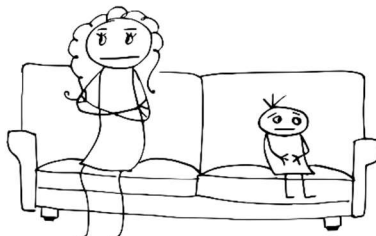


Floriana Bertucci e Davide Bombarda



# QUANDO COMUNICARE DI- VENTA SEMPLICE



*Come Parlare a Tuo Figlio per farti  
Ascoltare  
I 7 segreti per la relazione che desideri*

Titolo | Quando Comunicare diventa Semplice

Autore | Floriana Bertucci- Davide Bombarda

Prima edizione: 2016

Prima edizione digitale: 2016

Youcanprint Self-Publishing

Via Roma 73 - 73039 Tricase (LE)

© Tutti i diritti riservati all'Autore

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinato in un sistema di reperimento dati, trasmesso o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'uso *corretto* per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta degli autori.

*A Elena Sara e Celeste*

*Per il dono più grande*

*Che ci è stato donato*

*Essere Mamma e Papà*



# Introduzione

Quando nasce un figlio nascono una mamma un papà e la domanda: **sarò capace?**

Sin dalla nascita, il disagio di non sentirsi abbastanza bravi o di non essere capaci sembra quasi automatico.

Domande su «come si cambia il pannolino?» o «come deve dormire?» e ansie sul «respirerà nel sonno?» assalgono il povero novello genitore che se non supportato da un valido aiuto si vedrà travolto da mille dubbi e il dubbio più grande è: «sopravvivrò a ritmi così estenuanti?»

Poi con la crescita del bambino crescono le sfide e ciò che sembrava complicato o difficile da neonati diventa impossibile al raggiungimento dell'adolescenza. Qui il rapporto diventa quasi inesistente e ti svegli un giorno trovandoti di fronte ad un figlio che non sai più chi è!

Provati da tutto ciò alcuni genitori alzano le mani in segno di resa, altri iniziano a sfidare i propri figli o si confrontano con altri genitori dove trovano conferma o la consolazione.

La consapevolezza che il proprio figlio deve prendere il volo verso un mondo che non conosce e che teme ma al quale si sente profondamente attratto aumenta le paure nel genitore e nel ragazzo l'equilibrio tra desiderio di crescita e paura è così precario da creare non poca tensione. In questo processo se tuo figlio non si sente capito il “dramma è compiuto”.

Le domande tipo:

*«Valgo abbastanza?»*

*«Sono abbastanza bravo?»*

*«Riuscirò a realizzare i miei sogni?»*

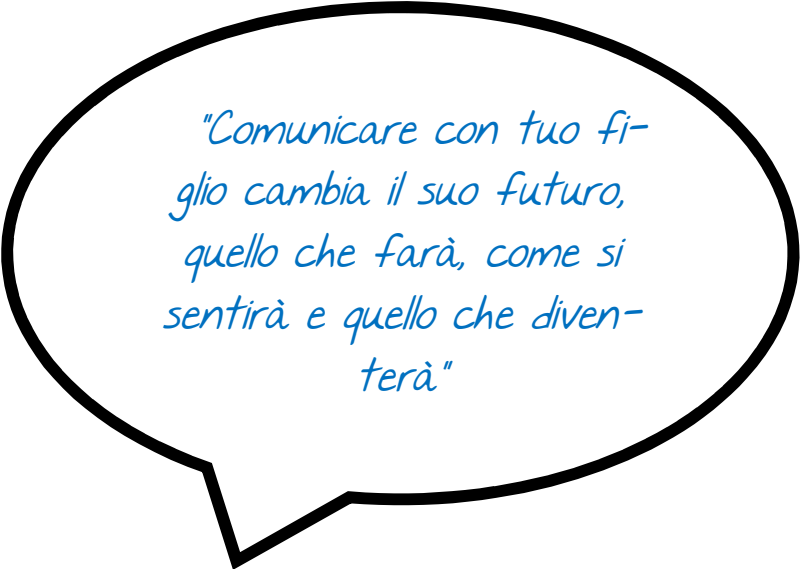
*«Cosa voglio fare da grande?»*

ruotano nella testa del ragazzo.



La criticità del momento non si risolve in un attimo e spesso si trascina così a lungo che ci ti trovi a 30 anni ancora con le stesse domande e senza risposte!

Questo dramma tutti più o meno lo abbiamo vissuto ma non esiste una regola e non c'è un modo giusto o sbagliato di sentirsi.



*"Comunicare con tuo figlio cambia il suo futuro, quello che farà, come si sentirà e quello che diventerà"*

Quello che è fondamentale in tutto il processo è riuscire a comunicare correttamente con tuo figlio, perché spesso anche se ti esprimi nel modo migliore, i messaggi arrivano in maniera distorta! La sensazione che hanno i ragazzi è di ricevere solo ordini e imposizioni, quella dei genitori di non capire più il proprio figlio e tutti si sentono incompresi.

Perché succede tutto questo?

Durante i corsi sulla comunicazione genitori-figli<sup>1</sup> alcuni genitori vengono da me e mi dicono:

*«Senti Floriana i miei nonni e i miei genitori non sapevano niente di tutto questo eppure guarda eccomi qua sano e salvo!»*

La mia risposta è sempre quella.

«I tuoi genitori hanno fatto quello che hanno fatto con le risorse che avevano e quello che sei oggi è il frutto di tutto quello e bisogna esserne veramente grati.

---

<sup>1</sup> [www.tobeformazione.org/](http://www.tobeformazione.org/)

Oggi tu sei qui e puoi fare come lo struzzo dicendo non voglio sapere, seguo l'istinto e faccio quello che hanno sempre fatto tutti.

Oppure **chiederti qualcosa in più e scoprire uno strumento che migliora la relazione** che hai oggi con tuo figlio, buona o non buona, acquisendo quello che serve per rendere il rapporto bello, coinvolgente e di rispetto reciproco!

E' avvenuta una grande evoluzione<sup>2</sup> per gli strumenti di comunicazione e puoi fare 2 scelte:


- la prima è sapere che esistono e ignorarli
- la seconda, una volta conosciuti, usarli come strumenti per migliorare la relazione con tuo figlio.

---

<sup>2</sup> I tuoi nonni e i tuoi genitori sono diventati grandi lo stesso senza computer, smartphone e tablet perché niente di tutto questo esisteva ai loro tempi. Oggi tutto questo esiste e fare finta che non esista è mettere la testa nella sabbia. Questo non significa che perché esistono questi strumenti vanno dati ai figli senza cognizione di causa, senza regole, né testa. Saper gestire questi strumenti è un atto di maturità e bisogna insegnare ai figli a fare altrettanto. E' paradossale che oggi sei bombardato di informazioni, sei connesso con i social network, perdendo a volte il senso del tempo, ma non sai lo stato d'animo di chi ti vive accanto o le sfide che sta affrontando oggi.

*"Non desidero un mondo in cui sfioriamo maggiormente gli schermi della tecnologia che il viso dei nostri figli!"*

Ora qualsiasi strumento, come un semplice coltello, nel momento in cui impari ad usarlo, puoi scegliere se farne un uso produttivo per te o per gli altri, affettare la mela per poi nutrirti, oppure usarlo per ferire!



*"L'intelligenza non è nello strumento, ma nella mano che lo afferra"*

# Gli Autori

## Floriana Bertucci e Davide Bombarda

Quando insieme a Davide siamo diventati genitori abbiamo iniziato a farci tante, ma proprio tante, domande.

L'esperienza di aver lavorato con migliaia di ragazzi non ci bastava, anche se eravamo già educatori da decenni le domande che ci siamo fatte pretendevano “nuove” risposte.

Siamo andati a cercare le risposte in tanti corsi, libri e contenuti di formazione che abbiamo “consumato” in Italia e nel Mondo.

In uno dei nostri viaggi è nata l'idea di *“To Be Formazione”* che ci ha permesso di aiutare tanti genitori e ragazzi.

Dopo ogni scoperta “sperimentavamo” nella nostra famiglia le strategie capendo di volta in volta cosa funzionava e cosa era inefficace.

Quello che vogliamo darti con questo libro sono le conoscenze che ci hanno permesso di arrivare ad una relazione appagante di coppia e con le nostre figlie.

Non è sempre stato così!

Oggi ti possiamo dire, grazie a metodologie e tecniche educative, che la conoscenza e soprattutto l'impegno a mettere in pratica quello che abbiamo imparato ci ha aiutato tantissimo.

Quello che vogliamo offrirti è quel bagaglio di esperienze e conoscenze che negli anni abbiamo fatto fruttare per far crescere un rapporto sereno con le nostre figlie e superare le difficoltà che possono nascere nella relazione tra due mondi così diversi.

Non siamo perfetti, abbiamo fatto tanti errori anche noi, ma siamo quelli che si impegnano ogni giorno a dare il meglio perché i nostri figli possano avere ogni giorno quello che meritano, una mamma e un papà consapevoli!

E se a volte viene fuori il peggio di noi, chiediamo scusa, riparando ai nostri errori e ripartendo da lì il nostro cammino di crescita “insieme” ai figli, uomini e donne di domani, che la vita ci ha messo accanto.

# Istruzioni per la Lettura

In questo Libro Floriana e Davide scrivono come parlano in incontri personali e di gruppo.

Per mantenere il **dialogo diretto** utilizzano il *Tu* per riferirsi a Te lettore, l'*Io* quando parlano delle loro esperienze e il *Noi* per descrivere situazioni che accomunano i genitori.<sup>3</sup>

Il Libro è nato dopo il corso “Comunicazione Genitori-Figli<sup>4</sup>”, svolto per la prima volta nel 2013.

L'esperienza maturata da decine di date in tutta Italia con centinaia di genitori ha spinto gli autori alla stesura di questo libro.

Lo scopo è lasciare ai genitori che lo leggeranno, anche senza partecipare al corso dal vivo, parte dell'esperienza, un manuale da consultare:

---

<sup>3</sup> Abbiamo scelto questa convenzione per creare meno distacco e per coinvolgerci soprattutto dopo la lettura a crescere e migliorare il rapporto con tuo figlio, obiettivo per cui abbiamo scritto questo libro.

<sup>4</sup> <http://www.tobeformazione.org/genitori-figli>



*«Puoi leggerlo dalla prima all'ultima pagina»*

Oppure

*«Concentrarti sul capitolo che in questo momento per te è più importante.»*

## Qualche dubbio dei lettori

Hai letto fino a qui e forse anche a te sono venute alcune di queste domande

### **Come può un libro darmi tutto questo?**

Allo stesso modo di come può il postino evitarsi il morso di un cane, capendo le intenzioni del cane minaccioso semplicemente dalla posizione delle sue orecchie, senza che il cane gli dica *«guarda che se continui ad avvicinarti ti mordo»*

La Conoscenza è essenziale?

Sicuramente aiuta!

Può farti evitare un morso o qualche brutta sorpresa.

Questo non significa che non ci saranno mai brutte sorprese, naturalmente no, ma ti apre la strada nelle cose a cui tieni di più o magari ti rende semplici le cose più difficili o possibili le cose impossibili.

### **Perché questo libro?**

Siamo genitori come te e dopo oltre 20 anni da educatori abbiamo raccolto una sintesi di regole, condotte, frasi da dire, in un linguaggio semplice e fruibile per aiutarti lì dove hai bisogno di qualche spunto o suggerimento per superare l'incomunicabilità con tuo figlio.

- Puoi scoprire perché ti risponde male!
- Perché si è chiuso e non parla più!
- Perché non ti capisce o perché ti fraintende!
- Perché si arrabbia così tanto con te!

### **Come leggere questo libro?**

La lettura può essere piacevole ma non serve al tuo scopo, se stai leggendo questo libro per migliorare la comunicazione e la relazione con tuo figlio, se leggi e basta, non basta!

Un modo per rendere efficace la lettura è avere **un quaderno o semplicemente un foglio** dove scrivi spunti, riflessioni, ispirazioni durante la lettura.

Questo ti darà più chiarezza e magari una tabella di marcia per andare verso l'obiettivo: comunicare in maniera efficace con tuo figlio e creare una relazione appagante per entrambi.

Sono vietati riassunti, sintesi ecc.... non servono se non a consumare inchiostro e tempo.

Scrivi solo parole o frasi che ti richiamano il concetto, che servono a te per non perdere quei contenuti o parole chiave che ti hanno più ispirato o che ti hanno vibrato dentro.

So che all'inizio sembrerà impegnativo ma ti darà più soddisfazione quando vedrai i risultati immediati.

Puoi anche tenerlo lì con te quando parlerai con tuo figlio, magari ti darà quella lucidità in più che l'emotività che entra in gioco, ti farà perdere.

Meglio applicare una sola cosa di ciò che ti può sembrare più utile, che fare una bellissima sintesi e avere tanti bei concetti e poi non applicarne nessuno.

**Un concetto alla volta!** Quando sarai pratico e ti verrà naturale, solo allora passa al successivo!

Spesso sottovalutiamo quanta differenza può fare un piccolo e solo cambiamento di forma, linguaggio, significato. Pensa al tiro con l'arco, ad un arciere pronto a scoccare la freccia, se sposta di un solo grado la direzione della freccia, questa differenza non è neanche percettibile all'occhio, ma se va all'infinito quella piccola differenza di un solo grado, farà deviare la freccia di un'enormità di gradi e la direzione risultante sarà molto diversa.

### **Cosa non è questo libro?**

Non è un'enciclopedia della comunicazione genitori-figli, non abbiamo questa presunzione, **non troverai qui tutte le risposte che cerchi!**

È una raccolta di alcune formule che hanno fatto la differenza nella nostra esperienza di mamma/papà ed educatori<sup>5</sup>, conducendoci lì dove volevamo andare, anche se non sempre al primo colpo.

Una storia di successi e insuccessi come nella vita di tutti, dove l'intelligenza dell'uomo è prendere ciò che funziona e adattarlo alle sue esigenze senza inventare nulla da zero.

Se stai leggendo questo libro è perché sei un genitore volto a migliorare il rapporto con tuo figlio.

Mia figlia più grande, Elena, a 7 anni mi ha detto:

«...Mamma non importa il passato ma ciò che conta è il presente perché è qui che costruisci il tuo futuro!»

Abbiamo un dono prezioso che è adesso! Usiamolo con il rispetto che merita!

Chi ha un figlio in casa ha un maestro!

---

<sup>5</sup> Dal 1991 Davide e Floriana si occupano di educazione dei ragazzi dapprima come capi scout e poi fondando To Be ONLUS per approfondire vedi in fondo al libro.

Loro hanno la semplicità e l'essenzialità che l'adulto ha dimenticato nel passare del tempo.

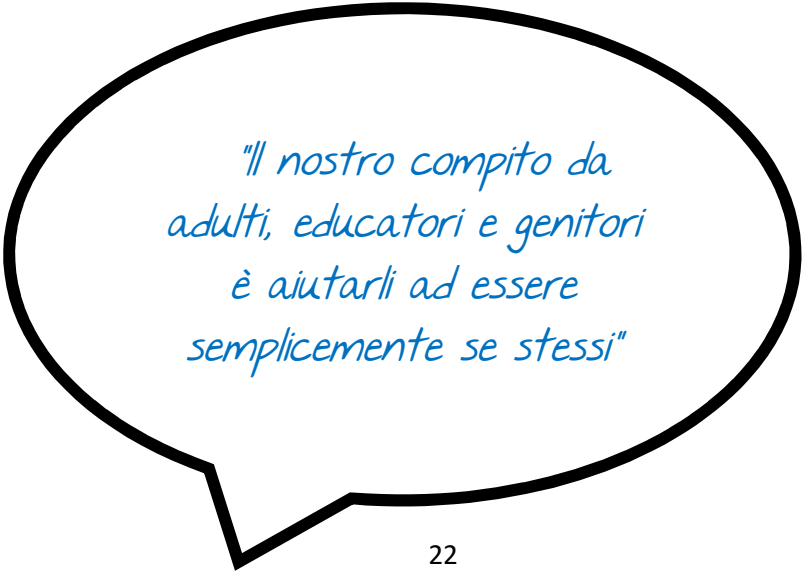
Ha un individuo con potenzialità altissime.

Un ultimo consiglio di lettura:

**Passa all'azione non importa se sbaglierai, se farai errori più o meno importanti, solo con l'azione potrai ottenere quello che desideri con Tuo Figlio e sempre solo con l'azione puoi creare e migliorare la comunicazione con Lui.**

*Buona Lettura*

*Davide e Floriana*



*"Il nostro compito da adulti, educatori e genitori è aiutarli ad essere semplicemente se stessi"*

# PRIMA PARTE

## COMUNICARE SEMPLICE IN PICCOLI PASSI







# CAPITOLO I

## COME CREARE UNA RELAZIONE

Creare una relazione è tra le cose più belle!

Ma dove nascono le belle relazioni?

Sotto il cavolo?

Oppure è solo questione di fortuna?

Niente di tutto questo!

**Le belle relazioni sono frutto di impegno e disciplina.**

La relazione è come una piantina, va protetta, curata, nutrita e se cresce storta raddrizzata.<sup>6</sup> Questo significa che tutto questo va fatto solo all'inizio, perché poi quando la piantina è ormai ben radicata e divenuta un maestoso albero non serve più nulla?

Rispetto alla piantina fragile le cure saranno diverse ma anche l'albero anche se grande e maestoso va sempre protetto, da agenti esterni ed interni come parassiti, intemperie o agenti distruttivi.

Quindi è vero che l'impegno è a vita, ma la bella notizia è che quando nasce una bella relazione solida e forte, la soddisfazione che ne segue è enorme e le emozioni legate ad esse saranno straordinarie.

Troverai tante pillole come tanti sono gli elementi di cui si nutre una pianta e tutti necessari perché possa sbocciare e dare al mondo ciò per cui è nata.

---

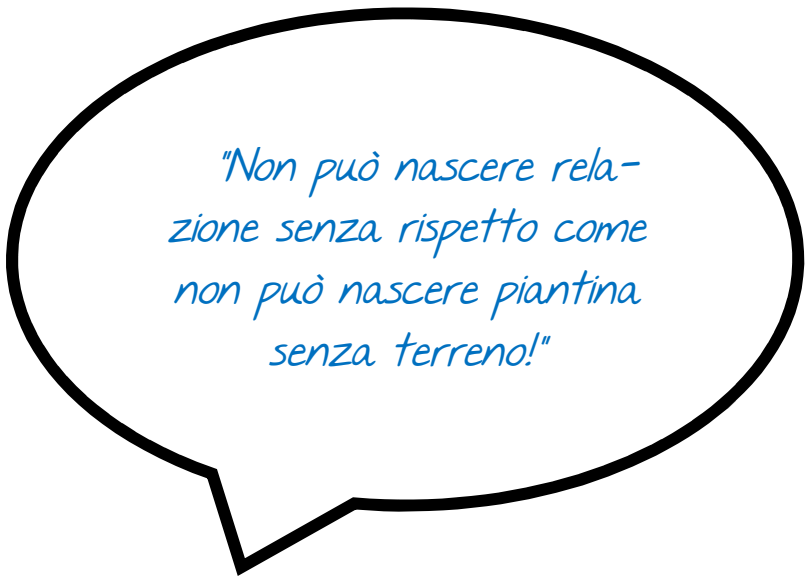
<sup>6</sup> Proponiamo metafore legate alla natura di cui anche l'uomo fa parte e in fondo siamo molto simili alle piante e agli animali con cui condividiamo questo pianeta.

Forse non tutte sono necessarie, scegli tu, come giardiniere della tua vita, quelle che ritieni più opportune e utili per tuo figlio!

Adesso andremo ad elencare alcuni passi con cui curare il rapporto con tuo figlio.

Tra un passo e l'altro troverai le pillole che sono come il concime che in ogni fase della crescita nutre la piantina.

Infine troverai i 7 segreti della comunicazione efficace tra te e tuo figlio.



*"Non può nascere relazione senza rispetto come non può nascere piantina senza terreno!"*



1° passo

## Rispetta Tuo Figlio!

Il presupposto base cioè il terreno su cui impiantare una qualsiasi relazione è il RISPETTO.

Anche un bambino merita rispetto.

Rispetto per i suoi tempi, per come si esprime, per i suoi limiti e per le sue paure o ansie.

Il rispetto è la capacità di non giudicare mettendo un timbro o un'etichetta, perché il comportamento di quel bambino è il risultato di tanti fattori tra cui condizionamenti come ambiente di vita, famiglia, scuola, amichetti,

educatori, tv, cioè tutto ciò che entra in un modo o nell'altro in relazione col bambino stesso<sup>7</sup>.

Ricordiamoci che un bambino nasce e cresce in un mondo condizionato con dei ritmi e dei tempi che non ha scelto.

Volere a tutti i costi che si uniformi ai nostri tempi e ritmi ci semplificherebbe la vita ma non è naturale per il bambino. Rispettare i suoi tempi lo farà sentire sicuro, apprezzato e capito. Questo creerà un ottimo terreno sul quale rafforzare la fiducia in se stesso e nel mondo che lo circonda.

---

<sup>7</sup> Vedi anche il Parole trappola e Parole Killer capitolo 5



*"Creare Rapport è il  
passo verso una comunica-  
zione efficace con tuo fi-  
glio"*



2° passo

## Crea Rapport!

Alla base di qualsiasi relazione c'è il rispetto, puoi creare con quella persona un legame più forte, bello e duraturo se fondi **insieme relazione e comunicazione**.

Questo lo chiamiamo **Rapport**<sup>8</sup>.

Una relazione può divenire più salda grazie ad una buona comunicazione.

---

<sup>8</sup> Da Wikipedia: il rapport (in italiano rapporto o relazione) indica l'instaurarsi di un rapporto di fiducia e affinità reciproca con l'interlocutore durante la comunicazione. Il rapport è un processo che molte persone applicano in maniera spontanea e naturale. Esistono diverse definizioni di rapport, ma essenzialmente rappresenta un rapporto di fiducia e intesa con un'altra persona.



1° pillola

## Ascolta in modalità AA!

Per ascolto in modalità AA intendo **Ascolto Attivo**, cioè spegnere quella vocina interna che ti ricorda gli appuntamenti che hai, le telefonate che devi fare, la lavatrice da avviare, il messaggio da leggere.

Quella vocina che ora ti sta dicendo: *«che vocina intendi?»* o forse *«io non ho vocine nella testa!»*

Quella vocina che, mentre sei lì davanti a tuo figlio e magari lo guardi e le sue parole entrano nel tuo orecchio, quel suono al cervello arriva solo come rumore di fondo mentre c'è quella vocina interna che con il megafono, urla: *«Dai forza! Che stai facendo? Non ho mica tempo da perdere con tutto quello che devo fare, forza!»*

Quella vocina o quel dialogo interiore che anche se sei lì connesso con lui, ti nasce dentro in automatico e mentre



tuo figlio parla, ti dà le risposte, giudica, cataloga, prevede, cerca la ragione e non l'attenzione all'altro.

Ascolto Attivo è una somma!

**Ascolto Attivo =**

**Occhi + Testa – Vocina Interna**

Che cosa c'entrano gli occhi con l'ascolto?

Ti sarà capitato di parlare con qualcuno che non ti guarda negli occhi ma guarda il monitor di un computer o il telefono.

Ti senti ascoltato?

Eppure magari quella persona sta ascoltando, ma la sensazione che ti dà è l'esatto opposto! Quanti malintesi possono essere evitati con un semplice gesto!

Pensa che i litigi più frequenti sono legati proprio a questo e la frase che ridonda di più nelle mura domestiche è: **«Tu Non Mi Ascolti!»**

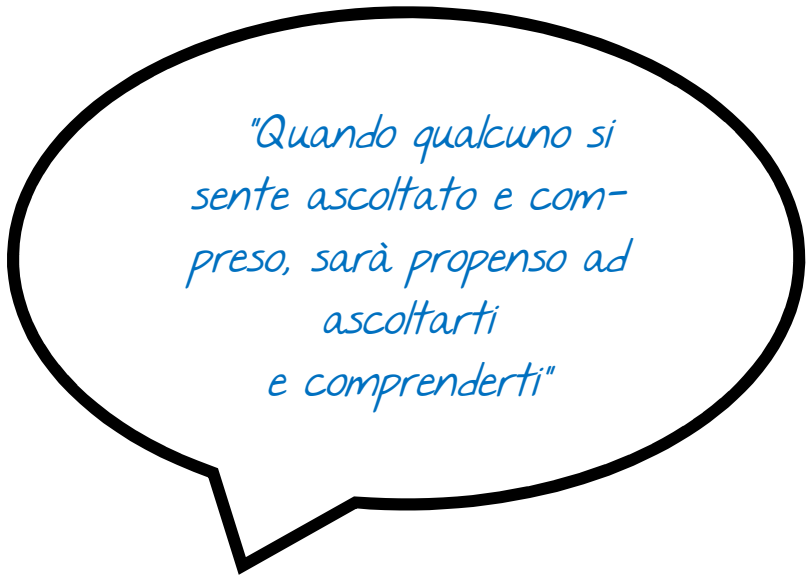
Quando invece applichi AA, il messaggio che arriva all'altra persona è: **«Ti Sto Ascoltando!»**

Ascolta tuo figlio, invitalo a parlare di se stesso.

Amiamo raccontarci e se qualcuno ci ascolta ci sentiamo anche importanti.

Quando ha finito di parlare, fai delle domande di chiarimento, mostra la tua curiosità.

Questo lo farà sentire importante e ti amerà sempre di più.



Ascoltare non significa avere la stessa opinione dell'interlocutore ma significa dare l'opportunità a chi ci è di

fronte e ci sta parlando di esprimere un suo pensiero, disagio, intenzione, idea.

Non significa andare d'accordo o non interagire per nessun motivo ma significa intervenire solo quando ci è dato il permesso.

Spesso tendiamo a dire la nostra, senza ascoltare quello che nostro figlio sta per dire.

Ciò crea distacco, perché lui sentirà che non abbiamo intenzione di ascoltare e così si chiude la comunicazione e inizia il monologo!

## Le virtù del buon ascoltatore

Un buon ascoltatore

È uno allenato a non limitarsi a vedere e a sentire quel che ci si aspetta di vedere e sentire.

È uno che si è contro-allenato a non sentirsi assicurato, in controllo quando riconosce e incasella facilmente quel che vede e sente.

È uno che accetta di buon grado di essere smentito, sorpreso, spiazzato, di sentirsi goffo e lento e sa gestire tutto questo come delle virtù.

È un esploratore di mondi possibili, sempre un po' straniero anche a casa propria.

Come diceva Sherlock Holmes

*«Non si tratta di vedere o sentire cose diverse, si tratta di guardarle e ascoltarle in modo diverso».*

Questo modo diverso di ascoltare e guardare consiste nella capacità di accogliere quei dettagli che si presentano al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti in quanto preludono a possibili dissociazioni.



## 2° pillola

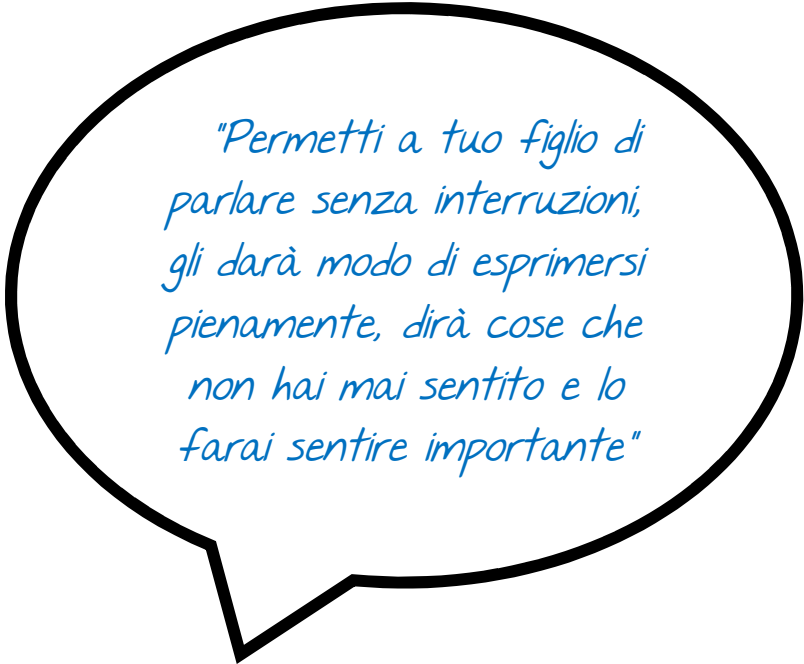
### Silenzio!

Quante volte ti è capitato che quando chi ti è di fronte inizia a parlare, vorresti interromperlo per dire la tua.

Mentre parla aspetti solo che lui faccia una pausa, per respirare, subito prendi la parola per soddisfare il bisogno che hai di dire quello che pensi?

Questo non è comunicare, anzi è più facile che così facendo la persona smetta di comunicare.

Il modo migliore per comunicare è aspettare che “lui” finisca di parlare. E come fai a sapere che ha finito? Spesso una pausa un po’ più lunga può essere interpretata con la parola fine e magari è così oppure è solo una pausa più lunga!



*"Permetti a tuo figlio di parlare senza interruzioni, gli darà modo di esprimersi pienamente, dirà cose che non hai mai sentito e lo farai sentire importante"*

E allora come faccio a capire quando è il mio momento?

Semplice! Chiedigli:

«Hai finito?»

«Hai detto tutto?»

«Posso parlare?»

Come si fa?

- ***NON PARLARE:*** fai silenzio per evitare che il tuo discorso si sovrapponga a quello di tuo figlio
- ***FAI TACERE LA TUA VOCINA:*** è difficile ascoltare due persone che parlano contemporaneamente<sup>9</sup>
- ***CONCENTRATI SULLE PAROLE CHE DICE:*** focalizzati sulle parole che ascolti come se dovessi trascrivere parola per parola, questo aiuterà a spegnere il dialogo interiore.

---

<sup>9</sup> Vuoi un suggerimento pratico direttamente dalla mia cassetta degli attrezzi? Per far tacere la vocina c'è una tecnica utilizzata dai monaci tibetani: schiaccia la lingua contro il palato mentre ascolti questo svuota la mente e farai star zitta la vocina interna, così puoi concentrarti solo su tuo figlio (o anche il tuo partner, amici...)



### 3° pillola

## Interagisci!

Il dialogo è fatto di interazione tra 2 interlocutori. Non è un monologo!

Ma se prima mi hai detto che devo stare in silenzio!

Il silenzio è ascolto e attesa del tuo turno che prima o poi arriva e quando arriva fai domande, dai feedback positivi<sup>10</sup> che ti diano l'input di andare avanti.

In questo modo creerai un dialogo che aumenta la comprensione e arricchisce entrambi!

La domanda potente in questo momento, subito dopo aver detto il tuo punto di vista è:

***«Tu che ne pensi?»***

---

<sup>10</sup> Se sono critiche che siano costruttive vedi il panino Capitolo 5



Questa domanda farà uscire il suo punto di vista ed è utile anche per farlo immedesimare<sup>11</sup> in te, dopo che gli ha spiegato perché secondo te è giusto ad esempio, ritornare a casa entro mezzanotte.

---

<sup>11</sup> Parolone, per dire che si metterà nei tuoi panni!



## 4° pillola

### Connettiti!

Mentre parla, connettiti a lui con la testa e con il corpo. Se parli con un bambino, chinati in modo da stare alla stessa altezza e il dialogo sarà alla pari.

Gli occhi negli occhi il corpo prostrato in avanti.

Connettiti con lui ma anche con te stesso.

Sei veramente connesso, quando c'è congruenza tra quello che dici e il tuo linguaggio del corpo.

Se così non fosse immaginati di stare davanti ad uno specchio e di analizzare l'immagine che vedi!

Trasmette quello che stai dicendo e pensando?

Immagina che il tuo messaggio è :

«Sono veramente felice di aver passato un pomeriggio con te»

e lo fai con gli occhi bassi, il viso triste e la voce spenta!  
Se vuoi far passare il tuo messaggio che rafforzi quello che stai dicendo c'è bisogno di connessione.

Come fai a mandare un messaggio ad una persona se non c'è campo sul tuo telefono cellulare?

Il messaggio parte solo se c'è connessione. Se non sei connesso si vedrà dall'incongruenza che c'è tra quello che trasmetti e tutto il tuo corpo e tuo figlio se ne accorgerà!<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Vedi anche Capitolo 6



## 5° pillola

### Sii Flessibile!

Non esiste una ricetta fissa, valida sempre e con tutti.

Per chi ha più figli sa già che ciò che funziona con uno non è detto che funzioni anche con l'altro, anzi spesso è l'esatto opposto.

Occorre essere sensibili per andare al ritmo della persona e seguire il suo linguaggio o il volume della sua voce, per poi condurlo verso il tuo, se è diverso.

Segui la musica come nella danza, questo non significa che se urla, impreca, devi fare uguale ma neppure essere troppo calmo o avere un tono di voce troppo pacato, perché penserebbe di te che non lo stai capendo.

Allora prendilo e portalo con te, come un passo di danza, lì dove sarai tu a guidare.



## 6° pillola

### Permettigli di Sbagliare!

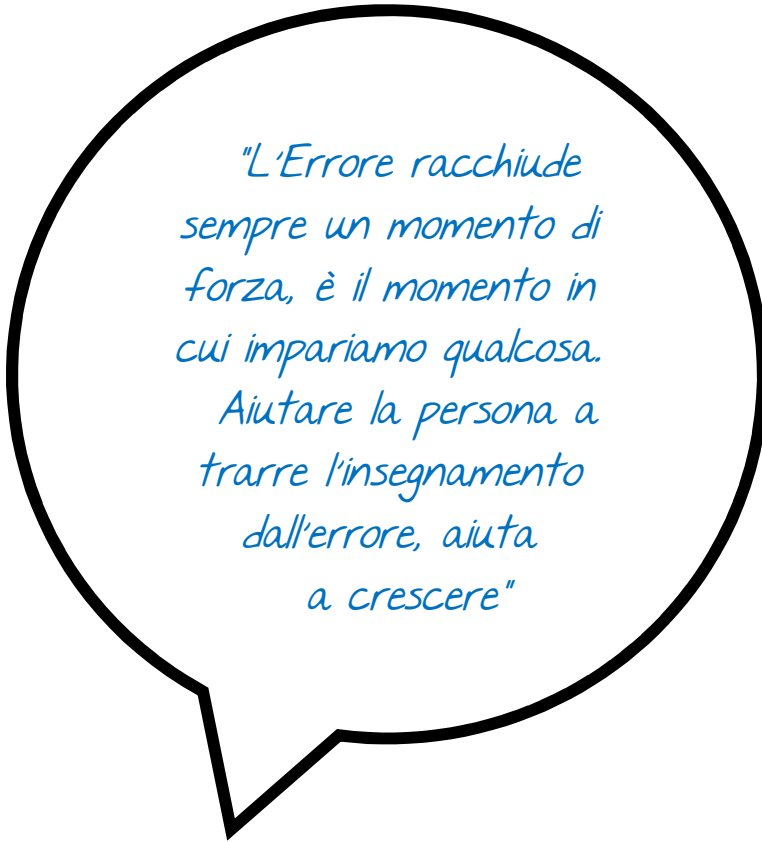
Viviamo in un mondo che si focalizza molto sull'errore. Pensate a come viene corretto un compito a scuola. Sottolineiamo tutto quello che è giusto oppure diamo l'attenzione solo a quello che è sbagliato?

Qual è la percezione di chi legge un compito corretto? Che è tutto giusto, a parte qualche errore oppure la presenza di errori?

Questa visione culturale dell'errore porta fuori strada e rischia di minare l'efficacia dell'errore che viene visto come negativo e assolutamente da evitare.

Ho sempre sentito dire che: «*sbagliando si impara*» oppure «*chi non fa non sbaglia.*»

E allora perché tanto ci accaniamo contro chi sbaglia?



*"L'Errore racchiude  
sempre un momento di  
forza, è il momento in  
cui impariamo qualcosa.  
Aiutare la persona a  
trarre l'insegnamento  
dall'errore, aiuta  
a crescere"*

Certo non è l'unica via per imparare qualcosa, ma spesso, solo attraverso degli errori, apprendiamo grandi insegnamenti.

Permetti tanti piccoli errori perché è così che gli darai gli strumenti per evitare grandi e pericolosi errori.

Quando devi far notare un errore, comincia prima con un apprezzamento, trova un lato positivo di tuo figlio che hai davanti, fai notare l'errore e poi fai un altro apprezzamento.<sup>13</sup>

Questo permetterà di evidenziare il lato da migliorare senza ledere l'autostima e senza mortificare la persona.

In più il riconoscimento rafforzerà gli elementi positivi contribuendo a costruire e fortificare la persona.

Nella critica diretta lui invece si concentrerà solo sull'errore e avrà più difficoltà a pensare su come migliorare quell'aspetto e la storia si ripeterà. In questo modo, non solo il messaggio non arriva ma si crea insicurezza e sfiducia nella persona.

---

<sup>13</sup> Questa tecnica comunicativa è detta del "sandwich" perché tra due commenti sinceri e positivi viene inserita la critica che così viene correttamente digerita e poi messa in pratica. Per approfondire vedi Capitolo 5: Panini e Comunicazione

La critica e la condanna fine a se stessa, impediscono di crescere e di essere se stessi.

L'errore è un diritto, è un modo che abbiamo per imparare veramente qualcosa.

### **Se sei tu a sbagliare?**

Se capisci di aver commesso un errore, ammettilo e prenditi la responsabilità e chiedi scusa.<sup>14</sup>

Recriminare e cercare di giustificarti, dimostra scarsa maturità e provoca mancanza di stima e di fiducia.

Fai tesoro dell'errore, in modo da imparare per non ripeterlo nel futuro e se hai provocato danno a qualcuno, mostrati sinceramente dispiaciuto e chiedi come poter riparare.

In questo modo l'errore ti sarà perdonato, e acquisterai la stima e la fiducia delle persone che ti vivono vicino.

Come si dice in PNL<sup>15</sup>:

---

<sup>14</sup> Vedi anche 11° pillola

<sup>15</sup> Programmazione Neuro Linguistica



“Non esistono fallimenti ma solo risultati!” quindi se il risultato non ti piace, cambia approccio!

E ricorda sempre che le persone fanno le scelte migliori con le risorse che hanno a disposizione, in quel determinato momento.



## 7° pillola

### Sii autorevole!

Autorevole e non Autoritario: la persona autoritaria fa rispettare la propria volontà con la forza, la volontà della persona autorevole invece viene rispettata perché si è convinti che è giusto farlo.

Usa bene la voce. Gandhi diceva che si grida quando si è troppo lontani, le persone che si amano sono vicine ed è sufficiente sussurrare per farsi sentire. Non è mai vero che chi grida più forte ha sempre ragione, più che altro è privo di autorevolezza.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Vedi Urla capitolo 5



8° pillola

## Responsabilizza!

### L'abbraccio dell'orso

*Un uomo molto giovane aveva appena avuto un figlio e viveva per la prima volta l'esperienza della paternità. Nel suo cuore regnavano la gioia e l'amore, che scorrevano a fiumi dentro di lui.*

*Un giorno ebbe voglia di andare nella natura, poiché da quando era nato suo figlio vedeva belle tutte le cose, e persino il rumore di una foglia che cadeva era per lui una nota musicale.*

*Così decise di andare in un bosco; voleva ascoltare il canto degli uccelli e godersi la bellezza della natura.*

*Camminava felice, respirando l'umidità del bosco, quando all'improvviso vide un'aquila posata su un ramo e ammirò la bellezza delle sue piume.*

*Anche l'aquila aveva avuto la gioia di avere degli aquilotti, e voleva arrivare al fiume, catturare un pesce e portarlo nel nido per sfamare i suoi piccoli.*

*Era una responsabilità molto grande allevare ed educare i suoi aquilotti ad affrontare le sfide della vita.*

*L'aquila, notando la presenza dell'uomo, lo guardò e gli disse:  
«Dove vai, buon uomo? Vedo nei tuoi occhi la gioia».*

*«Mi è nato un figlio, e sono venuto nel bosco per assaporare questa benedizione», rispose l'uomo.*

*«E che cosa pensi di fare con tuo figlio?», chiese l'aquila.*

*«Ah, d'ora in avanti lo proteggerò sempre», rispose l'uomo. «Gli procurerò il cibo e non permetterò mai che soffra il freddo. Penserò io a fargli avere tutto ciò che gli serve, ogni giorno ci sarò io a proteggerlo dai rigori del clima, lo difenderò dai nemici e non permetterò mai che attraversi dei momenti difficili. Non lascerò che mio figlio soffra le pene che ho patito io, non lo permetterò. Per questo sono qui, perché non soffra mai».*

*«Io, suo padre», concluse l'uomo, «sarò forte come un orso, e con la forza delle mie braccia lo cironderò, lo abbraccerò e non lascerò mai che qualcosa lo turbi».*

*L'aquila era profondamente colpita, lo ascoltava attonita senza riuscire a credere a ciò che udiva. Poi, facendo un profondo sospiro e scuotendo le sue grandi ali, lo guardò fisso e disse:*

*«Ascoltami bene, buon uomo. Quando ricevetti dalla natura il compito di covare le mie uova, ho ricevuto anche l'incarico di costruire un nido confortevole, sicuro e al riparo dai predatori, ma costruendolo ho aggiunto anche dei rami con le spine. Sai perché? Adesso le spine sono coperte da uno strato di piume, ma un giorno, quando i miei aquilotti saranno abbastanza forti e le loro penne potranno volare, toglierò il comodo strato di piume e loro, non potendo vivere sulle spine, saranno costretti ad abbandonare il nido».*

*«Quando avranno fatto tutto il necessario per conquistarsela, se ci riusciranno, avranno a loro disposizione tutta questa valle, con le sue montagne, i suoi fiumi pieni di pesci e i suoi prati pieni di conigli. Se li tenessi abbracciati come un orso soffocherei la loro aspirazione e il loro desiderio di essere se stessi, distruggerei la loro individualità*

*e ne farei delle aquile indolenti, senza il coraggio di lottare e la gioia di vivere».*

*«Presto o tardi rimpiangerei il mio errore, perché vedere i miei aquilotti trasformati in ridicoli rappresentanti della loro specie mi riempirebbe di rimorso e di vergogna. Dovrei allora raccogliere i frutti delle mie azioni sbagliate, vedendo la mia discendenza nell'impossibilità di vivere i suoi trionfi, i suoi fallimenti e i suoi errori perché ho preteso di risolvere io tutti i loro problemi». «Amico mio», continuò l'aquila, «ti giuro che dopo Dio amo i miei figli sopra ogni cosa, ma giuro anche che non sarò mai complice della loro superficialità e della loro immaturità, capirò la loro giovinezza ma non parteciperò ai loro eccessi, mi sforzerò di conoscere le loro qualità ma anche i loro difetti, e non permetterò che abusino di me in nome dell'amore che ho per loro».*

*L'aquila tacque e l'uomo non seppe che cosa rispondere. Era confuso e, mentre rifletteva, l'aquila si alzò maestosamente in volo e scomparve all'orizzonte. L'uomo ricominciò a camminare con lo sguardo fisso a terra sulle foglie morte, pensando a quanto stava sbagliando e al terribile errore che avrebbe commesso se avesse dato a suo figlio l'abbraccio dell'orso.*

*Rincuorato, continuò a camminare con il solo desiderio di tornare a casa e abbracciare con amore il suo bambino. Pensò che l'avrebbe abbracciato solo per qualche secondo, perché il piccolo aveva già bisogno della sua libertà di muovere gambe e braccia senza nessun orso protettore a impedirglielo. Da quel giorno, l'uomo cominciò a prepararsi per diventare il migliore dei padri.*

I genitori sono tentati per semplificare, per sbrigarsi e per fare bene, di fare al posto di... Sicuramente se li aiutiamo faranno i compiti più in fretta ma questo non li aiuterà a imparare e finirà per minare la loro fiducia in se stessi. I bambini piccoli finiranno prima di mangiare se li imbocchiamo, ma questo non insegna loro le abilità di cui hanno bisogno nella loro vita, né esercita le loro abilità motorie e di coordinazione occhio-mano che saranno preziose per imparare a scrivere. A volte perdere un po' di tempo prima, può far risparmiare molto tempo dopo.

Nessuno è disposto a fare qualcosa se non ne capisce il motivo o se gli viene imposto.

Sii coerente e guida con l'esempio, sii credibile e mantieni sempre la parola data, nel bene e nel male. Non c'è nulla che ti possa dare più soddisfazione dell'ammirazione, della stima, dell'amore delle persone che ami. **Se può farlo da solo, lascialo fare!**

Può farlo? È sano e utile a lui e/o agli altri che si prenda quel compito o quell'impegno? Ha le capacità?

È naturale che responsabilizzare non significa bruciare le tappe per cui non posso pretendere che un bambino di un anno e mezzo si sistemi il letto perché non ha la forza né la coordinazione necessari per farlo mentre può prendere un cucchiaino e mangiare da solo, questo sì! Questa sarà la sua prima responsabilità!



9° pillola

Sorridi!

Un istante prima di rientrare in casa, fermati un attimo, fa un bel respiro profondo ed espirando butta via tutte le brutte situazioni della giornata, poi cerca qualcosa di bello che ti è successo o che hai imparato di nuovo e preparati a raccontare ai tuoi figli cosa ti è successo di bello.

Ricorda che quando varchi la soglia inizia il tempo dedicato alla tua famiglia, ai tuoi figli, al tuo compagno, alla tua compagna, è il tempo degli abbracci, dei sorrisi, dell'amore.

Non sprecare questo tempo, non tornerà mai più.



Fai un sorriso sincero e ci riuscirai solo se sei disposto a concentrarti su ciò che c'è di buono, a questo punto entra in casa e preparati a dare e ricevere amore.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Scegli con attenzione lo zerbino della tua porta, perché là, oltre che alla polvere, lascerai i musci lunghi per indossare il miglior tuo sorriso



CAPITOLO 2

COME MANTENERE UNA  
RELAZIONE



3° Passo

Rafforza L'Autostima!



## 10° pillola

Di a tuo figlio quello che vuoi che egli sia!

### **Il principe gobbo**

*"In un regno lontano, un re aveva un figlio che era nato gobbo.*

*A ogni compleanno del principe, suo padre gli regalava tutto ciò che desiderava. Così, quando compì sedici anni, chiese un regalo molto speciale: voleva una statua che lo raffigurasse, ma senza la gobba.*

*Il padre acconsentì e fece venire i migliori scultori del regno, a cui ordinò di scolpire una statua del figlio nel marmo più pregiato, senza raffigurare la gobba.*

*Così fu, e il giorno del suo sedicesimo compleanno il re gli donò la magnifica scultura, che venne collocata nei giardini del palazzo. Nel marmo il principe splendeva come un cavaliere bello e maestoso.*

*Ogni giorno il principe contemplava la bellissima figura di marmo, desiderando con tutte le sue forze di assomigliarvi.*

*L'intensità del suo desiderio era così grande che giorno dopo giorno diventava sempre più simile alla scultura, finché un bel giorno la gobba svanì e il principe divenne tale e quale l'imponente cavaliere raffigurato nella statua."*

*“Tuo figlio diventerà ciò che tu gli dici”.*

*S. I. Hayakawa<sup>18</sup>*

Se dici a tuo figlio “bravo” lui si comporterà di conseguenza.

Mentre se hai paura che lui diventi quello che più temi e glielo dici, stai facendo avverare una profezia, perché lui si comporterà esattamente come gli hai detto che lui è!

Essendo un individuo in formazione non ha dei sistemi di difesa forti ed è molto vulnerabile a ciò che si dice intorno di lui, soprattutto da parte di persone che lui ama e di cui si fida.

Perciò attento a ciò che dici di lui, perché finirà per crederci, a meno che non vuoi che sia esattamente ciò che dici!

Un linguaggio come: «*Sei cattivo!*» «*Sei pigro!*» o altre frasi come «*Sei lento!*» «*Sei disattento!*» «*Sei iperattivo!*»

---

<sup>18</sup> Professore Americano che ha studiato gli effetti del linguaggio

«Sei pasticciona!» «Sei testardo!» «Sei un fallito!» «Sei un problema!» «Sei un peso!» «Sei ciccione!» «Sei dislessico!»

Mina la sua autostima per cui va eliminato del tutto!

Invece di «SEI cattivo» meglio che dici «FAI il cattivo.»

La sostituzione del verbo ESSERE con il verbo FARE è fondamentale se non vuoi creare tu, col tuo linguaggio, quella ESSENZA lì. <sup>19</sup>**Essere presuppone che sia proprio nella sua natura. Fare invece è legato ad un'azione ad un atteggiamento che si può cambiare,** mentre la natura no (*sei un maiale è di gran lunga diverso da fai il maiale*). <sup>20</sup>

Dire questo è veramente pericoloso perché il bambino diventerà proprio quello che tu temi di più!

---

<sup>19</sup> Approfondiremo il concetto nel Capitolo 4 Parole Killer

<sup>20</sup> Una delle cose che il nostro cervello tutela di più, è la nostra identità e nei bambini da 0 a 7 anni questa è costruita soprattutto dai commenti dei genitori, che in questa fase di crescita sono i suoi “supereroi”. Le parole dei genitori diventano il progetto su cui costruire la propria identità. Il figlio che diverrà, sarà basato sui tuoi commenti sei... se preferisci un figlio campione digli sei un campione. Digli quello che vuoi che diventi e lascia perdere quello che non vuoi che sia. Il cervello è come un taxi, ti condurrà dove vuoi andare ma se tu sali nel taxi e gli dici non voglio andare là, lui guiderà smarrito e poi sceglierà a caso.

La responsabilità del genitore è veramente grande nel creare o distruggere, nel riparare o nel ferire.

Non piangere nel momento in cui hai fatto un errore ma subito poni rimedio.

Prima lo fai meglio è!

## RINGRAZIAMENTI

A Mia Mamma, che mi ha trasmesso amore infinito e mi ha insegnato a sorridere e cosa significa rispetto degli altri, soprattutto dei più deboli. Una donna morbida, accogliente ma una roccia ben piantata. Mi ricordo quanto eri sorpresa quando padre Carmelo ti disse: «Pina tu sei sempre stata coerente.» Mamma ho iniziato a scrivere questo libro che tu eri al mio fianco, oggi lo sei nel mio cuore e nella mia anima. Grazie perché hai sempre creduto in me. Quando ti dissi negli ultimi giorni «*ti voglio bene*» mi hai risposto «*capirai io quanto te ne voglio.*» Quale strano destino ti ha messo al mio fianco, donna straordinaria che mi hai reso la mamma che sono oggi. Grata di essere tua figlia, con profondo amore, so che il tuo cuore dovunque io andrò mi seguirà. Come tesoro custodirò i tuoi insegnamenti per Elena, Sara e Celeste, le tue tanto amate nipotine e a tutte le generazioni successive.

Ti voglio bene, mamma

A Mio Padre che mi ha trasmesso la passione per i libri e per la conoscenza che mi ha insegnato l'amore delle proprie origini e dell'isola natia, Ustica, e mi insegna ogni giorno a lottare per le cose in cui si crede e a rispettare e a difendere ciò che più si ama. Grazie sempre

Tua Floriana



Scrivendo questo libro mi sono reso conto che sono stati tanti i segni, lungo il sentiero, che mi hanno permesso di non perdermi. Molte volte c'è mancato proprio solo un pelo che facessi sbagli e che, forse, cambiassi completamente la mia strada, perdendomi.

Mio Papà che mi ha sempre spinto a seguire le mie passioni e non accontentarmi mai, lui che si è spinto sempre oltre, facendo un lavoro manuale pur avendo perso i nervi estensori in un braccio.

A Mia Mamma, che mi ha detto che *anche se sbagli una volta l'importante è raccogliere una lezione*, e dicendomelo dopo una bocciatura mi ha fatto riprendere gli studi e recuperare l'anno perso.

Ai tanti maestri, insegnanti ed educatori che ho avuto che mi hanno fatto vedere cosa fare e cosa non fare con il loro esempio.

Ma soprattutto a migliaia di ragazzi, che da quando ho 19 anni ho incontrato e che mi hanno donato una parte di quello che sono oggi. E ai genitori di quei ragazzi per la loro fiducia, la loro critica e il loro sostegno.

Infine grazie a te Flo, che hai deciso di impegnare parte del tuo tempo per migliorare la parte più bella del futuro che sono i nostri "figli".

Davide

# BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Sono tantissimi i libri, gli audio, i video e i corsi dal vivo che sono alla base di questo nostro libro, nato nel 2012 come corso e ora tra le tue mani, e per questo non ci sembra giusto confonderti con troppi titoli.

Perciò abbiamo riportato quelli che riteniamo i libri che non debbono mancare nella tua biblioteca, quelli che salveremmo dalla nostra casa se le librerie prendessero fuoco, libri che puoi leggere e rileggere e ogni lettura ti darà nuovi spunti, anche seduti in spiaggia.

Li citiamo in ordine alfabetico con accanto in corsivo il tema principale del libro

▶ questo simbolo rappresenta il grado di difficoltà più simboli trovi più è impegnativo

▷ questo simbolo indica che è adatto anche a tuo figlio adolescente!

▷▷ Buscaglia Leo, **Vivere amare capirsi**, *Amore, sentimenti*

▷▷ Byrne Rhonda, **The secret il film**, *desiderio di crescita*

▷▷ Coelho Paulo, **L'alchimista**, *vivere i propri sogni*

▷▷ DE la Parra Paz Eric, **PNL con i bambini**, *genitorialità, canali di comunicazione*

▷ Gray John, **Gli uomini vengono da marte le donne da venire**, *rapporto uomini-donne*

▷▷ Lorenzoni Luca, **Semplicemente felice**, *conoscenza di sé stessi*

▷▷▷ Robbins Anthony, **Come ottenere il meglio da sé e dagli altri**, *conoscenza di sé stessi*

## To Be ONLUS

To Be O.N.L.U.S. è una cooperativa sociale di formazione e crescita personale,  
**fondata da Davide Bombarda e Floriana Bertucci.**

La nostra missione è fornire strumenti e strategie ai ragazzi con la Formazione esperienziale:  
**Programmi nelle Scuole contro il Bullismo e le Dipendenze**

e

**To Be Leader Academy**

*“Sei destinato ad essere un capolavoro e solo tu puoi esserne l'artista, solo TU! “*

**Donaci il Tuo 5 x 1000**

**Formazione e la crescita dei bambini**

**Progetti nelle scuole contro il bullismo e le dipendenze**

**Codice fiscale 12592051002**

*Seguici su* **Facebook:**

***www.facebook.com/tobeformazione***

# To Be Leader Academy

Il primo percorso in Europa per ragazzi  
dai 7 ai 21 anni composto da:

1. To Be Leader **Workshop**
2. To Be Leader **Camp**
3. Sessioni di **Coaching**
4. Corso di **Comunicazione Genitori-Figli**

*[www.tobeformazione.org/programma-to-be-leader/](http://www.tobeformazione.org/programma-to-be-leader/)*

# To Be Leader Camp

Metodi di Studio, Autostima e Motivazione

**L'unico campo estivo in Italia** per i ragazzi che vogliono Divertirsi, fare amicizia, Creatività e Formazione per **Più risultati e meno Fatica a Scuola.**

Per **Allenarsi a raggiungere i propri Sogni.**

In una **struttura in esclusiva** nella Natura.

L'unico campo che **forma anche i genitori!**

*[www.tobeformazione.org/campo](http://www.tobeformazione.org/campo)*

# To Be Leader Workshop

Qual è la Sfida che vive tuo Figlio?

La sta affrontando?

Sente dentro di poterla vincere?

Sta utilizzando al meglio le risorse e i talenti che  
ha?

**Il modo migliore per superare una difficoltà è... ALLENARSI!**

**Ogni mese i ragazzi, in un gruppo di pari, sperimentano e apprendono attraverso il gioco e metodologie entusiasmanti.**

**[www.tobeformazione.org/workshop](http://www.tobeformazione.org/workshop)**

Corso di Comunicazione

## Genitori-Figli

*Perché non mi capisce?*

*Come posso parlare con mio figlio?*

### **I 7 SEGRETI PER PARLARE CON TUO FIGLIO**

Strumenti Pratici e di immediato uso

***COME PARLARE AI RAGAZZI PER***

***FARSI ASCOLTARE***

***COME ASCOLTARE I GIOVANI PER***

***FARLI PARLARE***

***[www.tobeformazione.org/genitori-figli](http://www.tobeformazione.org/genitori-figli)***



# Contatti

Per approfondire i temi trattati in questo libro, avere una consulenza personalizzata o semplicemente rimanere in contatto con Floriana e Davide, visita il sito *www.tobeformazione.org* o il loro blog *www.usalatuatesta.it*

**Per Maggiori informazioni:**

[davide@tobeformazione.org](mailto:davide@tobeformazione.org)

[floriana@tobeformazione.org](mailto:floriana@tobeformazione.org)

# Indice

<b>QUANDO COMUNICARE DIVENTA SEMPLICE</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>7</b>
<b>GLI AUTORI</b>	<b>13</b>
<b>ISTRUZIONI PER LA LETTURA</b>	<b>16</b>
<b>PRIMA PARTE</b> <b>COMUNICARE SEMPLICE IN PICCOLI PASSI</b>	<b>23</b>
<b>CAPITOLO 1 COME CREARE UNA RELAZIONE</b>	<b>25</b>
<b>1° PASSO RISPETTA TUO FIGLIO!</b>	<b>28</b>
<b>2° PASSO CREA RAPPORT!</b>	<b>31</b>
<b>CAPITOLO 2 COME MANTENERE UNA RELAZIONE</b>	<b>58</b>
<b>3° PASSO RAFFORZA L'AUTOSTIMA!</b>	<b>59</b>
<b>CAPITOLO 3 STABILISCI UN CODICE DI COMUNICAZIONE</b>	<b>86</b>
<b>4° PASSO OBIETTIVI CHIARI!</b>	<b>87</b>
<b>5° PASSO FATTI I VALORI TUOI!</b>	<b>94</b>
<b>6° PASSO SII COERENTE!</b>	<b>98</b>
<b>7° PASSO ACCOSTATI AL SUO MONDO!</b>	<b>103</b>
<b>8° PASSO DAGLI QUELLO DI CUI HA VERAMENTE BISOGNO!</b>	<b>105</b>

<b>CAPITOLO 4 COME COMPRENDERE TUO FIGLIO</b>	<b>110</b>
<b>SECONDA PARTE IL POTERE DELLE PAROLE</b>	<b>122</b>
<b>CAPITOLO 5 I 7 SEGRETI DELLA COMUNICAZIONE GENITORI-FIGLI</b>	<b>123</b>
<b>LA TV DELLA COMUNICAZIONE</b>	<b>125</b>
<b>A RETI UNIFICATE</b>	<b>133</b>
<b>LA COMUNICAZIONE NON DORME MAI</b>	<b>147</b>
<b>ELEMENTI CHE STRINGONO LA MAGLIA</b>	<b>155</b>
<b>LE PAROLE KILLER</b>	<b>157</b>
<b>PAROLE TRAPPOLA</b>	<b>166</b>
<b>URLA</b>	<b>177</b>
<b>TUTTO NASCE DAI TUOI PENSIERI</b>	<b>180</b>
<b>MAMMA STAI QUI</b>	<b>187</b>
<b>PANINI E COMUNICAZIONE</b>	<b>206</b>
<b>PAROLE LEGO</b>	<b>221</b>
<b>PENSIERI PIÙ</b>	<b>223</b>
<b>CAPITOLO 6 COME FARSI ASCOLTARE E OBBEDIRE</b>	<b>230</b>
<b>CAPITOLO 7 LE FRASI DA DIRE OGNI GIORNO A TUO FIGLIO</b>	<b>244</b>
<b>CAPITOLO 8 LE FRASI DA NON DIRE MAI A TUO FIGLIO</b>	<b>250</b>

<b>CONCLUSIONI</b>	<b>276</b>
<b>BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE</b>	<b>280</b>
<b>TO BE LEADER ACADEMY</b>	<b>283</b>
<b>TO BE LEADER CAMP</b>	<b>284</b>
<b>TO BE LEADER WORKSHOP</b>	<b>285</b>
<b>CORSO DI COMUNICAZIONE GENITORI-FIGLI</b>	<b>286</b>
<b>CONTATTI</b>	<b>287</b>