

GUIDA PER GENITORI IMPERFETTI

Susan M. Pollak

Come
crescere
figli felici
prendendosi
cura di sé



Erickson

Per essere «bravi genitori» non è necessario essere senza caffeina o *sugar-free*.

La mindfulness e la compassione sono a disposizione di tutti e possiamo offrirne a chi ci sta accanto. Sono delle abilità che si possono sviluppare. Le pratiche che ci permettono di acquisire questa competenza personale non sono rivolte alle persone che sono già serene e hanno tutto sotto controllo. Potete essere come siete: oberati di pensieri e faccende, ansiosi, nevrotici, a corto di sonno e sull'orlo di una crisi di nervi, sempre di corsa e gravati di responsabilità. Non è certo un problema sentirsi «un disastro» o inadeguati in tutto ciò che si fa.



Ma allora, che cos'è questa mindfulness? Di fronte alle tensioni e agli stress connessi all'essere genitore, che si tratti di notti insonni, dei capricci di un bambino, del partner troppo pronto a criticare, abbiamo bisogno di una risposta calorosa e compassionevole.

Esistono molti modi per praticare la mindfulness e la compassione. Non a tutti piace stare in silenzio a guardarsi dentro. Ma non c'è problema. Non bisogna accontentarsi di una taglia unica. Questo libro vi aiuterà a trovare il vestito su misura per voi. Attraverso consigli, strategie, esperienze provate da chi ci è passato prima di voi. Per stare meglio con voi stessi e con gli altri.

€ 18,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Prefazione</i>	9
<i>Ringraziamenti</i>	13
<i>Introduzione</i>	17
<i>Capitolo primo</i>	
Basta, io non ce la faccio	23
<i>Capitolo secondo</i>	
Perché è così difficile?	63
<i>Capitolo terzo</i>	
E questo da dove salta fuori?	105
<i>Capitolo quarto</i>	
Non sarò mai abbastanza in gamba	139
<i>Capitolo quinto</i>	
Che cosa dovrei fare?	181
<i>Capitolo sesto</i>	
Perché non ci diamo tutti una calmata?	213
<i>Capitolo settimo</i>	
È davvero troppo	249
<i>Capitolo ottavo</i>	
Radici e ali	289
Bibliografia e sitografia	335

Introduzione

Poco tempo fa stavo aiutando alcune cugine a preparare un matrimonio di famiglia in campagna. Una di loro è mamma di tre bambini, tra cui un neonato. Abbiamo cominciato a parlare del ruolo di genitore, ed Emma — questo è il suo nome — di punto in bianco mi ha domandato con espressione ansiosa: «Allora, come sto andando?». Io l'ho rassicurata dicendo: «Sono l'ultima che può giudicare». Mentre un bambino la tirava per una gamba per richiamare la sua attenzione, io ho parafrasato una frase di uno dei miei saggi preferiti della scrittrice Tillie Olsen per condividerla con lei: «Essere madri vuole dire poter essere sempre interrotte». Lei ha riso e ha aggiunto: «E poter essere sempre corrette. E sempre criticate. Mi sembra di sbagliare in continuazione. A volte, quando i miei figli sono turbolenti, la gente mi guarda come se stessi allevando dei piccoli delinquenti. Io mi rifiuto di mettergli la camicia di forza e il bavaglio o di tenerli al guinzaglio come cani addestrati. Quando ero bambina, io mi sentivo libera di correre e di arrampicarmi e di gridare e di essere spontanea. Ora sembra che non vada bene se i bambini fanno chiasso e si divertono. È come se dovessero essere sempre tranquilli e contenuti. È impossibile».

Queste parole mi sono rimaste impresse e mi hanno turbata. Emma ha espresso un concetto che sento ripetere da

quasi tutti i genitori che conosco. Fare i genitori è difficile per tutti. Non ci sentiamo mai abbastanza bravi. Le cose vanno raramente come immaginiamo noi. E quando non vanno come vorremmo, ce ne assumiamo la colpa, criticiamo i nostri figli, ci sforziamo ancora di più e cerchiamo di aumentare il controllo. Diventiamo ansiosi e ci deprimiamo. I nostri figli diventano ansiosi e si deprimono. Ci preoccupiamo e ci confrontiamo con i nostri amici, familiari, vicini di casa. Perdiamo il sonno. Che cosa stiamo facendo di sbagliato? C'è un modo per fermare questo carosello infelice e interminabile?

Fermatevi. Respirate. Ascoltate. Smettete di crocifiggervi. Datevi tregua. Smettete di combattere con i vostri figli, con voi stessi, con il partner. Freud, come Emma, aveva ragione: quello del genitore è un mestiere impossibile. E cercare di dominare o imbavagliare i figli è una battaglia persa. Gli esperti ci dicono che in fin dei conti le cose che possono essere previste o controllate sono pochissime.

Siamo esausti, ansiosi e preoccupati. E non siamo i soli. Uno storico della cultura americana ha osservato che «in nessun altro Paese si è mai vista un'ansia culturale così dilagante intorno all'educazione dei figli». Ci chiediamo se qualcuno, da qualche parte, sappia crescere i propri figli meglio di noi. I genitori francesi hanno la ricetta magica? Le «matri tigre» vedono ricompensate meglio le loro fatiche? Gli antropologi ci dicono che i neonati giapponesi dormono e che i fratelli messicani non litigano: dovremmo forse trasferirci?

Fare un'inversione a U

No. Cominciate dal posto in cui vi trovate. Questo libro presenta un radicale cambiamento di prospettiva, basato su decenni di ricerche intorno alla mindfulness e alla compassio-

ne. I semi per una genitorialità più felice e meno conflittuale sono dentro di noi, non in un altro continente. Non siamo condannati a sentirci piene di rabbia o impotenti e a portare i nostri figli e noi stessi all'esaurimento. Esiste un'altra via. Invece di lottare costantemente per correggere o per far cambiare i vostri figli, provate a invertire la direzione con una svolta a U. Rivolgete un po' di gentilezza e di compassione anche a voi stessi. Cominciate a prendervi cura di voi stessi, per far crescere bene i vostri figli. Che cosa?! Adesso scuotete la testa. Alzate gli occhi al cielo. Siete troppo impegnati, non avete tempo per queste cose. Vi sembra troppo egoistico — e sciocco. Questo è ciò che mi dice la maggior parte dei genitori.

Come psicologa formatasi ad Harvard con due figli ormai grandi e con oltre trent'anni di esperienza clinica, ho lavorato con molti genitori e bambini. Ho letto molti libri sul ruolo di genitore. Spesso parlano più che altro di come correggerli, di come fare in modo che si comportino bene, come facilitarne il sonno, portarli a iscriversi a una buona università e ad avere successo. Insomma, come portarli a essere ciò che noi vogliamo che siano. Ma raramente riusciamo a raggiungere i risultati che vorremmo.

Che fine hanno fatto la gioia, la felicità e l'esuberanza? Non dobbiamo essere così duri con loro o con noi stessi. La ricerca attuale ci conferma che la compassione ha un effetto motivante maggiore rispetto alle critiche. Sul serio. Possiamo spostare il nostro focus dal fare costantemente all'essere, semplicemente. Possiamo smettere di affannarci, di trasformarci in genitori frenetici e furiosi che corrono in mezzo al traffico delle ore di punta per riuscire a portare i bambini a calcio e al corso di danza o di lingue, mentre loro si prendono a morsi e pugni sul sedile posteriore. Attenzione: non sto giudicando nessuno; ci sono passata anch'io. Quella madre frenetica alla guida dell'automobile, quella donna sovraccarica, che tira sem-

pre avanti anche se è esausta, che cerca di fare troppe cose — e che alla fine perde le staffe — ero io. Ho cercato una strada per ritrovare l'equilibrio e la sanità mentale.

Questo libro attinge da oltre trent'anni di genitorialità, lavoro clinico e meditazione. Il suo fondamento teorico e scientifico è l'opera pionieristica dei miei colleghi Chris Germer e Kristin Neff, autori del corso trasformativo di Mindful Self-Compassion (MSC), che io stessa ho insegnato sin dalla sua comparsa, nel 2010. Oltre all'MSC, che è stata insegnata a decine di migliaia di persone, questa guida sulla genitorialità è piena di storie e di esempi tratti dai miei anni di pratica clinica con genitori e bambini e dalla mia esperienza di genitore. I casi esemplificativi sono ibridi, per proteggere la privacy. Ho abbinato queste storie a varie pratiche e riflessioni tratte dai metodi che so essere efficaci e dall'esperienza di molte persone che hanno tratto giovamento da questi esercizi.

La mia speranza è che questo libro vi parli con profitto nella condizione in cui vi trovate ora e che vi aiuti a risolvere i vostri dilemmi di genitori. Le cose non devono necessariamente essere così difficili, e noi non dobbiamo necessariamente soffrire così tanto. E nemmeno i nostri figli. Che questo libro possa servire a fare arrivare a voi e alla vostra famiglia un po' di gioia, di felicità, di risate e di compassione.

Come usare questo libro

Non c'è un modo «giusto» di usare questo libro. Non dovrete necessariamente leggere tutte le pagine una dietro l'altra. Buttatevi dentro e trovate un capitolo o una storia che vi parla; cominciate da lì. Se siete nuovi alla mindfulness, nei primi capitoli troverete delle pratiche per principianti che fanno per voi. Ho cercato di mescolare gli esercizi di mindfulness e com-

passione con varie riflessioni, in modo da rendere il materiale accessibile a chiunque. Le riflessioni sono pensate per aiutarvi a concentrarvi su ciò di cui avete bisogno, perciò procuratevi un quaderno e una penna, oppure, se vi è più comodo, annotate le vostre risposte sul cellulare o sul tablet. Non avete tempo per leggere? Capisco, neanch'io ne avevo quando i miei figli erano piccoli. Per questo nei prossimi capitoli troverete dei QR-code che vi daranno accesso alle pratiche audioregistrate. Le potrete ascoltare mentre lavate i piatti o mentre bevete il vostro caffè della mattina, preparate le merende da portare a scuola e vi trovate al volante della vostra auto (tenete gli occhi aperti). Siete nel pieno di una crisi? Allora troverete un aiuto immediato nella *Cassetta degli attrezzi* in fondo al libro: si va dalle coliche ai capricci, alla rivalità tra fratelli, al bambino malato, alla lotta di potere con un adolescente e ad altre sfide frequenti.

Ma la cosa più importante da ricordare, come mi ha detto tanti anni fa una delle mie insegnanti di mindfulness, è che è impossibile fare male queste cose. «Ma via! Veramente?!», dite voi. Sì, veramente. Ho passato una vita a castigarmi per gli errori più insignificanti. «È impossibile fallire», ci diceva. Ma quest'insegnante era un alieno proveniente da un altro universo? Di che cosa si era fatta? E ne offriva anche agli altri? Crogiolandomi nella sua compassione, nel suo senso dell'umorismo e nella sua saggezza, mi venne in mente quella battuta indimenticabile del film *Harry, ti presento Sally*; decisi che volevo anch'io «quello che ha preso la signorina».

La buona notizia è che la mindfulness e la compassione sono a disposizione di tutti — e possiamo offrirle a chi ci sta accanto. Sono delle abilità che si possono sviluppare. Le pratiche non sono rivolte alle persone che sono già serene e hanno tutto sotto controllo. Non è necessario essere bravi a stare seduti immobili. Non è necessario essere vegani, *sugar-free* e senza caffeina. Potete essere come siete: oberati, ansiosi, nevrotici, a

corto di sonno e sull'orlo di una crisi di nervi. Va bene essere un disastro. Io di sicuro lo ero. Se riuscite a respirare (e indovinate un po'? lo state già facendo), siete in grado di avvicinarvi alla mindfulness. Benvenuti.

Che cosa dovrei fare?

Lavorare con l'inevitabile incertezza della genitorialità

Come abbiamo visto nel Capitolo secondo, al suo secondo matrimonio Chrissie si trovò inaspettatamente a fare la parte della matrigna cattiva. Dopo quattro anni, il suo rapporto con la figliastra Jenny era migliorato, ma ora era preoccupata per Steven, che ormai aveva otto anni.

«È sempre stato pieno di energia e in costante movimento. Come me. Io non riesco a stare tranquillamente seduta perciò non mi sono mai posta il problema. Lui è anche un atleta nato, come me, e ama correre. Tuttavia, non riesce a stare seduto tranquillo al suo banco come vorrebbero gli insegnanti. Perciò ha incontrato delle difficoltà alla scuola primaria. Abbiamo appena avuto un incontro con gli insegnanti e il consulente scolastico. Loro dicono che non riesce a concentrarsi sul suo lavoro. Perciò la scuola ha preparato un PEI (Piano Educativo Individualizzato) e ha adottato una serie di misure per rispondere ai suoi bisogni educativi speciali.

Quando ci sentiamo maltrattati dalla vita, la compassione è un antidoto sicuro. Come scrisse Maya Angelou nel suo libro *Letter to my daughter*, «Non puoi controllare tutti gli eventi che ti accadono, ma puoi decidere di non farti abbattere». Se ci pensiamo, ogni giorno ci viene chiesto di agire per conto

nostro e per conto dei nostri figli e dei nostri cari. Chrissie era così sconvolta che aveva smesso di prendersi cura di sé. Non dormiva, stava alzata fino a tardi la notte a bere per calmarsi e si abbuffava dei suoi programmi televisivi preferiti, accompagnati da gelato e torta.

Quando le cose sono al di fuori dal nostro controllo e non sappiamo come procedere, abbiamo comunque la possibilità di scegliere come rispondere alle difficoltà e alle incertezze che inevitabilmente insorgono. Come qualunque altro genitore, anche voi potreste essere arrabbiati e provare vergogna e imbarazzo quando le cose vanno storte, ma potete imparare ad abbracciare con premura e compassione queste emozioni difficili e inevitabili.

Prendetevi un momento per riflettere su ciò che state affrontando.

Riflessione: lavorare con le incertezze della genitorialità

- Metti giù il bicchiere, spegni la TV, metti via il cellulare e allontana il gelato e la torta (perlomeno per il momento; ma niente paura, sta a te decidere). A volte le cose possono complicarsi e diventare difficili. Ogni genitore deve affrontare periodi tosti.
- Fai qualche respiro profondo, mettiti una mano sul cuore o prova un altro tipo di contatto rassicurante.
- Che cosa c'è di incerto nella tua vita in questo momento? Che cosa fatichi a controllare?
- Tuo figlio ha problemi a scuola?
- I suoi insegnanti hanno riscontrato un problema? Ti viene richiesto di fare una cosa che non ritieni giusta?
- Stai aspettando di conoscere l'esito di una prova importante? Se è stato ammesso a una scuola o all'università?
- Sei alle prese con problemi di salute in famiglia?
- Hai grane sul lavoro? O magari ne ha il tuo partner?
- Hai un problema economico?
- Stai affrontando una perdita?

- Tuo figlio sta lottando con la dipendenza? O si è messo nei guai con la legge?
- Stai affrontando l'incertezza di una separazione o di un divorzio?
- Scrivi tutte le cose che ti sembrano incerte o fuori controllo nella tua vita.
- Fai una pausa. Fermati. Rivolgi a te stessa/o un po' di gentilezza.
- Tutti i genitori faticano; tutti i genitori soffrono e sbagliano. Sei un essere umano. Non te la prendere con te stessa/o, non ti criticare.
- Cerca di avere un'idea chiara dei tuoi problemi e delle tue incertezze. Non ignorarli e non negarli, ma cerca di non maltrattarti.
- A prescindere da quali siano i tuoi problemi, meriti comunque gentilezza e compassione.
- Per finire, metti una mano sul cuore e fai un respiro profondo. Potrai rivolgerti ancora a questa pratica tutte le volte che ne avrai bisogno.
- Ora che ritorni alle tue attività quotidiane, prova a portare con te questa pratica.

Chrissie osservò che questa riflessione l'aiutava a sentirsi un po' meno isolata. «Non è un argomento da quattro chiacchiere. Me lo sono tenuto per me. È difficile discutere con altre mamme dei problemi di Steven; non vogliono sentirne parlare. Cominciano ad andare in ansia, come se potesse esserci qualcosa che non va nei loro figli. Cominciano a temere che abbiano problemi anche loro. È come se dovesse essere un grande segreto. Ma quando penso a come tutti lottino contro qualcosa, anche se non ne parlano, mi sento meglio. Tutti lottiamo, ma la maggior parte di noi non ne parla».

Pur riscontrando l'utilità di questa riflessione, a Chrissie non bastava. Il dilemma del figlio la teneva sveglia la notte. Aveva degli incubi in cui il bambino si trasformava in un robot e si svegliava urlandogli di tornare com'era. «Penso di essere io quella che ha bisogno di psicofarmaci in questo momento», commentò tra il serio e il faceto.

La introdusse alla classica pratica del RAIN, un acronimo che sta per *riconoscere, accettare, indagare e nutrimento/attenzione*

naturale (la *N* può indicare diverse parole a seconda dell'insegnante), che è uno degli esercizi più utili che io conosca per affrontare le montagne russe emotive associate al mestiere di genitore. Il bello di questa pratica è che non richiede di stare seduti immobili (per quanto lo si possa fare, se lo si desidera), ma può trovare spazio nel caos del momento. La potete utilizzare anche in modo più formale e riflessivo per lavorare su un episodio che vi ha turbato, quando volete dedicare un po' di tempo a mettere per iscritto i vostri pensieri e le vostre reazioni.

Spesso la gente si rivolge alla meditazione per ritrovare la calma, ma nonostante tutti i nostri sforzi non potremo mai evitare il disagio emotivo. Specialmente nel nostro ruolo di genitori, dove è praticamente impossibile riuscirci. L'auto-compagnione ci aiuta a mettere a punto nuovi strumenti per rapportarci più efficacemente con le nostre emozioni difficili quando inevitabilmente si presentano. Sviluppata dall'insegnante di meditazione Michelle McDonald, la RAIN è un metodo efficace per accogliere ed elaborare le emozioni difficili. Quasi tutti gli insegnanti hanno una variante di questa pratica e personalmente ho sperimentato le versioni di Sharon Salzberg, Tara Brach e Rick Hanson. Quindi ho messo a punto questa versione composita pensando specificamente alle esigenze dei genitori. È stata ribattezzata da Chrissie, che ha affermato di avere avuto l'impressione che la pratica la tirasse fuori dall'«uragano» delle sue emozioni contrastanti,

Provatela da seduti, in piedi, camminando, da sdraiati — ogni volta che i venti della vita vi abbattono.

Il RAIN, o uragano dell'autocompagnione

- *Riconoscere.* Per affrontare un'emozione e avere una certa resilienza, dobbiamo riconoscere che la stiamo provando. Utilizzando le nostre abilità di consapevolezza, notiamo che cosa sta accadendo. Sup-

poniamo che tu abbia avuto un'interazione con tuo figlio che ti ha urtato e sconcertato. Non cercare di ignorare il tuo stato d'animo, di nascondere sotto il tappeto o di negarlo. In realtà, dire: «Oh, non è niente» può peggiorare la situazione. Guarda in faccia i tuoi sentimenti. Potresti dare loro un nome se la pratica corrispondente ti è stata utile. «Ah, questa sembra essere rabbia». Fai caso se seguono altri pensieri, come per esempio considerazioni piccate o tristi sul non essere rispettata/o. Potresti notare che hai voglia di piangere. Magari ti critichi per il fatto di essere in collera: «Un buon genitore non si arrabbia». In ogni caso, non sarai il primo genitore ad avere provato questi stati d'animo. Permettiti di riconoscerlo con po' di gentilezza.

- *Accettare.* Permetti all'emozione di esserci, per quanto possa essere spiacevole farlo. Non cercare di controllarla. Autorizzati a sentirla, anche se pensi di non doverla provare. Ricordati che non siamo noi a invitare le nostre emozioni; arrivano e basta. Magari pensi: «Dovrei provare solo sentimenti amorevoli nei confronti di mio figlio» oppure «Questo non mi dovrebbe turbare», ma lascia che le cose siano come sono. Alcuni insegnanti ci chiedono di immaginare che ogni emozione o pensiero sia un ospite che bussa alla nostra porta. Salutalo, riconoscilo e poi lascialo andare. Invece di liquidare gli stati d'animo difficili dicendo che sono «brutti», chiamali «dolorosi». Ciò apre la strada a una maggiore autocompassione. Con questa disposizione riuscirai a fare spazio alle tue emozioni, anche se sono scomode. Prova a vestire ciò che stai vivendo di autocompassione anziché di autocritica.
- *Indagare.* Le fasi del riconoscere e dell'accettare ci aiutano a mettere curiosità nello studio delle nostre emozioni. Questo è diverso dall'essere presi da una reazione contro di esse. Non stiamo cercando di analizzare un'emozione o di costruirci intorno una storia, cosa che potrebbe allontanarci dalla sua immediatezza, ma al contrario stiamo tentando di avvicinarci ad essa. Prova a essere curiosa/o e interessata/o verso ciò che stai sperimentando, assumi un atteggiamento amichevole o tenero. Possiamo cominciare a esplorare come ciò si manifesti nel nostro corpo, e quali emozioni potrebbe contenere. La rabbia, per esempio, può contenere paura, dolore, impotenza e tristezza. Prova a cercare i sentimenti teneri che potrebbero esserci dietro la rabbia. Qui possiamo concentrarci sul raggiungimento di una comprensione profonda. Progredire non significa non provare più emozioni negative; questo non avviene,

specialmente nel ruolo di genitori. Semplicemente, ci apriamo di più alle intuizioni e alla comprensione intorno a ciò che succede dentro di noi.

- *Nutrimento (con autocompassione)*. L'autocompassione arriva facilmente quando ammettiamo di soffrire. Sintonizzati su di te: di che cosa ha bisogno la parte di te che sta soffrendo? Che cosa ti darebbe più conforto in questo momento: una rassicurazione? Un po' di compagnia? Prova a ripeterti le frasi della gentilezza amorevole che abbiamo visto nel capitolo precedente. Quali parole potrebbero confortarti? «Ti voglio bene», «Non è colpa tua», «Ti ascolto», «Sono qui per te», «Fare il genitore può essere doloroso e difficile» ... Prova a vedere se qualcuno dei gesti di contatto rassicurante riesce a tranquillizzarti. Anche un piccolo gesto di amore verso te stessa/o può essere nutriente. Considera il fatto che *hai* un certo stato d'animo, ma la tua identità non coincide con esso. Tu sei qualcosa che va oltre la tua rabbia. Non scivolare nella recriminazione o nel giudizio, dicendoti frasi come «Sono un genitore pessimo e irascibile, non cambierò mai. È questo che sono. Punto». Prova invece con un amichevole «Oh, sto soffrendo in questo momento». Vedi se riesci a separarti da questa esperienza: è solo una piccola parte di ciò che sei. Lascia che passi.

Vediamo di seguito ciò che emerse nel caso di Chrissie quando lavorò con questa pratica durante la settimana.

«Nella fase *Riconoscere* mi sono resa conto di quanto fossi non solo arrabbiata, ma anche impaurita. Ho capito che avevo paura di perdere Steven, che diventasse qualcun altro. E mi preoccupavo di non poterlo proteggere dalla sofferenza — non che sia possibile proteggere sempre i propri figli dalla sofferenza. Mi sentivo come un pugno nello stomaco.

Io cerco sempre di aggiustare ogni cosa. Perciò stavo impiegando tutta questa energia mentale per cercare di capire come sistemare il problema di Steven. Ho fatto tutti questi piani: lo avrei iscritto a un corso di karatè per aiutarlo ad apprendere la concentrazione e la disciplina. Così potevo curarlo. Oppure avrei cominciato a fargli fare ginnastica, visto che ama saltare e fare capriole all'indietro e manovre fantasiose sul suo skate-

board. Cerco sempre di risolvere i problemi. Ah. E mi sentivo un genitore terribilmente scadente e inadeguato, e immaginavo persino che i miei geni fossero difettosi. Mi sono semplicemente fermata e ho lasciato che tutti i miei sentimenti fossero lì, accettandoli, con tutto il loro caos sconclusionato. Mi sono concessa di fermarmi per qualche minuto di pausa. “Ok, Chrissie, non puoi controllare questa roba. Rilassati”. Questo mi ha aiutato.

Nella fase *Accettare* ho preso atto delle sue difficoltà scolastiche, che effetti stavo negando. Stavo dando la colpa agli insegnanti pigri, alla dirigente, alle classi troppo numerose, a mio marito, al mio ex marito, ai miei geni. E poi ho potuto riconoscere che sono sconvolta e che non è colpa mia. Mi pareva che la colpa fosse di tutti gli altri. Questo non mi portava da nessuna parte. Mi dicevo che non dovevo essere così emotiva o sensibile o arrabbiata. Non serviva a molto. Peggioravo solo le cose e a scuola pensavano che fossi una pazza esagitata. Mi comportavo come se tutti fossero un nemico da sconfiggere: la scuola, gli insegnanti, il consulente scolastico, il “disturbo da deficit di attenzione e iperattività”, se è così che lo vogliamo chiamare. Ho combattuto contro la diagnosi. Ora mi sto lasciando andare all’uragano delle emozioni. Stavo cercando di combattere i miei sentimenti col cibo.

Nella fase *Indagare* ho cominciato a sentire quello che c’era nel mio corpo, cioè un enorme caos, un groppo di paura e ansia nella pancia. Un senso di “Oh, no, ci risiamo!”. E c’era un senso di vergogna, che non sono una buona madre. Che ho fatto una cosa sbagliata quando ho divorziato. Che è tutta colpa mia e che ho rovinato per sempre Steven. Quindi invece di scervellarmi e di cercare di sistemare la cosa, di negarla o di odiarmi, ho semplicemente sentito la montagna di dolore, sofferenza e preoccupazione che mi portavo dietro. Di solito mi urlo contro e mi rimprovero. Questa volta ho lavorato sulla cura di me stessa.

E il finale di *Nutrimiento* e autocompassione mi ha aiutata. Sono molto critica con me stessa e l'unico nutrimento che mi do è a base di vino, cocktail e cioccolato. Lo so, non è quel tipo di nutrimento che va dappertutto tranne che nel giro vita e sui fianchi. Sono entrata in contatto con una parte di me che è davvero terrorizzata per mio figlio. Sono riuscita a rivolgere a me stessa un po' di gentilezza, invece del solito disgusto, dicendo: "Chrissie, resisti, prenditi cura di te stessa, sei una brava madre". E poi sono riuscita a provare un po' di quella gentilezza per Steven: "Oh, tesoro mio, ti voglio bene, non ti volterò le spalle. Sono qui, piccolo, non sei solo».

«...Sento che mi sto calmando un po', non sto litigando più tanto, non mi arrabbio come la settimana scorsa», riferì Chrissie. «Sono in una posizione più equilibrata».

Compassione da asporto

Mi piace intendere la pratica dell'«uragano» come una specie di «autocompassione da asporto». Non richiede di avere a disposizione uno spazio tranquillo. Potete utilizzarla ogni volta che avete bisogno di una dose di compassione, al posto di quella dose extra di caffè espresso (non preoccupatevi, a volte c'è bisogno anche di quella). Come hanno usato questa pratica gli altri genitori? Samantha ebbe una discussione con suo figlio sull'organizzazione degli accompagnamenti agli allenamenti di calcio, e lui alzò la voce e le mancò di rispetto. Accompagnarlo e andarlo a prendere a ogni partita non era compatibile con la sua vita, ma lui pretendeva che lei ci fosse ugualmente. Il fatto che il figlio non avesse rispetto per le sue necessità la fece infuriare, ma non c'era tempo per riflettere con tranquillità e calmarsi. Si trovava in macchina ed era diretta al lavoro, dove avrebbe dovuto tenere una relazione importante con lucidità. Pur trovando in superstrada il traffico dell'ora di punta, riuscì a

identificare gli stati d'animo che provava, ad accettare di averli, per quanto fosse spiacevole, a studiare la propria esperienza con atteggiamento curioso e amichevole, e a darsi nutrimento, osservando gentilmente che ciò era doloroso, invece di maltrattarsi. «Mi ha tirato fuori da quella ruminazione rabbiosa in cui finisco e dalla quale poi scivolo nella paura. E capisco che mio figlio desidera che io sia presente a ogni partita, ma io sono solo un essere umano e anche i miei bisogni contano».

Hiroto utilizzò la pratica nel pieno di un'aspra battaglia legale con l'ex moglie per il divorzio e la custodia dei figli. I bambini erano rimasti coinvolti nel fuoco incrociato. Ogni volta che la rabbia e l'amarezza lo travolgevano, si rivolgeva al RAIN. «Mi aiuta a non uscire del tutto dai gangheri e a lavorare sui miei sentimenti in modo costruttivo, invece di temerne l'intensità. Avevo ricominciato a bere, ero così fuori di me. L'altra sera mi sono scolato un'intera bottiglia. Non volevo sentire più niente. È stata durissima. Ho il cuore spezzato, sono spaventato dal futuro che mi aspetta e mi voglio anche vendicare. Ma devo mettere i bambini al primo posto. Ora credo di essere un po' più consapevole del dolore che questa situazione mi provoca. Non sto bevendo più tutte le sere, non mi sto sfogando con i miei colleghi e non sto alzando la voce con i bambini. Sto imparando a rilassarmi in mezzo a questo caos di cambiamenti».

L'illusione del controllo

Nelle nostre fantasie su ciò che diventeranno i nostri figli, spesso sogniamo che le nostre migliori qualità sopravviveranno. Molti genitori scoprono con sgomento che i loro figli hanno una personalità distinta, con desideri, necessità e una volontà tutta loro. I nostri figli non sono noi. E spesso, più sono diversi, più è difficile per noi accettarli. Molti genitori si rimproverano quando scoprono che i figli non sono in linea con le loro fantasie.

Nel contesto riservato e sicuro di una consulenza psicologica, i genitori si lamentano spesso di trovarsi catapultati in una relazione eterna con un estraneo. Non è quella che avrebbero immaginato, non è con la persona che avevano immaginato. E spesso a loro questo estraneo non piace nemmeno. L'idea di avere qualcosa che non va li angustia: forse è perché non sono riusciti a stabilire un buon legame col bambino? Potrebbe essere una conseguenza del parto cesareo? O è perché hanno avuto a loro volta dei genitori freddi e distanti?

Mentre molti di noi vanno fieri di essere diversi dai propri genitori — sentendosi più capaci di sintonizzarsi emotivamente, più aperti mentalmente, più equilibrati, più realizzati, più consapevoli dei problemi politici o della situazione del mondo — spesso ci disperiamo quando i nostri figli sono diversi da noi o quando decidono di vivere seguendo i loro valori, che sono in conflitto con i nostri. Frequentemente siamo convinti di dover controllare non solo il nostro destino, ma anche quello dei nostri figli.

Quest'idea oltre a essere poco realistica è un'importante causa di stress e ansia. Quando proviamo a metterla in discussione ci rendiamo conto di quanto sia illusoria. Prima di cominciare a flagellarci, potremmo chiederci: «In che modo avrei potuto controllare questo aspetto?». Il più delle volte, in realtà, non avremmo potuto in alcun modo prevenire la situazione difficile per la quale ci stiamo rimproverando. I nostri figli sono biologicamente diversi da noi. Non possiamo controllare i loro tratti recessivi e il loro materiale genetico. Sono inoltre soggetti a condizioni ambientali su cui noi non possiamo intervenire. Come cominciai a realizzare Chrissie, il nostro compito è quello di imparare ad amare i nostri figli per ciò che sono e non in quanto riflesso di noi stessi. La prossima volta che vi trovate a voler cambiare la natura, il carattere o il comportamento dei vostri figli, provate la seguente riflessione.

Radici e ali

I doni che diamo ai nostri figli

Il giornalista Hodding Carter ha scritto: «Ci sono solo due eredità che possiamo sperare di lasciare ai nostri figli. Una sono le radici, l'altra, le ali». Quando ci sono dei figli, sembra di non fare altro che imparare a lasciarli andare — dalla prima babysitter ai primi passi del bambino che si allontana da noi, fino ai giochi con i compagni, l'asilo nido, le notti a casa degli amici, i campeggi, la scuola e varie altre avventure. Che cosa possiamo fare per aiutarli ad avere i piedi ben piantati per terra e fidarci della loro capacità di prendere buone decisioni, invece di essere ansiosi e iperprotettivi? Più riusciamo a essere compassionevoli e stabili, più sarà facile per loro spiegare le ali.

Leggendo *Even as I hold you*, la poesia di Alice Walker, sono rimasta colpita dagli ultimi due versi: «Anche se ti stringo/ti sto lasciando andare». Walker ha colto questa tensione costante in modo assai efficace. Mi ha riportata indietro a quella volta che accompagnai mia figlia, la più piccola, all'asilo nido per la prima volta. Quella mattina pensavo di non vedere l'ora di avere un po' più di tempo per me e di godere finalmente di un'assistenza stabile per i bambini. Invece fui colta alla sprovvista dall'emozione che mi travolse improvvisamente. A scuola incontrai una cara amica, Naomi. I nostri figli avevano legato

tra loro all'asilo, qualche anno prima, e in poco tempo eravamo diventati tutti amici. Naomi era un'attrice, una drammaturga e una regista proveniente da un'altra nazione e sapeva gestire molto bene le sue emozioni.

«Come stai?», mi domandò.

«Lasciarla all'asilo nido è più difficile del previsto», risposi con gli occhi pieni di lacrime. Imbarazzata, mi scusai immediatamente.

Lei mi abbracciò e disse: «Non ti scusare. Questo è un grande passo. Ora vai e fatti un bel pianto».

Rimasi sbalordita del suo calore e della sua compassione. Se avessi ammesso la mia tristezza alla maggior parte delle altre mie amiche, probabilmente avrebbero alzato gli occhi al cielo, mi avrebbero detto di farmela passare o mi avrebbero fatto capire in qualche modo che stavo esagerando e drammatizzando. Oppure, educatamente, mi avrebbero detto che purtroppo in quel momento erano impegnate. Naomi era più anziana di me, i suoi figli erano più grandi. Era la sorella saggia, e a tratti selvaggia e anticonformista, che non avevo mai avuto. E non era soggetta alle regole di questa cultura.

«E vai a farti un bel pranzo fuori; te lo meriti!». Sorrise e mi diede un altro abbraccio.

Quella era una cosa che io non avrei mai fatto di testa mia; mi sarebbe sembrato troppo autoindulgente. Ma lo feci. E ricordo ancora i particolari di quel pranzo, in una giornata perfetta di settembre di oltre vent'anni fa. Invece di negarlo o di distrarmi pensando all'assistenza all'infanzia stabile di cui avevo così disperatamente bisogno, contrassegnai, piansi e celebrai la transizione. Per me questa risposta autocompassionevole fu eccezionale. Benché avessi fatto anni di terapia e anni di formazione sulla mindfulness, ero dura con me stessa e cercavo di non lamentarmi e di non fare scenate. Ora, ripensandoci, e sentendo che mi piacerebbe tanto poter ringraziare Naomi

(scomparsa troppo prematuramente), mi rendo conto di quanto lei fosse immersa nel linguaggio e nell'azione della compassione.

Era un passaggio, la fine di una fase della nostra vita, e io stavo cercando di mantenere un volto impassibile invece di concedermi di provare quello che stavo provando. E fu un sollievo poter riconoscere ciò che in effetti stava succedendo. Temevo di diventare un caos emotivo, ma quello che accadde in realtà fu che non sbroccai; anzi, sentii di poter riconoscere le complesse emozioni agrodolci che si muovevano in me.

Il saggio e amorevole consiglio di Naomi, unito all'esperienza di autorizzarmi a provare tutti e due i sentimenti, sia la gioia sia il dolore, diede lo spunto per la seguente meditazione. Questa pratica può essere utile a prescindere dall'età dei bambini.

Non mollare / lasciare andare

- Fai qualche respiro. Concediti qualche momento per un confronto con te stessa/o.
- In quale punto ti trovi ora, lungo la dimensione del non mollare/lasciare andare?
- Se hai figli piccoli, stanno andando all'asilo nido? Oppure durante il giorno stanno con un familiare, una vicina di casa o una tata?
- Vanno a scuola? A tempo pieno?
- Se sono più grandi, sono ancora a casa con te? O vivono lontano?
- Sono tornati a casa per motivi economici? «Lancio fallito»? Problemi di salute? Relazioni interrotte?
- Come ti senti riguardo al lasciar andare?
- Ti aggrappi disperatamente?
- Immagina di avere un/a amico/a che capisce esattamente dove ti trovi. Potrebbe essere una persona un po' più vecchia e saggia di te oppure un genitore con più esperienza.
- Immagina che questa persona possa intuire prima di te ciò di cui hai bisogno. Che cosa ti direbbe? Ricorda una cosa: non ti giudicherà e non indorerà la pillola.
- Fermati. Ascolta. Cosa ti direbbe l'amico/a?

- Mettiti una mano sul cuore. Non c'è bisogno di avere fretta. Entra in contatto con ciò di cui hai veramente bisogno. Concediti il permesso di rispondere ai tuoi bisogni.
- Questo non ti renderà debole, indulgente o egoista.
- I tuoi bisogni sono importanti. È difficile lasciare che i figli passino oltre. È difficile concedere a se stessi di passare oltre.
- Formula l'intenzione di entrare in una cerchia di amici e familiari amorevoli e premurosi. Fallo nella tua mente.
- Sentiti circondata da calore e saggezza.
- Ritorna a questa pratica ogni volta che ti senti sopraffatta/o.

Talia, che partecipò a un mio seminario sulla genitorialità, stava per ricominciare a lavorare a tempo pieno dopo essere stata quattro mesi in maternità. «Mi sentivo molto piagnucolosa e mi dicevo che non dovevo essere così. Che dovevo semplicemente essere più forte. C'era bisogno del mio stipendio. Il fatto di sapere che avere dei figli è un continuo lasciare andare mi è stato utile e mi ha preparata alla transizione».

La figlia di John era via per qualche settimana per un corso di tennis. La casa era insolitamente silenziosa e si sentiva la mancanza dell'energia e del chiacchiericcio, benché fosse bello poter dormire un po' di più e non doverla scarrozzare nel weekend. Sua moglie, Charlotte, sembrava contentissima di prendersi una pausa e passava il tempo tra aperitivi e cene con gli amici e rincasava tardi. John si sentiva solo e cominciò a preoccuparsi di come sarebbero andate le cose da lì a qualche anno, quando la figlia sarebbe andata via di casa per frequentare il college. «I miei genitori non esprimevano facilmente le loro emozioni, perciò, quando sento delle emozioni forti mi chiedo se ci sia qualcosa che non va in me. È stato un sollievo sapere che molti genitori si sentono così. Anche se credo che mia madre abbia aperto una bottiglia di gin quando sono andato via di casa», sorride, «non ha mai versato una lacrima».

A volte è difficile prestare attenzione a delle necessità che non siano quelle dei propri figli, per quanto il proprio benessere

dipenda anche dal prendersi cura di sé. Se un bambino ha avuto gravi problemi di salute o è nato dopo una gravidanza difficile, spesso è traumatico, per esempio, affidarlo a persone estranee solo per concedersi qualche ora e andare al cinema.

Jerome e Taneshya avevano cercato un figlio per molti anni e la gravidanza era finalmente arrivata, più tardi del previsto. Ma c'erano state delle complicazioni e la bambina era nata prematura. Per quanto le cure a lei dedicate fossero molto faticose, preferirono non lasciarla con una babysitter sconosciuta. I loro familiari abitavano lontano e non c'erano persone fidate che la potessero tenere. «Non ho mai amato nessuno più di lei ed è molto fragile. Come potrei metterla in pericolo?».

Non andarono al cinema finché Kaitlin ebbe più di due anni, e lo fecero solo perché un amico regalò loro una serata con una babysitter per il loro anniversario. Taneshya era nervosa e mandò un messaggio alla babysitter prima del film: «Tutto bene?». Quando il film finì, le scrisse di nuovo: «Sta dormendo?». Nonostante il nervosismo, fu fantastico per loro prendersi una pausa e fare ancora le cose che amavano.

Quando cominciarono ad avventurarsi fuori, nel mondo, lasciando Kaitlin con una babysitter affidabile, Taneshya e Jerome inventarono delle frasi di gentilezza amorevole che li aiutavano a separarsi più facilmente dalla figlia: «Possa tu essere al sicuro», «Possa tu essere sana», «Possa tu essere felice con la babysitter», «Possa tu divertirti giocando mentre noi siamo via», «Possa tu dormire bene e fare bei sogni», «Possa tu sapere che noi ti amiamo e torneremo a casa presto».

La pratica seguente, «La coperta calda», è straordinariamente rilassante e confortante. Può essere praticata in molti punti del viaggio della genitorialità. Le madri con cui lavoro l'hanno usata durante la gravidanza; altre l'hanno usata quando i figli erano malati o è stato necessario sottoporli a un intervento chirurgico. È ottima anche dopo una giornata stressante a casa o al lavoro o

semplicemente quando siete inquieti e state cercando di evitare di cominciare a navigare in Internet o di aprire il frigorifero. Provatela ogni volta che avete bisogno di un po' di nutrimento, di conforto e di connessione in più. È meglio farla da sdraiati.

La coperta calda



- Innanzitutto, sdraiati e fai qualche respiro profondo per rilassarti.
- Porta un po' di gentilezza a te stessa/o mettendoti una o tutte e due le mani sul cuore o sulla parte del corpo in cui potresti avere bisogno di un contatto rassicurante.
- Immagina che ai tuoi piedi ci sia una coperta che tranquillizza e dà conforto. È fatta del tuo materiale preferito: cotone, pile, mohair, seta, quello che associ al senso di protezione e sicurezza.
- Lascia che la coperta copra delicatamente i tuoi piedi. Lascia che i muscoli si ammorbidiscano, allentando la tensione.
- Riposa e accogli dentro di te questo conforto.
- Immagina che la coperta salga fino ad avvolgerti i polpacci e gli stinchi. Lascia che quei muscoli si ammorbidiscano. Lascia che questo conforto entri dentro di te.
- Lentamente, quando sei pronta/o, lascia che la coperta avvolga le tue ginocchia, davanti e dietro. Lascia che le tue ginocchia si ammorbidiscano e si rilassino. Fermati. Riposa.
- Lascia che la coperta salga e copra le tue cosce, davanti e dietro. Il contatto con la coperta è proprio quello di cui hai bisogno. È morbido, delicato, caldo.
- Lasciati abbracciare dalla coperta.
- Lasciala salire fino al bacino e alle natiche. Lascia che ogni tensione si allenti.
- Concediti di riposare.
- Immagina che la coperta ti avvolga l'addome e la parte lombare della schiena. Lascia che ogni preoccupazione o tensione si allenti.
- Sentila avvolgerti la pancia. Spesso tratteniamo molte tensioni ed emozioni nella pancia. Senti il calore e il peso delicato della coperta. Fermati. Riposa.
- Sentila intorno alla parte centrale della schiena. Lascia che questi muscoli si ammorbidiscano.

- Immagina che la coperta salga fino al torace e alla parte superiore del dorso. Ancora una volta, fermati, riposa, assorbi questo conforto.
- Sentila avvolgerti le spalle. Le braccia. Le dita. Allentando la rigidità, la tensione, permettendo ai muscoli di ammorbidirsi, se è possibile.
- Lascia che la coperta salga delicatamente appoggiandosi sul tuo collo e la tua gola. Ammorbidendoti, tranquillizzandoti.
- Lasciala salire e posare sulla mandibola, sulle guance. Fermati.
- Prova a sentirla dietro la testa.
- Infine, lascia che la coperta calda ti copra delicatamente la fronte, e anche gli occhi se vuoi, ma lascia molto spazio per respirare.
- Lascia che i muscoli del viso si ammorbidiscano. Riposa.
- Lascia che tutto il corpo sia abbracciato, toccato, confortato dalla coperta calda.
- Quando ti senti pronta/o, ritorna alle tue faccende quotidiane oppure concediti una bella notte di sonno.

I genitori con cui lavoro ricorrono a questa pratica quando faticano a lasciare andare o a reggere la separazione. Sonia l'ha usata durante la seconda gravidanza, che è stata difficile; altri se ne sono serviti durante alcuni interventi medici (su di loro o sui figli). Ellen, che era molto preoccupata per un importante intervento chirurgico su suo figlio, commentò: «Con la scansione corporea “Investire il corpo di gentilezza” (Capitolo terzo) io penso al corpo come a parti separate e distinte. Questa pratica invece tocca tutto di me e mi tiene insieme».

Si possono anche aggiungere parole e frasi come: «È difficile allentare la presa, semplicemente *essere*, quando il risultato è incerto. Che io possa stare con questa esperienza, che io possa sentire ciò che provo. Che io possa stare con l'incertezza e l'ignoto».

Quando Kaitlin diventò più grande e parve essere meno fragile, Jerome e Taneshya riuscirono a stare fuori oltre la durata di un film e provarono attività che coinvolgevano una separazione più lunga, come per esempio delle cene con amici. Riscontrarono che le frasi sopra riportate li aiutavano a ridurre l'ansia e ad affrontare il passo successivo.