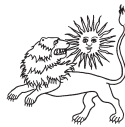


Claudia Porta

Mindfulness per genitori

*Suggerimenti ed esercizi per praticare
la consapevolezza in famiglia*



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

In copertina: Fabio Giovanetti, *White Memories*

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

ISBN: 978-88-6580-251-9

© 2019 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INTRODUZIONE

Fin da bambina, ho sempre desiderato diventare mamma. Non sapevo che mestiere avrei fatto (e a dire il vero non lo so ancora!), ma sapevo che avrei avuto tre o quattro bambini.

Quando aspettavo Leonardo, ero in estasi. Il mio sogno si stava finalmente realizzando. Abitavo sulla Costa Azzurra. Avevo un buon lavoro nel Principato di Monaco con possibilità di carriera e, finalmente, aspettavo un bambino. Improvvisamente vedevo, intorno a me, neomamme con i loro bimbi dappertutto; le vedevo passeggiare sul lungomare spingendo carrozzine con dentro teneri bambolotti paffuti e sorridenti, e non vedevo l'ora di fare altrettanto.

Purtroppo non era questo il mio destino.

Il mio tenero angioletto non faceva altro che piangere. Piangeva e urlava senza sosta, a meno che non fosse tra le mie braccia o attaccato al seno. Impossibile dormire per più di un'ora di fila. Passeggiare in carrozzina sul lungomare, neanche a parlarne. Le poche volte che ho voluto ostinarmi a farlo, ero terribilmente in imbarazzo: mi sembrava che tutti mi guardassero con disapprovazione. Madre snaturata, incapace di calmare il proprio bambino.

A volte qualcuno mi si avvicinava, dicendo frasi del tipo:

– Poveriino, ma che cos'ha?

– Se lo sapessi non lo lascerei certo lì a urlare!

Oppure addirittura, rivolgendosi direttamente al bambino:

– Poveriino... hai fame, vero?

– Ceeerto, non mangia da due giorni!

6 Mindfulness per genitori

Poi ecco che arrivavano gli esperti. Quelli che hanno capito tutto: lo tieni troppo in braccio, il tuo latte non gli basta, non lo prenderai mica nel letto con te? Guarda che lo vizi!

Nelle condizioni spaventose in cui mi trovavo (tra stress, stanchezza, sensi di colpa, sensazione di fallimento e di totale inadeguatezza) non riuscivo nemmeno a riflettere e a ragionare, altrimenti mi sarei resa conto perfettamente che:

- non piangeva perché lo tenevo troppo in braccio: lo tenevo in braccio perché piangeva!
- il bambino cresceva regolarmente: quindi mangiava abbastanza, quindi avevo abbastanza latte.

Quando ho scoperto il *babywearing* è stato come scoprire l'America. Leonardo finalmente dormiva. Così ho iniziato a usarlo in modo intensivo: la schiena era a pezzi, ma almeno il cervello poteva distrarsi. So fare di tutto con un bambino appeso addosso. Di tutto.

Ancora una volta, sono stata avvertita: “Lo stai viziando, non ti mollerà mai, diventerà un piccolo tiranno”. Mi sentivo terribilmente in colpa, ma quello era l'unico modo che avevo trovato per calmare i suoi pianti. Quindi, nonostante le terribili conseguenze che mi venivano preannunciate, continuavo a tenerlo nel marsupio durante il giorno. E nel lettone durante la notte. Non per scelta, per necessità. Dopo essermi ritrovata più volte addormentata sulla poltrona, con il rischio di farlo cadere, ho pensato che sarebbe stato meno pericoloso addormentarsi nel letto.

Per i primi sette mesi è andata così. Di giorno nel marsupio, di notte nel lettone, con poppate ogni ora. Al sesto mese ho smesso di allattare: qualcuno è riuscito a convincermi che il problema era nel mio latte e che passando al biberon Leonardo avrebbe finalmente dormito. Risultato: la notte, invece di attaccarlo al seno e riaddormentarmi, seppur per un breve periodo, mi toccava alzarmi, scaldare il biberon, darglielo, e fargli fare il ruttino. Ok, potevo alternarmi con il papà. Magra consolazione.

Con le sorelline ho deciso di fare quello che era più semplice per noi, e non quello che mi consigliavano gli altri: *mei tai*, lettone, allattamento a richiesta. Ne siamo usciti tutti sani e salvi, senza nessun problema di autonomia.

I

COS'È LA MINDFULNESS

*Più ti focalizzi sul tempo (passato e futuro),
più ti perdi l'Adesso, la cosa più preziosa che c'è.*

Eckhart Tolle¹

In inglese si chiama *mindfulness*. I francesi la chiamano *pleine conscience* (ovvero “piena coscienza”). Il termine *mindfulness* significa semplicemente “consapevolezza”. Ribattezzata e in un certo senso “svecchiata” negli anni '70 da Jon Kabat-Zinn², questa pratica (predicata dal Buddha in persona venticinque secoli fa) sta vivendo una seconda giovinezza e conquistando anche chi non conosce o non aderisce alla filosofia buddista.

Si tratta in effetti di una pratica antica come il mondo, descritta non solo dall'Illuminato, ma anche dai mistici di ogni tempo e ogni luogo. Non è appannaggio di nessuna religione e non richiede l'adesione ad alcuna dottrina per poter essere praticata. Si tratta semplicemente di prestare attenzione, senza giudizio alcuno, e di essere pienamente consapevoli del momento presente.

Vivere nel momento presente. Facile, no? Eppure siamo spesso imprigionati nel passato o proiettati nel futuro. Le paure per il futuro non sono che proiezioni del nostro passato: in base alle esperienze vissute, prevediamo ciò che potrebbe accadere domani, restando imprigionati in una spirale che ci mantiene costantemente fuori dal “qui e ora”. Essere liberi è vivere

1 Tolle E., *Il potere di adesso*, My Life, Coriano di Rimini, 2013.

2 Medico e fondatore della Clinica per la riduzione dello stress presso l'Università del Massachusetts, Kabat-Zinn è stato allievo del monaco buddista Thich Nhat Hanh e del maestro zen Seung Sahn.

8 Mindfulness per genitori

pienamente nel presente, senza l'ombra dei fantasmi del passato o ansie per il futuro.

Forse avete visto il film *Cambia la tua vita con un click*³, in cui al protagonista viene regalato un telecomando universale che funziona non con i dispositivi elettronici ma con la vita reale. Quando scopre di poter mettere in pausa la moglie durante una scenata e di poter saltare direttamente dal giorno presente a quello della sua promozione, o di accelerare il decorso di una malattia facendola durare solo pochi secondi, ne approfitta volentieri. Peccato che il telecomando memorizzi le sue preferenze e inizi a saltare automaticamente le situazioni sgradevoli. Risultato? Il protagonista si ritrova presto alla fine della sua vita, rimpiangendo di non averla vissuta.

[Attenzione, spoiler!] Quando, alla fine del film, si accorge che era stato tutto un sogno, le sue priorità cambiano completamente e decide di non vivere più con il “pilota automatico”. Proprio quello che fa chi si dedica alla pratica della mindfulness.

Esercitandoci a rimanere centrati sul presente sviluppiamo la capacità di rispondere efficacemente ai cambiamenti imprevisti e imprevedibili, impariamo a gestire lo stress e il disagio emozionale, sia nel lavoro che nella vita di tutti i giorni.

Ciò non significa che dobbiamo dimenticare ciò che abbiamo vissuto e smettere di fare progetti per il futuro. Ciò che abbiamo appreso attraverso l'esperienza è un bagaglio importante che ha fatto di noi la persona che siamo oggi; il nostro vissuto è già in noi, non abbiamo bisogno di rivangare il passato. Per quanto riguarda il futuro, concentriamoci sul passo che possiamo fare ora per dirigerci verso i nostri obiettivi. Percorrendo ogni passo con consapevolezza, avanzaemo in modo sicuro e determinato.

Vivere nel presente ci permette di entrare in uno stato di grazia nel quale non abbiamo bisogno di un motivo per essere felici. Ecco un esempio nel quale molti di voi potranno identificarsi: per la maggior parte delle persone le pulizie di casa non sono che una faticosa *corvée*. Vanno fatte, possibilmente in fretta (e idealmente da qualcun altro), per un semplice motivo: ottenere una casa pulita e in ordine.

3 Si tratta di un film del 2006, diretto da Frank Coraci e interpretato da Adam Sandler, Kate Beckinsale e Christopher Walken.

A tutti noi però è capitato, almeno una volta, di provare un estremo piacere durante le pulizie: lavando i piatti, riordinando l'armadio, rimettendo a posto un cassetto. Come mai un'attività che generalmente ci è sgradita, in alcune particolari occasioni può diventare fonte di piacere?

La risposta, lo avrete capito, è la presenza mentale. Per un motivo che ignorate, quel giorno in particolare vi siete immersi completamente nell'attività che stavate svolgendo, entrando in uno stato che potremmo definire meditativo. Il risultato? Avete svolto con gioia un compito che in genere non è per voi che una fastidiosa routine.

Non sarebbe meraviglioso se potessimo vivere ogni giorno, ogni momento, in quel medesimo stato di gioiosa presenza mentale?

Il termine *mindfulness* indica oggi due pratiche distinte: da un lato quella della presenza mentale nel quotidiano e dall'altro quella della meditazione di consapevolezza, che consiste in sedute vere e proprie durante le quali il praticante si concentra sulla consapevolezza delle proprie sensazioni.

II

DIVENTARE GENITORI

*Se sai riempire l'implacabile minuto
Con sessanta secondi in gara tra loro,
Tua è la terra e tutto quanto è in essa,
E – ciò che più conta – sarai un Uomo, figlio mio.*

Rudyard Kipling

Quando erano molto piccoli, i miei figli piangevano molto e dormivano poco. Pensando di incoraggiarmi, mia madre mi diceva spesso “vedrai che crescono in fretta”. Lungi dal sollevarmi, questo avvertimento mi metteva moltissima ansia. Io non volevo che “crescessero in fretta”. Volevo godermi ogni momento di quella fase meravigliosa in cui sono degli adorabili fagottini.

E invece ero stanca, poi addirittura depressa, e mi sembrava che i migliori momenti da condividere con i miei figli mi stessero sfuggendo di mano. Il che non faceva che accrescere il senso di ansia e frustrazione.

Non riuscivo ad accettare che i miei figli fossero creature rumorose ed estremamente bisognose di attenzione, e non dei bambolotti placidi che giocano tranquilli sul tappeto. Volevo a tutti i costi godermi quei momenti, ma non ero in grado di accettare i miei figli per quello che erano. Avrei tanto voluto che fossero come li avevo immaginati.

Oggi che solo la più piccola dei tre mi concede ancora il lusso di venire a intrufolarsi nel mio letto, provo quasi nostalgia per quelle notti passate tutti insieme nel lettone. È vero, la qualità del sonno non era un granché, e spesso e volentieri mi svegliavo con una pedata in faccia, ma quei momenti di intimità non torneranno più e mi dispiace non averli saputi apprezzare a tempo debito.

Oggi mi rendo conto che quelli che mi stavano sfuggendo di mano non erano necessariamente “i momenti migliori”, e che ogni età ha i suoi lati

positivi e quelli negativi. Avere figli grandi (siamo attualmente tra i dieci e i sedici anni) è meraviglioso: si possono condividere con loro le proprie passioni, si viaggia più agevolmente e le conversazioni sono veri e propri scambi alla pari.

Ho anche scoperto che esiste una giustizia: se quando erano piccoli ho dovuto affrontare delle fatiche extra nell'accudimento, oggi ho tre figli svegli e indipendenti che (a parte gli alti e bassi di ogni giorno) non mi danno alcun problema. Sono curiosi e avidi di nuove esperienze, vanno volentieri a scuola, sono socievoli e allegri. Insomma, sono felici. E lo sono anche io.

Che cosa è cambiato? Siamo cresciuti. Tutti. Con ciascuno dei miei tre figli l'esperienza è stata diversa e la consapevolezza sempre maggiore. Più grande è la consapevolezza, più semplice diventa il nostro compito di genitori.

Fondare una famiglia è un grande atto d'amore. Ma le relazioni di coppia, così come quelle tra genitori e figli, sono anche inevitabili fonti di conflitto. La mindfulness non eliminerà i conflitti dalla vostra vita ma vi aiuterà ad affrontarli in modo più sano ed equilibrato.

Non smetterete di sgridare i vostri figli quando lo meritano. Però evitate, in molti casi, di sgridarli quando non lo meritano, e quando la sfuriata è l'unico modo che avete trovato per sfogare le vostre tensioni. Potreste anche alzare la voce o usare un tono severo, ma lo farete perché ritenete che la situazione lo richieda, e non perché non siete riusciti a controllarvi. Farete valere le vostre ragioni con chi (volontariamente o involontariamente) invade il vostro spazio, ma sarete mossi dalla ragione e non dalla collera.

Continuerete a provare delle emozioni, ma non ne sarete vittime. Immaginate di essere una barca in mezzo al mare: navigherete cavalcando le onde, ma non ne sarete inghiottiti.

Il vostro atteggiamento avrà effetti positivi su tutti i membri della famiglia e i vostri figli impareranno, grazie al vostro esempio, ad affrontare la vita in modo consapevole.

BIBLIOGRAFIA

Aron E., *Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge*, Mondadori, Milano, 2018.

Barois C., *Pas besoin d'être tibétain pour méditer*, J'ai Lu, Parigi, 2017.

Benzi R., *Il vizio di vivere*, Rusconi, Milano, 1984.

Carr N., *Internet ci rende stupidi? Come la rete sta cambiando il nostro cervello*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2010.

Coleman J.E., *La mente tranquilla*, IMC Italia, Milano, 2004.

Del Rosso F., *Wondy. Ovvero, come si diventa supereroi per guarire dal cancro*, Rizzoli, Milano, 2014.

Desjardins A., *L'Audacia di vivere*, Ubaldini, Roma, 1998.

Easwaran E., *Passage Meditation*, Nilgiri Pr, U.S.A., 2016.

Frankl V.E., *Uno psicologo nei lager*, Ares, Milano, 1982.

Germain A., Richard A., Beffort N., *La famille, une sacrée entreprise !*, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2016.

Giacobbe G.C., *Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita*, Ponte alle Grazie, Milano, 2003.

Jackson M., *Distracted. The Erosion of Attention and The Coming Dark Age*, Prometheus Books, U.S.A., 2009.

Kabat-Zinn Myla e Jon, *Benedetti genitori. Guida alla crescita interiore del genitore consapevole*, Corbaccio, Milano, 1999.

Linch D., *In acque profonde*, Mondadori, Milano, 2017.

Lonardo S., *Gioca con noi*, Mondadori, Milano, 2019.

Montessori M., *Educazione alla libertà*, antologia a cura di Lecce Pinna M.L., Laterza, Bari, 1999.

Montessori M., *Il bambino in famiglia*, Garzanti, Milano, 1956.

Porta C., *Giochi con me?*, Il leone verde, Torino, 2012.

Reiss B., *Wild Nights. How Taming Sleep Created Our Restless World*, Basic Books, U.S.A., 2017.

Robinson J., *Work to Live*, Perigee Trade, U.S.A., 2003.

Sellin R., *Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio*, Feltrinelli, Milano, 2015.

Snel E., *Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori)*, Red, Cornaredo (MI), 2015.

Solter A., *Lacrime e capricci. Cosa fare quando neonati e bambini piangono*, La meridiana, Molfetta, 2007.

Stiffelman S., *Parenting Without Power Struggles*, Atria Books, U.S.A., 2012.

Terzani T., *Un indovino mi disse*, TEA, Milano, 2006.

Thich Nhat Hanh, *Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2012.

Tolle E., *Il potere di adesso*, My Life, Coriano di Rimini, 2013.

Williams M., Teasdale J., Segal Z., Kabat-Zinn J., *Ritrovare la serenità. Come superare la depressione attraverso la consapevolezza*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2010.

INDICE

INTRODUZIONE	5
I COS'È LA MINDFULNESS	7
II DIVENTARE GENITORI	10
III BAMBINO REALE E BAMBINO IDEALIZZATO	12
IV IL DIBATTITO SUL <i>COSLEEPING</i>	21
V VIVERE NEL PRESENTE	24
VI LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO	28
VII L'IMPORTANZA DEL RESPIRO	33
VIII ANSIA E CONSAPEVOLEZZA	35
IX CONTARE FINO A DIECI	37
X LIBERARSI DALLE ASPETTATIVE	38
XI ACCETTARE LE AVVERSITÀ	40
XII IL BAMBINO INTERIORE	45
XIII MARIA MONTESSORI: MAESTRA DI MINDFULNESS	47

98 Mindfulness per genitori

XIV	PRENDERSI CURA DI SÉ	51
XV	GIOCARE INSIEME	54
XVI	GENITORI E NONNI, UN RAPPORTO DIFFICILE?	57
XVII	NESSUNO PUÒ FARVI ARRABBIARE	62
XVIII	I RICORDI FUTURI	64
XIX	ACCETTARE LA PROPRIA IMPERFEZIONE	66
XX	COS'È E COME SI RAGGIUNGE IL "NON ATTACCAMENTO"	69
XXI	ABBRACCIARE LA SOLITUDINE	73
XXII	MINDFULNESS IN PRATICA	74
XXIII	MINDFULNESS E TECNOLOGIA NELL'ERA DEL DIGITALE	76
XXIV	ESERCIZI DI CONSAPEVOLEZZA	79
	<i>Osservare le sensazioni</i>	79
	<i>Concentrarsi sulla respirazione</i>	80
	<i>Il body scan</i>	81
	<i>Meditazione di consapevolezza</i>	81
XXV	MINDFULNESS CON I BAMBINI	83
XXVI	A TAVOLA CON CONSAPEVOLEZZA	86
	<i>Mangiare con consapevolezza: l'esercizio dell'uva passa</i>	87
XXVII	CONVINCERE GLI ALTRI	88
XXVIII	LITIGARE CON CONSAPEVOLEZZA	89
XXIX	QUANDO LA FAMIGLIA SI DIVIDE	92
XXX	LIETO FINE	94
	BIBLIOGRAFIA	95