



Oliver James



LOVE BOMBING

Riequilibra il termometro
emotivo di tuo figlio



LOVE BOMBING

Riequilibra il termometro
emotivo di tuo figlio

Oliver James

LOVE BOMBING

Riequilibra il termometro
emotivo di tuo figlio

Titolo originale dell'opera

Love Bombing: Reset Your Child Emotional Thermostat by Oliver James

© Oliver James 2012

First published by Karnac Books Ltd represented by Cathy Miller Foreign Rights Agency, London, England

All rights reserved.

ISBN 978-1-78049-137-0

This translation is published by arrangement with Karnac Books Ltd

Responsabile Editoriale Libri: Costanza Smeraldi

Responsabile Redazione Libri: Paola Sammaritano

Responsabile Produzione Libri: Michele Ribatti

Traduzione dalla lingua inglese a cura di Simona Bertoncini

© 2014 LSWR Srl – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-089-7

eISBN 978-88-6895-090-3

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.



LSWR Srl

Via G. Spadolini 7, 20141 Milano

Tel. 02 881841

www.lswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di aprile 2014 presso "Rotolito Lombarda" spa, Pioltello (MI)

*A Jean Knox
e a tutti i bambini e i genitori cui questa tecnica
può offrire benefici a livello cerebrale e relazionale*

Indice

Ringraziamenti	vi
I casi	vii
UNO Tutto sul love bombing	1
DUE Accessi di collera, atteggiamenti di sfida, furia. . .	25
TRE Ansia, nervosismo, timidezza	53
QUATTRO Disgusto di sé, desiderio di morte	71
CINQUE Disturbi del sonno	83
SEI Iperattività	91
SETTE Perfezionismo.	113
OTTO Autismo	123
NOVE Il love bombing in sedute brevi e ripetute	151
DIECI Casi in cui il love bombing non ha funzionato . .	173
Lecture consigliate	216

Ringraziamenti

Ringrazio moltissimo Oliver Rathbone di Karnac Books per avere accolto questo progetto e averlo sostenuto fino alla fine. Grazie anche ad Alex Massey, sempre di Karnac, per il grande impegno con cui ha promosso il libro, e a Jo Jacobius per la pubblicità seria ed entusiastica.

Grazie a Shu Richmond per avermi offerto l'opportunità di realizzare i programmi per *This Morning* di ITV che hanno condotto all'elaborazione del metodo.

Un grande ringraziamento a Patrick Neale della libreria Jaffé & Neale di Chipping Norton. Mi ha fornito contatti utili, ma soprattutto mi ha fatto credere in questo progetto.

Grazie ai numerosi dettaglianti di libri che hanno avuto la bontà di tenere il nostro in assortimento. Ringrazio Karen West di WH Smith, che con molta gentilezza ha ascoltato la nostra proposta e ci ha offerto utili consigli, e Peter Saxton di Waterstones, che mi ha fornito preziosi suggerimenti e contatti. Grazie a Philip Blackwell per il sostegno al progetto, e a Rosalind Bridges di Amazon per le parole sagge.

Come sempre, ringrazio mia moglie Clare per il supporto generoso quando sparivo pressato da una data di consegna, e ai miei figli Olive e Louis, che hanno accettato senza lamentarsi la mia occasionale mancanza di disponibilità.

Ma soprattutto, un immenso grazie a tutti i genitori che hanno avuto la bontà di condividere con me le loro esperienze di love bombing. Devono necessariamente rimanere anonimi, ma con le loro comunicazioni dettagliate e provvedendo puntualmente ad aggiornarmi hanno reso possibile la realizzazione di questo libro: ancora grazie.

I casi

Esperienze di genitori che hanno attuato il metodo del love bombing

CASO 1 – Due notti fuori casa – madre single <i>Il figlio riproduce gli accessi di collera del padre: Sean, 12 anni .</i>	27
CASO 2 – Due notti fuori casa <i>Rifiuto ostile della figura materna: Tanya, 4 anni</i>	37
CASO 3 – Una notte fuori casa <i>Figlio irascibile, madre esigente che ama le regole chiare: Todd, 6 anni</i>	43
CASO 4 – Due giornate fuori casa <i>Paura di separarsi dalla madre: Sam, 3 anni</i>	55
CASO 5 – Una notte fuori casa <i>Paura di stare in gruppo, paura di perdere i giocattoli: Gina, 3 anni</i>	65
CASO 6 – Due notti fuori casa <i>Disgusto di sé, crisi incontrollate: Tim, 9 anni</i>	72
CASO 7 – Una notte fuori casa <i>Svegliarsi 25 volte per notte: Jess, 8 anni</i>	84
CASO 8 – Una notte fuori casa – madre single <i>Iperattiva e violenta: Kim, 7 anni</i>	92
CASO 9 – Una giornata fuori casa <i>Gemelle monozigoti iperattive e insicure: Claire e Loki, 4 anni e mezzo</i>	101

Love Bombing

CASO 10 – 24 ore a casa – madre single <i>Perfezionismo, blando disturbo ossessivo-compulsivo, chiusura emotiva: Mark, 11 anni</i>	114
CASO 11 – Cinque weekend di due notti fuori casa <i>Autismo e propensione alle crisi di pianto: Sara, 8 anni</i>	124
CASO 12 – Mezz'ora per più mattine <i>Atteggiamento oppositivo di sfida: Dawn, 9 anni</i>	152
CASO 13 – Una o due ore di LB, più volte alla settimana <i>Accessi di collera: Mick, 8 anni</i>	157
CASO 14 – Due ore ogni quindici giorni <i>Rivalità con i fratelli: Seamus, 3 anni Estraniamento dalla madre: Paddy, 7 anni</i>	160
CASO 15 – Il LB come parte della vita quotidiana <i>Ricerca di attenzioni e sgarbatezza: Greta, 3 anni</i>	162
CASO 16 – Sessioni di gioco con love bombing <i>Facilità all'angoscia: Jeff, 4 anni</i>	164
CASO 17 – Due notti fuori casa <i>Ragazzo dotato che si ribella alla scuola e ha un rendimento inferiore alle sue capacità: John, 13 anni</i>	174
CASO 18 – Due notti fuori casa <i>Nervosa e arrabbiata per i litigi dei genitori: Mary, 10 anni</i> . . .	185
CASO 19 – Una giornata fuori casa – padre single <i>Disgusto di sé, accessi di collera, abuso di cibo: Sheila, 11 anni</i> . .	207
CASO 20 – Una notte fuori casa <i>Gemella monozigote con disprassia, odio di sé, crisi incontrollabili: Tina, 7 anni</i>	210

Tutto sul love bombing

CHE COS'È IL LOVE BOMBING?

Forse le difficoltà di vostro figlio sono circoscritte a un solo ambito particolare – magari è un bambino un po' timido o a volte un po' troppo esigente – o forse i suoi problemi sono più seri e numerosi, come quelli che si manifestano con intense crisi di collera in un bambino di 10 anni o con paure immotivate e paralizzanti. Il *love bombing* può essere utile in entrambi i casi.

Sia chiaro che le difficoltà del bambino non sono quasi mai da attribuirsi a colpe dei genitori. Molto semplicemente la madre e il padre si sforzano di fare del proprio meglio.

La realtà è piuttosto che un certo evento o un'intera serie di circostanze sfortunate lascia nel bambino una traccia fisica, consistente in un'alterazione della biochimica cerebrale. Per ritornare a una condizione di normalità occorre rimodulare gli equilibri biochimici del cervello, e per farlo è sufficiente in generale un piccolo intervento di regolazione, che non passa attraverso la somministrazione di farmaci: il modo di gran lunga più efficace è far vivere al bambino un'esperienza nuova e modificare il modo in cui i genitori si relazionano con lui.

Una delle scoperte scientifiche più sorprendenti e significative degli ultimi dieci anni riguarda la plasticità del cervello infantile, che si è rivelato molto più malleabile di quanto si ritenesse in passato. Sostanzialmente siamo tutti dotati di un “termostato” emotivo che

Love bombing

permette di regolare l'equilibrio biochimico cerebrale, proprio come si regola il livello del riscaldamento o della refrigerazione dell'aria in un ambiente. Naturalmente non basta ruotare una manopola. Serve uno sforzo maggiore, ed è qui che viene in aiuto il love bombing: senza costringerci a rimuginare sulle esperienze negative del passato o a languire sopraffatti dai sensi di colpa, il love bombing ci permette di ristabilire il giusto equilibrio e guardare avanti.

Il love bombing consiste nell'offrire al bambino un'esperienza molto intensa e concentrata, nella quale egli si senta amato in modo incondizionato e senta soddisfatti i suoi bisogni e i suoi desideri. La durata di questa esperienza può essere di 48 ore (per comodità, nel libro parleremo di due notti, intendendo due giorni e due notti completi), 24 ore (un giorno e una notte), una sola giornata o periodi più brevi. Indipendentemente dalla durata prescelta, la stessa esperienza va riattivata tutti i giorni per una mezz'ora.

Il metodo consente di ottenere cambiamenti sorprendenti nella personalità e nel comportamento del bambino. Quando si ha a che fare con bambini disobbedienti, timidi, dipendenti, aggressivi o impazienti, la soluzione sembra effettivamente consistere nell'amore e nell'appagamento.

Considerando poi che moltissimi genitori vivono quotidianamente una vita difficile, complicata e fitta di impegni, o ne hanno comunque avuto esperienza per alcuni periodi, è importante anche per loro avere l'occasione di ristabilire il contatto con i figli. Il love bombing gliela offre.

Il metodo è efficace a prescindere dalla condizione sociale, dalle origini etniche e dalla nazionalità, poiché i bisogni fondamentali del bambino sono ovunque gli stessi. Funziona per quasi tutti i bambini dall'età di 3 anni alla prima adolescenza. La sua attuazione, inoltre, non comporta necessariamente costi economici.

Ho elaborato personalmente questo metodo anni fa, quando condussi per la televisione britannica tre serie di programmi rivolti ai genitori (*This Morning* di ITV). I produttori mi avevano anticipato che mi avrebbero accompagnato a casa di bambini problema-

tici, ai cui genitori io avrei dovuto fornire una soluzione efficace. Saremmo tornati due settimane più tardi per verificare i risultati dell'esperienza.

Confesso che ero scettico sul fatto di poter risolvere le difficoltà dei bambini che avevano selezionato per me: erano arrabbiati, diffidenti e in molti casi provenivano da famiglie esasperate, in condizioni economiche non floride. Per fortuna in quel periodo avevo letto un lavoro scientifico in cui si descriveva una versione molto più intensiva del metodo che alla fine elaborai e che, in parte con mia sorpresa, si è rivelato molto efficace per un'ampia serie di problemi. Oggi è seguito ormai da oltre un centinaio di famiglie.

In questo capitolo espongo il metodo e rispondo a una serie di domande che potreste porvi al riguardo. Nella parte restante del libro presento i casi di genitori che lo hanno seguito, venti in tutto, organizzando i capitoli sulla base dei problemi dei loro figli. A questi genitori era stato inviato un protocollo di base di quattro pagine che, molto simile al contenuto di questo primo capitolo, spiegava come attuare il metodo del love bombing.

Dopo avere letto queste prime pagine, vi consiglio di passare subito al capitolo riguardante il tipo di problema che più si avvicina a quello di vostro figlio. A quel punto, come spiego nella sezione "Domande frequenti", vi consiglio di leggere capitoli che presentano casi in cui il metodo è stato applicato in modo differente, per esempio due notti, una notte o una giornata. Se avete problemi di denaro e non intendete sostenere spese, provate a leggere gli esempi di casi che comportano costi molto modesti o a costo zero. Vi sarà utile anche leggere i casi di bambini che sono vicini per età a vostro figlio, anche se hanno problemi differenti. Se siete genitori single, troverete esempi di genitori come voi. Se il vostro problema è la mancanza di tempo, c'è un intero capitolo, il Capitolo 9, in cui si spiega come applicare il metodo in sedute brevi e ripetute. Vi sono anche due casi riguardanti famiglie con gemelli monozigoti. E se vi interessa sapere quali elementi possono ostacolare l'efficacia del metodo, leggete i casi presentati al Capitolo 10.

Per praticità, nel mio discorso parlo in generale di “bambino” intendendo naturalmente maschi e femmine allo stesso modo, poiché i problemi riguardano tutti i bambini a prescindere dal genere.

COME SI PRATICA IL LOVE BOMBING

Il metodo del love bombing (in seguito mi riferirò al love bombing anche semplicemente con i termini “metodo”, “pratica” o LB) consiste nel trascorrere da soli con il bambino un periodo di tempo in cui gli si dà molto amore e totale libertà decisionale. Si badi bene, è una situazione diversa da quella cui ci si riferisce abitualmente quando si parla di “qualità” del tempo trascorso con il bambino, intendendo il fatto di stare semplicemente in sua compagnia. Il love bombing comporta da parte del genitore la creazione di una zona affettiva particolare, che lui e il figlio considerano totalmente diversa dalla vita normale, e nella quale vigono regole diverse.

A qualcuno questa soluzione potrebbe apparire una follia: “Ma per carità! Mio figlio è una peste. Premiarlo dandogli affetto e libertà non farà che peggiorare la situazione!”. La risposta è questa: il love bombing sembra contraddire il buon senso comune, che spesso consiglia di reagire ai comportamenti indesiderabili attuando forme più rigide, e non certo più blande, di controllo, con reazioni ferme e severe. Ricordate però che la “zona LB” è un’area a sé, separata e diversa dalla vita quotidiana. Una volta usciti da quella zona, non dovrete rinunciare a imporre limiti, ma noterete che l’esperienza del love bombing avrà effetti positivi anche nella vita normale, riducendo di fatto la necessità di imporre limiti, di riprendere il bambino e fargli continue osservazioni – quei “Non farlo!”, “Te l’avevo detto, smettila!”, “Lascia in pace tua sorella!” che tutti i genitori a volte si ritrovano, loro malgrado, a pronunciare.

Un’importante decisione pratica che dovrete assumere prima di incominciare è la seguente: quanto tempo intendete trascorrere nella zona LB e con quale frequenza. A un estremo vi è la possi-

Che cos'è il love bombing?

bilità di portare il bambino via da casa per un paio di giorni e di notti. Se ve lo potete permettere, andate in albergo o in bed and breakfast, oppure noleggiate una roulotte, come è avvenuto in uno dei casi descritti più avanti. Ma vi è anche la possibilità, scelta da molti altri genitori, di fare in modo che il resto della famiglia vada a trascorrere il weekend a casa di amici o parenti e vi lasci soli a casa con vostro figlio. Se sentite che per voi è importante allontanarvi dall'ambiente consueto, potete magari convincere un parente o un amico a fare cambio di casa per una notte.

Per attuare il love bombing non serve necessariamente spendere denaro, anche se in alcuni dei casi presentati i genitori hanno preferito farlo per semplificare le cose o perché hanno ritenuto che aiutasse a creare la zona LB.

Il modo più semplice per spiegarvi quali sono gli elementi fondamentali del love bombing consiste nel descrivere ciò che accade quando si trascorrono due giorni e due notti in compagnia esclusiva del bambino, a casa o altrove. Prima di farlo, voglio però ricordare che non è detto che questa sia necessariamente la soluzione migliore per voi: nei capitoli che seguono vi sono casi di genitori che hanno applicato il metodo per una mezz'ora al giorno rimanendo a casa, o per tre ore ogni quindici giorni andando al parco. Se, leggendo l'esempio che segue, pensate di non potervi permettere una soluzione simile o ritenete che per voi sia impossibile attuarla perché non sapreste a chi affidare gli altri figli, ricordate che esistono moltissime alternative al programma di due giorni e due notti.

Inoltre, una volta entrati nella zona LB, non vi sono regole da seguire rigidamente o protocolli fissi che prescrivano il "Metodo migliore". Io mi limito a consigliare un programma di base, un protocollo che nella maggior parte dei casi i genitori adattano alla situazione reale, propria e dei figli.

Proseguendo nella lettura, non pensate quindi che vi siano regole da applicare alla lettera: considerate quanto segue come una guida generale che voi e il bambino dovrete fare vostra, con le modifiche che riterrete necessarie.

Programma di due giorni e due notti

1. Illustrare il programma al bambino

L'idea è molto semplice: rimarrete in compagnia di vostro figlio per un periodo di 48 ore nel quale gli offrirete il vostro amore incondizionato e una totale libertà decisionale.

Come prima cosa spiegategli che presto trascorrerete un week-end insieme, voi due da soli, e che vi divertirete un sacco. Deciderà lui, entro i limiti del ragionevole, che cosa desidera fare e quando; voi dovete semplicemente comunicargli che si tratta di un grande evento, che è imminente e che sarà bellissimo!

Almeno con una settimana di anticipo chiedetegli quali sono le cose che più di ogni altra al mondo vorrebbe fare e ditegli che, nei limiti del possibile, cercherete di accontentarlo. A mano a mano che l'evento si avvicina, create la giusta attesa dicendogli: "Passeremo insieme un momento molto speciale. Prepariamo un piano". Lui deve elencare tutto ciò che vorrebbe fare. Se la lista prevede molte ore a guardare i cartoni animati, va bene comunque: l'importante è che sia stato lui a decidere. Durante questa esperienza dovrete dargli il più possibile l'impressione di poter soddisfare ogni suo desiderio e di vivere un'esperienza insolita di completa libertà decisionale e gratificazione.

Naturalmente il tutto deve avvenire entro i limiti del ragionevole. Non appena incontrate degli ostacoli (spesso di natura finanziaria, ma a volte di natura pratica), dovete industriarvi. La richiesta di continuare a mangiare dolci, che di solito contengono additivi alimentari stimolanti l'iperattività, può essere soddisfatta con dolci che non ne contengano. La richiesta di andare sulla luna a bordo di un missile richiederà una soluzione alternativa che tuttavia sorprendentemente, nella stragrande maggioranza dei casi, il bambino accetterà non appena si sarà reso conto di quanto sia interessante e diversa dal consueto. Nessuno dei genitori che hanno sperimentato il love bombing ha avuto difficoltà nell'adattare le richieste del bambino: quel che lui vuole siete soltanto voi.

È importante che gli chiediate di dare un nome alla vostra imminente esperienza insieme. Potrebbe essere “periodo speciale” o un qualsiasi altro nome, anche bizzarro. Non occorre stabilirlo subito e una volta per tutte, il bambino potrà anche modificarlo; l'importante è che sia lui a decidere e non voi. Potrebbe anche scegliere un nome che poi cambierà; l'importante è che, più tardi, basti quel nome per richiamare subito alla mente quel “periodo speciale”.

2. Il love bombing durante il tempo insieme

Non perderete occasione di dire a vostro figlio che gli volete bene, e nel farlo dovrete essere il più possibile sinceri (ahimè, vi saranno momenti in cui il pargolo si farà seriamente detestare...). Di tanto in tanto dovrete cercare di farlo sedere davanti a voi e dirglielo guardandolo negli occhi, anche se non sempre è facile. All'inizio sembrerà un po' strano, forse innaturale, ma se insisterete, lui comprenderà il messaggio. Oltre a questo dovrete abbracciarlo di frequente e ripetergli frasi rassicuranti come: “Va tutto bene”, “Oggi non c'è niente di cui preoccuparsi”, “Con me sei tranquillo e al sicuro”.

In questo modo gli offrirete un'esperienza che gli farà rivivere in maniera concentrata la piacevole sensazione di essere amato, accudito e al sicuro che provava quando era molto più piccolo.

Nella maggior parte dei casi, durante il love bombing il bambino dorme nel letto con il genitore, perché ciò crea una sensazione di sicurezza e intimità che lo incoraggia a rilassarsi e a sentirsi ancora piccolo.

Qualunque sia l'età di vostro figlio, pensate a lui come a un bambino di un anno e mezzo per gran parte del tempo. I genitori che hanno sperimentato il metodo mi hanno riferito che, durante il love bombing, il figlio è tornato per brevi periodi a comportarsi come un bambino piccolo, a richiedere coccole e persino a esprimersi con un linguaggio più infantile. È esattamente ciò a cui dovete mirare. Cercate di offrirgli la possibilità di tornare indietro nel tempo attraverso un'esperienza molto positiva, in cui si senta totalmente rassicurato, amato e libero di scegliere.

3. Perché il metodo è efficace

Consentire al bambino di decidere che cosa fare nel “periodo speciale” lo rassicura del fatto che i suoi bisogni verranno soddisfatti, quando invece, oggi o in passato, egli ha vissuto a tale riguardo una situazione di profonda incertezza, con la sensazione di non sapere mai se avrebbe beneficiato o meno di ciò di cui aveva bisogno. Analogamente, dandogli molto amore gli comunicherete quanto lui sia importante per voi e farete nascere in lui la sensazione di potersi immergere nell'affetto che – non per colpa vostra – talvolta gli manca o gli è mancato.

Questo tipo di esperienza si traduce in un effetto fisico: modifica l'equilibrio biochimico del cervello, regolando in particolare la quantità del cortisolo, l'ormone che il nostro organismo secerne quando proviamo paura e che innesca la reazione primaria di “difesa-offesa”. Se il suo organismo presenta livelli di cortisolo costantemente elevati o se tende a innalzarli facilmente anche in presenza di eventi non realmente minacciosi, il bambino è come imprigionato in una condizione di paura, sospeso nell'attesa che accada qualcosa di temibile. Questo fenomeno rappresenta spesso la causa da cui dipendono i disturbi di aggressività, iperattività e ansia che affliggono molti bambini. Facendogli vivere un'esperienza di sicurezza totale, in cui senta che non vi è nulla di cui si debba preoccupare, il bambino non si sente più in balia di situazioni pericolose in cui le cose possono peggiorare in un qualsiasi momento, ma si sente amato, apprezzato e libero di decidere. Questa sensazione, vissuta anche solo per periodi brevi, aiuta a riequilibrare i livelli del cortisolo e di conseguenza permette al bambino di autoregolarsi, anziché perdere il controllo ed essere sopraffatto dalle emozioni.

Secondo quanto riferiscono molti genitori, per quanto ciò possa sorprendere, l'esperienza aiuta a regolare anche il loro “termostato” nei confronti del figlio. Spesso il comportamento difficile dei nostri figli ci spinge, nostro malgrado, a urlare rossi in volto e ad assumere noi stessi un atteggiamento infantile che, col tempo, può trasfor-

marsi in un'abitudine. Il love bombing sembra efficace nel regolare il termostato dei genitori oltre a quello del bambino.

4. Come risolvere le eventuali difficoltà

Nei due giorni dedicati al love bombing non mancheranno momenti in cui il rapporto con il bambino sarà difficoltoso. Lui potrà cercare di provarvi perché, oltre a paura e tristezza, cova anche molta rabbia. Potrebbe cercare di forzare i limiti per vedere quanto il vostro amore sia reale. Potrebbe anche essere capriccioso, e questo non dovrà sorprendervi, perché, ricordate, lo state incoraggiando a tornare piccolo per un breve periodo.

Per molti versi è preferibile reagire a questi comportamenti come si farebbe nei confronti di un bambino di 18 mesi. A quell'età è molto difficile controllare le proprie emozioni, e con ogni probabilità il problema attuale di vostro figlio deriva proprio dal fatto che non è riuscito a compiere un qualche progresso fondamentale del suo sviluppo. Anche se ha già 5 o 10 anni, potrebbe non avere imparato a premere il pulsante "pausa" quando è frustrato, di conseguenza potrebbe essere incline a lasciarsi sopraffare dalle emozioni e ad assumere comportamenti infantili. Se durante il love bombing fa i capricci, può anche essere un fatto positivo, a condizione che voi riusciate a mantenere la calma e a dimostrargli che va tutto bene, che ci siete comunque e che il vostro amore regge anche a queste provocazioni. In tal modo il bambino può prendere le distanze dalle proprie emozioni anziché soccombervi: la distanza è il pulsante "pausa".

L'idea appena esposta potrebbe sembrarvi contraria a ogni logica, la formula ideale per crescere un moccioso viziato, soprattutto se vostro figlio sembra sempre insoddisfatto. "Se cedo", vi direte, "gli insegno soltanto a essere ancora più esigente." Moltissimi libri e programmi televisivi ci spiegano che, se il problema è la disobbedienza o il comportamento aggressivo, bisogna passare alle "maniere forti", al principio "del bastone e della carota", ai castighi, per abituare il bambino a obbedire e a rispettare i limiti.

In realtà, per favorire la disciplina è molto più importante farlo sentire amato e rassicurato anziché imporgli regole e punizioni. Il punto fondamentale è questo: il senso di appagamento può derivare soltanto dal reale soddisfacimento dei propri bisogni, mentre un comportamento esigente e aggressivo deriva dal mancato appagamento.

Nello stesso modo, l'indipendenza autentica può scaturire soltanto dall'esperienza di una situazione di *dipendenza sicura*. Se al bambino si è chiesto di essere troppo autonomo a un'età in cui ancora non poteva esserlo, lui finirà con l'essere una persona dipendente, e lo manifesterà attraverso forme di disobbedienza aggressiva o con piagnucolii molesti.

5. Rivivere l'esperienza del love bombing nella vita quotidiana: i "rabbocchi affettivi"

Quando sarete rientrati dai due giorni di love bombing, dovrete fare in modo di rinnovarne l'esperienza ogni sera, riservando al bambino una mezz'ora in cui gli offrirete le stesse attenzioni del "periodo speciale" (o qualunque sia il nome che avete scelto). Basterà a risvegliare in lui la sensazione di sicurezza.

All'inizio il bambino si limiterà magari a chiedere di guardare la tivù insieme a voi, ma questa è una soluzione efficace soltanto se riuscite a trasformarla in una reale esperienza di condivisione in cui lui possa sentirsi coccolato. Spesso i bambini iniziano con questa richiesta, e poi sono disposti a giocare o semplicemente a chiacchierare.

Non trascurate l'importanza che può assumere un oggetto fisico – per esempio, una conchiglia raccolta sulla spiaggia o un pupazzo di pezza – nel ricordargli il "periodo speciale". Sarà una sorta di souvenir che per lui diventerà l'emblema del porto sicuro nella tempesta. Quando il bambino sarà colto da un accesso di rabbia o farà il broncio, prendete quell'oggetto e parlate del "periodo speciale", ricordandogli i bei momenti sereni e tranquilli che avete trascorso insieme.

COME USARE IL LIBRO

Considerando che ogni lettore vuole essenzialmente capire come applicare il metodo ai problemi specifici del proprio figlio, ho deciso di articolare il libro per problemi: ogni capitolo tratta del problema annunciato dal titolo e presenta uno o più casi di genitori che lo hanno affrontato con il metodo del love bombing.

I titoli scelti per i singoli casi definiscono il problema in maniera più specifica, come potrete constatare consultando l'elenco alle pagine vii-viii.

L'esempio che abbiamo visto alle pagine precedenti si riferisce al love bombing praticato durante una vacanza di due giorni e due notti, ma molti genitori, ognuno per motivi diversi, hanno optato per periodi e frequenze diverse: un solo giorno, più giorni separatamente o anche periodi più brevi come mezz'ora al giorno per diversi mesi.

Leggendo gli esempi che vi riassumiamo qui di seguito, ognuno di voi potrà decidere quale soluzione adottare in base alla propria situazione:

- **Soggiorno fuori casa di due notti:** casi 1 (p. 27), 2 (p. 37), 6 (p. 72), 11 (p. 124), 17 (p. 174) e 18 (p. 185).
- **Soggiorno fuori casa di una notte:** casi 3 (p. 43), 5 (p. 65), 7 (p. 84), 8 (p. 92) e 20 (p. 210).
- **Una giornata fuori casa:** casi 4 (p. 55), 9 (p. 101) e 19 (p. 207).
- Se vi interessa la possibilità di praticare il love bombing per **periodi brevi e ripetuti**, leggete i casi riuniti nel Capitolo 9 (p. 151).
- Sul love bombing **praticato a casa:** leggete i casi 10 (p. 114), 12 (p. 152), 13 (p. 157), 14 (p. 160), 15 (p. 162) e 16 (p. 164).
- Oltre al love bombing praticato a casa, gli esempi che seguono comportano **costi economici minimi o nulli:** casi 8 (p. 92), 9 (p. 101), 10 (p. 114), 12 (p. 152), 13 (p. 157), 14 (p. 160), 15 (p. 162) e 16 (p. 164).

Se volete conoscere gli esempi di bambini di età simile a quella di vostro figlio:

- **Bambini di 3-6 anni:** casi 2 (p. 37), 3 (p. 43), 4 (p. 55), 5 (p. 65), 9 (p. 101), 14 (p. 160), 15 (p. 162) e 16 (p. 164).
- **Bambini di 7-9 anni:** casi 6 (p. 72), 7 (p. 84), 8 (p. 92), 11 (p. 124), 12 (p. 152), 13 (p. 157), 14 (p. 160) e 20 (p. 210).
- **Bambini di 10-13 anni:** casi 1 (p. 27), 10 (p. 114), 17 (p. 174), 18 (p. 185) e 19 (p. 207).

Persone che vivono situazioni particolari come, per esempio, quella del genitore single o con problemi di relazione con il partner, possono trovare interessanti questi casi:

- **Genitori single** che hanno applicato il love bombing con il figlio: casi 1 (p. 27), 8 (p. 92), 10 (p. 114) e 19 (p. 207).
- Se temete che i vostri **problemi di relazione con il partner** siano la causa dei problemi di vostro figlio, troverete interessante scoprire come può essere utile il love bombing: casi 1 (p. 27), 8 (p. 92) e 10 (p. 114). Il caso 17 (p. 174) illustra invece come il metodo possa essere poco efficace se, dopo averlo applicato, le tensioni fra i genitori proseguono.

Se vostro figlio è nato prematuro, troverete interessanti questi esempi:

- **Bambini nati pretermine:** casi 9 (p. 101) e 11 (p. 124).

Gli ultimi quattro casi presentati nel libro (casi 17-20, Capitolo 10, p. 173) sono esempi di difficoltà insorte perché il love bombing non ha avuto effetti duraturi. Abbiamo ritenuto opportuno includerli, in quanto fanno luce su situazioni in cui il miglioramento è regredito rapidamente non appena si è tornati a una situazione di normalità o perché il genitore non è riuscito a completarlo. Consiglio a tutti di leggere questi casi, per evitare di incorrere negli stessi errori.

DOMANDE FREQUENTI

Il metodo comporta grandi spese?

Nel modo più assoluto, no. Esempi di love bombing che non ha comportato alcun costo o che ha richiesto una spesa minima sono i Casi 8 (p. 92), 9 (p. 101), 10 (p. 114) e tutti i casi riuniti nel Capitolo 9 (p. 151).

Se ci sono entrambi i genitori, quale dei due deve occuparsi del love bombing?

Non vi è motivo per cui un padre non debba farlo, anche se nella stragrande maggioranza dei casi a farlo è la madre. Spesso i padri partecipano ai “rabbocchi affettivi” dopo il rientro a casa, e in alcuni casi, se madre e figlio hanno trascorso la notte fuori, il padre ha attuato il love bombing con il figlio rimasto a casa.

In generale è comunque la madre a sentire il bisogno di ricorrere a questa pratica e di reimpostare il rapporto con un figlio in particolare, forse perché ha la sensazione che le difficoltà del bambino derivino dal rapporto presente o passato con lei, magari perché è nato prematuro ed è stato separato a lungo da lei per ricevere le cure necessarie.

Inoltre, essendo quasi sempre la principale figura di accudimento, la madre ritiene preferibile stabilire personalmente la speciale zona di affetto e sicurezza sulla quale il metodo si basa, in quanto le servirà per aiutare il bambino nella vita di tutti i giorni.

In base a che cosa stabilisco qual è la durata migliore del “periodo speciale” per mio figlio?

Il fattore decisivo in base al quale si effettua la scelta è quasi sempre la situazione pratica. È fuori questione, per esempio, che chi ha un altro figlio di pochi mesi lo lasci a casa e si allontani per una notte con il più grande. Per il genitore single che abbia più di un figlio, assentarsi anche solo per una notte può essere impossibile per motivi sia pratici sia economici. In questo caso sarà più semplice

trascorrere lontano da casa soltanto la giornata o scegliere fra le varianti più brevi presentate nel Capitolo 9.

Spesso, se i problemi del bambino sono molto evidenti, è consigliabile trascorrere due notti via da casa, perché trovarsi a lungo in un luogo diverso lo aiuterà a capire che si tratta di un nuovo inizio, una sorta di *tabula rasa* da cui ripartire. Per i bambini molto problematici, modificare gli schemi comportamentali può richiedere anche più tempo, ma non mancano esempi sorprendenti di cambiamento avvenuti dopo una sola notte o una sola giornata (vedi Caso 8, p. 92, madre single).

Uno degli esempi in cui si sono ottenuti risultati eclatanti è il Caso 11 (p. 124), quello di una bambina di 8 anni con tratti autistici. La madre ha osservato in lei cambiamenti importanti dopo averla portata via da casa per non meno di cinque weekend di due notti, distribuiti in un periodo di 18 mesi e integrati da “rabbocchi” frequenti e insolitamente prolungati. In questo caso è parso necessario applicare a lungo il metodo con sedute ripetute a cadenza regolare.

Un altro aspetto determinante per stabilire la durata del love bombing è l'età del bambino. Nel complesso i bambini dai 3 ai 6 anni sembrano più malleabili e rispondono più rapidamente al trattamento. I Casi 2 (p. 37) e 4 (p. 55) offrono esempi di cambiamenti rapidi osservati in bambini sotto i 5 anni.

Oltre questa età diviene tendenzialmente più difficile modificare abitudini e modelli di comportamento ormai consolidati, sia nel bambino sia nei genitori. Vi sono comunque esempi di successo importanti che riguardano bambini anche di 11 anni (Caso 10, p. 114) e 12 anni (Caso 1, p. 27).

Ulteriori elementi di cui tenere conto sono il tipo di rapporto che avete con vostro figlio e la vostra capacità di tolleranza. Alcuni genitori giungono al punto di temere il ritorno del figlio da scuola perché sono impauriti dal suo comportamento aggressivo. Non lasciatevi scoraggiare. La madre del Caso 1 (p. 27) era in una situazione di questo tipo, ma con il figlio dodicenne è riuscita a creare

un'esperienza di love bombing che ha cambiato la vita a entrambi. Non si è scoraggiata neppure la madre del Caso 10 (p. 114), benché fosse preoccupatissima per il comportamento del figlio.

Detto questo, vi invito a leggere gli esempi riuniti nel Capitolo 9, in quanto suggeriscono modi creativi di mettere in pratica i principi del metodo, senza necessariamente trascorrere lunghi periodi lontano da casa. In un esempio (Caso 16, p. 164), la madre ha creato una variante molto personale del metodo: una *play therapy* da praticare in casa.

Per quali problemi è efficace il love bombing?

Anche i bambini più felici e meglio adattati hanno i loro difetti, e per questo si può affermare che, entro una certa misura, tutti o quasi tutti possono trarre beneficio da questa pratica. Un vantaggio quantomeno garantito è che sia i genitori sia i figli si sentiranno più vicini ed emotivamente sereni.

Personalmente sono convinto che il metodo non possa condurre a un miglioramento diretto di problemi come la disprassia e l'autismo grave, ma può comunque essere d'aiuto, poiché a questi gravi disturbi si accompagnano spesso condizioni secondarie come le difficoltà relazionali e la mancanza di autostima. Il love bombing può migliorare le capacità relazionali, la fiducia e il benessere di quasi tutti i bambini.

Come dimostrano i casi del Capitolo 10, i fattori principali che ne ostacolano la riuscita sono le situazioni pratiche e le difficoltà consolidate dei genitori. Il Caso 17 (p. 174), per esempio, ha come protagonista una madre che si autodefinisce “maniaca del controllo”, nel senso che deve sempre avere tutto sotto controllo. Ebbene, questa signora non è riuscita a vincere la sua tendenza quanto le sarebbe bastato per condurre efficacemente il love bombing. Un'altra difficoltà piuttosto comune si verifica quando i genitori sono bloccati da un rapporto conflittuale. Il Caso 18 (p. 185) riguarda una coppia con queste caratteristiche, che con la sua turbolenza ha causato problemi alla figlia. Il love bombing è stato effi-

cace ma, una volta ripresa la vita normale, i litigi fra i genitori sono proseguiti e la bambina è ricaduta nelle sue angosce.

Come gestire la gelosia dei fratelli che percepiscono come favoritismo il trattamento riservato al figlio problematico?

Spesso i genitori temono che gli altri figli reagiscano in questo modo, ma alla prova dei fatti, tranne rare eccezioni, non accade. In generale gli altri figli sono felici di scoprire che, al ritorno dal love bombing, il fratello (o la sorella) offre loro una compagnia molto più gradevole, e che anche il genitore sta meglio ed è più sereno. In molti casi i fratelli percepiscono che il bambino in difficoltà ha bisogno di una qualche concessione in più, e accettandolo sono premiati dal fatto che lui è meno nervoso e meno difficile.

Detto questo, in alcuni casi la famiglia instaura dinamiche distruttive che i fratelli non sono in grado di tollerare. Il Caso 18 (p. 185) ne è un esempio: purtroppo i continui dissapori fra i genitori e le rivalità tra i figli hanno impedito al bambino di godere a lungo dei benefici ottenuti con il metodo.

Alcuni genitori hanno ovviato al problema promettendo un “periodo speciale” anche agli altri figli, e talvolta a occuparsene è stato l’altro dei due partner. Considerando che il love bombing può essere benefico per qualsiasi bambino tranne rare eccezioni, questa soluzione è splendida, a patto che i genitori dispongano del tempo e delle energie per attuarla.

Lasciando piena libertà decisionale al bambino, non devo comunque porre qualche paletto?

Avendo creato particolari aspettative nel proporre l’idea a vostro figlio, dovrete anche chiarire bene che non tutto può essere accettabile. Non gli sarà consentito, naturalmente, di assumere comportamenti che possano essere pericolosi per lui o per gli altri.

Se si dimostra scortese o antisociale, magari nei confronti di altri bambini, dovete richiamarlo alla buona educazione, ma usando la diplomazia più che la coercizione; potete farlo in maniera scher-

zosa e anche con qualche abbraccio affettuoso. Se le sue richieste sono “fantasiose”, per esempio se chiede di trascorrere la giornata in Australia, trasformatele in un gioco di ruolo in cui ognuno reciti la propria parte: prendere l'aereo, vedere i canguri, stare a testa in giù (se però vivete in Australia e il bambino vuole andare a Londra, sostituite i canguri con la regina...). Se il bambino si comporta male in pubblico e dà fastidio agli altri, rimanete in zone più riservate e risolvete la questione fra di voi: facendo da sponda al suo comportamento e mostrandogli che gli volete bene, lui quasi sicuramente si calmerà, prima o poi.

Il love bombing sarà efficace anche se ho la tendenza a voler avere tutto sotto controllo?

In questo caso ne trarrete grande beneficio sia il bambino sia voi. Se riuscirete ad affrontare l'esperienza, il metodo vi costringerà a rinunciare al controllo, e soltanto allora potrete constatare che a volte il tentativo di imporre regole o di interferire con il bambino è superfluo. Con ogni probabilità ci riuscirete, perché vedrete che vostro figlio se la caverà benissimo; ma soprattutto, una volta tornati a casa, scoprirete di essere cambiati anche voi.

Il Caso 10 (p. 114) offre l'esempio particolarmente rincuorante di una madre che è riuscita a superare le sue difficoltà. Dopo un “periodo speciale” di 24 ore trascorso in casa, suo figlio, perfezionista ed emotivamente chiuso, ha ripreso vita ed entusiasmo.

Il Caso 17 (p. 174) illustra invece la storia di una madre che, spinta da un desiderio eccessivo di controllo, non ha saputo vivere bene l'esperienza. In casi come questo è consigliabile iniziare con periodi brevi di love bombing, nell'auspicio che vi aiutino a comprendere le vostre difficoltà e vi siano di stimolo a cercare un aiuto.

E se sono un genitore troppo permissivo?

I bambini hanno bisogno che qualcuno ponga loro dei limiti da non superare. I genitori che non lo fanno o che si dimostrano incoerenti nell'imporre le regole creano gravi difficoltà ai figli.

Se siete già consapevoli di avere problemi in tal senso, forse il love bombing non fa per voi. Il problema è che forse avete già creato un ambiente in cui il bambino non può sapere che cosa è accettabile e cosa non lo è; dandogli piena libertà di scelta, non fareste che rinforzare in lui l'idea che tutto sia permesso. Un corso specifico per genitori vi aiuterà a capire e risolvere il vostro problema.

Tuttavia, sarei cauto prima di etichettarvi come troppo permissivi o di dare per scontato che i problemi di vostro figlio derivino da un atteggiamento troppo accondiscendente da parte vostra. Oggi gli esperti tendono a scambiare facilmente per una mancanza di limiti nel bambino grandicello quelle che sono in realtà le conseguenze di un bisogno di attenzioni e di un'insicurezza causati da situazioni come una gravidanza difficile o un parto prematuro.

Se, quando è frustrato, il bambino di più di 3 anni si comporta ancora come un bambino di un anno e mezzo (crisi di rabbia), molti esperti ritengono che sia perché i genitori non sono stati coerenti nel somministrare premi e punizioni. Naturalmente questo può essere vero, soprattutto nelle famiglie caotiche, a prescindere dalla condizione sociale.

Ma in una famiglia che non sia tale, questa interpretazione corrisponde a una lettura totalmente errata della realtà. Di fatto il bambino vive le esperienze come se avesse ancora un anno e mezzo e in certe situazioni trova ancora difficile rinviare la gratificazione. Si sente trascurato, non amato, insicuro, vittima di un'ingiustizia proprio come il bambino di un anno e mezzo che si considera il centro dell'universo intorno al quale tutto deve gravitare. Questo atteggiamento non è costante: in altre situazioni il piccolo sa essere amabile e maturo, mentre a casa il pulsante "pausa" non funziona.

Vi sono genitori che temono di essere troppo permissivi quando in realtà sono semplicemente amorevoli. Prima di attribuirvi una simile etichetta, valutate attentamente quanto è accaduto nei primi mesi di vita di vostro figlio. Sono state più probabilmente quelle esperienze, e non la vostra presunta permissività, ad avere provocato il mancato funzionamento del pulsante "pausa".

Per quali genitori questo metodo è sconsigliabile?

Il metodo è sconsigliabile a tutti quei genitori che tendono a usare un linguaggio oltraggioso, a essere aggressivi e perdere le staffe. Possono avere difficoltà a condurre il love bombing per periodi prolungati anche i genitori che fanno abuso di sostanze, anche se forse sono in grado di affrontarlo per periodi brevi. È inutile dire poi che se, per esempio, una moglie nutrisse il pur minimo sospetto che il marito possa comportarsi in maniera sessualmente inappropriata nei confronti del figlio, non dovrà mai permettergli di prendere parte all'esperienza.

Possono praticare il love bombing i genitori adottivi o che hanno bambini in affidamento?

Non conosco ancora casi di questo genere, ma molti professionisti mi hanno detto che il metodo potrebbe avere un grande potenziale anche per i genitori adottivi o affidatari. Teoricamente potrebbe essere un mezzo per stabilire un legame affettivo con il bambino e potrebbe aiutare a riequilibrare il termostato emotivo di quei bambini che hanno vissuto esperienze negative in età molto precoce.

Se il bambino ha subito maltrattamenti per molti anni, il genitore adottivo non deve nutrire aspettative troppo rosee. Tuttavia, anche in questi casi estremi, le evidenze più recenti circa la plasticità del cervello offrono ragioni per nutrire un certo ottimismo sulla possibilità di avere dei miglioramenti.

Qual è l'età massima per cui il love bombing rappresenta ancora un metodo adeguato?

Genitori con figli già adolescenti mi chiedono se nel loro caso il metodo può ancora essere efficace.

Da un lato gli studi più recenti indicano che in età adolescenziale il cervello è particolarmente plastico e subisce cambiamenti molto importanti. Questo può significare che il genitore giusto che faccia le cose giuste con il ragazzo giusto potrebbe ottenere buoni risultati.

D'altro canto è assai probabile che il ragazzo adolescente sia disorientato da questo metodo e lo viva come un'indebita intrusione. Sta al singolo genitore valutare l'opportunità di provarlo o meno sulla base della personalità del figlio, del suo problema e del tipo di rapporto che ha con lui.

Una madre che aveva adottato il love bombing con un figlio più piccolo ha provato ad applicarne una versione diversa con la figlia diciottenne e ha ottenuto risultati apprezzabili. Ecco come ha descritto l'esperienza:

Siamo state via insieme per due giorni e una notte poco prima che lei partisse per l'anno sabbatico, prima degli studi universitari. Siamo andate in una spa e ci siamo concesse una serata al femminile. Lei era ben consapevole di essere vicina al momento di lasciare la famiglia e per questo l'esperienza è stata molto bella. Di lì a poco sarebbe partita per quattro mesi.

Decise lei dove saremmo andate e come avremmo trascorso la giornata, più o meno come era accaduto con la sorella minore. Lei era meno innocente e meno sospesa "nel suo mondo", perché, chiaramente, a 18 anni aveva una visione molto più adulta. È stato comunque bellissimo, e credo che anche lei lo abbia vissuto come un momento speciale. Continuava a fare foto, cercando di catturare quei momenti.

È stata un'esperienza qualitativamente importante, anche se è difficile capire quanto sia dipeso dal fatto che sapevamo che molto presto sarebbe andata via di casa. Quando tornammo, aveva un atteggiamento più positivo, ma forse lo avrebbe avuto comunque perché era tutta presa dalla partenza imminente e dalla consapevolezza di trovarsi per l'ultima volta in quella situazione. Dopo di allora è migliorata anche la dinamica dei rapporti con la sorella. Sarebbe accaduto ugualmente senza quel weekend? No, sono convinta di no.

È probabile che il love bombing con gli adolescenti più grandi produca risultati meno evidenti che con i bambini. Tuttavia può essere un mezzo prezioso per migliorare il rapporto con i figli e senz'altro diverso dal semplice trascorrere del tempo insieme.

Il metodo può essere efficace anche con i gemelli?

Certamente, e il Caso 9 (p. 101) lo dimostra. Non ha avuto successo invece nel Caso 20 (p. 210), dove tuttavia ciò non sembra da porsi in relazione con il fatto che il bambino fosse un gemello.

Per il love bombing con i gemelli sono emerse alcune regole:

1. Spiegate ai due bambini insieme quello che accadrà, e chiarite che entrambi lo vivranno.
2. Validi lavori scientifici hanno dimostrato che la differenza tra i gemelli si produce in gran parte nel periodo prenatale (per l'aspetto scientifico, si veda *Twins: From Fetus to Child* di Alessandra Piontelli). Per provare il love bombing con i gemelli è importante capire che, anche se sono geneticamente identici, possono avere vissuto esperienze molto diverse che li hanno resi molto diversi. Pertanto la pratica dovrà essere condotta in modo diverso per ciascuno di loro.
3. Siate certi che capiscano che entrambi proveranno il "periodo speciale". Magari mentre la madre lo fa con un gemello, il partner può farlo con l'altro. Ma poiché è risaputo che, nel profondo, i bambini ambiscono al riconoscimento da parte della mamma, è importante che quello di loro che non va con la madre non viva la cosa come un rifiuto o una delusione. Presentate i progetti come riservati a ciascuno di loro personalmente, da parte di entrambi i genitori. Se occorre, scambiatevi i bambini cosicché ciascuno dei due abbia la propria esperienza con entrambi i genitori.
4. I gemelli potrebbero avere difficoltà a fare progetti per il love bombing perché, non essendo abituati all'indipendenza, tendono a pensare come fossero un'unica persona. Se vi è possibile, parlatene a ognuno di loro individualmente.
5. Se entrambi i genitori fanno questa esperienza con ciascun bambino, può crearsi una certa confusione. Per evitarlo è molto importante che la si chiami in modo diverso per ogni genitore. Inoltre, data la tendenza a non differenziarsi fra i gemelli monozigoti, dovrete fare attenzione che non usino entrambi le

stesse parole e le stesse espressioni: la cosa più importante è che ognuno di loro scelga un termine diverso da quello usato dal fratello per il tempo che trascorre con voi.

6. Se decidete di allontanarvi da casa per il love bombing, sarà un'esperienza nuova e radicale per il gemello e probabilmente anche per voi. Per lui è la possibilità di iniziare a capire chi è senza la presenza del fratello. Potrebbe essere la prima volta che sperimenta una forma di esistenza autonoma.
7. La prima notte troverà strano essere nel letto da solo con voi. Avrà l'opportunità di sentirsi coccolato individualmente e di non condividervi con nessuno. All'inizio sembra strano, ma non vi è motivo di preoccuparsi.
8. Essere percepito come individuo degno di amore sarà una grande novità. Di norma i gemelli si vedono distribuire l'affetto dei genitori, hanno la sensazione di "spartire" la vostra attenzione e provano una certa confusione sul fatto che voi vogliate bene all'uno o all'altro. Quando ne coccolate uno, l'altro tende a domandarsi: "Ma quando viene a sedersi sul mio letto? a leggermi una storia? a darmi il latte?".
9. Una volta rientrati a casa, provvedere ai "rabbocchi" comporterà necessariamente un certo sforzo organizzativo. Tutto sarà più facile per chi ha un partner collaborativo, ma si può sempre trovare un aiuto, magari da parte di un genitore o di un'amica. Nel peggiore dei casi, mettete l'altro gemello davanti alla tivù e dategli un pacchetto di popcorn!
10. Il souvenir del love bombing può assumere particolare importanza nell'aiutare il bambino a tornare nella "zona speciale": è un oggetto unico e personale che gli ricorda quell'esperienza.

DI BENE IN MEGLIO

Si conclude così l'analisi degli aspetti teorici che dovete conoscere. A questo punto, passando al capitolo in cui si descrive il tipo di

problema di cui soffre vostro figlio, potrete farvi un'idea di come funziona il metodo sul piano pratico. Dopo aver letto quel capitolo, leggete le parti riguardanti casi in cui si trattano argomenti che non vi sono ancora del tutto chiari – per esempio, la durata del periodo da dedicare al love bombing – per scoprire come si sono comportati altri genitori. Trovate l'elenco completo dei casi con i relativi numeri di pagina all'inizio del libro, alle pagine vii-viii

Le cose da fare per attuare il love bombing

- Stabilire la durata del love bombing.
- Stabilire la data, almeno con una settimana di anticipo.
- Convincere il bambino, dicendogli che sarà bellissimo.
- Invitarlo a programmare quel che desidera fare durante il “periodo speciale” e metterlo per iscritto.
- Fargli dare un nome all'esperienza.
- Attuare il love bombing.
- Attuare i “rabbocchi”.

Risorse online

Per conoscere i casi di altri genitori che hanno provato questa esperienza, potete consultare i numerosi siti web, alcuni australiani e statunitensi, nei quali si discute del love bombing. Digitando su Google le parole chiave “love bombing psychologist oliver james”, troverete migliaia di risultati da esplorare.

***Fate attenzione:** talvolta si parla di “love bombing” anche in relazione a una pratica di plagio psicologico attuata dalle sette per adescare nuovi adepti. Tralasciate i siti che trattano tali argomenti, perché il nostro love bombing è tutt'altra cosa!*

Consultate inoltre il sito ufficiale www.lovebombing.info, dove, oltre a confrontarvi con altri genitori, potete contattarmi personalmente (potete farlo anche al sito www.oliver-james-books.com).