanchi e furiosi. Il conflitto tra di voi è solo peggiorato.

Spesso i vostri tentativi per spiegare, convincere, moralizzare ed argomentare hanno come risultato che vostro figlio esprima del disprezzo per quello che avete detto, non vi risponda o ignori la vostra esistenza. Più parlate, più vi sentite impotenti. Per questa ragione, **ricordatevi** :

Parlare troppo porta all'escalation ed al sentimento di impotenza. Un divieto chiaro e netto vale di più che delle spiegazioni e delle prediche o dei tentativi di convincere. Delle minacce ("Sì..., allora!") conducono a delle contro-minacce da parte dell'adolescente.

Dunque, non dimenticate quello che segue: non provocare, non discutere, non gridare, non far prediche e non minacciare.

Il principio della non-provocazione si accompagna di quello della reazione differita: l'idea che dovete reagire immediatamente ad ogni dichiarazione, rivendicazione, lamentela, accusa o provocazione da parte del giovane è fondamentalmente falsa. Dovrete far ricorso ad una reazione differita nel tempo. Per questo :

Prendete tempo e preparate la vostra risposta. Se avete un dubbio, è preferibile mantenere la calma e non reagire. Il silenzio vi dà del tempo e permette al giovane di "perdere delle munizioni". Il silenzio non è sottomissione. Se lo desiderate, potete farlo precedere da alcune parole come: "Questo non mi piace e devo rifletterci". Questa dichiarazione dovrebbe essere pronunciata senza nessun'allusione minacciosa ma come l'affermazione di un fatto. Quando l'avrete fatto alcune volte, il giovane capirà che il vostro silenzio non significa che l'argomento sia chiuso. Il silenzio senza sottomissione è più efficace che qualsiasi predica o discussione. Avete torto se pensate che il vostro silenzio sarà interpretato come un segno di debolezza o che vostro figlio ne approfitterà. Il silenzio rende chiaro il fatto che non siete più pronti ad accettare le sue proposte di conflitto. Dovrete parlare al giovane con un altro linguaggio che non sarà più quello della predica o dell'assoggettamento. Sottolineiamo che il silenzio costruttivo **non è una presa di distanza**. La vostra presenza genitoriale non ne sarà ridotta; diventerà invece più forte. Vi mostrate voi stessi, il giovane non può provarvi in un confronto e mantenete una posizione indipendente di genitori.

I principi della non-provocazione e della reazione differita dovrebbero guidarvi nei contesti di escalation dove potreste ritrovarvi con vostro figlio. Nelle situazioni difficili, ripetevi con calma : "**Non lasciarti provocare, non lasciarti provocare, non lasciarti provocare!**".

La posizione emozionale espressa in questi due principi è **difensiva**. In questa posizione, permettete agli attacchi del giovane di dissiparsi da soli. **La posizione difensiva dà una risposta ai due stati emozionali pesanti che vi portano alla sottomissione o all'escalation, cioè alla disperazione o alla rabbia**. La disperazione può portare il genitore a preferire "comprarsi la pace e la calma" con la sottomissione. La rabbia lo spinge a rispondere al giovane sullo stesso tono. La posizione difensiva aiuta il genitore a mantenere una resistenza non-violenta ed a evitare sia la sottomissione che l'escalation.

Lo sciopero con l'occupazione (sit-in)

Uno degli atti più forti della resistenza non-violenta che un genitore può realizzare è il **sit-in**. Il sit-in permette di dimostrare una presenza genitoriale senza essere trascinati nella provocazione. E' una manifestazione silenziosa di presenza che esprime una posizione ferma. Il sit-in ha per obiettivo comunicare al giovane la vostra decisione netta di non tollerare più i suoi atti distruttivi e la sua violenza.

Come realizzare il sit-in?

Entrate, nel momento che vi risulta opportuno, nella stanza dell'adolescente mentre lui è lì. Non lo fate immediatamente dopo che è accaduto un evento violento in casa, ma alcune ore o un giorno più tardi ("Battete il ferro finché è freddo!"), quando siete rilassati e avete abbastanza tempo davanti a voi. E' molto importante non essere troppo pressati dal tempo e obbligati a andarsene nel mezzo dell'azione per occuparvi d'altro. Chiudete la porta dietro di voi e sedetevi (su una sedia, per terra o sul tappeto) in modo da rendere difficile l'accesso all'uscita della stanza. Dopo esservi installati, ditegli: "Non siamo più pronti a tollerare questo comportamento :..... (qui descrivete in modo specifico il comportamento inaccettabile per voi e datene alcuni esempi). Siamo venuti per trovare una soluzione a questo problema. Rimarremo seduti qui ed aspetteremo i tuoi suggerimenti per far cessare questo comportamento". Poi, vi sedete con calma ed aspettate i suggerimenti del ragazzo. Bisognerà ascoltarle e valutarle. Se l'adolescente risponde con delle **accuse** ("E' colpa di mio fratello!"), delle **pretese** ("Se mi comprate una televisione, smetterò!"), o delle **minacce** ("Allora me ne vado di casa!"), non lasciarvi provocare in uno scontro! Ditegli che non potete accettare il suo suggerimento e rimanete seduti con calma.

Evitate di pronunciare la minima accusa, predica, minaccia, o di entrare in un litigio. Aspettate con calma e pazienza e non lasciarvi trascinare in un regolamento di conti sotto forma di lotta verbale o fisica. **Il tempo e il silenzio comunicano il messaggio di una presenza genitoriale determinata.**

Se il giovane fa una proposta positiva (anche se è insignificante), fategli alcune domande di chiarimento, e poi andate via con calma dalla sua stanza, dichiarando in modo positivo che date una possibilità alla sua proposta. Non minacciatelo di tornare nella sua stanza se non la rispetta. Se il giovane ha fatto già la stessa proposta in un sit-in precedente, rispondetegli : "Hai già proposto questa cosa e non ha dato nessun esito. Adesso, abbiamo bisogno di qualcosa che funzioni meglio!". Se non suggerisce niente, rimanete nella stanza per un'ora e poi andate via senza proferire nessuna minaccia o avvertimento di un vostro ritorno. Quando andate via, potete dire : "Non abbiamo ancora trovato una soluzione".

Alcuni punti importanti da non dimenticare :

I genitori devono pianificare prima il miglior momento per occupare la stanza. Il comportamento indesiderabile deve essere definito con precisione.

Dare un messaggio generale come : "insistiamo affinché ti comporti bene" non è una buona idea. Dovete indicare in modo specifico quello che vi aspettate come, per esempio : "Insistiamo affinché tu metta di insultarci e di avere gesti maleducati nei nostri confronti".

Se i genitori sentono che il giovane potrebbe rispondere con la violenza fisica, è utile avere qualcuno di esterno in casa (un amico o un membro della famiglia), ma non nella stanza. Dopo l'introduzione menzionata sopra, bisognerebbe dire al giovane "visto che temiamo che diventi violento, abbiamo invitato X perché serva da testimone".

Se il giovane si comporta violentemente malgrado la presenza del testimone fuori dalla stanza, dovrete chiedere a quest'ultimo di entrare. La nostra esperienza con delle decine di casi dimostra che la presenza di un terzo fa smettere quasi completamente la violenza.

Dopo la fine del sit-in, è preferibile riprendere la "routine" familiare senza farne menzione né parlare dei risultati.

Vostro figlio non sarà contento del vostro ingresso nella sua stanza perché rappresenta un'intrusione nel suo spazio personale. Facciamo la lista di un certo numero di reazioni che il giovane potrebbe avere in seguito ad un sit-in e i modi per rispondere:

- **Tentativo di mandarvi via.** Il giovane proverà a mandarvi via dalla sua stanza, gridando per esempio : "Fuori, non vi sopporto". La risposta ideale ad un atteggiamento del genere è il silenzio. Non pensare che rimanere silenziosi in una tale situazione indichi una debolezza nell'atteggiamento genitoriale. **Ricordatevi : avete iniziato il sit-in e adesso costruite le regole!** In questa situazione, lasciarsi trascinare in un litigio significherebbe che avete perso l'iniziativa e che avete cominciato a rispondere alle provocazioni. Il giovane proverà forse a mandarvi via con la forza o buttandovi degli oggetti addosso. In questo caso, proteggetevi senza attaccarlo. Ricordatevi che ogni volta che temete la violenza fisica, è utile invitare un terzo ad essere presente durante il sit-in. Se la violenza fisica dell'adolescente non può essere controllata senza esercitare una forza, smettete il sit-in sapendo che potete tornare e riprenderlo quando lo deciderete ed in presenza di testimoni. E' estremamente importante che siate capaci di smettere un'azione che presenta dei rischi di escalation troppo alti. Basatevi sul vostro giudizio. **Ricordatevi : questo non è un segno di sottomissione! Non è altro che una ritirata per permettervi di disporre le vostre forze!**

- **Stipulare delle condizioni ai genitori.** Il giovane potrebbe anche provare a fare smettere il sit-in proponendo delle condizioni del tipo : "Farò quello che volete se mi comprate questo e questo". In questo caso, avrete da rispondere con pazienza che non potete accettare questo suggerimento e tornate al silenzio immediatamente dopo aver dato questa risposta.

- **Il giovane ignora i suoi genitori.** Con questo tipo di atteggiamento, il giovane tenta di dimostrare che l'azione non ha nessun potere su di lui. Può girarsi verso la televisione (o lo stereo), o cominciare a giocare sul computer. In questo caso, spegnete il materiale una volta sola. Se il giovane l'accende di nuovo, non provocatelo, ma aspettate fino alla fine del sit-in. La prossima volta, prima di entrare nella sua stanza, togliete l'elettricità che alimenta questo materiale, o togliete il mouse del computer. Un modo diverso di ignorare i genitori è di mettersi a letto e far finta di dormire. Anche qui, non reagite ma continuate il sit-in. Il tempo sembra molto lungo quando un giovane fa finta di dormire! Anche se si addormenta davvero, il sit-in deve continuare come al solito. Il fatto che si addormenti mentre siete nella stanza può essere il segno di un cambiamento nella relazione.

- **Gridare e provare a mettere in imbarazzo i genitori.** L'obiettivo di questa reazione è di chiamare i vicini o altre persone affinché intervengano e facciano smettere il sit-in. Se prevedete questo tipo di comportamento e siete nervosi riguardo al risultato, avvisate i vicini di quello che succederà e spiegategli le vostre intenzioni. Potete anche dare ai vostri vicini una copia di questo articolo.

- **Tentativo di fare parlare un genitore.** Il giovane può provare a farvi tornare nel vostro ruolo abituale, in cui parlavate tanto e nel quale lui vi ignorava, per esempio ripetendo sempre: "Non capisco quello che vuoi!". Se tentate di spiegarvi aldilà della breve dichiarazione iniziale, spendete la vostra voce per niente.

- **Proposta positiva di vostro figlio.** In questo caso, dovete chiedergli di spiegare nel dettaglio la sua proposta. E' importante qui essere concreti. Una proposta come "Farò il bravo" richiede più chiarimenti. Se il giovane formula una proposta che può essere messa in pratica concretamente, andate via dalla stanza e smettete il sit-in. Non avete da temere che il giovane provi a "prendervi in giro" perché comunque, se non modifica il suo comportamento problematico, tornerete nella sua stanza per fare un nuovo sit-in.

E' essenziale sapere che molto spesso i ragazzi modificano il loro comportamento problematico senza aver fatto nessuna proposta. Il sit-in è destinato a cambiare contemporaneamente sia l'atteggiamento del giovane sia il vostro ruolo nello spazio familiare. E questo si verifica sia che il

ragazzo faccia una proposta o no. Se vuole salvare il proprio onore non facendo alcun suggerimento, ma cambia il suo comportamento, la cosa è accettabile. Alla fine del sit-in, il giovane non è l'unico ad essere cambiato: siete cambiati anche voi perché avete scoperto che avete la capacità di entrare nella sua stanza, di sedervi lì per il tempo che avete deciso, e di non permettergli di mandarvi via o di provarvi in un'escalation. Constatate che avete un peso personale e genitoriale. Esistete di nuovo e ristabilite la vostra presenza. Il vostro posto sulla "mappa" familiare cambia.

L'obiettivo del sit-in è di ridurre, nella vita quotidiana, il comportamento problematico del figlio. L'obiettivo non è che vostro figlio agisca correttamente nel momento stesso del sit-in. Anche se vi insulta durante il sit-in, questo non significa che le vostre azioni siano inefficaci. Quello che determinerà la necessità di organizzarne un altro, è la gravità del comportamento problematico del figlio dopo il sit-in. Se sentite una riduzione di questo comportamento, un altro sit-in non sarà necessario. Invece se considerate che il comportamento si sia mantenuto come prima, ricominciate ed iniziate un nuovo sit-in.

Levare il velo del segreto – Assicurarsi il sostegno di mediatori, di persone vicine e dell'opinione pubblica.

Una delle condizioni essenziali del successo della gestione dei comportamenti violenti o distruttivi di un ragazzo è l'introduzione di persone esterne.

Osserviamo che le famiglie che vivono delle situazioni violente hanno come caratteristica comune (tra le altre) il fatto di essere circondate da un **velo di segreto**. Secondo la nostra esperienza, il segreto fa aumentare la violenza. I genitori hanno naturalmente tendenza a nascondere questi eventi per proteggersi e per proteggere il figlio. Tuttavia, per paura di essere stigmatizzati o che lo sia il figlio, si tagliano fuori da tutte le risorse di sostegno e di aiuto e si ritrovano dunque isolati in un circolo vizioso di violenza. **Ricordatevi che rivelare il segreto ed assicurarsi il sostegno dall'esterno avvicina il circolo vizioso della violenza al suo termine!**

Dovete fare entrare un certo numero di persone (amici e membri di famiglia) nel segreto e smettere di considerare il comportamento difficile del giovane come un male oscuro da nascondere. Dovete dare a vostro figlio la sensazione che il segreto può essere rotto, che non volete più essere soli in questa situazione, e che a partire da oggi le cose saranno chiamate col loro nome, cioè "violenza" o "sfruttamento".

Prima di tutto è consigliato informare vostro figlio della vostra decisione di passare ad una resistenza non-violenta, di uscire dall'isolamento e di includere la vostra rete sociale. L'obiettivo di questo comportamento è che lui non pensi che agite a sua insaputa e che lo "tradite". Anche se vi accusa di questo, voi saprete che l'avete informato nel modo più chiaro possibile, e questo vi darà una sorte di sicurezza morale per continuare a lottare contro la violenza. L'annuncio deve essere semplice, conciso e senza nessuna minaccia. Alla fine di questo testo, troverete delle istruzioni dettagliate sulla maniera migliore di annunciare l'inizio della non-violenza e della divulgazione del segreto a delle persone esterne.

Se il comportamento distruttivo continua dopo questo annuncio, chiedete alle persone che avete informato di prendere personalmente contatto con vostro figlio, per telefono, lettera, e-mail o fax. Dite a vostro figlio che queste persone hanno avuto una descrizione dettagliata del suo comportamento (è utile descrivere completamente gli episodi più recenti). Queste persone dovranno dirgli che tali comportamenti sono totalmente inaccettabili. Se si verificano nuovamente comportamenti violenti gravi (nei vostri confronti o nei confronti dei fratelli o di oggetti), dovranno dire al giovane che i suoi comportamenti si definiscono come "violenza familiare" e che rappresentano un atto illecito. Dovranno spiegargli che sono determinati ad aiutarvi a fare smettere questa violenza e che sono con voi. Conviene dare agli amici ed ai parenti questo testo per informarli del piano attuale di azione e dei principi della resistenza non-violenta.

Queste aperture all'esterno chiariranno nel giovane il fatto che quello che fa non rimarrà più nello spazio privato, ma avrà delle ripercussioni perché altre persone sono al corrente della vostra situazione e sono dalla vostra parte. Non dimenticate che l'uso di testi scritti ha un suo potere. Se avete

dei famigliari o degli amici che abitano all'estero ed ai quali vostro figlio è affezionato, le loro telefonate, fax o lettere possono avere un forte impatto. Da tali azioni il ragazzo capirà che non siete più da soli. Per tanti casi, questo elemento è sufficiente per ridurre significativamente la violenza.

Fare appello a delle persone esterne alla famiglia non è una decisione facile da prendere e dovrete superare alcuni ostacoli per metterlo in pratica. Ma se trovate la forza per agire in questo senso, voi scoprirete l'importanza del sostegno dei vostri vicini e vostro figlio reagirà. La fiducia nel vostro modo di agire sarà consolidata.

L'introduzione di terzi esterni porterà anche delle occasioni supplementari per risolvere i problemi. Queste persone possono agire sia come fonte di sostegno per voi, e come mezzo per esercitare una pressione morale sul giovane (con l'uso dell'"opinione pubblica"), sia come potenziali mediatori. Nella maggior parte dei casi, si troverà qualcuno tra gli amici e membri della famiglia che potrà avvicinarsi al giovane. Questa persona potrà suggerire un compromesso che non può provenire dai genitori, vista la mancanza di comunicazione e il bisogno per il giovane di conservare la sua dignità. Il mediatore aiuterà anche a convincere l'adolescente ad abbandonare le proprie posizioni estreme (per esempio, tornare a casa, quando un appello dei genitori sarebbe stato immediatamente rifiutato). Il mediatore contribuirà anche a ridurre l'isolamento del giovane nella nuova situazione che ha creato. In particolare, in caso di crisi (quando il giovane si condanna da solo, taglia ogni contatto o scappa di casa come protesta), è utile introdurre un mediatore. Questo permette di attenuare l'escalation. Nei paragrafi seguenti, incontreremo un altro gruppo di persone che possono avere il ruolo di mediatore: gli amici del giovane o i loro genitori.

Il giro di telefonate

Il **giro di telefonate** serve a dimostrare che vi mobilitate contro l'assenza di vostro figlio e contro i suoi comportamenti secondo voi inaccettabili. Ciò vi permetterà di rinforzare la vostra presenza e la vostra sorveglianza senza violenza.

Una delle risposte possibili di vostro figlio al conflitto tra di voi o riguardo ai vostri tentativi per cambiare la situazione, è quella di scappare da casa per alcune ore, una notte intera o anche un periodo più lungo. Inoltre, può anche capitare che vostro figlio non accetti di dirvi dov'è stato o in che posto passa il proprio tempo. Per trasmettere il messaggio di una presenza genitoriale attiva, dovete essere capaci di contattare vostro figlio quando è fuori casa, per telefono o direttamente. Il giro di chiamate telefoniche implica che se vostro figlio sparisce, dovete contattare per telefono ogni persona che è o è stata vicino a lui. Questa azione persegue più obiettivi :

- dimostrare la presenza genitoriale e disapprovare la sparizione.
- Localizzare il giovane.
- Esercitare una pressione collettiva su di lui perché torni a casa.
- Portare il giovane a casa.

Come possiamo notare a partire dall'ordine dato agli obiettivi, il ritorno del giovane a casa non costituisce la ragione principale del giro di chiamate. Il più importante è di rimettervi in una posizione di sorvegliante e di segnalare la vostra presenza. Il giro di telefonate ricopre questo ruolo, anche se non trovate il ragazzo! Con quest'azione, stampate il vostro marchio in tante aree della vita di vostro figlio (ogni chiamata che fate accresce la vostra presenza!). Per questa ragione, anche se il giovane non torna immediatamente a casa, sarete riusciti a dimostrare una **presenza genitoriale** indicando la vostra posizione di sorveglianza, esprimendo le vostre obiezioni alle sue assenze ed ampliando la vostra rete di sostegno.

Il giro di chiamate accentua il **principio di "uscire dall'isolamento"**. Il ragazzo sarà di nuovo convinto che avete deciso di cercare un aiuto all'esterno e di non restare da soli con i vostri problemi. Questo principio è essenziale nella resistenza non-violenta. Quando stabilite dei contatti con delle altre persone e dimostrate la vostra preoccupazione di genitori, rendete pubblici gli obiettivi della vostra lotta. Non siate sorpresi se ricevete sostegno da genitori che sono nella vostra stessa situazione!

La **prima tappa** del giro di chiamate comporta la ricerca dei numeri di telefono di tutti gli amici e conoscenti di vostro figlio (altri ragazzi, allenatore sportivo, capi scout, responsabile di

un'associazione) e di tutti i luoghi che pensate che vostro figlio frequenti quando esce di casa (palestre, sale giochi, discoteche). Raccogliete questi numeri in tutti modi possibili, per esempio chiedendo altri numeri ai ragazzi di cui possedete già l'indirizzo, osservando la lista dettagliata delle chiamate abituali fatte da casa ed esaminando i numeri registrati sul cellulare di vostro figlio.

La **seconda tappa** avviene durante l'assenza di vostro figlio o per un suo ritardo senza che voi ne siate stati avvisati. In questo caso, chiamate tutte le persone e tutti i posti che figurano sulla vostra lista. E' importante chiamare tutti i numeri raccolti e non unicamente il posto dove pensate che si trovi visto che **non volete solamente ritrovarlo ma volete mandargli il messaggio importante di una presenza genitoriale, in qualsiasi posto si trovi**. Chiamare direttamente il cellulare di vostro figlio **non costituisce una risposta al problema!** Invece, in tale caso, il cellulare diventa per il giovane un mezzo per scappare alla vostra sorveglianza.

Parlare agli amici del giovane: presentatevi, dite loro che vostro figlio è sparito e che lo cercate. Interrogate il suo amico per sapere se l'ha visto a scuola quel giorno, se ha saputo quello che intendeva fare e se ha un'idea di dove potrebbe essere. Chiedetegli di dire a vostro figlio che vi preoccupate e che lo cercate. Chiedetegli anche di provare a convincere vostro figlio ad entrare in contatto con voi. Questo è un punto importante della conversazione perché potrete determinare a partire della risposta dell'amico se questo possa aiutarvi nel ruolo di mediatore. Se è il caso, organizzate un incontro con lui. Così, la rete di sostegno si amplifica includendo alcuni degli amici di vostro figlio! Questo potrebbe avere un peso considerevole. Alla fine della conversazione, chiedetegli di passarvi uno dei suoi genitori al telefono.

Parlare ai genitori degli amici : presentatevi come precedentemente. Chiedete loro se hanno visto vostro figlio ultimamente e domandate che non lascino vostro figlio a casa loro senza il vostro permesso. Vedrete che spesso i genitori saranno interessati a fare un patto con voi (in particolare se soffrono di problemi simili). In questo caso, è necessario organizzare un'incontro con loro. La rete dei genitori così creata presenta un potenziale enorme!

Parlare ai proprietari di luoghi di svago ed ai loro dipendenti : potete chiedere loro di provare a trovare vostro figlio nel loro locale e di dirgli che lo cercate.

Nei casi in cui è troppo tardi per fare il giro di telefonate, posponete al giorno successivo. Dite allora alla gente che vostro figlio è sparito la notte scorsa e che siete molto preoccupati per lui. Chiedete loro se ne sanno qualcosa e se sono pronti ad aiutarvi ulteriormente per cercarlo e convincerlo a contattarvi. Se il giovane vi rimprovererà per averlo messo in imbarazzo senza necessità (visto che è tornato a casa), dovrete rispondergli che avete deciso di non continuare più a vivere una situazione in cui sparisce e in cui non avete nessuna possibilità di sapere dove sia. Le regole per il giro di chiamate del giorno dopo sono le stesse del giro di chiamate normale. E' possibile che durante il giro di chiamate, rintracciate vostro figlio. Questo offrirà la possibilità di un altro tipo di intervento : il pedinamento.

Pedinamento

Seguire vostro figlio è un atto genitoriale destinato a superare la separazione ed a minimizzare le zone "morte" (cioè gli ambiti senza sorveglianza genitoriale) che sono create dalla fuga, dal fatto di scappare di casa senza segnalarlo o senza permesso o da altre attività clandestine. Le ricerche hanno dimostrato che quando i genitori diventano incapaci di sorvegliare i loro figli adolescenti, la probabilità che essi comincino a comportarsi in modo deviante ed estremo è grande. La presa di distanza segue sempre un'"escalation" e ne crea altre. Dunque, il fatto di seguire i figli impedisce sia i danni che potrebbero risultare da azioni discutibili commesse dai figli fuori dalla sorveglianza, che un'escalation della presa di distanza stessa. In altre parole, invece di reagire alla rottura dei contatti in modo arrabbiato, con una

contro-presa di distanza (per esempio, chiudendo la porta a chiave o decidendo di "lasciargli fare quello che vuole"), o con un'escalation che implica delle punizioni e delle contro-punizioni, i tentativi di pedinamento dimostrano una presenza genitoriale, mettono un termine alla separazione e evitano un altro processo di escalation.

Come le altre misure di resistenza non-violenta (sit-in, giro di chiamate telefoniche, svelare il segreto, ricorso all'opinione pubblica), il pedinamento induce nel giovane delle reazioni, che cercheranno di far cessare l'azione genitoriale e di ritornare alla situazione iniziale. Queste reazioni sono di due tipi :

- Un tentativo di creare un conflitto.
- Un tentativo di amplificare la presa di distanza (fuga ed isolamento).

I genitori devono gestire queste due reazioni simultaneamente, appoggiandosi chiaramente al principio della non-provocazione e mantenendo con tenacia il contatto e la sorveglianza. In periodi difficili ripetetevi : **"Non molleremo e non ci lasceremo provocare!"**.

Suggeriamo di seguire il giovane nei casi seguenti :

Il giovane è scappato di casa. In questo caso, il giovane cercherà rifugio da un amico, da un membro della famiglia (nonna), in una casa occupata o in un gruppo di giovani che si definiscono come facenti parte di una cultura "alternativa". Anche se fuggire è un atto estremo, il giovane non sarà stupito di vedere arrivare i propri genitori : sa che reagiranno in un modo non abituale ad un evento non abituale.

Il giovane non è tornato a casa la sera, all'ora alla quale sarebbe dovuto tornare, o sparisce per lunghi periodi durante la giornata. A differenza della fuga, evento deviante che indica che la situazione è particolarmente critica, dei ritardi o delle assenze durante la giornata tendono a diventare abituali. Per questa ragione, l'adolescente considera spesso che queste assenze fanno parte del suo "diritto fondamentale" che i genitori hanno accettato da molto tempo. Dunque, visto che le assenze quotidiane sono meno estreme della fuga, è probabile che il giovane reagisca con sorpresa e resista con più intensità all'arrivo dei genitori.

Il giovane passa il proprio tempo in compagnia di amici indesiderabili che possono causare una degradazione del suo stato. E' molto comune che la compagnia indesiderabile sia uno dei più sicuri indicatori di degradazione. I momenti senza sorveglianza passati con questo genere di persone possono mettere il giovane a rischio di consumo di droghe, di abbandono scolastico, di atti delinquenziali e di altre attività altamente pericolose.

Ecco una serie di principi che potrebbero guidarvi quando seguite vostro figlio :

- Chiedetegli di tornare a casa con voi e dategli che non lo punirete.
- Evitate ogni litigio e rimanete, se è possibile, silenziosi mentre lo seguite.
- Evitate ogni azione che potrebbe portare ad un'escalation (per esempio, prenderlo di forza e caricarlo in macchina).
- Seguite il giovane durante più tempo possibile.

Non dimenticare che il successo dell'intervento non è che lui torni a casa, ma che la presenza genitoriale sia dimostrata e controbilanci la presa di distanza.

Seguite il giovane che è andato a casa di un amico. Citofonate e dite che siete venuti a riprendere vostro figlio. Se lui si presenta, potete informarlo immediatamente che non avete nessuna intenzione di punirlo ma che chiedete che vi segua. Se ottenete una risposta evasiva o se rifiuta di venire alla porta, annunciate che lo aspettate. Potete chiedere all'amico o ai suoi genitori il permesso di aspettare all'interno della casa. Se non fanno entrare, rimanete all'esterno e suonate ogni dieci minuti alla porta chiedendo a vostro figlio di tornare a casa con voi.

Seguire l'adolescente quando è con i suoi amici per strada, ad una festa o in una discoteca. Avvicinatevi a lui e dategli che desiderate che torni a casa e che non sarà punito. Se scappa (ed è una reazione tipica), non corretegli dietro. Approfittate dell'occasione per conoscere i suoi amici! Presentatevi, chiedete i loro nomi, numeri di telefono ed esprimete la vostra preoccupazione per vostro figlio. Non pensate che tutti i suoi amici abbiano la sua stessa opinione! Discutendo con loro, potete dire : "Forse mio figlio/mia figlia è diverso/a da voi e si prende maggiori libertà o sa meno controllarsi rispetto a voi", o (se vostro figlio è più giovane degli altri, o ha meno esperienza di comportamenti

devianti) : “Forse voi sapete meglio di lui/lei quando smettere, per esempio, di fumare o di bere. Forse l'avete notato : temo che mio figlio/mia figlia non sappia controllarsi in tali situazioni!”. Questo tipo di scambio può creare dei legami e raccogliere dei sostenitori inaspettati alla vostra causa. Alcuni tra loro potrebbero giocare un ruolo importante di mediatori. Secondo la nostra esperienza, sono numerosi i casi in cui gli amici sono stati reclutati in questo modo ed hanno favorito il ritorno del giovane che è fuggito!

Seguire un giovane che è scappato da casa e che ha raggiunto degli altri giovani che vivono già insieme da un certo tempo (per esempio in una casa occupata o in una comunità). In questo caso, comportatevi come nella situazione precedente, ma preparatevi a seguire vostro figlio per un tempo prolungato. In uno dei nostri casi, i genitori si sono installati per tre giorni vicino alla spiaggia dove i giovani vivevano, finché la figlia (che aveva lasciato la casa da un mese) ha deciso di tornare con loro.

In tutte le situazioni ricordate fino ad adesso, può essere utile portare un amico o un membro della famiglia con sé perché a) il loro sostegno vi aiuterà se il giovane si trova in una situazione pericolosa (per esempio assieme a giovani delinquenti o tossicomani) ; b) l'influenza del pedinamento sul giovane sarà più grande se qualcun altro vi accompagna, e c) il vostro amico o parente può costituire un ponte sul fossato che esiste tra voi ed il giovane, ed aiutare ad arrivare ad un compromesso che permetterà al giovane di tornare a casa senza che il suo orgoglio sia ferito. Ricordatevi : l'obiettivo non è di sottomettere vostro figlio! Con il solo fatto di essere arrivati e di essere stati vicini a lui, avete dimostrato una presenza genitoriale!

Lo sciopero in casa

Questo sciopero ha più obiettivi :

- Creare una risposta coerente ad un atto aggressivo grave da parte di un giovane (per esempio la fuga o l'aver picchiato un genitore).
- Assicurarvi un sostegno esterno per i genitori e la famiglia e mostrarne l'esistenza.
- Mostrare chiaramente la presenza dei genitori.

Lo sciopero in casa è un evento apparentato, nella struttura ed nel contenuto, ad un rito di passaggio. Tali riti servono ad indicare agli individui, alla famiglia o alla comunità che siamo ad una svolta, la quale segnala che le condizioni che seguiranno la cerimonia saranno diverse da quelle che la precedevano. La cerimonia stessa è un evento simbolico che crea delle nuove condizioni che promuovono un cambiamento sia nel comportamento dei genitori che in quello dei figli.

I preparativi di uno sciopero in casa includono i punti seguenti :

- **Darsi del tempo.** Dovete avere tre giorni liberi (per esempio, prendendo un giorno di ferie prima di un week end).
- **Invitare dei partecipanti.** Dovrete prendere contatto ed annunciare l'evento ed il suo obiettivo al numero più ampio di amici, familiari ed altre persone che sono in contatto con il giovane (insegnanti, responsabili di gruppi di giovani, amici ed i loro genitori). L'invito potrebbe enunciarsi così : “Sollecitiamo il vostro aiuto per qualcosa di brutto che è successo questa settimana (dare una descrizione dettagliata di quello che è successo). Per questo, rimarremo in casa questi tre giorni ed invitiamo gli amici, i vicini e le altre persone che sono in contatto con nostro figlio, a passare da noi ed ad aiutarci a trovare una soluzione. Rimarremo in casa con nostro figlio durante tre giorni interi. La vostra visita è estremamente importante per noi!”. Se uno degli invitati sembra dubitare dell'efficacia dello sciopero, potete rispondere : “Facciamo questo perché abbiamo paura di perdere nostro figlio. Proviamo a trovare delle idee e cerchiamo un aiuto prima che sia troppo tardi!”. Grazie alla loro partecipazione, gli invitati diventano dei testimoni e dei sostenitori della decisione dei genitori che le cose non possono continuare come prima e che devono cambiare immediatamente. Alcuni visitatori fanno delle proposte e mettono in pratica delle soluzioni concrete. Per esempio, aiutano il giovane a fare i compiti, escono con lui a correre o lo invitano a passare un fine settimana o delle brevi vacanze con loro. Gli amici o i vicini hanno ogni tanto la buona idea di portare del cibo alla famiglia o di cucinare per loro in casa. Portare o preparare un

piatto è uno dei modi più semplici per esprimere un sostegno. Le persone che non riescono a venire possono essere invitate a parlare con i genitori e col giovane al telefono. Così è possibile di far partecipare gli amici e i parenti che vivono all'estero grazie al telefono, al fax o alla mail.

- **Preparare la casa per l'evento.** Questo comprende : 1) togliere le chiavi della porta della stanza del giovane ; 2) preparare del cibo per tre giorni (indipendentemente di quello che gli amici o i vicini potrebbero portarvi) ; 3) trovare il modo di impedire a vostro figlio di scappare.
- **L'elemento essenziale dello sciopero è la massima esposizione pubblica.** L'evento estremo giustifica il fatto che i genitori rompano tutti i muri del silenzio e della discrezione. Questa rottura del segreto costituisce un cambiamento sostanziale per le condizioni di vita future e rinforza l'efficacia dello sciopero come rito di passaggio. Rivelare il segreto avrà un effetto profondo su di voi.

L'evento inizia nel momento in cui il giovane è a casa e alcuni sostenitori (due o tre) sono presenti. E' utile anche che uno dei suoi amici sia lì. La presenza di un amico (che accetta di aiutarvi, voi ed il giovane, ad uscire da questa situazione difficile) può ridurre in modo sostanziale la polarizzazione che rischierebbe di svilupparsi se i vostri sostenitori fossero gli unici presenti. L'evento comincia dal vostro annuncio : "Abbiamo deciso di fare uno sciopero per tre giorni nell'obiettivo di trovare una soluzione alla situazione che si è creata dopo quello che è successo recentemente (descrivere qui quello che è successo). Durante questi giorni, rimarremo tutti a casa e riceveremo la visita di numerose persone che verranno ad aiutarci. Non andremo a lavorare, non ci distrarremo né usciremo. Tu (il giovane) rimarrai a casa con noi. Non sarai punito. Non accetteremmo soluzioni che comportino una punizione perché è contrario al nostro obiettivo. Il nostro scopo è di trovare il modo di fare uscire la nostra famiglia da questa situazione difficile". Se non è possibile fare passare direttamente questo messaggio, chiedete ad un mediatore di trasmetterlo al vostro figlio.

I genitori potrebbero opporsi al fatto che il giovane scappi da casa bloccando fisicamente la porta. Se riesce comunque ad uscire, lo sciopero in casa continua, includendo un giro massiccio di telefonate. Se si riesce a localizzare il giovane, si realizza un pedinamento in modo transitorio con l'aiuto di alcuni sostenitori. Nel caso in cui c'è un unico genitore, è preferibile che almeno uno dei sostenitori rimanga in casa e continui a ricevere i nuovi visitatori. Se il giovane rifiuta di parlare alla famiglia e agli altri, lo sciopero in casa continua come previsto, con i visitatori che lo salutano quando arrivano e quando vanno via, o che gli lasciano dei messaggi scritti. E' possibile e anche preferibile lasciare all'adolescente dei piccoli regali simbolici (un biglietto di auguri, dei fiori, delle caramelle). Questi regali sono dei gesti di attenzione e di conciliazione da parte della "comunità umana". Non dovrebbe esserci nessun tentativo di forzare il giovane a stabilire un contatto se non ha voglia. Se il giovane accusa i genitori di costringerlo, di umiliarlo o di tradirlo, questi ultimi potrebbero rispondere (direttamente o grazie ad un mediatore) : "Non abbiamo l'intenzione di umiliarti o di punirti. Non siamo interessati a sottometterti. Agiamo per dovere e perché non possiamo più continuare a vivere in una situazione simile!". I visitatori dovrebbero esprimere il loro sostegno alla dichiarazione dei genitori nel modo più conciso e semplice possibile. Se il giovane è pronto ad entrare in contatto con alcune persone o anche con una sola di esse, queste persone dovrebbero agire come mediatori. Il loro ruolo sarà tentare di creare un ponte tra il giovane ed i suoi genitori, senza rimproverare nessuno. Dovranno anche accettare "che non ci sia la possibilità di continuare a vivere così e che bisogna trovare una soluzione". Le proposte fatte dal mediatore saranno discusse dai genitori, con l'aiuto dei visitatori presenti o di quelli che possono essere raggiunti direttamente per telefono.

Alla fine dell'evento, non dovrebbero esserci minacce, avvertimenti o sanzioni. E' utile riassumere l'evento per scritto, aggiungendo alcune parole per ringraziare tutti i partecipanti per il loro sostegno e la loro comprensione. Inoltre, è necessario mandare questo riassunto a tutti i partecipanti, giovane compreso. Non rappresenta un contratto che il giovane dovrebbe firmare, ma una breve descrizione del rito di passaggio. Inoltre, tutti i visitatori sono invitati a continuare a chiamare la famiglia ed il figlio nei giorni e nelle settimane che seguono lo sciopero. Sarebbe un errore pensare che dopo un evento di questa importanza sia necessario reagire massicciamente ogni volta che il giovane si comporta male. La reazione a questi incidenti dovrebbe essere un atto routinario di resistenza non-violenta (sit-in, chiamate telefoniche, pedinamento, gesti di conciliazione). Tuttavia, lo sciopero in casa

vi permette di intraprendere adesso questi atti con un'implicazione ed un sostegno maggiore delle persone esterne alla famiglia.

“Rifiutare gli ordini, rifiutare di ubbidire”

“Rifiutare gli ordini” è una misura di resistenza non-violenta dove i genitori : 1) smettono di commettere gli atti che erano stati loro imposti ed ai quali si sentivano obbligati a sottostare nel passato (dare dei soldi, portare il giovane dappertutto) e 2) ricominciano a fare delle cose che erano state loro impedito fino ad adesso (per esempio, entrare nella stanza del figlio quando è necessario, ed esaminare o riordinare degli oggetti). Queste azioni annunciano chiaramente che le abitudini di ubbidire radicate nei genitori e le aggressioni permanenti sono terminate.

Rifiutare gli ordini ha più obiettivi :

- Mettere un termine alle abitudini di sottomissione genitoriale.
- Far prendere coscienza ai genitori dei favori che fanno e far sì che questi siano presi in considerazione.
- Procurare ai genitori una maggiore libertà nei contatti con l'adolescente.

Contrariamente ai sit-in, ai giri di telefonate ed agli scioperi in casa che sono dei mezzi per dare una risposta coerente a delle manifestazioni inusuali, “rifiutare gli ordini” costituisce una reazione a delle situazioni di “routine” (per esempio l'abitudine di accompagnare il giovane dappertutto, di preparargli il cibo in un certo modo e di darglielo immediatamente, di guardare sempre il programma televisivo che ama, ecc.). “Rifiutare gli ordini” perturba l'“equilibrio” permanente ma intollerabile che esisteva fino ad adesso.

Per rintracciare lo sviluppo di questa situazione diventata permanente, possiamo supporre che durante tutti questi anni, lungo un processo graduale e impercettibile, vi siete trasformati da genitori capaci di rispondere “no” a certe domande del figlio, in genitori che devono ubbidire ed agire secondo i suoi capricci. Lungo questo processo, la vostra libertà di azione è stata severamente limitata mentre quella distruttiva di vostro figlio aumentava. Più “ubbidivate” ai suoi desideri, meno era sensibile ai vostri. Il risultato di questo processo è che vi sentite delle “vittime” o degli schiavi davanti ai suoi desideri, incapaci di smettere di ubbidirgli. “Rifiutare gli ordini” è destinato a liberarvi dal sentimento di sfruttamento e di oppressione. **Facendolo, scoprirete che questa situazione perversa non può continuare senza il vostro consenso.** Noterete inoltre che fino ad adesso, il vostro consenso non rifletteva la vostra piena volontà, ma era il risultato di minacce, di punizioni manifeste o velate imposte da vostro figlio. “Rifiutando gli ordini”, il vostro obiettivo non è di punirlo ma di far cessare i vostri pattern comportamentali di sottomissione e di scoprire di nuovo la vostra volontà genitoriale e la vostra voce.

“Rifiutare gli ordini” può situarsi a due livelli:

- Rifiutare i favori : che i genitori smettano di fare al figlio dei favori che sono richiesti da lui con delle minacce manifeste o velate.
- Rompere il tabù : che i genitori riprendano le azioni genitoriali o personali che fino ad adesso sono state loro impedito dal giovane.

- **Rifiutare i favori** : I preparativi di questa presa di posizione cominciano da un inventario mentale di tutti i favori che fate a vostro figlio. Bisogna differenziare quelli che fate volontariamente da quelli che non sono necessari e che realizzate sotto le minacce e seguendo le pretese del giovane. Questi ultimi possono essere identificati grazie alle espressioni che gli adolescenti usano frequentemente, un modo esplicito o meno: “fammi questo o ... (qui segue una sorta di minaccia)”. I genitori sceglieranno i favori richiesti che dovranno essere eliminati. Ecco alcuni esempi : accompagnare i figli a delle attività il pomeriggio, da amici, a delle attività di svago; bevande o alimenti particolari, o preparati in modo speciale; pretese irragionevoli o costose come cellulari che il giovane usa senza cura; spese superflue. Più l'esigenza del giovane è proclamata a voce alta ed in modo minaccioso, più è chiaro che il genitore non risponderà volentieri. Ricordatevi che più una pretesa del giovane è forte, più è utile opporvi un rifiuto!

E' importante ricordarsi che il rifiuto di fare un favore non è una punizione! L'obiettivo di questo rifiuto e il modo col quale viene applicato sono completamente diversi da quelli della punizione: il rifiuto del favore non esprime una reazione ad un comportamento negativo particolare del giovane ma esprime la comprensione da parte dei genitori che tali favori non sono dati volontariamente e risultano della loro ubbidiente sottomissione.

Questi favori non saranno poi offerti come risultati per un "buon comportamento" del giovane. Tuttavia, i genitori sono liberi di ritornare ad alcuni di questi favori se sono convinti che non esistono più la minaccia da parte del giovane né la loro sottomissione.

Una punizione mira a cambiare il ragazzo, mentre il rifiuto di dare certi favori costituisce prima di tutto un cambiamento nei genitori stessi : mette un punto fermo alle loro abitudini di ubbidire ed al loro sentimento di essere sfruttati. Evidentemente, questo rifiuto andrà probabilmente a migliorare il comportamento del giovane, ma questo risultato è secondario rispetto ai cambiamenti di presenza e di stima in se stessi dei genitori.

- **Rompere il tabù** : Per fare questo, i genitori devono identificare le zone della vita in casa dove la loro libertà è limitata. Le proibizioni abituali sono: non entrare nella stanza del figlio, non invitare delle persone in alcuni orari o in nessun momento, non mettere in ordine la casa come desiderano, non poter guardare la televisione in salotto o parlare liberamente al telefono, ecc. Lungo gli anni, è possibile che gli amici ed i conoscenti abbiano già osservato che ci sono delle aree dov'è esagerato accettare le proibizioni del ragazzo. E' in queste zone che è indispensabile rompere i tabù. Dopo aver deciso su che cosa concentrarvi per romperli, sarà utile coinvolgere le persone che hanno attirato la vostra attenzione su questo, o altri potenziali sostenitori.

Prevedere le reazioni possibili di vostro figlio : potete aspettarvi che vostro figlio provi a rompere la vostra resistenza con delle minacce, della violenza o lanciando delle accuse contro di voi. In questi casi, la vostra risposta deve basarsi sul principio presentato prima : **non abbandonare e non lasciarvi provocare!** In più, è possibile rispondere al comportamento particolare del vostro bambino secondo i modi descritti sopra. Per esempio, potete reagire ad un atteggiamento violento con un sit-in coinvolgendo un sostegno pubblico, o alla fuga o alle assenze con un giro di chiamate telefoniche.

Annunciare in anticipo il "rifiuto degli ordini": Questo deve essere fatto con calma, senza segno di minaccia o di indicazione del tipo "Sono io che comando!". La via più facile, e anche la migliore, è di annunciare con calma al ragazzo: "Non farò più la tal cosa". Non date spiegazioni superflue, non giustificatevi e non litigate, perché porterebbe all'escalation.

"Rifiutare gli ordini" porta a dei cambiamenti significativi a livello del sentimento di stima dei genitori. Rifiutando di fare dei favori imposti e rompendo il tabù, voi, genitori, mettete un termine alle abitudini di ubbidienza, e ripristinate la vostra capacità a decidere quello che volete. Il sentimento di libertà che risulterà dal sollievo del peso dell'ubbidienza, vi rinforzerà nella vostra lotta contro le aggressioni e la violenza. I genitori che smettono di ubbidire (con una preparazione appropriata) modificano sia la situazione in casa sia anche i loro vissuti. Alla fine del processo, sarete capaci di riesaminare se riprendere o no alcune delle attività che avevate deciso di interrompere (per esempio, portarlo occasionalmente da qualche parte, ridargli il suo cellulare,...). Questo non dipende solo dall'atteggiamento del giovane ma essenzialmente da voi e da quello che volete. Dovete interrogarvi : "Sono sicuro che la minaccia sia sparita?", "Ho voglia di ripristinare questo favore?", "Mi sento abbastanza libero di rifiutare di fargli questo favore se è questo che desidero, se non mi va bene o se le circostanze cambiano?". Tutte queste domande si rivolgono ai genitori, non al giovane. Ripristinare dei favori come rifiutarli dipende da voi e deve contribuire a ripristinare il vostro sentimento di essere dei genitori e degli esseri umani!

Atti conciliatori

Per non arrivare ad una situazione in cui le lotte ed i conflitti costituiscono il nucleo centrale del vostro rapporto con vostro figlio, è importante ricorrere a degli atti conciliatori. La ricerca sulle situazioni di escalation ha dimostrato che mettere in atto delle attività conciliatorie porta ad una diminuzione

notevole dei pericoli dell'escalation. In effetti, questi gesti portano ad una riduzione dell'ostilità in casa ed amplificano le basi necessarie alla costruzione di una relazione in un ambiente positivo. Tali gesti non devono dipendere dalle azioni del bambino. Non costituiscono un premio, così come rifiutare di compiere tali azioni non deve rappresentare una punizione. I gesti di conciliazione permettono di essere dei genitori affettuosi perché si dà, mentre simultaneamente si mantiene una resistenza non-violenta.

Le attività conciliatorie non sostituiscono la resistenza non-violenta ma le due vanno di pari passo!

I principali tipi di attività di conciliazione sono :

- Le dichiarazioni verbali o scritte che traducono la stima e il rispetto verso il giovane, le sue capacità, le sue qualità o anche la sua tenacia. Potete anche esprimere del rispetto per la determinazione che mostra nell'adesione alle cose che hanno importanza ai suoi occhi.
- Le piccole sorprese, come quelle di preparargli un piatto che apprezza particolarmente o di fargli un regalo simbolico. Non bisogna esigere che il giovane accetti queste sorprese. Se avete preparato un cibo che ama, non si deve pretendere che lo accetti. Le sorprese sono dei gesti "senza coinvolgimento" che fate per il ragazzo; deciderà lui se accettarli ed in che modo. Certo, non bisogna offrire degli oggetti molto costosi (come un viaggio all'estero, per esempio) o qualcosa che il giovane potrebbe esigere come condizione per migliorare il proprio comportamento. Riparare un oggetto che gli appartiene o che ama usare ma che ha rotto in un momento di rabbia, rappresenta una sorpresa con un significato particolare perché simbolizza la riparazione del vostro legame. Non temete di essere percepiti come deboli dopo questo gesto. **Ricordatevi che l'obiettivo non è essere forti e sottomettere il giovane, ma è dimostrare la vostra presenza!**
- Suggestire un'attività in comune : potreste proporgli di andare in bicicletta, di vedere un film o di partecipare con lui ad un'altra attività che ama. Ricordatevi che ha il diritto di rifiutare senza che questo rifiuto sia utilizzato contro di lui.
- Una forma particolare di attività conciliatrice può essere anche l'espressione di rimpianto per le vostre manifestazioni violente passate. Alcuni genitori sentono delle resistenze rispetto a questo perché temono di essere considerati come delle persone deboli. Non dimenticate che questi atti di conciliazione vanno di pari passo con gli atti di resistenza non-violenta. E' per questa ragione che non possono essere visti come un segno di sottomissione al ragazzo ma invece come un gesto positivo fatto per scelta. In questo contesto, questi atti manifestano il vostro desiderio sincero di stabilire con lui una relazione più estesa di quella limitata dai conflitti.

E' molto probabile che all'inizio l'adolescente rifiuti i vostri atti conciliatori. Questa reazione non significa che l'iniziativa di conciliazione non sia arrivata a buon fine, ma indica che vostro figlio è abituato a rifiutare tutte le vostre proposte senza discriminazione. Malgrado questo, questi gesti rivestono una grande importanza perché rinforzano e ripristinano in modo positivo la vostra presenza genitoriale nella sua vita! Proseguite gli atti di conciliazione anche se il giovane rifiuta di accettarli, senza forzarlo.

La dichiarazione

Questo paragrafo s'inserisce alla fine di questa guida affinché possiate vedere in modo più chiaro le ragioni della "dichiarazione", così da poter usufruire di questo strumento nel miglior dei modi e nel momento più adeguato. L'obiettivo della dichiarazione è di esporre le vostre intenzioni genitoriali riguardo ai vostri atteggiamenti e comportamenti futuri. La sua componente essenziale è l'affermazione che a partire da questo momento la vostra lotta contro quello che succede in casa sarà aperta e richiamerà tutte le risorse di sostegno possibili. In questa prospettiva, la dichiarazione simbolizza una svolta per tutti quelli che partecipano al processo. A partire da adesso, vi consacrerete a voi stessi, a vostra (o marito) ed al processo stesso.

Forma della dichiarazione e momento per farla

Scegliete un momento che vi conviene e che sia il più lontano possibile da una scena di violenza; pronunciate la dichiarazione con un tono calmo, deciso e non minaccioso.

Considerate la possibilità che il genitore che ha dimostrato fino ad oggi l'atteggiamento meno rigido verso il figlio sia quello che fa (o legge) la dichiarazione, perché questo comunica l'idea che "le forze sono unite" e che "qualcosa è cambiato".

E' utile inserire la presenza di una terza persona se temete che l'adolescente reagisca con violenza. Questo annullerà quasi certamente il rischio di una tale reazione.

Se i canali di comunicazione con il giovane sono chiusi, potete fare appello ad un mediatore che gli trasmetterà la dichiarazione dei genitori.

Preparare questa dichiarazione per scritto si rivela utile, non solo nei casi in cui il giovane rifiuti di ascoltarla. Anche se il giovane l'ascolta, metterla per scritto dà una validità al suo contenuto ed all'atto in sé.

Reazione del giovane alla dichiarazione

Possiamo supporre che il giovane non prenderà con dolcezza questa dichiarazione e che la riceverà manifestando deliberatamente aggressività o disprezzo. Proverà a reagire con modi che gli sono familiari per instaurare di nuovo le vostre reazioni abituali.

Dovrete rispondere con un silenzio fermo ad ogni manifestazione di escalation da parte sua, evitando di reagire alle incitazioni aperte o velate di scontro. Questo diventerà la caratteristica del vostro modo di trattarlo d'ora in poi.

Contenuto della dichiarazione

Scegliete tra di voi un numero limitato di esempi di comportamenti violenti di vostro figlio per sottolineare il lato impossibile della situazione nella quale si trova la famiglia. Bisogna essere attenti a trasmettere un messaggio descrittivo e non giudicante. Per esempio, invece di dire : "non possiamo continuare a tollerare il tuo regno di terrore", dire: "non possiamo più continuare ad accettare che tu picchi i tuoi fratelli".

Forma possibile della dichiarazione

"La violenza in casa ha reso la vita intollerabile. Non possiamo e non vogliamo più vivere così. Abbiamo intenzione di fare tutto il necessario per cambiare la situazione, eccetto attaccarti fisicamente o verbalmente. Per questo abbiamo deciso di affermare la nostra presenza in modo più consistente nella tua vita. Abbiamo deciso di non restare più da soli con questo problema. Faremo appello ai nostri conoscenti ed amici e li includeremo nella nostra vicenda. Abbiamo deciso di rifiutare assolutamente i comportamenti seguenti : Con questa dichiarazione, non abbiamo l'intenzione di sommetterti o di assumere un controllo su di te. Questa dichiarazione non è una minaccia, ma è l'espressione del nostro dovere supremo di genitori e di esseri umani".

Conclusione : potere e preparazione

Le vie della resistenza non-violenta che abbiamo espresso dettagliatamente in questo articolo vi danno un potere importante. La resistenza non-violenta non è una serie di tecniche in sé. Per esempio, la resistenza non-violenta non consiste nel mantenere un sit-in o nel fare un giro di telefonate. Gli effetti del processo sono cumulativi e risiedono nella creazione di un legame tra metodi e principi.

Ecco una descrizione della successione degli atti che la compongono :

- Annunciate la vostra decisione di non continuare a vivere la situazione attuale.
- Rompete il muro di silenzio e cercate del sostegno.

- Chiedete ai sostenitori di annunciare al giovane che sono al corrente del suo comportamento.
- Fate dei sit-in con il sostegno appropriato.
- Praticate il giro di chiamate telefoniche.
- Seguite il giovane.
- Cercate dei sostegni fra gli amici del vostro figlio ed i loro genitori.
- Fate uno sciopero in casa.
- Liberatevi delle vostre abitudini di ubbidienza, rifiutate di fare dei favori quando sono richiesti con delle minacce e rompete i tabù.
- Fate dei gesti di conciliazione.
- Non vi sottomettete.
- Non vi lasciate provocare.

Questi atti si rinforzano l'un l'altro. La vostra volontà di consacrarvi bene a questo lavoro, darà a voi ed a vostro figlio l'impressione che in casa sia avvenuto un cambiamento totale.

Prepararsi a questo lavoro richiede un impegno ed una responsabilità. Per assicurarsi il successo, dovrete dare la priorità assoluta alla resistenza non-violenta. Secondo la nostra esperienza, dovrete rimanere in questa fase di impegno totale per un periodo di circa tre mesi. L'impressione di fare uno sforzo continuo diminuirà progressivamente perché durante questo tempo svilupperete delle nuove abitudini. La sommissione e la provocazione che caratterizzavano il vostro comportamento nel passato diventeranno sempre più strane e fuori luogo ai vostri occhi. Anche se vostro figlio ritorna a degli atteggiamenti che aveva precedentemente, non risconterà le stesse reazioni da parte vostra. Questo porterà ad un cambiamento profondo dell'atmosfera in casa e delle vostre relazioni.

Per raggiungere questo cambiamento importante, è essenziale non cadere nell'illusione dei risultati immediati. I genitori che si aspettano che loro figlio cambi totalmente atteggiamento dopo due o tre sit-in saranno delusi. Diciamo generalmente ai genitori : **“Finché non avete investito 15 ore di presenza genitoriale condensate** (sit-in, giri di chiamate telefoniche, ricorso ad un sostegno, pedinamento, ecc.) **non avrete raggiunto un livello di coinvolgimento sufficiente!**”. Dopo questo investimento iniziale, comincerete a vedere dei segni di aggiustamento nel giovane. In certi momenti, potrete avere dei dubbi se il cambiamento di vostro figlio non vi sembra abbastanza profondo. Questi dubbi sono giustificati e possono esservi utili: vi impediscono di diventare superficiali come se tutto fosse stato interiorizzato e come se il giovane avesse girato pagina. Il cambiamento in profondità deve avere luogo dentro di voi! Imparate a reagire in modo diverso, a pensare diversamente e anche, progressivamente, a sentire in modo diverso! Più il cambiamento è radicato chiaramente dentro di voi, meno è probabile che vostro figlio si comporti in modo distruttivo o pericoloso.

Per sviluppare la pazienza necessaria, dovete prepararvi a reazioni estreme da parte di vostro figlio. Non sperare che abbandoni facilmente il potere e l'indipendenza ai quali si è abituato. Proverà con tutte le sue forze a convincervi che non avete nessuna chance, che i vostri sforzi sono inutili e che aggraveranno solo la situazione. Tenterà di sommettervi o di provocarvi come al solito. **Ricordatevi che la sottomissione o la provocazione ad un confronto causerà il peggioramento della situazione ed un grave passo indietro.** Dovete essere particolarmente coscienti del pericolo della provocazione e delle esplosioni violente (fisiche o verbali). Il danno causato da un'esplosione violenta da parte vostra necessiterà più giorni di riparazione. Preparatevi dunque al fatto che il giovane provi a farvi perdere il controllo. Userà per questo i mezzi che funzionavano nel passato: se prima, riusciva a sommettervi o a provocarvi litigando, insultandovi o usando le minacce, è probabile che provi di nuovo. Per opporvi a tali reazioni, ricordatevi i principi seguenti :

- **Dovete prepararvi alle reazioni estreme del giovane.** Se non siete stupiti, le reazioni più dure non vi faranno perdere il controllo della situazione. Ci saranno delle difficoltà ma saranno più tollerabili. **Ricordatevi : l'obiettivo del giovane è di sommettervi o di provocarvi!**

Le reazioni dure passano rapidamente. Non immaginare che il giovane sia capace di reagire sempre più violentemente nel tempo. Più una reazione è violenta, meno dura.

- Nell'assenza di sottomissione o di provocazione da parte vostra, le reazioni violente del giovane non hanno presa. La mancanza di reazioni di questo tipo da parte vostra porta vostro figlio a mancare del "carburante" necessario per continuare l'escalation.
- **Chiamate gli altri per sostenervi ed aiutarvi a resistere di fronte alle reazioni dure del giovane.** Il ricorso agli amici ed ai conoscenti offre un aiuto essenziale per resistere di fronte alle reazioni dell'adolescente: questi vi sosterranno e vi aiuteranno a trasmettergli il messaggio che non siete pronti a mollare.

Infine, **soprattutto, ricordatevi che l'esistenza di una presenza genitoriale ed il mantenimento della resistenza non-violenta proteggono vostro figlio dalle sue proprie reazioni distruttrici! La presenza genitoriale continua è il miglior mezzo per proteggere vostro figlio. Questo è vero anche se il giovane minaccia di farsi del male: mantenere in modo persistente la presenza genitoriale è la garanzia migliore che non metta in pratica le proprie minacce. D'altro lato, sommettersi alle minacce costituisce la miglior garanzia che delle minacce ancora più forti avranno luogo in futuro.**