

Donne e madri altamente sensibili

“La sensibilità è l'abito più elegante e prezioso di cui l'intelligenza possa vestirsi.”
Osho

Nel mio primo libro, *Il potere delle donne sensibili*², ho avuto modo di trattare diffusamente il tema dell'alta sensibilità, studiata per la prima volta dalla psicologa americana Elaine Aron negli anni Novanta.

Ora, per capire se anche tu possiedi questo tratto, se ti riconosci in questo particolare modo di essere e di sentire, ti propongo alcune semplici domande a cui vorrei che tu rispondessi nel modo più sincero possibile.

- Ti hanno mai detto che sei *troppo* sensibile ed empatica?
- Ti connetti in maniera profonda con gli altri?

² In questo libro, pubblicato da red! nel 2021, invito le lettrici a intraprendere con me un viaggio alla scoperta delle proprie risorse. Partendo dalla mia storia, incrocio le testimonianze di alcune delle mie pazienti e, con l'aiuto di strategie ed esercizi derivati da diversi approcci terapeutici (tra cui la mindfulness e l'Acceptance and Commitment Therapy - ACT), traccio un percorso che aiuta a rimuovere i pensieri giudicanti, il senso di inadeguatezza e l'ansia, ritrovando così la libertà e il piacere di essere sé stesse.

- Noti ogni minimo dettaglio, sia sensoriale che emotivo, dell'ambiente circostante?
- Ti senti spesso sovraccarica, sopraffatta, soprattutto da quando sei diventata madre?

Se hai risposto sì a queste domande è probabile che tu faccia parte di quel 15-20% della popolazione che possiede il tratto dell'alta sensibilità che, come dico sempre, è un dono incredibile.

Secondo le ricerche di Elaine Aron e di suo marito, il neurologo Arthur Aron, le persone altamente sensibili possiedono alcune specifiche caratteristiche, sintetizzabili nell'acronimo DOES:

D - Depth (profondità di elaborazione). Processano in maniera molto più profonda ogni esperienza e le informazioni che provengono dal mondo circostante.

O - Overstimulation (sovrastimolazione). Si sovraccaricano e sovrastimolano più facilmente.

E - Emphasis (enfasi). Hanno una maggiore attività dei neuroni a specchio e questo fa sì che tendano a sentire come proprie le emozioni altrui.

S - Sensitive to subtle stimuli (sensibilità ai dettagli). Percepiscono anche gli stimoli più sottili che provengono dall'ambiente e dalle relazioni sociali.

Se queste parole evocano in te qualcosa che ti è familiare, ti invito a continuare a leggere le prossime pagine, soprattutto pensando che la sfida della maternità, per una donna ipersensibile, è ancora più intensa, e decisamente più complessa.

È importante esserne consapevoli per poter partire al meglio, per coltivare le *skills*, ovvero le abilità e le competenze necessarie per “decomprimere” al momento giusto, dedicando del tempo di qualità ai nostri figli.

Prima e dopo la maternità: trovare un nuovo equilibrio

“*Mettere al mondo un bambino è un’esperienza talmente profonda e misteriosa che da sola riesce a dare alle donne una conoscenza sufficiente della verità.*”

Banana Yoshimoto

Si sa, diventare madri comporta sempre grandi cambiamenti fisici, emotivi e relazionali, ma per una donna altamente sensibile questo è un evento che può presentare anche altri aspetti ancora più difficili da gestire.

Aiutare gli altri è nella nostra indole, fa parte di noi, magari sin da piccole abbiamo assunto questo “ruolo genitoriale”, ma succede che, essendo così disposte a offrire aiuto e supporto, ci dimentichiamo di noi stesse e delle nostre necessità.

Ecco che ci troviamo a girare come delle piccole trottolo: ci sentiamo in dovere di occuparci di tutto, dei figli, della famiglia, del partner, della casa, del lavoro. E spesso ci sentiamo così esauste, scariche, stremate, perché in questa corsa continua ci siamo dimenticate di decomprimere.

È troppo tempo che non ti permetti di dedicarti alle tue attività preferite, che tralasci i tuoi interessi. Ormai anche una passeggiata è diventata un momento di svago che ti sembra quasi impossibile concederti.

Se una parte di te vuole avere più tempo per sé, un'altra ti fa sentire in colpa per questo desiderio.

Prima di condividere alcune strategie, vorrei farti alcune domande.

- Dormi almeno 7-8 ore a notte?
- Quante tazzine di caffè bevi al giorno?
- Quando esci, frequenti spesso posti molto affollati?
- Le tue giornate sono così piene che non ti fermi un attimo?

- Hai qualche forma di aiuto (partner, genitori, suoceri, nido, tata, persona che si occupa delle pulizie)?
- Esci almeno un paio di ore a settimana, dedicandoti a qualcuna delle cose che facevi prima?
- Stai dando il massimo come sempre e hai degli standard molto elevati?
- Ti senti stanca, sopraffatta, nervosa, irritabile?

Rispondere a queste domande ti aiuterà a capire su quali aspetti ridirezionare la rotta.

Dormire la notte è fondamentale, come limitare i caffè. Uscire da sole è importante. I bambini richiedono tanto tempo, molte energie. Essere aiutate fa un'enorme differenza.

Ci sono però tante realtà in cui tutto ciò non è possibile. Magari i genitori o i suoceri non sono vicini, il costo per gli aiuti è eccessivo... Parlarne con il proprio partner sarà quindi determinante.

Man mano che i bimbi crescono, bisognerà cercare sempre più di trasmettere quella serenità e quella voglia di aiutarsi vicendevolmente che dovrebbero essere sempre presenti in una famiglia. È una grande sfida ma è possibile vincerla, a patto che ci prendiamo cura *in primis* di noi stesse. È veramente essenziale non lasciarsi sopraffare, prese dalla voglia di fare tutto in modo perfetto.

Il rischio che corrono le donne altamente sensibili è quello di ritrovarsi sempre con l'interruttore acceso su *on*, con la sensazione che sposterlo su *off* sia impossibile.



LA STORIA DI CLAUDIA

Claudia, nuovamente mamma, aveva ripreso a lavorare otto ore al giorno come infermiera e continuava a occuparsi dei suoi due bambini, cercando inoltre di essere sempre al massimo nella vita di coppia, disponibile per la sua famiglia d'origine e per quella del marito, alle quali si sentiva profondamente grata. Era molto ammirata, tutti la reputavano una donna perfetta, così empatica, sensibile e accogliente.

Più tempo di qualità grazie alla mindfulness

“Che possa esserci gentilezza nei tuoi occhi, quando guardi te stesso.”
John O’ Donohue

È probabile che tu abbia già letto qualcosa sulla mindfulness, ma forse è bene ribadire di cosa si tratta esattamente. È quell’esperienza che subentra quando prestiamo la nostra massima attenzione a un’attività. In questo caso, la mente, come dice Loredana Vistarini, socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness,²² è in grado di osservare le cose così come sono, senza giudicarle. Uno stato mentale che ci permette di vivere realmente ciò che accade, senza filtri. Regalare a noi stesse maggiori momenti di consapevolezza ci consente di vivere meglio anche la nostra esperienza di coppia e di genitorialità.

Mindfulness significa quindi essere pienamente consapevoli di ciò che accade qui e ora. I bambini sono naturalmente portati a vivere appieno ogni singolo momento, come quando, per esempio, li si vede completamente assorti nei loro giochi o nelle loro attività: non pensano al passato o al futuro, ma sono totalmente immersi in quello che stanno facendo in quel preciso momento.

Se ti è capitato di andare con tuo figlio al cinema o al parco ti sarai sicuramente accorta di come presti piena attenzione a tutti i dettagli: alle luci, ai suoni, ai colori, a tutto ciò che gli accade intorno.

Noi adulti, con il tempo, andiamo perdendo questa capacità; soprattutto per noi donne altamente sensibili diventa sempre più difficile, perché il pensiero di tutto quello che dobbiamo fare o che avremmo dovuto fare prende il sopravvento.

²² Psicoterapeuta cognitivista/costruttivista, Mindfulness Teacher certificata (la prima in Italia) dal Center for Mindfulness di Kabat-Zinn, socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness.

È probabile che tu abbia spesso tentato di contrastare questa tendenza, ma hai dovuto arrenderti all’evidenza: non eri in grado di spazzar via i pensieri. Per aiutarti a sviluppare la capacità di liberare la mente e di aprire gli occhi sul presente, ti propongo tre semplici attività di mindfulness.

ALLENA LA TUA CONSAPEVOLEZZA

Attività 1. I tuoi pensieri nelle ultime 24 ore

Per prendere coscienza dei tuoi pensieri sarà utile annotarli.

- Elenca dunque tutto ciò che hai fatto nelle ultime 24 ore.
- Adesso poniti la seguente domanda: “Dove ero con la mente? Nel presente, nel passato o nel futuro?”.

Attività 2. Il gioco della sveglia

Punta varie sveglie in momenti diversi della giornata. Quando una suona poniti questa domanda: “Dove mi trovo? Nel passato, nel presente o nel futuro?”.

Attività 3. La pratica

Per iniziare la pratica in piena consapevolezza ti chiedo di riflettere su queste domande e poi di rispondere:

- Pensi molto?
- Sono pensieri produttivi o sterili?
- Quanto tempo vorresti dedicare alla mindfulness? Quanti minuti ogni volta?



LA STORIA DI SARA

Sara ha iniziato un percorso terapeutico perché si sentiva sempre sopraffatta da un eccesso di input sensoriali. La sua mente viaggiava in continuazione, non si fermava mai. Grazie alla terapia, per la prima volta si è vista, si è resa conto di essere una donna molto sensibile ed empatica, una giovane madre affettuosa e una

fulness mi sono resa conto che quel tono di voce ha fatto una notevole differenza nel lavoro, nei rapporti interpersonali e soprattutto nella relazione con mia figlia.

Come sempre vorrei proporti una semplice attività.

QUANDO IL TUO BAMBINO SBAGLIA

Se tuo figlio fa qualcosa di sbagliato, evita di alzare il tono della voce. Guardalo dritto negli occhi e in maniera ferma e decisa spiega perché quel comportamento è sbagliato.

Poi prenditi qualche minuto per te stessa, anche per lasciare il tempo a tuo figlio di riflettere.

Utilizza un tono di voce caldo, empatico e compassionevole, mettendoti nei suoi panni e cercando di capire come mai ha messo in atto quel comportamento. Per esempio:

“Giulia, ci resto male quando urli al supermercato e prendi tutto quello che vedi”.

Qualche minuto di pausa, quindi:

“Giulia, capisco che il supermercato è pieno di bellissimi oggetti, e che vorresti averli tutti, però a casa ne abbiamo tantissimi. Quando torniamo ti faccio vedere tutto quello che abbiamo”.

Inizialmente potrà risultare difficile, ma col tempo questo tuo modo di agire diventerà sempre più automatico, spontaneo.

L'arte della compassione con i figli piccoli

“Le emozioni provate nei primi anni di vita, e altre sensazioni che hanno suscitato gioia o dolore, lasciano tracce indelebili che condizioneranno le nostre azioni e reazioni nell'intero corso dell'esistenza.”

Rita Levi Montalcini

I primi anni di vita con i nostri figli sono i più delicati. Da madre altamente sensibile ti ritroverai spesso a sentire un fortissimo senso di responsabilità e contemporaneamente un pesante senso di colpa.

TIME-IN COMPASSIONEVOLE

Nell'ambito della genitorialità, si chiama *Time-out* quella strategia che prevede di allontanare – per un minuto per ogni anno di età – il bambino che ha avuto un comportamento inadeguato. Per *Time-in* si intende la tecnica contraria: recuperata la propria calma, l'adulto rimane vicino al bimbo cercando di tranquillizzarlo.

I bambini piccoli hanno difficoltà nell'esprimere le loro emozioni, bisogna quindi insegnargli una modalità funzionale per comunicare quello che sentono. A volte hanno comportamenti tali da farci pensare che vogliono metterci alla prova o non abbiano il senso del limite, ma in realtà stanno solo imparando a regolare le loro emozioni.

Nei momenti di crisi di tuo figlio è fondamentale che tu riesca a mantenerti calma e serena: ascolta la tua voce compassionevole e rilassati. Prenditi dieci secondi di tempo, magari allontanati, e respira profondamente. Poi torna e portalo in un luogo tranquillo, fallo sedere su un cuscino o su una sedia. Se vedi che è molto agitato, cerca di tranquillizzarlo. Quindi parlagli, facendogli sentire la tua presenza, con un tono fermo e mindful. Mettiti nei suoi panni: che emozioni prova? Perché si comporta così? Esponigli quello che pensi stia provando. Poi, sempre dimostrandogli la tua vicinanza, spiegagli perché non deve più comportarsi così.

Questa tabella ti aiuterà a capire quando il *Time-in* è stato utile.

	Ho usato il Time-in?	Quali risultati ho ottenuto?	Cosa potrei modificare?
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Indice

5	Prefazione <i>di Lara Zucchini</i>
9	Introduzione - So cosa stai vivendo
12	Donne e madri altamente sensibili
14	La nascita di Small Lady e l'inizio del mio viaggio
14	<i>25 maggio 2021</i>
15	<i>22 settembre 2021</i>
16	<i>29 gennaio 2022</i>
16	Oggi
19	Ripercorrere la propria storia
25	Le sfide della genitorialità
30	Prima e dopo la maternità: trovare un nuovo equilibrio
34	Un posto per ogni cosa: maternità, lavoro, vita di coppia, spazi per sé
36	<i>La sfida di noi madri Pas</i>
37	Saper chiedere aiuto
38	<i>Strategie per alleggerire il carico</i>
41	Routine del mattino: un tempo speciale tutto per sé
41	<i>Routine per mamme di bambini fino ai 2 anni</i>
42	<i>Routine per mamme di bambini dai 3 anni</i>
43	<i>Routine full immersion (per chi vuole apportare grandi cambiamenti alla propria vita)</i>

45	Anche mio figlio sarà altamente sensibile?	106	Creare un mantra di autocompassione
46	Riconoscere un bambino altamente sensibile	106	<i>Che cosa accade quando si recita un mantra?</i>
49	La connessione madre-figlio	108	Non procrastinare
51	Alcuni errori da evitare	109	<i>Il metodo “Fallo e basta”</i>
51	<i>Non esiste un figlio o una figlia “ideale”</i>	111	Nutrire le relazioni di compassione e gratitudine
51	<i>Attenzione ai condizionamenti del passato</i>	111	Praticare la gratitudine
53	<i>Non è la tua copia</i>	113	La relazione con il partner
53	<i>Non tarpargli le ali</i>	113	<i>I 5 linguaggi dell’amore</i>
56	Genitori più... leggeri!	115	<i>La self-compassion nella relazione di coppia</i>
59	Madri sensibili crescono (insieme ai loro figli)	117	<i>La gratitudine nella coppia</i>
60	Dalla gravidanza ai primi 3 anni	118	<i>Nutrire la vita di coppia</i>
60	<i>La mia storia</i>	121	Amicizie e altre relazioni: una grande sfida per noi Pas
63	<i>Sviluppare consapevolezza</i>	124	Compassione per la genitorialità imperfetta
64	<i>Costruire la fiducia</i>	124	I genitori perfetti non esistono
65	<i>Lavorare sul tono di voce</i>	126	La compassione verso i tuoi figli
68	L'età scolare	128	<i>L'arte della compassione con i figli piccoli</i>
70	<i>Spunti di quotidiana consapevolezza</i>	130	<i>L'arte della compassione con i figli adolescenti</i>
71	Gli anni dell'adolescenza	132	<i>L'arte della compassione quando i figli diventano adulti</i>
75	<i>Le figure femminili della mia vita e il loro esempio</i>	135	Conclusioni
77	<i>Accompagnare nella crescita una figlia adolescente</i>	137	Postfazione
80	Quando i figli diventano adulti		<i>di Gennaro Romagnoli</i>
80	<i>Il “figlio cronico”</i>		
81	<i>Alcuni consigli per comunicare con un figlio adulto</i>		
82	<i>Il rapporto madre-figlia</i>		
85	Individuare e trasmettere i propri valori		
86	Mettere a fuoco quello in cui si crede		
90	Più tempo di qualità grazie alla mindfulness		
92	<i>Qualche consiglio per la tua pratica</i>		
93	Essere noi l'esempio		
95	Un'accettazione incondizionata		
98	Liberarsi del perfezionismo		
102	Essere amorevoli con sé stesse		