

Economici di Qualità

244

PREFAZIONE

Ai bambini che stiamo crescendo
e a quelli che vivono nei nostri cuori,
con l'augurio che possiate scoprire il piacere
di uscire a giocare, ballare e risplendere.

Se volete prendere la patente e guidare un'automobile, dovete superare un esame di pratica e uno di teoria, in modo da non rappresentare un pericolo per voi stessi e per gli altri. Quasi tutti i lavori, salvo quelli più elementari, richiedono qualifiche, e per le mansioni più complesse sono necessari anni di formazione. Eppure, per uno dei mestieri più difficili e di vitale importanza che esistano – quello dei genitori – non occorrono né preparazione né attestati.

«La genitorialità rimane l'unica e la più grande sfera di competenza dei dilettanti» scriveva Alvin Toffler. La mancanza di conoscenza e d'istruzione è una delle cause (per quanto non la principale, come vedremo) delle difficoltà e della fatica che tanti genitori incontrano. Il che non significa necessariamente che questi papà e queste mamme non riescano a soddisfare i bisogni fisici e materiali dei figli. Anzi. Si tratta di genitori che amano i propri figli e vogliono il meglio per loro, ma si rivelano incapaci di gestire le problematiche che sorgono, pressoché quotidianamente, con loro, e non sanno reagire in maniera adeguata alle esigenze emotive, psicologiche e spirituali dei bambini man mano che crescono.

Se in passato la genitorialità era caratterizzata da un eccesso di autoritarismo, nella società contemporanea si assiste al fenomeno opposto: molti genitori non sono in grado di fornire una guida stabile ai figli, che ne hanno invece un bisogno disperato. Gli ambienti domestici sono spesso privi di una qualsiasi forma di organizzazione, e ciò li rende simili a una nave senza timone che vaga alla deriva nell'oceano, abbandonata dal capitano. I genitori non si rendono conto che ai bambini serve che loro siano, come dice Susan Stiffelman, «i capitani della nave». Il che non implica un ritorno ai sistemi educativi autoritari del passato, quanto piuttosto la ricerca di un equilibrio, di una via di mezzo, fra l'eccesso di organizzazione e la sua totale assenza.

I contenuti di questo libro hanno scopo pedagogico e non devono in alcun modo sostituirsi alla diagnosi o alla terapia farmacologica prescritta da un medico o da un altro professionista. Si declina ogni responsabilità sull'impiego delle informazioni ivi contenute, la cui efficacia, peraltro, non può essere espressamente garantita.

In definitiva, però, la ragione profonda di un malfunzionamento familiare non risiede nel fatto che ai genitori manchi preparazione ma consapevolezza. Non può esserci genitorialità consapevole se i genitori non sono consapevoli. Un papà o una mamma mindful sono in grado di mantenere sempre un certo grado di consapevolezza nella vita quotidiana, anche se poi quasi tutti siamo destinati a sbagliare di tanto in tanto. Senza consapevolezza, senza presenza, i rapporti con i nostri figli, così come con chiunque altro, sono condizionati dalla nostra mente. Siamo preda di automatismi, di convinzioni e supposizioni inconscie ereditate dai nostri genitori e dall'ambiente culturale in cui siamo cresciuti.

La maggior parte di questi schemi risale a generazioni lontanissime da noi. Ciò nondimeno, se c'è consapevolezza – o presenza, come preferisco chiamarla io – si diventa consci dei propri schemi mentali, emotivi e comportamentali. Si comincia ad avere una scelta, a poter decidere in che modo reagire con i propri figli, invece di riprodurre ciecamente i vecchi schemi. Inoltre – e ciò è importantissimo – si smette di tramandare questi stessi schemi ai figli.

Se manca la presenza, riuscite a connettervi con vostro figlio soltanto attraverso pensieri ed emozioni, e non ai livelli più profondi dell'Essere. Anche se *fate* le cose per bene, senza commettere errori, mancherà comunque l'ingrediente fondamentale di un rapporto genitore-figlio: la dimensione dell'Essere, quella spirituale. Il che significa semplicemente che la connessione più profonda è altrove.

Il bambino percepirà istintivamente che nel suo rapporto con voi manca qualcosa di essenziale, che non siete mai del tutto presenti, che non siete mai del tutto lì con lui, che siete sempre immersi nei vostri pensieri, con la testa da un'altra parte. Inconsciamente, vostro figlio supporterà o, meglio, sentirà che voi state celando qualcosa d'importante. Il che è spesso all'origine di rabbia o rancore repressi nel bambino, sentimenti che possono poi manifestarsi in forme diverse o rimanere latenti fino all'adolescenza.

Benché quest'alienazione fra genitore e figlio sia tuttora la norma, un cambiamento è in atto. I genitori mindful, capaci cioè di superare i propri schemi mentali per connettersi con i figli ai livelli profondi dell'Essere, sono sempre più numerosi.

Le cause di una genitorialità problematica o inconsapevole sono dunque sostanzialmente due. Da un lato, la mancanza di nozioni e preparazione su come crescere i bambini, che rappresenta un sano compro-

messo fra il vecchio sistema, troppo autoritario, e quello attuale, parimenti sbilanciato. Dall'altro, e a un livello più profondo, la mancanza di presenza mentale dei genitori.

Sebbene esistano innumerevoli testi che forniscono informazioni e consigli utili sulla genitorialità, non sono molti quelli che affrontano il tema della mancanza di consapevolezza dei genitori, offrendo altresì spunti e indicazioni su come trasformare le sfide di ogni giorno in opportunità di crescita personale. Il libro di Susan Stiffelman si rivela utile per il lettore in maniera duplice: fornisce nozioni e consigli pratici su come agire (o sulla Retta azione, come direbbero i buddisti), senza trascurare l'aspetto, ben più importante, dell'Essere.

Genitori mindful insegna a trasformare la genitorialità in una pratica spirituale, a volgere le difficoltà con i figli in occasioni di maggior consapevolezza, e ci aiuta a disfarci di una serie di vecchi schemi comportamentali di cui eravamo, finora inconsciamente, succubi.

Come scrisse Peter De Vries: «Chi di noi è abbastanza maturo prima dell'arrivo della prole? Il valore del matrimonio non risiede nel fatto che gli adulti generano bambini ma che i bambini generano adulti». Che siate genitori sposati o single, i bambini vi aiuteranno di sicuro a crescere e a trasformarvi in esseri umani più maturi. È vero, i bambini generano adulti, ma, cosa ancor più importante, il libro di Susan Stiffelman ci mostra come i bambini possono generare adulti consapevoli.

Eckhart Tolle,
autore di *Il potere di adesso* e *Un mondo nuovo*

INTRODUZIONE

Angie era una forza nel suo mestiere. Direttrice di una piccola rivista di salute e benessere, svolgeva le proprie mansioni con la massima efficienza e puntualità. Sebbene i suoi collaboratori si sentissero talvolta controllati in modo un po' troppo scrupoloso, Angie si adoperava per rendere piacevole l'ambiente lavorativo, offrendo generose gratifiche, opzioni di telelavoro o di lavoro flessibile e una sala ristoro piena di spuntini biologici. Ma la sua non era una vita votata soltanto alla produttività. Ogni mattina, Angie ascoltava una meditazione guidata e, prima di avere figli, lei e il marito Eric si erano riproposti di frequentare ritiri di yoga ogni volta che ne avessero avuta la possibilità.

Eric era titolare di una piccola agenzia pubblicitaria on line. Apprezzato per la mentalità anticonformista, si godeva un successo che, grazie alla sua creatività, al suo senso pratico e al suo tempismo, era in continua crescita.

La nascita di Charlie, il loro primo figlio, fu per Angie e Eric un'emozione grandissima. Insieme stabilirono che la loro famiglia sarebbe stata diversa da quelle in cui erano cresciuti. Nel caso di Angie, questo significava creare un senso di coesione e di connessione che era mancato nella sua famiglia d'origine; la madre era un'alcolizzata, e lasciava che Angie e le sorelle se la cavassero per lo più da sole. I genitori di Eric erano, al contrario, troppo presenti, e controllavano lui e le sorelle, privandoli, come racconta lo stesso Eric, della loro voce. Angie e Eric erano dunque intenzionati a fornire ai propri figli quella combinazione di libertà e attenzione che era loro mancata durante l'infanzia.

Con il passare del tempo, Charlie dimostrò di avere una forte personalità, e Angie e Eric ne erano deliziati. Ma il suo era anche un carattere aggressivo, incline alle frustrazioni e difficile da calmare. Già intorno ai due anni, se non riusciva ad averla vinta, Charlie era colto da veri e

propri accessi di rabbia. Decisi a mostrarsi indulgenti e affettuosi, i genitori cercavano di spiegargli che non poteva avere tutto quello che voleva, ma ciò serviva solo a peggiorare le cose. E, pur essendo eccitato al pensiero di andare alla 'scuola dei bimbi grandi', Charlie non se la cavò bene con le regole che gli furono imposte quando cominciò la materna. Gli era quasi impossibile star seduto fermo mentre la maestra leggeva una fiaba, e la sua scarsa capacità nel controllare gli impulsi faceva sì che, se un bimbo aveva in mano un giocattolo che voleva anche lui, Charlie semplicemente glielo prendeva – strappandoglielo di mano o dandogli uno spintone.

Poco dopo l'inizio della scuola, la direttrice convocò Angie e Eric per riferire loro un episodio spiacevole, nel corso del quale Charlie aveva spinto in malo modo un altro bambino. Quel colloquio si rivelò il primo di una lunga serie di incontri, tutti incentrati sulle difficoltà che Charlie dimostrava nella gestione della sua indole irascibile. La nascita di una sorellina quando Charlie aveva quattro anni aggravò ulteriormente la situazione. Angie e Eric tentavano di essere comprensivi, ma non avevano la più pallida idea di come comportarsi con quel piccolo monello, e così ricorrevano a suppliche, trattative, minacce, finendo spesso per cedere alle sue richieste. Charlie monopolizzava la vita familiare con le sue sfuriate a tal punto che Angie e Eric a malapena si ricordavano la pace e la tranquillità dei tempi in cui ancora non erano genitori. Li imbarazzava essere la madre e il padre di uno di 'quei' bambini, e il pensiero, ogni mattino, al risveglio, di chissà quali diavolerie avrebbe combinato nel corso della giornata li innervosiva.

Entrambi erano convinti che l'impegno profuso nella propria crescita personale si sarebbe tradotto in un ottimo rapporto con i figli. In fondo, i bambini sono influenzati da ciò che li circonda, no? Una casa tranquilla e due genitori attenti e amorevoli sarebbero stati garanzia certa di armonia familiare. Ma le cose non erano andate così, per loro. Le meditazioni mattutine di Angie diventarono un vago ricordo del passato e, per quanto si sforzassero di evitarlo, lei ed Eric ricadevano spesso nella trappola del senso di colpa, e si rinfacciavano l'un l'altro frasi del tipo: «Se tu avessi gestito quell'episodio in maniera diversa, avremmo evitato la crisi di oggi».

Questa coppia non differisce granché dalle innumerevoli altre con cui, negli ultimi trent'anni, mi è capitato di lavorare in qualità di insegnante, coach genitoriale e psicoterapeuta. I genitori, sia che si considerino in

viaggio lungo un percorso di crescita personale, sia che desiderino semplicemente crescere figli felici, senza drammi né lotte di potere, si trovano spesso a disagio quando devono fare i conti con la realtà, specie se le esigenze o il carattere dei figli si rivelano difficili.

Anche se i nostri figli sono relativamente semplici da gestire, dobbiamo comunque adattare all'idea di anteporre sempre, giorno dopo giorno, i desideri e i bisogni di un altro essere umano ai nostri. Dalle notti insonni alle battaglie per i compiti, ci ritroviamo costretti a sviluppare via via nuove doti, come la pazienza, la perseveranza e... la capacità di leggere lo stesso libro migliaia di volte. Coloro che si considerano portati per la spiritualità, ammettono di sentirsi mortificati al pensiero di quanto poco spirituali hanno talvolta l'impressione di essere in merito ai propri figli. Parole che mai avrebbero pensato di pronunciare – e che suonano tutt'altro che sagge – escono – urlate – dalla loro bocca.

Ma, come Angie e Eric, non di rado ci rendiamo conto che il nostro miglior insegnante, quello in grado di insegnarci più cose, è proprio nostro figlio. Ed è di questo che parla *Genitori mindful*.

Torneremo a occuparci di Angie e Eric in uno dei prossimi capitoli, dove scopriremo in che modo i loro problemi con Charlie hanno spianato il cammino a un'esperienza più soddisfacente di genitorialità, e come ciò ha fornito a entrambi l'occasione per risanare questioni irrisolte dell'infanzia. Adesso, lasciate che vi racconti un po' di me.

Il mio viaggio da genitore

Quando avevo quindici anni e vivevo in Kansas, mio fratello maggiore partì per il college lasciando nella mia stanza un libro, accompagnato da un biglietto in cui me ne consigliava la lettura. Il libro era *Autobiografia di uno yogi*, di Paramahansa Yogananda, e rimase sullo scaffale della mia libreria per due anni prima che mi decidessi a leggerlo.

La storia di quest'indiano e del suo viaggio alla ricerca del divino mi commosse profondamente, e mi coinvolse a tal punto che, subito dopo aver letto l'ultima pagina, inforcai la bici e pedalai fino al centro commerciale più vicino; entrai in una cabina telefonica, infilai una manciata di monete nell'apparecchio e, dopo aver digitato il numero della sede californiana della fondazione Yogananda, dissi: «Voglio conoscere Dio».

Per circa un anno meditai seguendo il metodo Yogananda, basato sulle istruzioni che mi venivano inviate settimanalmente per posta dalla

Self-Realization Fellowship, l'organizzazione fondata da Yogananda stesso nel 1920. Cominciai a praticare yoga e sperimentai altre tecniche di meditazione, scegliendone alla fine una che sembrava la più adatta a me; nel frattempo, alternavo le pratiche meditative ad altre discipline che fossero in grado di nutrire il mio corpo e la mia anima. La sensazione di pace che la meditazione quotidiana mi regalava era così importante per me che, se non potevo trovare il tempo di meditare al mattino, mi sarei sentita fuori fase per il resto della giornata finché non fossi riuscita a ritagliarmi un po' di tempo per la pratica.

Diciott'anni più tardi sono diventata mamma e, nel faticoso tentativo di bilanciare le attività introspettive con la pragmatica della vita familiare, la mia un tempo regolare routine mattutina si perse per strada. Sebbene fossi piuttosto rigorosa in merito alle mie occupazioni 'spiritualmente edificanti', finii per sentirmi risentita e arrabbiata. Dovevo trovare il modo per *godermi*, e non *tollerare*, i momenti della quotidianità – cambiare un pannolino, leggere una storia o rimettere in ordine dopo che mio figlio aveva finito di giocare e pareva che in casa fosse passato un uragano.

Un giorno, mentre mi trovavo in cucina e preparavo a mio figlio un panino al formaggio, fui pervasa dalla profonda consapevolezza di quel che stava accadendo. Lì, in quella stanza, c'era una creatura meravigliosa che io amavo più di me stessa, e avevo la possibilità di dimostrarle tutto il mio affetto attraverso quel panino. Mi sentii sopraffatta dalla gratitudine, e mi resi conto che ciò che stavo provando in quel momento non doveva rimanere un'esperienza isolata. Se solo avessi voluto, avrei potuto conservare quella forma di candore anche durante le altre attività di cui mi sarei occupata nelle ore successive.

Tirar su un bambino si rivelò dunque la più grande esperienza trasformazionale della mia vita. Mi sedevo a meditare ogni volta che potevo – di rado, agli inizi, ma sempre più spesso man mano che mio figlio cresceva. Potermi abbeverare alla mia fonte interiore di calma e gioia è un piacere enorme, e non c'è dubbio che la meditazione influisca sulla 'me' che si rivela al mondo esterno. Ma sono anche arrivata a capire che vivere con spiritualità significa condurre l'esistenza che mi scorre davanti con la maggior presenza mentale possibile, qualunque sia il rito o la tecnica meditativa che ho deciso di praticare quel giorno.

Le pagine di questo libro vi guideranno in un viaggio che apporterà pace, gioia e trasformazione individuale alla vostra genitorialità quoti-

diana. Scoprirete strategie che vi aiuteranno a destreggiarvi fra gli alti e bassi della vita e sarete in grado di educare i vostri figli con maggior consapevolezza. Imparerete in che modo spegnere quelle scintille che vi fanno perdere – o smarrire provvisoriamente – l'equilibrio. Capirete come rendere più spirituale la vostra casa – anche se non avete alcun orientamento religioso o se i vostri figli sono convinti che qualsiasi cosa abbia anche solo lontanamente a che fare con la spiritualità sia 'poco fico'.

Troverete, disseminate in tutto il libro, le doti a mio avviso più utili per trasformare un bambino in un adulto consapevole, affettuoso e sicuro di sé. Infine, vi fornirò una serie di consigli pratici che vi aiuteranno a essere genitori *presenti*, ossia a dimostrarvi aperti e disponibili, invece di reagire con rabbia, frustrazione o paura.

Se nel rapporto con i nostri figli diamo prova di una presenza e di un coinvolgimento pieni e costanti, loro saranno meglio disposti a rivolgersi a noi, e non agli amici, per un consiglio o un aiuto. Inoltre, i bambini che si sentono apprezzati, considerati e amati – per ciò che sono – sono istintivamente più motivati a soddisfare le richieste dei genitori: è tipico della natura umana cooperare con le persone con cui si avverte maggior sintonia.

Che siate assidui praticanti di discipline spirituali o vogliate semplicemente diventare genitori più consapevoli, educare i vostri figli con una maggior presenza vi schiuderà le porte della dose di amore, apprendimento e gioia che l'avventura della genitorialità porta con sé.

Benvenuti. Il viaggio comincia.

ADESSO TOCCA A VOI

Per questa sezione e per le altre simili, visitate il mio sito dove potete ascoltare registrazioni audio con la mia voce che vi guida nello svolgimento degli esercizi (<http://susanstiffelman.com/PWPextras/>). Quando faccio una seduta di coaching genitoriale, comincio chiedendo ai miei clienti di immaginare questa scena: l'incontro è terminato, e loro hanno la sensazione che il tempo trascorso insieme sia stato ben speso. Li invito a considerare che cosa renderebbe veritiera quest'immagine. «Vi sentireste meglio perché adesso disponete di un piano che vi aiuta a gestire il problema oppure perché avete le idee più chiare su ciò che sta provocando l'attrito con vostro figlio? O forse vi sentireste sollevati al pensiero di dover fare piccoli cambiamenti graduali invece di essere costretti a cambiare tutto in una volta sola. Può darsi che siate più indulgenti con voi stessi o riusciate meglio a capire perché i vostri figli hanno il potere di alterarvi e che cosa potete fare per mantenere l'autocontrollo anche di fronte alle difficoltà». Quest'esercizio aiuta i miei clienti a capire che genere di cambiamenti vorrebbero veder scaturire dal nostro lavoro insieme. Chiedo anche a voi di fare qualcosa di simile. Concedetevi una pausa – magari chiudendo gli occhi o mettendovi una mano sul cuore – e immaginate di aver finito di leggere il libro e di sentirvi felici ed emozionati per aver compiuto un enorme passo avanti. Qual è la difficoltà maggiore che incontrate nell'essere genitori e che vorreste si risolvesse grazie alla lettura di questo libro? Che cos'è che funziona bene ma vorreste andasse meglio? Che cosa vorreste cambiare? Siate consapevoli di come vi piacerebbe fosse il vostro genitore ideale, immaginatevi un rapporto più affettuoso, più sano con vostro figlio così come con voi stessi. Se vi ponete un obiettivo chiaro o vi prospettate un esito auspicabile, potreste scoprire di ottenere di più da questo libro, specie se siete disposti a buttare giù qualche appunto a cui poter fare riferimento di volta in volta. Usate il diario per riflettere su quel che funziona nella vostra genitorialità e che cosa vorreste migliorare, sviluppare o cambiare nel rapporto con vostro figlio, con il vostro partner o con voi stessi.

IL VOSTRO MIGLIOR INSEGNANTE VIVE CON VOI

La genitorialità è uno specchio in cui si riflettono il meglio e il peggio di noi stessi; i momenti migliori della vita e quelli peggiori.
Myla e Jon Kabat-Zinn

In India li chiamano yogi laici – donne e uomini che, pur avendo una forte vocazione spirituale, decidono di farsi una famiglia e di proseguire il proprio percorso non in un ashram o in una caverna ma nella loro casa, con i figli, la moglie o il marito. Scelgono di crescere e di evolvere grazie alle esperienze che vivono fra le pareti domestiche o sul posto di lavoro, accogliendo le difficoltà e le sfide della vita quotidiana come strumenti di trasformazione individuale.

Molti ritengono che la crescita spirituale sia il risultato di meditazioni giornaliere, ritiri yogici e ispirazione di saggi maestri. Ma uno dei migliori insegnanti che potreste mai sperare di avere vive con voi, sotto il vostro stesso tetto, anche se (*soprattutto* se) si tratta di qualcuno in grado di mettere alla prova la vostra pazienza o sfidare i vostri limiti.

Nella genitorialità, le cose accadono sul serio e in fretta. Calcolare come cavarsela quando il proprio figlio rovescia il succo di frutta sul divano nuovo o come gestire la propria reazione mentre i bambini, sul sedile di dietro dell'automobile, bisticciano durante tutto il viaggio per andare dalla nonna è l'equivalente di un corso avanzato di crescita personale. Venite presi da una crisi di nervi o siete in grado di rimanere presenti a voi stessi, affinare la vostra capacità di essere con 'ciò che è', e rispondere invece di reagire?

La vera spiritualità non si verifica in una caverna in cima a una montagna, ma quaggiù, mentre puliamo un nasino gocciolante, giochiamo l'ennesima partita a tombola o culliamo un neonato con le coliche alle due del mattino. Buddha piange nella stanza accanto. Il modo in cui affrontate la cosa è quanto di più evoluto e spirituale si possa ottenere.

Che cos'è un insegnante?

Molti di noi sono affascinati dall'immagine dei propri pargoli come di guru divini inviatici dall'alto e in grado di trasformare i nostri cuori e le nostre anime. Ma, benché l'idea di considerare i propri figli come insegnanti abbia un che di poetico e idilliaco, c'è una bella differenza tra l'accettare un'idea e il coglierne la realtà.

I nostri figli riescono non solo a catalizzare in noi una quantità di amore che avremmo ritenuto impensabile, ma anche a tirar fuori i nostri lati oscuri, a far emergere certi aspetti del nostro carattere, come la mancanza di pazienza e di tolleranza, che ci fanno vergognare e sentire in imbarazzo.

La chiave per vivere nel momento presente è mantenere l'equilibrio, ma non c'è niente che metta alla prova la nostra capacità di rimanere centrati quanto l'essere genitori. Crescere dei figli è tutt'altro che tranquillo: le litigate tra fratelli, le lotte per i compiti e le discussioni a proposito dei videogiochi sono aspetti sin troppo comuni dello scenario familiare. Ed è facile che i nobili principi si scontrino con la realtà di chi ha ogni giorno a che fare con i bambini. Persino il mediatore più esperto o la yogini più assidua si ritrovano a urlare, minacciare, corrompere o punire, malgrado i loro fermi propositi di mantenersi calmi e amorevoli in qualsiasi circostanza.

Si dice che non appena lo studente è pronto, l'insegnante appare. Da tempo ho scoperto quanto ciò sia vero: quando sono pronta a espandere i miei orizzonti intellettuali, psicologici o spirituali, mi si presenta un'opportunità che sembra architettata dall'alto per permettermi di crescere, progredire e imparare. Peccato, però, che io non *voglio* sempre crescere, progredire e imparare. Al contrario, ho la sensazione che qualcuno mi abbia iscritta, a mia insaputa, a un corso che non avevo nessuna intenzione di frequentare.

Per tornare alla genitorialità, l'impressione è che, pur non essendoci iscritti *intenzionalmente* al corso tenuto dai nostri figli, ci troviamo nondimeno costretti (o forse sarebbe meglio dire 'invitati', 'convocati?') a crescere profondamente. In tal senso, credo che i nostri figli *possano* trasformarsi nei nostri migliori insegnanti. Anche se non decidiamo di avere un bambino per guarire le nostre ferite dell'infanzia o per diventare migliori di come siamo, queste opportunità sono nate insieme ai nostri figli.

Dobbiamo magari confrontarci con la nostra impazienza, e imparare a rallentare quando il nostro bimbo ci chiede di fermarci a sentire il profumo di ogni singolo fiore che incontriamo per strada. Oppure impariamo che cosa sia la forza d'animo quando nostro figlio soffre di incubi notturni, e scopriamo di poter essere ragionevolmente gentili e affettuosi anche dopo una lunga serie di notti insonni.

Altrettanto importanti sono i modi in cui i nostri figli ci aiutano a sbrigare i lavori non finiti. Riconosciamo i lati meno piacevoli di noi stessi nella loro tendenza a rinviare e temporeggiare quando è ora di fare i compiti, e ci rendiamo conto – se siamo bendisposti – di avere anche noi le nostre colpe quando rimandiamo quelle mansioni che non ci piacciono. Oppure potremmo avere l'impressione di guardarci allo specchio non appena nostro figlio dimostra di cedere alle frustrazioni ed entra in crisi ogni volta che le cose non vanno come vuole. Ed eccoci lì a rivivere i momenti del recente passato – magari di stamattina – quando abbiamo avuto una crisi di nervi perché le cose non sono andate come volevamo.

Talvolta le lezioni che i bambini ci danno sono dolci e gentili: i nostri piccoli espandono enormemente la nostra capacità di dare e ricevere amore e felicità. Ma spesso alcuni tratti del loro carattere ci mettono a dura prova. Proiettiamo le nostre esigenze su di loro e, se non riusciamo a costringerli a comportarsi in modi che placino la nostra ansia e la nostra paura, abbiamo l'impressione di essere in lotta dalla mattina alla sera. Alla fine della giornata, ci buttiamo sul letto esausti, guardando con terrore al mattino successivo, quando ci toccherà alzarci e ricominciare da capo.

Uno dei metodi che ho scelto per imparare a considerare una persona difficile come strumento di crescita personale è immaginare entrambi in una condizione incorporea, due anime che non si sono ancora incarnate e provano solo amore puro e infinito l'una per l'altra. (È soltanto un'idea, per carità, non siete obbligati a credere nella reincarnazione per utilizzarla. Provate a giocare con me per un momento e a vedere se tale immagine può servirvi).

Mi immagino noi due che chiacchieriamo – qualunque sia il tipo di conversazione che può esserci fra due anime – e ci confidiamo che cosa ci piacerebbe imparare durante la nostra prossima vita terrena. «Io voglio imparare a essere paziente» dice una. «Io invece vorrei affinare la mia capacità di dare e ricevere amore» ribatte l'altra. «Che ne dici di questa? Mi reincarnerò nel tuo bambino disabile. Così io imparerò ad accettare

l'amore in maniera più completa e tu avrai l'opportunità di imparare a essere paziente». «Affare fatto!». E così comincia quello che Caroline Myss definisce *contratto sacro*, una sorta di accordo che abbiamo con le persone importanti della nostra vita dalle quali dipendono le circostanze che ci aiutano a diventare davvero ciò che siamo destinati a essere.

I nostri figli ci offrono l'opportunità di confrontarci con gli angoli bui e polverosi della nostra mente e del nostro cuore, creando le condizioni favorevoli per far nascere il tipo di apprendimento che possa liberarci dai vecchi automatismi, e consentirci di vivere una vita più appagante. Quella che segue è la storia di una dinamica simile fra un genitore e sua figlia.

Limitatevi alla richiesta

Catherine ha due figlie, Ella, di quattordici anni, e Shay, di sedici. «Vado d'accordo con entrambe,» racconta Catherine «siamo molto unite. Ma, a esser sinceri, Shay è un po' indolente. Butta per terra gli asciugamani del bagno, lascia i vestiti sparsi in giro per tutta la stanza e non lava mai i piatti a meno che non sia io a chiederglielo. Questo comportamento *davvero* mi irrita. Ne abbiamo discusso, ma, se non sono io ad assillarla, quando sporca non pulisce mai. Ieri avevamo ospiti a cena e le ho chiesto molto garbatamente di rassettare la sua camera prima del loro arrivo. E lei, che a malapena mi guardava mentre parlavo, ha levato gli occhi al cielo e mi ha detto: 'Mamma, tanto mica verranno in camera mia! Rilassati. Sei sempre così nervosa quando abbiamo gente'. Sono andata su tutte le furie. Faccio così tanto per lei! Non vedo perché non possa fare anche lei una piccola cosa per me».

Rimasi ad ascoltarla per un po' e poi le chiesi: «Come le rispondevano i suoi genitori quando lei manifestava un desiderio o un bisogno? Ascoltavano e soddisfacevano la sua richiesta o non ci badavano?».

La risposta non si fece attendere e, con una punta di sarcasmo, Catherine replicò: «Quando avevo un bisogno? Non mi era concesso averne. A casa nostra certe cose non succedevano. Se mi fossi azzardata a dire a mia madre o a mio padre che non volevo fare quel che mi chiedevano, loro mi avrebbero guardata come se fossi pazza, dandomi dell'egoista. Ho imparato prestissimo a non chiedere ciò che volevo e sono rimasta seduta sul sedile del passeggero in tutte le relazioni importanti della mia vita, compreso il mio matrimonio».

Proposi a Catherine un'analogia: «Ha presente le autoscontro, quelle macchinine che si vedono alle giostre? Be', ho notato che certi bambini ci salgono sopra e restano immobili, quasi paralizzati. Siccome non si sono mai trovati al volante di un'automobile e non capiscono che per muoverla occorre premere il piede sull'acceleratore, rimangono seduti in mezzo alla pista mentre gli altri autisti li colpiscono selvaggiamente.

«Poi ci sono i bambini che sono all'estremo opposto: schiacciano il piede sul pedale e non lo sollevano più. Ovunque girino il volante, vanno immancabilmente a sbattere contro qualcosa. In entrambi i casi, che rimangano immobili o che si lancino spericolati in avanti a tutta velocità, questi piccoli autisti ignorano come si preme un acceleratore».

Le spiegai che per molti è difficile chiedere ciò che vogliono. «Alcuni rimangono passivi e silenziosi: non chiedono niente, si sentono invisibili, poco importanti e risentiti».

«Sono io» disse Catherine. «È la storia della mia vita, dall'infanzia sino al matrimonio e al divorzio. Ho imparato presto che chiedere quello che volevo serviva soltanto a turbare le persone che avevo intorno».

«Poi ci sono quelli che chiedono ciò che vogliono con prepotenza» proseguì. «Si impongono sugli altri, determinati ad averla sempre vinta, con le buone o con le cattive.

«Dunque,» le chiesi «sarebbe disposta a considerare la situazione con sua figlia da una prospettiva diversa? A vedere in sua figlia un insegnante che le sta fornendo un servizio eccellente? Si sente pronta a imparare a chiedere ciò che vuole in una maniera che rifletta la consapevolezza che i suoi desideri valgono quanto quelli di chiunque altro?». Catherine era tranquilla. Ogni traccia di sarcasmo era sparita quando, pacatamente, mi disse: «Wow. Sì. È ora che impari a chiedere ciò di cui ho bisogno».

«Se osserva con attenzione il motivo per cui il comportamento di sua figlia la irrita tanto, avrà l'opportunità di risanare una ferita del passato e trasformarsi in una versione più sana e completa di se stessa».

Catherine aveva capito. Da allora il nostro lavoro insieme assunse una rotta diversa: non si trattò più di sistemare il carattere disordinato della figlia ma di guarire la tristezza che la madre avvertiva sin da bambina – e che da tempo era sepolta in lei –, da quando aveva stabilito che le sue esigenze e i suoi desideri non erano importanti. La aiutai a comprendere che se insisteva così tanto con Shay per ottenerne la collaborazione era perché proiettava sulla figlia il desiderio irrisolto di sapere che la sua volontà contava qualcosa.

Le spiegai che non spetta ai nostri figli consolarci. Spesso, infatti, puntano i piedi quando gli esponiamo le nostre necessità e la nostra disperazione. Istantaneamente riconoscono che non è compito loro guarire le ferite che ci portiamo appresso dalle relazioni precedenti. Può succedere quindi che il cattivo comportamento dei nostri bambini sia sul serio un dono, perché, se siamo disposti a guardarci dentro invece di proiettare su di loro le nostre ferite, riusciamo a portare a termine le questioni emozionali lasciate in sospeso.

Consigliai a Catherine, qualunque fosse il sentimento che emergeva in lei quando doveva fronteggiare le resistenze della figlia, di limitarsi a rimanere presente. «Pratici una consapevolezza priva di giudizio, e faccia spazio a tutte le emozioni che emergeranno, in modo che possano esprimersi. Sia triste o arrabbiata, confusa o preoccupata. E poi, magari, di nuovo triste. Lasci circolare liberamente in lei queste emozioni, senza tentare di censurarle o controllarle.

«Individui le zone del corpo in cui le avverte. Com'è la sensazione? Pesante? Acuta? Vibrante? Qualunque sia il sentimento che sta provando, lo lasci semplicemente *essere*, senza amplificarlo o ridurlo. Chiami i suoi sentimenti per nome con gentilezza amorevole. 'C'è della tristezza nel mio petto. È pesante, piatta e scura. E ora c'è della rabbia. È dura e affilata, e attraversa tutto il mio corpo».

«Ignori i tentativi che la parte razionale del suo cervello fa per spiagare il disagio. Resista alla tentazione di attribuire tale disagio a sua figlia o a una circostanza specifica. Si limiti semplicemente a notare quel che prova. Sia paziente. Le emozioni passeranno. E lei si *sentirà* meglio. L'unico modo per venirne fuori è buttarsi dentro. È un'elaborazione del lutto per la voce che non ha avuto, l'empatia che non ha ricevuto e il dolore di essersi sentita invisibile».

È stato – ed è tuttora – un processo molto profondo. Non sono cose facili né tantomeno rapide. Per guarire, le vecchie ferite hanno bisogno di spazio vitale. Il mio consiglio, mentre affrontate tale processo, è di essere gentili e pazienti con voi stessi, anche se cominciate a sperimentare altri modelli di comportamento con i vostri figli quando le vecchie ferite si riaprono. Procedendo con cura, inizierete a risanare la dinamica, e voi stessi.

Quando Catherine si concesse la possibilità di provare dolore per le parti di lei che avevano avuto paura di esprimere i suoi desideri, fu pronta a formulare le proprie richieste alla figlia in maniera diversa. Riferii a

Catherine una frase che una volta avevo sentito pronunciare da Diane Sawyer. Quando le chiesero quale fosse il segreto di un matrimonio così lungo, lei rispose: «Ho capito presto che la critica è solo un pessimo modo per fare una richiesta. Quindi... limitatevi alla richiesta!».

I quattro tipi di interazione

Le nostre interazioni con gli altri rientrano in genere in una di queste quattro categorie: possiamo essere passivi, aggressivi, passivi-aggressivi o assertivi.

Siamo *passivi* quando sopprimiamo i nostri veri sentimenti, fingendo che vada tutto bene. Diciamo di sì quando vogliamo dire no, antepriamo i desideri altrui ai nostri e siamo terrorizzati al pensiero di contrariare chi ci sta accanto. I genitori passivi hanno paura di turbare il proprio figlio e desiderano disperatamente piacergli, perciò cedono alle sue richieste.

Siamo *aggressivi* quando ricorriamo a minacce e intimidazioni per piegare nostro figlio al nostro volere. È un sistema che può rivelarsi efficace nell'immediato – il bambino smette immediatamente di comportarsi male – ma che si paga a caro prezzo, perché i nostri figli sentono che non siamo emotivamente affidabili e si allontanano da noi.

I genitori *passivi-aggressivi* si servono del senso di colpa e del biasimo per controllare i figli. Magari non sono apertamente aggressivi, ma il loro continuo ricorrere alle sottili armi della colpa e della manipolazione è estremamente dannoso per i bambini e per lo sviluppo del loro senso del sé. Questi bimbi si sentono ingiustamente responsabili delle esigenze e della felicità dei genitori e non si sintonizzano sulle loro. Se dite a vostro figlio: «Sei l'unico bambino in questa casa che sembra non avere nessuna idea di come si apparecchi la tavola» lo umiliate. Se gli dite: «L'altra notte non ho chiuso occhio pensando a come pagare quella gita di classe che tu insisti nel voler fare» lui non potrà non sentirsi in colpa. Questi sono modi davvero dannosi di interagire con i bambini.

Siamo *assertivi* quando, nella vita dei nostri figli, ci comportiamo da capitani della nave (su questo tema vedi anche il capitolo 'Crescere i propri figli e diventare adulti'). Manteniamo sani confini con loro, gli permettiamo di avere le loro esigenze, i loro desideri, i loro sentimenti e i loro gusti senza considerarli sbagliati quando non coincidono con i nostri. Non abbiamo *bisogno* di piacere ai nostri figli, e non temiamo la loro infe-

licità; ci rendiamo conto che, se cerchiamo di risolvergli tutti i problemi, ne compromettiamo la capacità di sviluppare una vera resilienza. I nostri figli sanno che li amiamo per come sono, non per quello che possono fare per noi o per i risultati che ottengono.

E quando siamo assertivi, siamo in grado di riconoscere che magari non vogliono fare ciò che gli chiediamo, senza prendere le loro proteste come un affronto personale o amplificare il disaccordo trasformandolo in una lotta di potere. Dimostriamo empatia per le loro opinioni, e gli permettiamo di sentire ciò che sentono, ma non siamo contrari all'imposizione di limiti che potrebbero contrariarli.

Il mio lavoro con Catherine consistette all'inizio nell'aiutarla a provare dolore per l'infanzia dolce e amorevole che non aveva avuto. Era una faccenda delicata, ma lei era motivata e si mosse nell'esplorazione del suo passato con coraggio.

Poi cominciammo a praticare l'assertività. Poiché non aveva avuto quasi nessuna esperienza di comportamenti assertivi né nell'infanzia né nel suo matrimonio, si trattava per lei di un territorio inesplorato. Ma ci divertimmo molto: ricreammo scenari in cui lei era in grado di esprimere i suoi desideri in maniera non aggressiva (cioè premendo a fondo l'acceleratore), passiva (restando ferma immobile) o passiva-aggressiva (facendo ricorso a sensi di colpa e mortificazioni). Catherine era entusiasta quando riusciva a dar voce con assertività alle sue esigenze.

Il risultato del nostro lavoro su questo bagaglio emotivo fu che le richieste di Catherine persero il loro tono nervoso e disperato, e per Shay fu più facile assentire alle richieste della madre. Catherine coltivò la capacità di restare al fianco della figlia (quello che io definisco Atto I della genitorialità) facendole sapere che capiva benissimo se lei non considerava granché importante il fatto di lasciare i vestiti sparsi in giro per la stanza. «Visto che è camera *tua*, puoi persino pensare di avere il diritto di tenerla come pare a te». Shay si sentì compresa e legittimata dalla madre, e divenne quindi meno diffidente e più ricettiva.

«Purtroppo, tesoro, dato che *mi* secca entrare in camera tua e vedere i tuoi vestiti ovunque, e sono io che pago l'affitto, mi piacerebbe che ti impegnassi di più per tenerla in ordine. Ti chiedo di dedicare una decina di minuti ogni sera, prima di andare a dormire, per rimettere a posto. E sarebbe fantastico se, prima di uscire dal bagno, ti accertassi di lasciarlo come l'hai trovato – il che significa che i tuoi asciugamani vanno nel cesto della biancheria sporca».

Prima che Catherine scoprisse che cosa giaceva sepolto dietro la sua accresciuta suscettibilità nei confronti della figlia, il suo comportamento oscillava tra il sollevare il piede dall'acceleratore (e quindi non dire niente ma accumulare rabbia e rancore repressi) e lo scagliarsi bruscamente sul pedale (e aggredire la figlia con critiche rabbiose).

Decidendo di vedere nella figlia una meravigliosa insegnante che le era stata assegnata con il compito di aiutarla a recuperare la sua voce e chiedere in modo rispettoso ciò che le serviva, Catherine cominciò a sentirsi più vicina a Shay. E la casa era più pulita!

ADESSO TOCCA A VOI

Scrivete sul diario il nome di vostro figlio e, sotto, una sua caratteristica che vi riesce particolarmente difficile gestire – un atteggiamento o un aspetto del suo carattere che provocano in voi estrema irritazione e che in qualcun altro susciterebbero invece solo un lieve fastidio. Non censuratevi: siate sinceri.

Eccovi alcuni esempi: *impaziente, disordinato, prepotente, egoista, ipersensibile, inflessibile, troppo prudente, sgarbato, pessimista, superficiale, aggressivo, timido, immaturo, meschino, pignolo, provocatore, incline alle frustrazioni, impertinente, censorio, poco affettuoso, cocciuto, ingrato, troppo razionale, ipocondriaco, polemico, demotivato, debole, schivo, ostinato, lamentoso, portato a rinunciare con facilità, piagnucoloso, iperattivo, irrequieto, non accetta i no come risposta, procrastinatore, non porta a termine i suoi compiti.*

E ora rispondete alle seguenti domande, concentrandovi su quelle più adatte a voi. Prendetevi il tempo che vi occorre: a volte ci vuole un po' prima di individuare, dietro la nostra interpretazione istintiva dei fatti, la verità.

- Quale persona del passato vi ricorda vostro figlio quando si comporta così? Vostro padre, vostra madre, vostro fratello o vostra sorella? Il vostro ex-marito, la vostra ex-moglie o un vostro insegnante?
- Che cosa facevate quando quella persona agiva a quel modo? Vi chiudevate in voi stessi? Diventavate aggressivi? Discutevate? Facevate le bizzesse? Vi nascondevate? Piangevate? Eravate passivi, aggressivi o passivi-aggressivi?
- Come reagiva quella persona alle vostre problematiche e alle vostre proteste? Vi biasimava? Ignorava o banalizzava le vostre preoccupazioni? Vi diceva che stavate esagerando? Vi puniva perché parlavate a vanvera? Vi diceva di risolvere i vostri problemi da soli? Vi faceva sentire in colpa per aver espresso la vostra opinione? Vi diceva che la *sua* vita era molto più dura della vostra? Vi prendeva in giro perché eravate troppo sensibili?
- L'atteggiamento che non gradite in vostro figlio vi ricorda qualcosa



- di voi che non riuscite ad affrontare? Fate anche voi la stessa cosa
- che non sopportate in vostro figlio? Che sentimenti provate quando
- vi accorgete che vi somigliate da questo punto di vista?
- • Che cosa vi rattrista del fatto che vostro figlio abbia questo particolare atteggiamento? Che dote dovete sviluppare per riuscire a prendere vostro figlio per come è? Che cosa siete esortati a capire? Vostro figlio vi sta offrendo l'opportunità di imparare a essere più pazienti? Più accondiscendenti, più assertivi o flessibili?
-
- Osservare con attenzione i comportamenti di vostro figlio che scatenano sensazioni irrisolte nel vostro cuore e nella vostra mente è un lavoro difficile, e non va preso alla leggera. Se emergono emozioni che fate fatica a gestire da soli, chiedete l'aiuto di un amico fidato o di uno specialista.
- Se, come Catherine, decidete di vedere in vostro figlio un insegnante e di accogliere la guarigione e la trasformazione che vi vengono offerte, la ricompensa può essere infinita.



DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Come essere genitori mindful nella vita reale

Come evito di infastidirmi per il piagnucolio di mio figlio?

Domanda: La mia bimba di quattro anni frigna in continuazione e mi fa arrabbiare. So che è ancora troppo piccola per poter esprimere i suoi desideri a parole, ma per qualche strana ragione la sua voce lamentosa mi manda su tutte le furie.

Consiglio: Non siete i soli. C'è qualcosa nel pianto acuto dei bambini che ha il potere di esasperare un genitore. Ma innervosirsi serve solo a peggiorare le cose.

Provate a considerare il pianto di vostro figlio come un evento completamente neutro. È un po' come quando un bambino picchietta di continuo la matita sul tavolo o dà calci con il piede: in sé, non sono comportamenti né buoni né cattivi. Ciò che li rende fastidiosi è il fatto che *decidiamo* che lo siano, e ci predisponiamo così a un conflitto di potere. Se volete che vostro figlio smetta di fare qualcosa perché avete stabilito che vi irrita, in tal caso, a meno che la vostra connessione non sia molto forte, lo indurrete con ogni probabilità a persistere.

Può suonare molto zen, ma se riuscite a *notare* invece di evidenziare o *giudicare* il suo piagnucolio, sarete in grado di dire: «Tesoro, voglio ascoltare le tue richieste e sarò felice di aspettare che tu riesca a usare una voce normale». Quando sarete meno reattivi, i vostri figli troveranno il modo di chiedere in maniera consona ciò che vogliono.

Ho un figlio preadolescente. Che cosa mi insegna la sua sfrontatezza?

Domanda: Mio figlio undicenne alza gli occhi al cielo o scimmiotta i miei gesti ogni volta che gli chiedo di fare qualcosa. Trovo il suo



- comportamento davvero sgarbato. Che cosa potrebbe insegnarmi la sua sfacciataggine?

- **Consiglio:** Quanto tempo avete? Con le cose che si imparano dai figli preadolescenti potremmo riempire il libro. Intanto, cominciamo con il *non prenderla sul piano personale*.

- Per i giovani di quest'età, che cercano disperatamente di capire come entrare nell'adolescenza e cominciare a differenziarsi dai genitori, c'è una palese mancanza di modelli positivi. Purtroppo, molti finiscono per copiare il comportamento bizzoso dei ragazzini protagonisti di famosi programmi televisivi, dove le espressioni di fastidio o le rispostacce vengono in genere sottolineate da una risata registrata.

- Evitate di interpretare gli occhi al cielo di vostro figlio diversamente da quel che sono – un goffo e (si spera) inefficace tentativo di comunicarvi che non se la sente di fare quello che gli avete chiesto o che vi sta mettendo alla prova. Se riuscite a non prendervela a male, sarete senza dubbio in grado di esclamare, semplicemente (e possibilmente *non* in tono sfrontato): «Che ne dici di riprovarci, tesoro?».

- ***Che cosa imparo dall'essere ignorato?***

- **Domanda:** Ho un figlio quindicenne che mi tratta come se non esistessi. Entra in casa e punta diritto in camera sua senza nemmeno salutare. Che avrà mai da insegnarmi?

- **Consiglio:** Crescere un figlio può essere crudele, ahimè, specie per coloro che hanno questioni in sospeso circa l'essersi sentiti invisibili, poco importanti o impopolari. La buona notizia è che, affrontando queste esperienze con consapevolezza, non solo diventeremo genitori migliori ma riusciremo anche a guarire certe ferite dell'infanzia. Siate presenti a ciò che provate invece di focalizzarvi sul modo di cambiare vostro figlio. Se avvertite una reazione fisica – rabbia, tensione – siate benevoli verso tale sensazione senza amplificarla né sminuirla. Chiamatela per nome – *c'è una morsa nella mia pancia... una specie di nodo che diventa sempre più stretto*.

- Se invece la vostra reazione è più emotiva, rimanete presenti a ciò che i vostri sentimenti lasciano emergere. *C'è della tristezza... mi ricorda di quando a scuola mi sentivo invisibile... Odiavo il modo in cui i miei compagni mi ignoravano a mensa...*

- I sentimenti che affiorano in seguito a ciò che i nostri figli scatenano in noi saranno diversi da genitore a genitore, ma il mio consiglio è comunque lo stesso per tutti. Prima di occuparvi delle questioni che avete con vostro figlio, partite da ciò che succede *dentro di voi*. Solo allora sarete in grado di affrontare il problema da capitani della nave, mettendo le vostre esigenze da parte.

SOMMARIO

5	Prefazione <i>di Eckhart Tolle</i>
8	Introduzione
14	Il vostro miglior insegnante vive con voi
28	Crescere i propri figli e diventare adulti
50	Gettare via le immagini idealizzate
69	Non stiamo crescendo dei bambini, stiamo crescendo degli adulti
78	Plasmare autostima e consapevolezza
102	Una sana comunicazione rinsalda il legame
114	Dalle parole ai fatti
127	Coltivare empatia, vulnerabilità e compassione
141	Aiutare i nostri figli a gestire lo stress
157	La felicità è una questione interiore
173	Trucchi, strumenti e strategie
211	Conclusione
213	Nota dell'autrice
214	Ringraziamenti
216	Fonti