

MINDFULNESS IN FAMIGLIA

BIOENERGETICA E MINDFULNESS. CENTRO STUDI

BIOENERGETICA®
E MINDFULNESS
CENTRO STUDI

1

MINDFULNESS IN FAMIGLIA

Quest'anno è nato un nuovo progetto: Mindfulness in famiglia. Programmi di Mindfulness per bambini e adolescenti. Per genitori ed insegnanti.

Un lavoro che ci ha subito appassionato e ha catturato tutta la nostra energia: proprio come succede quando arriva un neonato. Tanto lavoro e tanta gioia.

Ho condiviso questo progetto con Niccolò Gorgoni, Daniela Rosadini e Silvia Cappuccio.

I contributi che leggerete sono stati scritti da qualcuno di noi e fanno parte della nostra crescita che, in così poco tempo, è stata davvero rapida.

Vogliamo condividere questo lavoro con te perchè crediamo che - attraverso la mindfulness - stiamo assistendo (e collaborando) ad una rivoluzione culturale di dimensioni ina spettate.

In questo modo mettiamo anche noi qualche piccolo seme.

Ma tutto inizia da un seme

Ci salva sempre ciò che è più piccolo. Io personalmente ho pochissime cose in fondo alla mia tasca: uno o due sorrisi, due o tre frasi spigolate in qualche libro.
Mi porto dietro una piccola scatola (...).
Non apro di frequente questa scatoletta.
La apro solo di tanto in tanto, perché non si alteri nulla, ma lo sguardo che getto al suo interno ha la lunghissima durata dei fulmini e ne traggo un senso di eternità.
C. Bobin



La verità è che molti dei calendari frenetici del bambino moderno dipendono più dall'incapacità dei genitori di sedersi in tranquillità, piuttosto che dal bisogno dei figli di fare così tanto.

UNA FAMIGLIA BASATA SULL'ESSERE

Da adulti, siamo impegnati in una costante attività. Molti di noi riempiono ogni momento con un'attività o l'altra. La base della nostra autostima consiste nella quantità di cose che facciamo, su quanto otteniamo, quanto siamo ben visti, come siamo socialmente connessi. I nostri figli non si muovono in questa maniacalità finchè non insegniamo loro a essere così. Per questo essere genitori in modo consapevole significa agire sulla base di una costituzione diversa da quella che la società impone. Il successo di un bambino si misura con altri criteri. Invece di essere sommersi dalle attività, sotto stress per avere successo in un mondo concepito dagli adulti, ai bambini è consentito di vivere il momento e celebrare la natura organica della loro esistenza. In questo approccio, classifiche e misurazioni di risultato esterne non sono considerate nient'altro che un aspetto minuscolo di un'immagine più grande.

Incoraggiare il semplice piacere di vivere

Per incoraggiare il semplice piacere di vivere, ci è richiesto di non imporre troppi programmi ai nostri figli. Piuttosto permettiamo che i loro primi anni siano fatti di appuntamenti di gioco e ore di pigrizia. Se i bambini sono cresciuti in un turbine di attività costante dalla mattina alla sera, ancora prima di aver raggiunto i 5 anni, come potranno mai essere in connessione con sé stessi?

La verità è che molti dei calendari frenetici del bambino moderno dipendono più dall'incapacità dei genitori di sedersi in tranquillità, piuttosto che dal bisogno dei figli di fare così tanto. Siamo cresciuti per vivere in uno stato costante di "fare". Non riguarda solo le attività fisiche come lavorare, esercitarsi o fare commissioni, ma anche il nostro incessante etichettare con la mente, categorizzare, valutare, formulare teorie. La mente moderna è così indaffarata, che abbiamo perso la capacità di incontrare una persona o una situazione con energia imparziale. Di fronte ad un "altro", che sia una persona o un evento, imponiamo subito sull'individuo – o sulla situazione – le nostre idee su ciò che è giusto o sbagliato, buono o cattivo.

Essere nel traffico

Lo testimonia il genitore che risponde agli aspetti scomodi della vita con ansia, frustrazione, rabbia, imprecazioni. Stai per un po' "nel traffico" con loro e osserva come giudicano ed etichettano le loro esperienze. Non sono capaci di considerare con calma il fatto di essere "nel traffico" ed essere in pace con la cosa, sono incapaci di trovarsi in una situazione difficile e considerare semplicemente che si prova difficoltà. Un genitore così lascia un'eredità ai propri figli che impone che tutte le esperienze della vita vadano giudicate ed etichettate, specialmente quelle negative. Quando non siamo in grado di incontrare la realtà dei figli da uno stato di essere, loro imparano che la vita non può essere semplicemente sperimentata per come è.

Tutto questo "fare" è un tentativo di placare il nostro senso di incompletezza, si può vedere dall'esempio di una madre che lascia perdere la sua vita per essere con il bambino, per impegnarsi in modo esclusivo in innumerevoli attività "per il bene del bambino". Dall'esterno può sembrare una madre devota, che porta i suoi figli a danza classica e a calcio, che cucina e pulisce per loro senza sosta. Tuttavia, dal momento in cui il suo senso di sé è sostenuto solo da ciò che fa per i suoi figli, il suo dare è condizionale. Visto che il suo programma caotico è guidato dal bisogno di dar sollievo alle sue stesse ansie, non sarà capace di essere presente ai bisogni dei suoi figli, userà invece i suoi figli indirettamente per soddisfare le sue fantasie insoddisfatte. Se i suoi figli falliscono nel piegarsi alle sue esigenze, non potrà tollerarlo. Il che porta ad una dinamica ancora più insana: manipolare i figli in modo da ottenere che stiano "bene".

Sentirsi validi

Ho visto succedere questo ad una madre e ai suoi due figli. Era una designer di moda che aveva abbandonato la carriera per diventare madre a tempo pieno. Il fulcro di questa donna erano i suoi bambini, al punto che l'intera giornata ruotava intorno a loro. Super-infervorati e super-coinvolti, erano iscritti ad attività diverse ogni pomeriggio, il che significava che era costantemente a correre in macchina, avanti e indietro, per portarli ed andarli a prendere. Il loro eccellere nelle loro scuole ed attività era per lei più importante di tutto. E finchè sua figlia era una stella del nuoto e suo figlio un pianista stellare, questa madre non poteva essere più orgogliosa di loro e viveva per i loro momenti di trionfo. Era il primo genitore ad arrivare a tutti i loro eventi e questi erano le occasioni che la facevano sentire valida, sia come madre che come persona.

Poi, un giorno, la psicologa della scuola la chiamò, per dirle che sua figlia aveva confidato di essere diventata bulimica. La ragazzina era scoppiata a piangere, dichiarando che era spaventatissima che sua madre potesse venirlo a sapere, e continuava a ripetere: "Per piacere non ditelo a mia mamma. Mi odierà. Sarà così delusa da me." Ave-

va solo otto anni quando diventò bulimica. Si sentiva stressata e voleva apparire più magra nel suo costume.

Troppe attività

Era la prima volta che considerava il costo emotivo che le infinite attività avevano sulla salute emotiva dei bambini. Fino ad ora pensava di fare il meglio che poteva per loro. Mai avrebbe immaginato che tutte le pressioni potessero avere un effetto diverso. Cosa poteva fare ora? Quando era piccola, non faceva nulla, non le veniva data grande attenzione. I suoi genitori, che viaggiavano moltissimo, la lasciavano con la babysitter. Facendo cose che sua mamma non aveva mai fatto per lei, immaginava di essere un genitore devoto. Paradossalmente, il desiderio che i suoi figli avessero l'infanzia che a lei era stata negata produsse, nei suoi figli, gli stessi sentimenti di solitudine e trascuratezza che aveva avuto anche lei. Solo che i suoi figli avevano celato le emozioni dietro le loro faccende, sentendo che avrebbero dovuto essere performanti per far star bene la loro mamma.

La lezione è che se insegniamo ai nostri figli ad affermare il loro senso di identità sul "fare", saranno infelici ogni volta che la vita in qualche modo li boccerà.



Today is a day for you to rise.
Jimi Hendrix

CRESCERE CON I PROPRI FIGLI

“Mio figlio non mangia.” “Mio figlio si comporta in modo strano”. “Non so più cosa fare con lui.”

Di fronte a un segnale d’allarme, iniziamo a porci delle domande. L’interrogativo principale è questo: “come posso fare in modo che mio figlio cambi?”

Ci piacerebbe avere un libretto di istruzioni, un modo rapido per risolvere il problema.

E se fosse un errore di prospettiva?

E’ molto forte in noi il desiderio che gli altri cambino, e la fretta che questo succeda. Ma il cambiamento può partire solo se si sposta l’attenzione.

Quindi, Invece di domandarsi ‘come crescere un figlio al meglio’, bisognerebbe chiedersi un’altra cosa: in che modo è possibile crescere, al fianco del proprio figlio? E’ molto diverso. Significa vedere l’essere genitori come occasione di sviluppo e crescita personale. Se siamo disposti per primi ad imparare dal rapporto, gli altri cambiamenti sono delle conseguenze.

Le nostre parti dimenticate

I figli risvegliano in noi delle parti dimenticate, che ci portano a fare i conti col passato, quando meno ce lo aspettiamo. Questa è la prima occasione di crescita e consapevolezza. Nel libro “The Conscious parent”, la psicologa Shefali Tsabary riporta l’esempio di una madre alle prese con una figlia che da ‘bambina-modello’ era diventata un’adolescente dai comportamenti devianti ed autolesionistici.

La madre, non riuscendo a gestire la situazione, si sentiva impotente, come se avesse di nuovo 6 anni. Quando la ragazza sbatteva la porta e la scacciava fuori dal suo mondo, le sembrava di tornare a quando lei stessa era piccola, con la differenza che da bambina non protestava mai. Ora invece non riusciva a smettere di gridare. Soffermandosi su questo aspetto del suo passato, rivide i suoi genitori che non avevano mai permesso che lei entrasse nel ‘loro mondo’, rivide se stessa consolidare il suo ruolo di ‘figlia-modello’ senza esito, e senza mai rompere il silenzio della sua rassegnazione.

La figlia adesso stava chiedendo aiuto. Stava riuscendo, al contrario di lei, a rompere il silenzio, a spezzare un meccanismo. L’aveva costretta a fare i conti col passato e con le parti dimenticate della sua vita. Le stava inconsciamente insegnando qualcosa.

Imparare dai propri figli

Riconoscere gli insegnamenti che i nostri figli ci danno non è facile. Sembra assoldato che i rapporti genitori-figli debbano vivere in una struttura gerarchica: uno dei due è più debole dell’altro, spesso il più ‘piccolo’ fisicamente. A volte il genitore è più debole e il figlio ha il potere assoluto. In ogni modo vediamo la relazione come unidirezionale, in cui uno dei due esercita un controllo sull’altro. Vince il più forte, è un meccanismo di potere. E noi siamo divisi tra quello che ci dice il cervello e quello che ci dice il cuore.

Ma in un vero scambio, in cui si possa crescere, il potere e il controllo c’entrano poco. Questo non significa che non bisogna dare “struttura” ai nostri figli, ma andare oltre il nostro senso di superiorità, come quando si scende in basso e ci si accuccia per parlare meglio con un bambino.

Sentirsi superiori significa anche pretendere di sapere cosa è giusto per noi e per i nostri figli. E nessuno è completamente libero dalla ricerca di un ideale. Il fatto è che l’immagine ideale, quello che secondo noi ‘dovremmo essere’ o ‘dovrebbero essere’ gli altri, ci distoglie dalla realtà stessa, che è spesso molto più interessante e soprattutto completa.

Prima di essere genitori, siamo persone. Prima di essere pigro, agitato, ubbidiente o difficile, un figlio è una persona. Spostare l’attenzione dal dettaglio alla persona nella propria interezza -i cui ruoli e caratteristiche sono mutevoli, non prefissati da nessuno- è il primo passo per un rapporto mutuale autentico e profondo.

Festeggiamo i successi, rimproveriamo gli insuccessi. Quanto siamo pronti a festeggiare, quasi fosse un compleanno, l’unicità di nostro figlio e il semplice fatto che esiste? Quanto siamo pronti a lasciarci sconvolgere e trasformare?

Oltre l’inconsapevolezza

Imparare a essere genitori consapevoli è un processo diverso per ognuno, che non finisce mai. Saremo sempre in parte inconsapevoli. Riconoscendo questo, però, potremo vedere i nostri limiti come un terreno per il cambiamento e iniziare a crescere con i nostri figli.



Il primo anno di vita – un anno in cui i bambini hanno una straordinaria crescita psicofisica – è totalmente dedicato agli affetti positivi.

DUE PAROLE (SCIENTIFICHE) SULL'AMORE

Parlare di amore è sempre molto difficile. Nello stesso tempo – da più parti – nell'area della psicoterapia si iniziano ad alzare voci originali su questo tema e sull'importanza che riveste nei processi di cura.

L'attenzione al ruolo di quelli che vengono definiti "affetti positivi" nasce negli Stati Uniti dopo gli anni '90 del secolo scorso. Le neuroscienze affettive e le nuove metodiche di indagine del panorama cerebrale hanno dimostrato che gli affetti positivi hanno un ruolo importante nei processi di sviluppo e apprendimento e, per estensione, nei processi di cura.

Molto prima che avessimo la prova che impariamo più facilmente dalla esperienze positive che dalle esperienze negative, alcune tradizioni meditative orientali avevano focalizzato l'attenzione sul ruolo centrale degli affetti positivi come "antidoti naturali" alla rabbia e alla paura e, più in generale, alle reazioni avversative.

Il ruolo degli affetti positivi nello sviluppo

Il ruolo degli affetti positivi nella crescita dei bambini è ben conosciuto grazie all'infant research e al lavoro di autori come Edward Tro-

nick, Daniel Stern, e Allan Schore. Nel primo anno di vita – un anno in cui i bambini hanno una straordinaria crescita psicofisica – è totalmente dedicato agli affetti positivi.

Genitori e bambini hanno interazioni prevalentemente orientate all'amore, all'affetto o alla consolazione. E' solo dopo la seconda metà del secondo anno che nella relazione genitori figli iniziano ad apparire più frequentemente anche emozioni legate alla disapprovazione, al rimprovero o emozioni dello spettro della rabbia.

L'ipotesi è che gli affetti positivi abbiano, appunto, un ruolo centrale nella crescita e nello sviluppo dei bambini. E, in effetti, le conseguenze negative di un clima emotivo precocemente attraversato da affetti negativi, sono oramai evidenti a tutti.

Nello stesso tempo questa materia è molto complessa da definire. Complesso dire quali sono gli ingredienti dell'amore e, ancora più complesso è definire quali sono le condizioni perché questa emozione emerge.

Love 2.0

Di affetti positivi la psicologia si è occupata a lungo, a partire dal lavoro di Seligman sull'ottimismo che risale al 1990 (ormai un secolo fa!). Recentemente, negli Stati Uniti, ha riscosso molto interesse il lavoro di Barbara Fredrickson che ha affrontato il tema dell'amore dal punto di vista della scienza delle emozioni. In questo approccio l'interesse nei confronti delle emozioni riguarda l'esplorazione degli aspetti sia corporei che mentali associati agli stati emotivi positivi.

Gli aspetti che contraddistinguono l'impatto delle emozioni positive è che sono emozioni che hanno un potenziale di apertura e trasformazione in se stesse.

Ma cosa significa positività?

Per positività, in questo caso, si intende quella condizione psicologica prodotta da una emozione e che si accompagna a molti effetti fisici correlati. Effetti fisici che vanno dal rallentamento del battito cardiaco, al rilassamento dei muscoli facciali, al rilassamento muscolare. Gli effetti di una positività così connotata non sono, inoltre, effetti solo legati al momento presente, visto che permettono apertura relazionale, crescita personale e trasformazione di elementi critici di reattività.

Le emozioni positive sono il "motore" di questo intricato sistema di risposte e sono ingredienti attivi della sua messa in moto.

Ma cos'è, in due parole, l'amore?

Sicuramente l'amore è una emozione e uno stato momentaneo che risuona nella risposta corporea e mentale. Come tutte le emozioni si accompagna ad un modello di sensazioni precise ed individualmente determinate che si collocano nel versante piacevole.

Per riassumere molto concisamente, per Barbara Fredrickson, *l'amore è il frutto di tre elementi intrecciati tra di loro*: il primo è **la condivisione** di una o più emozioni positive, la seconda è una **sincronicità** tra la propria esperienza e quella dell'altro e la terza è il **reciproco interesse** per il benessere del nostro interlocutore.

La risonanza positiva

L'intrecciarsi di questi tre elementi crea una risonanza positiva che spesso comporta una amplificazione dell'esperienza affettiva che espande i tre elementi sopra citati. Quindi più si verifica questa sincronicità di esperienze positive, più aumenta l'affetto positivo e la possibilità che si verifichi di nuovo.

Nello stesso tempo questa risonanza è qualcosa di più del processo di mirroring, o rispecchiamento. Non basta essere similmente presenti, fare quello che fa l'altro in restituzione. Non basta la reciprocità. E' necessario che in ogni scambio ci sia una aggiunta personale, un aroma dell'altro che va a costruire il legame in maniera unica e specifica. Il rischio infatti dell'amore da rispecchiamento è quello di cadere in una relazione narcisistica in cui l'altro esiste solo nella misura in cui rispecchia i nostri bisogni, le nostre aspettative e la nostra stessa visione delle cose.

Questa risonanza – se è in grado di includere la novità che la presenza dell'altro comporta e la progressiva , successiva, simultanea presenza di un elemento estraneo – sviluppa un sentimento via via libero da gravami narcisistici.

Le condizioni di partenza

A questo punto potremmo chiederci qual è la scintilla che innesca il processo. Ci sono, infatti, alcune precondizioni che sono necessarie. La prima è una sensazione di sicurezza. Se siamo spaventati o abbiamo la sensazione di essere in pericolo, sarà molto difficile che si sviluppi un senso positivo di affetto. Questo può andare al di là della nostra consapevolezza conscia. Il nostro cervello è infatti abituato a sintonizzarsi con le fonti di pericolo e ad entrare in modalità difensiva, anche in modo non pienamente consapevole. Ovviamente la percezione della minaccia può non essere realistica ma ciononostante attiviamo questa modalità di re-azione. Persone che soffrono di disturbi ansiosi o depressivi, oppure con una bassa autostima, possono percepire l'ambiente in maniera più minacciosa ed attivare quindi maggiori modalità difensive.

La seconda precondizione è il contatto e la capacità di stare in contatto; un contatto reale e non virtuale. Questa precondizione esprime, in parte, la condizionalità dell'amore. Non riusciamo infatti, a stare in contatto indiscriminatamente. Abbiamo bisogno di percepire un elemento di attrazione, interesse e apertura, che è necessario, anche quando non sia un amore che prelude all'intimità fisica.

La base di questo contatto è corporea ed è data dalla disponibilità al contatto oculare, dalla prossemica, dall'espressività del viso. Il contatto oculare è il primo elemento della disponibilità a stabilire un contatto reale con il mondo dell'altro e non con una nostra visione ideale dell'interlocutore. Senza il contatto visivo, la sincronicità che possiamo sperimentare diventa un "gioco parallelo" che può essere anche molto piacevole ma non conduce sulla stessa spiaggia.

Il contatto visivo è quello che media il processo di sintonizzazione – l'attunement – e che lo rende percepito e reale. Permette la costruzione di un legame di attaccamento sufficientemente solido da superare le inevitabili intemperie di una relazione. Un legame d'attaccamento che, non è presente solo nella relazione bambino-genitori, ma che si verifica ogni volta che stabiliamo una relazione duratura, in cui iniziare a dire…"due parole (non scientifiche) sull'amore.

Riassumendo

Questi pochi elementi, che Barbara Fredrickson raccoglie con grande chiarezza, hanno il merito di essere sufficientemente precisi e sufficientemente ampi da descrivere sia le singole relazioni che il contesto più ampio del formarsi di una relazione.

L'amore quindi richiede connessione, e, se è vero che possiamo pensare e desiderare chi amiamo anche in loro assenza, è vero che quel sentimento, per nascere e consolidarsi richiede presenza fisi-

ca. La presenza fisica, da sola non è sufficiente: è necessario, infatti, sperimentare quella condivisione che offre la presenza emotiva. Perché la connessione emotiva sia possibile, abbiamo, quasi inevitabilmente, bisogno di rallentare. Questa è – credo – una delle ragioni per cui i bambini sono, a volte così lenti nelle interazioni relazionali e così veloci in altre situazioni. Sono lenti quando assimilano l'amore. E ci costringono così a rallentare. Sono veloci quando, con un bel pieno di rifornimento affettivo, possono esprimere tutta la loro energia.

Questa caratteristica della lentezza è qualcosa da sperimentare anche nella vita quotidiana. Forse se rallentiamo quando ci sentiamo soli possiamo accorgerci che c'è molto più amore a disposizione di quello che pensiamo.

Giochi di consapevolezza

Quale modo migliore, se non il **gioco**, per allenare la consapevolezza e l'attenzione alle sensazioni del corpo con i bambini?

Facciamoli sdraiare e invitiamoli a chiudere gli occhi.

Appena sono pronti tocchiamo loro una parte del corpo, che dovranno riconoscere...si parte dal tocco di un elefante fino ad arrivare a quello di una farfalla (in parole "da grandi" diminuiamo progressivamente l'intensità, il gioco sarà sempre più difficile).

Il divertimento è assicurato, specialmente se in piccolo gruppo!



A mio parere, il modo migliore per indurre i bambini alla saggezza, alla meditazione o a qualsiasi altra cosa, particolarmente in tenera età, è viverle voi stessi, personificare ciò che volete insegnare e tenere la bocca chiusa. Jon Kabat Zinn

MAESTRI ZEN A DOMICILIO

Molti di noi meditano o desiderano farlo. Altrettanti desiderano condividere questa esperienza con i propri bambini. E quindi cercano modi e opportunità per farlo. Così ho pensato di condividere le mie riflessioni di mamma (meditatrice) con figlio (adulto) che medita. Per sua scelta. E – sempre per sua scelta – se non dovesse più farlo, la cosa riguarderà solo lui.

Pratiche informali

Alcune pratiche sono molto informali: per esempio quella della sintonizzazione sul respiro. Non solo del mio respiro ma anche di quello altrui. In realtà non è nemmeno una vera pratica. È la ragione, pratica, per cui tenere un neonato in braccio ha un effetto rilassante. Tenendolo in braccio – senza accorgercene – iniziamo a sintonizzarci sul suo respiro che è diaframmatico e profondo. E così anche il nostro respiro diventa diaframmatico e profondo. Questo può diventare uno straordinario elemento di relazione e connessione, anche quando iniziano a crescere. E un modo per insegnargli, di fatto, cosa significa stare in contatto con il respiro. Fare attenzione al respiro degli altri ci può permettere di comprendere come stanno reagendo alle cose che accadono.Tanto più vero per un bambino: osservare il

movimento del respiro in un bambino ci permette di dare un'occhiata alla loro vita, in una specie di "inside out".

Rallentando e osservando il respiro delle persone a cui siamo vicini possiamo guadagnare una visione più intima e profonda, senza che questo richieda parole. Una visione che approfondisce non solo la nostra conoscenza dell'altro ma anche di noi. Certamente questo può essere un modo per condividere la propria pratica in famiglia: sintonizzarsi con il proprio respiro e "cercare" il respiro dell'altro, per respirare insieme.

La vita famigliare può essere un ambito perfetto per la pratica di consapevolezza, ma non per chi ha il cuore tenero, per gli egoisti, i pigri, i romantici inguaribili. Crescere i figli è uno specchio che costringe a guardarsi in faccia

Incominciare ad usare la mindfulness con i bambini

Susan Kaiser Greenland racconta come ha iniziato ad usare la mindfulness con i propri figli. Parte da un episodio: una festa di compleanno di suo figlio. Sei anni, un gruppo di coetanei che giocano tranquilli in giardino fino a che, senza apparente ragione, scoppia una rissa. Entrano in casa – lei stava sistemando la cucina – concitati, sull'orlo di una tragedia. Prende un carillon, una di quelle palle con la neve che scende. Accende il carillon e chiede ai bambini, per il tempo della neve che scende, di mettere le mani sull'addome e seguire il respiro. La neve scende una, due, tre volte e i bambini si calmano e tornano a giocare. Sembra un miracolo ma non lo è. Susan ha fatto tre semplici cose: non si è preoccupata di capire prima di tutto cosa era successo ma di calmarli. Questo è il primo passo. Li ha aiutati a focalizzare l'attenzione sul respiro in modo naturale e piacevole. E questo è il secondo passo. Ha usato la sua intuizione e la sua calma per tornare presente. Il terzo passo che dovremmo ricordare sempre.

Fidarsi di ciò che emerge

La scena precedente ha un altro elemento tipico – una di quelle cose che rendono il mestiere di genitore davvero difficile – l'imprevedibilità. La festa era andata bene. Un attimo prima giocavano tranquilli e un attimo dopo è successa una mezza tragedia. Con i bambini la qualità dinamica dell'esperienza richiede attenzione ad un elemento particolare della vita: il cambiamento stesso. Se iniziamo a pensare che quello che sta succedendo sia "sbagliato", qualcosa da correggere o eliminare, affrontare la vita con i bambini diventa piuttosto complicato. Susan avrebbe potuto cercare di riportare la calma che c'era precedentemente "risolvendo" il conflitto emerso. Come se fosse un errore. La sua tattica ha funzionato perché, invece, ha accettato che le cose erano proprio così.

Lo spirito della consapevolezza è la pratica fine a se stessa, prendere ogni momento come viene, piacevole o spiacevole, buono, cattivo o brutto, e poi lavorare su quello perché è quanto abbiamo a disposizione in quel momento. Con questo atteggiamento la vita stessa diventa pratica. Jon Kabat Zinn

Non a caso "Fidarsi di ciò che emerge" è una delle linee guida del protocollo di Mindfulness Interpersonale. Le relazioni infatti sono – tutte – imprevedibili e mettono alla prova proprio la nostra flessibilità e la nostra disponibilità ad accettare il cambiamento. Fidarsi è la condizione basilare per essere disponibile di fronte al formarsi dell'imprevedibile, all'emergere del nuovo e dell'inaspettato.

Il processo di cambiamento che noi chiamiamo presente

Quando pensiamo al presente è facile solidificarlo in un attimo ben definito: tanto definito da permetterci di conoscerlo, esplorarlo e averne padronanza. Con i bambini questo tempo è più mutevole e inaspettato. Ci sembra di aver imparato a padroneggiare un aspetto problematico della relazione con loro e questo non si verifica più. Sono già andati oltre.

In realtà il presente è frequentemente caratterizzato dall'incertezza e dall'ambiguità, più che dalla stabilità e sicurezza.

E, paradossalmente, prendere atto dell'imprevedibilità ci offre una certa stabilità anche se significa rinunciare a quella pseudo sicurezza con la quale spesso copriamo la nostra paura del cambiamento. In fondo si tratta "solo" di entrare in una situazione senza avere un obiettivo preciso in mente. Questo non significa che non abbiamo il diritto di sperare il meglio per i nostri bambini ma semplicemente riconoscere che non sappiamo con precisione come ottenerlo se non dando pienamente la nostra energia all'esperienza in corso.

Quale motivazione per la mindfulness per bambini?

Abbastanza inevitabilmente iniziare a praticare – se abbiamo figli – comporta anche qualche interesse nel condividere la nostra esperienza con loro. Pensiamo che ci faccia bene e che, se fa bene a noi, farà benissimo a loro che avranno il vantaggio di aver iniziato prestissimo.

Ma se guardiamo alla nostra motivazione che cosa possiamo dirci?

La consapevolezza dimora sulla cima della motivazione. Proverbio tibetano

Perché desideriamo la mindfulness per noi o per i nostri bambini o per entrambi? In parte c'è sicuramente il desiderio di condividere un'esperienza positiva e insegnare loro ad amare qualcosa che noi amiamo. In parte però – e non so quanta parte sia – è perché vogliamo cambiarli: ammorbidire asperità, risolvere difficoltà e trovare qualcosa che renda efficace il nostro essere dei buoni genitori. Non è detto che questa non sia una buona motivazione ma – guarda caso – dovrebbe essere consapevole.

Una piccola storia personale

Medito da quando avevo vent'anni. Così quando è nato mio figlio era abbastanza inevitabile che, prima o poi, finisse anche lui in un ritiro di meditazione. Quando era piccolo sia io che suo padre meditavamo con la tradizione del Siddha Yoga e frequentavamo un ashram nelle Catskill Mountain, vicino a New York. L'ashram madre era in India ma l'India ci sembrava – con un bambino piccolo – troppo difficile. Durante il giorno frequentava una specie di scuola materna interna all'ashram e quando noi avevamo gli intensivi di meditazione venivano organizzati intensivi di meditazione anche per bambini, in modo che i genitori potessero praticare senza difficoltà organizzative. Non mancava giorno che, quando andavo a prenderlo a scuola, non avessi un lungo elenco delle "non conformità" di mio figlio. Straniero, senza parlare inglese, si organizzava creativamente. Per esempio nascondeva sotto terra i suoi giocattoli preferiti per riprenderli il giorno dopo (orrore:non è generoso!); non era entusiasta delle canzoni di gruppo (Rimaneva incavolato senza profferire parola); manifestava il desiderio di non partecipare a giochi organizzati (Non riuscivano a farlo partecipare). Insomma ogni giorno andavo a prenderlo con il timore di quello che mi avrebbero detto. E con l'idea – chiara – che eravamo noi a voler meditare e lui si trovava lì per giocare. E aveva diritto a protestare sulla stravaganza della situazione. Alla fine, non mi sembrava di poter fare altro che solida-

rizzare con le sue difficoltà e rimproverarmi, quello si, che ero proprio un genitore anomalo! Nessun rimprovero a lui, un po' di fastidio verso gli educatori che protestavano perché non era un bambino "meditatore" standard. Eppure oggi – a distanza di più di vent'anni – medita ancora. Insomma i conti si tirano alla fine e le proteste, le non conformità, sono sempre da rispettare e non da correggere.

Essere genitori: una pratica

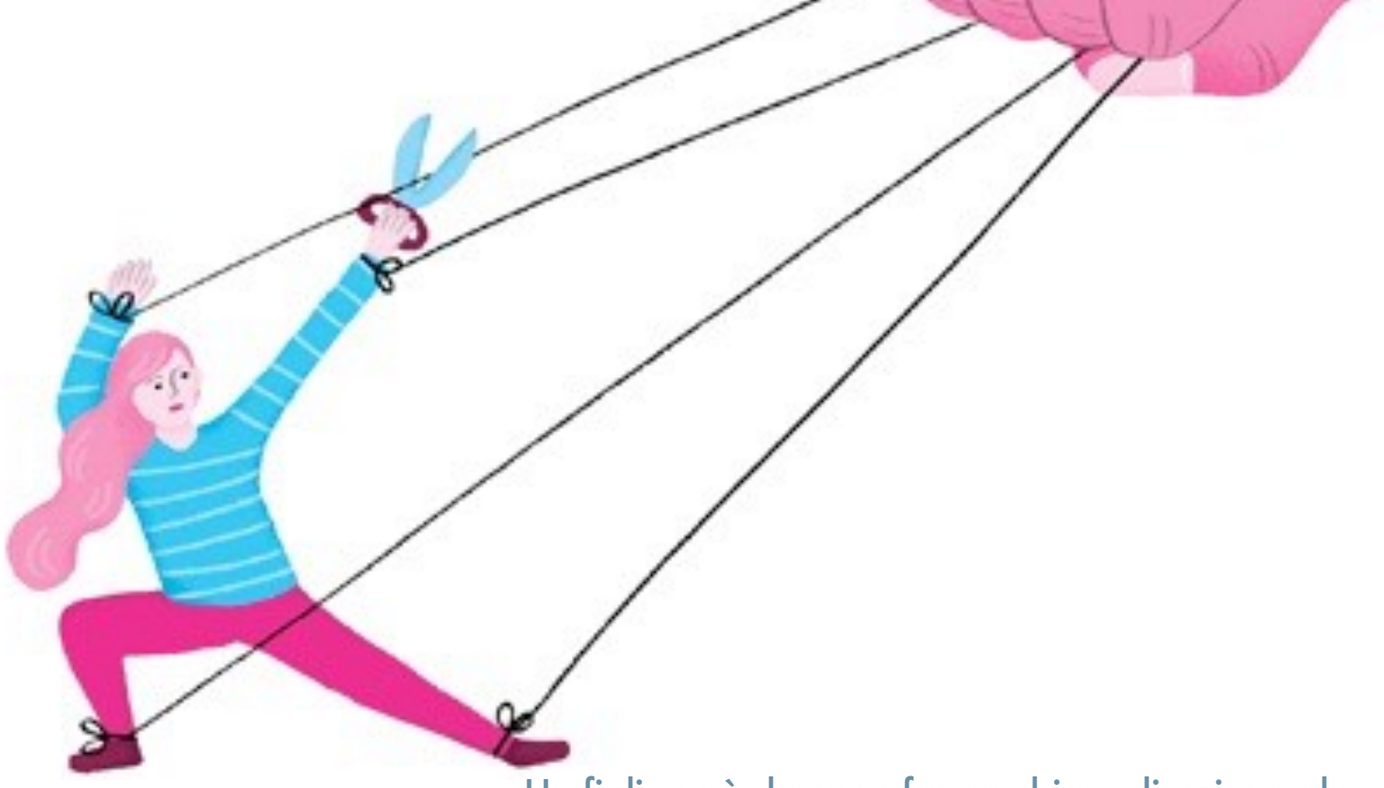
I bambini vedono tutto dall'interno e da vicino: le vostre fobie, le vostre idiosincrasie, i vostri difetti, le vostre carenze, le vostre contraddizioni e i vostri fallimenti. Jon Kabat Zinn

Ciascun figlio – dice Kabat Zinn – costituisce un ritiro di almeno 18 anni, fatto di continua tenerezza amorevole e altruismo. Le loro necessità ci offrono continui stimoli ad esplorare chi siamo e come ci muoviamo nel mondo, continui suggerimenti a restare presenti, lasciando che la sorpresa che un figlio porta nella nostra vita ci cambi. Quando mio figlio era piccolo mi rendevo immediatamente conto se ero presente o no. La distrazione, l'essere altrove, facevano subito sorgere agitazione. Iniziava a combinare una serie di guai fino a che, capivo, che il problema era la mia disattenzione e non quello che faceva lui. Spesso, nel proporre la mindfulness ai nostri bambini, rischiamo proprio questo: di volere per loro qualche cosa che non facciamo per noi. E, alla fine, non può funzionare. Insomma, alla fine, possiamo dire che i nostri figli sono maestri zen a domicilio. E se impariamo a stare con loro, insegnargli la consapevolezza, la concentrazione, la mindfulness, sarà semplice come insegnargli a camminare: lo fanno da soli.

In quei giorni ero profondamente convinto, e lo sono ancora, che la consapevolezza del mio corpo, del mio respiro, del nostro stretto contatto fisico li aiutava a percepire una sensazione di calma e a esplorare stati di pace e accettazione. E la loro calma interiore, molto superiore alla mia e più pura, poiché pensieri e preoccupazioni da adulti non ingombravano la loro mente, aiutava me ad essere più calmo, rilassato, presente. Jon Kabat Zinn

Incarnare ciò che vogliamo trasmettere

Tutti noi ci portiamo dietro schemi comportamentali ereditati dall'infanzia. Una risposta innocente può riattivare vecchie ferite e condizionarci in una reazione, una vecchia paura può impedirci di esprimere con chiarezza ciò che pensiamo.
La mindfulness non è una ricetta magica per diventare genitori consapevoli, ma si coltivano con essa gli ingredienti a cui gli esseri umani ricorrono da secoli per amarsi e rispettarsi a vicenda: gentilezza, comprensione, apertura e accettazione.
Un ottimo modo per proporla ai bambini è incominciare a proporla a noi stessi.



Un figlio può davvero far cambiare direzione al nostro sguardo, spesso concentrato altrove e chiuso ad ogni imprevisto. Ci fa voltare verso di lui, non solo parzialmente, per entrare in contatto con il "dare" nel suo senso più autentico, con la nostra capacità più autentica di amare.

LO SHOCK DELLA NASCITA DI UN FIGLIO: 4 CAMBIAMENTI RADICALI

La nascita di un bambino rappresenta un punto di rottura rispetto al prima, una rivoluzione delle abitudini, una specie di shock. Diventare genitori è un passaggio solo lontanamente immaginabile prima che accada. La fame, il sonno, i pannolini e i pianti ci costringono fin da subito a rivedere completamente le nostre priorità, a regolarci su ritmi nuovi, che possono anche esasperarci. Qualsiasi fantasia si potesse avere inizialmente, viene spiazzata dalla realtà di quello che è e sarà sempre un segno indelebile nella nostra vita. Ma cosa cambia più di tutto? Si possono sfruttare questi cambiamenti radicali per stare meglio? Che opportunità ci sono dietro le nostre notti bianche?

Cambiare velocità – A ritmo con la vita

-Sono io!

-Io chi?

-Pinocchio.

-Chi Pinocchio?

-Il burattino, quello che sta in casa colla Fata.

-Ah, ho capito – disse la lumaca. – Aspettami costì, che ora scendo giù e ti apro subito.

-Spicciatevi, per carità, perché io muoio dal freddo.

-Ragazzo mio, io sono una lumaca, e le lumache non hanno mai fretta.

Intanto passò un'ora, ne passarono due, e la porta non si apriva: per cui Pinocchio, che tremava dal freddo, dalla paura e dall'acqua che aveva addosso, si fece cuore e bussò una seconda volta, e bussò più forte.

A quel secondo colpo si aprì una finestra del piano di sotto e si affacciò la solita lumaca.

-Lumachina bella – gridò Pinocchio dalla strada – sono due ore che aspetto! E due ore, a questa serataccia, diventano più lunghe di due anni. Spicciatevi, per carità!

-Ragazzo mio – gli rispose dalla finestra quella bestiola tutta pace e tutta flemma – ragazzo mio, io sono una lumaca, e le lumache non hanno mai fretta.

La fretta ci accompagna per gran parte del nostro tempo. Ci arrabbiamo se in coda prima di noi c'è una persona tarda a capire, o se in macchina qualcuno dorme al semaforo: ci arrabbiamo nel nostro pieno diritto ad avere fretta. Sembra qualcosa di naturale e inevitabile.

Eppure un figlio è in grado di far dimenticare la fretta. Si fa aspettare per quasi un anno prima di essere pronto per uscire, poi si fa aspettare per quasi un altro anno prima di iniziare a camminare… Ancora un altro per iniziare a parlare. E noi, in tutto questo tempo, non abbiamo nessuna fretta. Impariamo a stare nel ritmo naturale delle cose, così come sono, nel loro naturale progredire.

Il figlio è uno specchio della realtà così com'è, del momento presente da cui spesso siamo lontani.

La sua imprevedibilità costringe a vivere momento per momento, sincronizzandosi con i suoi bisogni.

Con un figlio possiamo non essere più "quelli al semaforo", quelli di fretta, che pensano solo al futuro, a quello che li aspetta dopo, ma imparare a sincronizzarci con la realtà come ci si presenta.

Cambiare direzione – Essere presenti per qualcun altro

Nei primi tempi dopo la nascita di un figlio si vive in una sorta di simbiosi con lui, si sincronizzano i tempi e le abitudini. Si sincronizza il respiro, il battito, le nostre emozioni. Lo teniamo in braccio, e mentre ci occupiamo di dare conforto e nutrimento, di prenderci cura di lui, ci accorgiamo che quello che viene fuori è la nostra parte più umana e più profonda.

Abituati a essere concentrati su noi stessi, ad essere noi la nostra direzione, ci troviamo a doverci concentrare su "altro da noi" in un modo nuovo e quasi totalizzante. La nostra presenza è fondamentale, se non ci siamo fisicamente manca il nutrimento e manca quella sicurezza che servirà al figlio per poter sviluppare un senso di fiducia e sicurezza verso il mondo esterno.

Richiede impegno questo passaggio dall'essere altrove, distratti dalle nostre preoccupazioni, all'essere presenti per qualcun altro. Camminando per strada ogni tanto vedo dei bimbi sul passeggino, che si guardano intorno curiosi o annoiati mentre le mamme e i papà sono completamente assorti dai loro cellulari. Se quando il genitore è intento a chattare il figlio inizia a piangere o chiamare, è possibile che l'adulto si spazientisca, che reagisca d'impulso: la sua risposta

non sarà davvero connessa alla domanda – “Ci sei?”-, ma a qualcosa d’altro. In quel momento c’è una disconnessione.

Saper rispondere a questo bisogno di essere presenti, e non solo reagire d’impulso quando viene richiamata la nostra attenzione, è alla base dell’empatia. E’ come essere pronti per l’altro, essere in ascolto.

Un figlio può davvero far cambiare direzione al nostro sguardo, spesso concentrato altrove e chiuso ad ogni imprevisto. Ci fa voltare verso di lui, non solo parzialmente, per entrare in contatto con il “dare” nel suo senso più autentico, con la nostra capacità più autentica di amare.

Cambiare linguaggio – La voce del corpo, i codici della fantasia

C’è un altro stravolgimento che la nascita di un figlio porta con sé. Nelle prime fasi della vita il rapporto è soprattutto fisico, il contatto è fondamentale. Il corpo e la comunicazione non verbale si trovano ad avere, come raramente accade, un ruolo chiave. Perché i bambini non imparano subito a usare le parole.

Così diventa importante, più delle parole che pronunciamo, come li abbracciamo, come li guardiamo, il modo in cui sorridiamo o facciamo loro il solletico, la calma che può infondere la nostra voce. Siccome siamo abituati a dare molta importanza alle parole, ci troviamo quasi a riscoprire un nuovo linguaggio.

Allo stesso modo, mano a mano che i bimbi crescono, impareremo a capire e parlare la loro lingua, mantenendoci sul loro stesso livello. Per esempio, usando il linguaggio della fantasia: facendo arrivare i nostri messaggi attraverso storie, personaggi fantastici, usando codici a loro familiari. Impareremo ad ascoltare le loro passioni e le loro sensibilità, a vedere la loro immaginazione come un aiuto in più per noi, anche per insegnare loro passaggi utili e quotidiani. Per comunicare in modo creativo con loro, come per riuscire ad andare oltre le parole,vengono prima di tutto l’ascolto e l’osservazione del mondo misterioso che portano con sé.

Cambiare intensità – la forza delle piccole cose

Per un bimbo è tutto radicalmente nuovo, un bimbo è in grado di renderti partecipe della novità di ogni cosa, così come della grandezza delle cose più piccole. Un sorriso, un gesto, acquistano un’intensità completamente diversa. Tutto ciò che consideriamo ovvio, un bambino lo deve ancora imparare.

Mi ricordo ancora una delle prime volte che assistetti mia cugina nel fare il bagnetto al suo bimbo. Quel giorno fui testimone di alcune piccole scoperte, o progressi importanti. Ricordo il mio grandissimo stupore nel vedere quella scena. Mia cugina chiedeva: “Ale, dov’è il piedino?”, e lui rispondeva sorridendo e toccandosi un piede. Chiedeva: “Ale, e l’orecchio? Dov’è l’orecchio?” E lui ci pensava un po’, poi si toccava l’orecchio. Lo trovai meraviglioso.

I bambini, con i loro tempi “da lumaca”, sono la prova vivente che niente si può dare per scontato.

Tutto è cambiamento

Ogni età porta con sé le sue sfide e i suoi cambiamenti. I primissimi sconvolgimenti – e insegnamenti – sono semplicemente i primi di un percorso unico e imprevedibile. I figli crescono, cambiano e ci trasformano. Iniziano ad esplorare la loro individualità. In poco tempo, dal soddisfare ogni bisogno, ci troviamo a dover fare i conti con ogni capriccio. Quegli esserini che dormivano sempre diventano vul-

cani di energie che non dormirebbero mai. Da lì in poi saranno sempre diverse le situazioni in cui imparare ad andare a ritmo con la vita, ad andare oltre noi stessi, a imparare nuovi linguaggi e a riconoscere la grandezza di ciò che apparentemente è minuscolo.

E noi siamo chiamati a stare nel cambiamento, a riconoscerlo e a prenderne parte.

Quando succede nella vita che qualcuno, appena sveglio, venga da noi solo per darci un abbraccio o un bacio? Che ci sorprenda per una frase o un gesto, senza nessun preavviso, per anni?

Che colga il nostro umore come un radar? Che capisca subito se siamo felici? Che stia al nostro passo quando camminiamo e al nostro respiro quando dormiamo?

Che finisca per assomigliarci più di quanto pensavamo e per essere diverso più di quanto credevamo possibile? Quando succede che ci sia così tanta condivisione nelle difficoltà come nella gioia?



2

MINDFULNESS PER BAMBINI?

Abbiamo l’idea che la meditazione sia una cosa da adulti. Può darsi che questo sia vero per molte forme di meditazione: non è così con la mindfulness che si propone di coltivare qualità che sono presenti fin dalla nascita.



Uno degli aspetti principali della mindfulness è proprio quello di lasciar andare le nostre aspettative per aprirci alla ricchezza dell'esperienza, momento per momento. Questo è particolarmente importante se deciderete di proporre la mindfulness ai vostri figli.

10 PASSI PER INSEGNARE LA MINDFULNESS AI NOSTRI BAMBINI

Questo articolo nasce dall'integrazione tra le buone prassi educative che Sarah Rudell Beach offre per insegnare mindfulness ai bambini e il libro di Jon Kabat Zinn e sua moglie Myla "Genitori consapevoli"

Sappiamo che la mindfulness fa bene. Per questa ragione è spontaneo pensare di offrire la mindfulness ai propri figli. Jon Kabat Zinn e la moglie hanno scritto un libro, tradotto in italiano "Il Genitore consapevole" proprio per condividere la loro esperienza di genitori mindful. Qualche anno fa è uscito anche il libro di Dan Siegel e Mary Hartzell, tradotto in italiano con "Errori da non ripetere" per mettere insieme neuroscienze, teoria dell'attaccamento e atteggiamento mindful, nell'educazione dei propri figli.

Sappiamo che la mindfulness ci fa bene

Sappiamo che la pratica di mindfulness ha tanti effetti positivi, sia sulla salute fisica che emotiva. Una delle ragioni per cui può essere importante per la salute delle nostre relazioni è proprio perché diminuisce la nostra reattività.

Molte ricerche dimostrano anche i suoi benefici effetti sui bambini e sugli adolescenti, proprio perché migliora la capacità di prestare attenzione, di calmare l'agitazione e di dare strumenti per prendere decisioni migliori

Da dove iniziare?

La prima cosa è…praticando! Non possiamo davvero pensare di usare qualcosa per gli altri che non saremmo disposti ad usare per noi. Praticare mindfulness permetterà di comprendere le difficoltà e i vantaggi di una pratica regolare. Permetterà anche, qualche volta, di praticare insieme. Possiamo farlo in maniera formale e informale, in modo da tenere la nostra attenzione in ciò che stiamo facendo, momento per momento. Forse facciamo già moltissima pratica informale….

Le aspettative

Uno degli aspetti principali della mindfulness è proprio quello di lasciar andare le nostre aspettative per aprirci alla ricchezza dell'esperienza, momento per momento. Questo è particolarmente importante se deciderete di proporre la mindfulness ai vostri figli. Lo fate perché desiderate eliminare i loro capricci? oppure per calmare un bambino irrequieto? Se è così potreste rimanere delusi. Sicuramente uno degli effetti collaterali della mindfulness è quello diregolare le emozioni ma lo fa percorrendo la strada dell'accettazione di ciò che è presente, nel presente della propria vita. Quindi l'attenzione è ad accogliere prima che a modificare. A lasciare spazio e tempo per il cambiamento, anziché a spingere in una direzione precisa. Lo scopo della mindfulness è quello di portare la consapevolezza alle esperienze interiori ed esterne, per riconoscere che i nostri pensieri sono "solo" pensieri, per comprendere come le emozioni si esprimono nel corpo, per accorgersi del vagare dell'attenzione e per offrire strumenti per padroneggiare gli impulsi. Non è però una panacea e nemmeno una formula magica. Inoltre i bambini sono bambini e hanno diritto ai loro capricci, alla loro esuberanza, alle grida e al movimento. Quindi niente mindfulness per sbarazzarsi dei normali comportamenti infantili!

Questo comporta anche che i bambini non vanno forzati a praticare. Se sono interessati a fare qualcos'altro va benissimo. Si può iniziare sotto forma di gioco: per esempio ascoltando il suono delle campane fino a che il suono non svanisce. Oppure suonare dei cimbali e chiedere di ascoltare il suono fino alla fine.

Ma veniamo ai 10 consigli di LeftBrainBuddha!

1. Rendi semplici le cose. Con i bambini più grandi e con gli adolescenti è possibile spiegare cosa significa mindfulness, usando la definizione classica di Kabat Zinn "Mindfulness è portare l'attenzione al momento presente, momento per momento, intenzionalmente e senza giudicare". Ma con i bambini più piccoli sarebbe una definizione troppo complessa. Per quello potrebbe essere sostituita dal notare i propri pensieri, dal sentire le emozioni come sono nel corpo. Oppure l'ascolto del panorama sonoro, con tutti i suoni – e il silenzio – che lo compongono.

2. Ascoltare le campane. Negli stati uniti è stato portato avanti un programma nelle scuole in cui ai bambini, in classe, veniva proposto ogni giorno un momento di pausa, ascoltando il suono delle campane. Il programma ha dimostrato significativi miglioramenti nei livelli di attenzione, tanto che la sua diffusione sul territorio nazionale è stata molto ampia. Noi possiamo sostituirlo con l'ascolto del suono delle nostre campane, che abbiamo ancora la fortuna di avere come

segnalazione dell'ora. Oppure suonare una campana da meditazione e chiedere l'attenzione al suono fino a che non svanisce. Richiede un tempo brevissimo (di solito dai 30 sec. a 1 min.). I suoi effetti sono incoraggianti!

3. Il rito della sera. Il momento di andare a letto è un buon momento per la pratica mindfulness. Può essere usato per un breve Body Scan, in cui accompagniamo i bambini a portare l'attenzione a tutto il corpo, parte per parte, iniziando dal piedi sinistro (Chi ha praticato il Body scan sa che resistere al sonno è quasi un'impresa!)

4. L'attenzione al respiro. Portare attenzione al respiro per un bambino può essere un concetto un po' astratto. Ma se chiediamo loro di sentire la loro pancia che sale e che scende, magari mettendo un peluche sulla pancia,mentre stanno sdraiati sul pavimento, la loro attenzione sarà molto più focalizzata. In un'unica azione avremo dato loro uno strumento di self management e di consapevolezza del respiro, come spiega Daniel Goleman nel suo video

5. Camminare mindful. Fare una camminata consapevole può diventare facilmente un gioco. Per un tempo breve, un minuto per iniziare, possiamo proporre di camminare in silenzio portando l'attenzione all'ambiente che ci circonda, con suoni, odori. Poi per un minuto l'attenzione alle sensazioni del corpo che cammina….e dopo un po' di tempo, un minuto alle sensazioni interne ed esterne!

6.Imparare a dire grazie. Credo che tutti i genitori passino molto tempo ad insegnare ai propri figli a dire "grazie". Lo fanno perché riconoscono l'importanza di questa piccola parola. Possiamo fare un passo in più. Possiamo chiedere, alla fine della giornata, se c'è qualcosa per cui hanno provato gratitudine. In questo modo insegniamo loro a connettere la parola grazie con il sottostante sentimento di gratitudine per l'abbondanza nelle nostre vite. Possiamo farlo in qualsiasi momento e, soprattutto, possiamo partecipare anche noi alla pratica! Provare gratitudine è il miglior antidoto rispetto all'avidità e alla mente piena di desideri di adulti e bambini.

7. I supereroi! Spesso i bambini sono affascinati dai supereroi. Alcuni supereroi hanno delle abilità sensoriali molto sviluppate. Perché non usarli come stimolo per "sviluppare i sensi"? E' un esercizio che può essere fatto mangiando, per esempio. Mio figlio era un gran mangione. Per aiutarlo a gustare quello che mangiava, durante il pasto gli chiedevo di indovinare gli ingredienti della ricetta. Giusto per fare un esempio (Oggi è un gran cuoco!)

8. Meditate con i vostri bambini. E' vero che meditare richiede una situazione di tranquillità. E' anche vero che vederci meditare, per i bambini, è uno stimolo a partecipare anche loro. Così, qualche volta, perché non condividerlo?

9. Il tempo della settimana. Nel corso delle nostre giornate proviamo molte emozioni diverse. Siamo come il tempo: a volte nuvolo, a volte soleggiato, a volte instabile. Aiutare i bambini a pensare alle loro emozioni come al tempo può essere un modo per aiutarli a non identificarsi troppo con le loro emozioni. Può anche essere un gioco collettivo: fare un cartellone in cui tutti disegnano "L'umore del giorno".

10. Pasto mindful. L'esercizio dell'uvetta può essere fatto facilmente con i bambini e può essere fatto con tantissimi altri alimenti. Basta essere consapevoli che il tempo deve necessariamente essere ridotto (5 – 7 min.). Può essere un modo divertente per giocare insieme alle tante sensazioni del cibo.

Ma soprattutto, concludendo, non dimentichiamo mai che il modo migliore per stabilizzare l'attenzione dei nostri bambini è…giocarci insieme essendo emotivamente presenti!

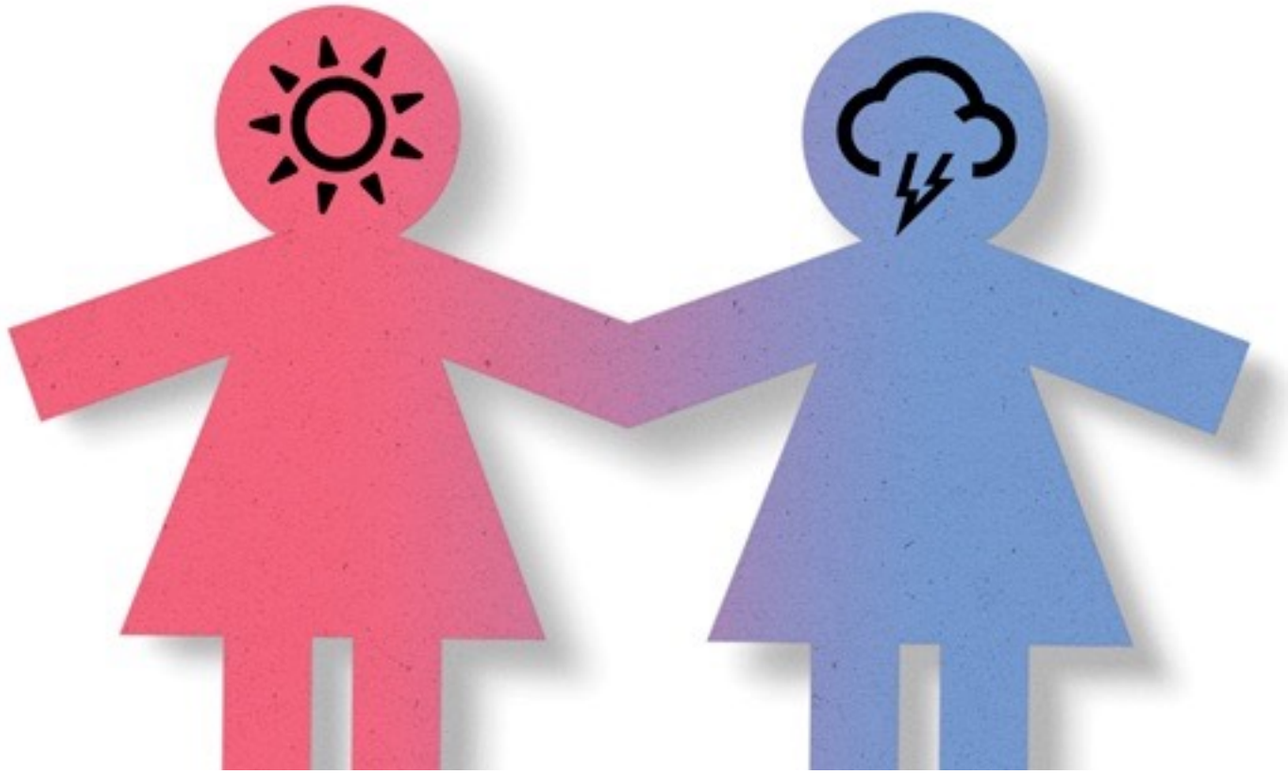
Insegnare la mindfulness ai propri bambini gli aiuta a sviluppare la capacità di regolare le emozioni e di concentrazione

Le emozioni come onde

Ci sono molti modi di descrivere le emozioni. Forse il più corretto e immediato è descriverle come onde. Tanto più siamo giovani tanto più le onde possono essere forti e improvvise. ma rimangono onde per tutta la vita.

Quando siamo nel picco emotivo, sulla cresta dell'onda per intenderci, entriamo in una sorta di periodo refrattario in cui - come mostrano le ricerche di Paul Ekman - la nostra capacità di pensiero è offuscata. In quei momenti prevale il nostro cervello rettile, le nostre modalità difensive, naturali e impulsive. Riuscire a controllare questi aspetti è un percorso che richiede molto tempo. Intervenire per cercare di "far ragionare" in quei momenti è inutile e, a volte, controproducente. Perché le risposte che si attivano rinforzano la modalità difensiva di attacco, fuga o freezing, come sanno bene i genitori di molti adolescenti.
Dopo la fine di questo periodo refrattario possiamo avere di nuovo un ampio contatto con la mente e con le emozioni e quello è il momento in cui aprire il dialogo. Possiamo vedere la situazione nel loro insieme, riconoscere quello che sentiamo e vediamo, comprendere la prospettiva e il punto di vista dell'altro e trovare soluzioni creative alle varie difficoltà.
La mindfulness può aiutarci a riconoscere il sorgere dell'onda, l'inizio di una emozione, il periodo refrattario e la fine dell'emozione. E ci può insegnare a farlo per noi e per i nostri figli.

E questo fa sì che un'onda emotiva non diventi uno tsunami.



Cosa fare quando proviamo un'emozione difficile? Cosa fare quando i bambini passano dalla gioia e serenità ad improvvisi scoppi di rabbia, forti quanto esagerati?

INSIDE OUT, LA MINDFULNESS E I BAMBINI

Lo scorso autunno un film ha conquistato adulti e bambini; è stato Inside out. Le ragioni del suo successo sono tante ma la principale forse sta nel fatto che questo film insegnava, con semplicità, come trattare le proprie emozioni e come aiutare i propri figli a fare i conti con le emozioni difficili. Qualcosa di cui tutti sentiamo la necessità.

Come trattare le emozioni

Cosa fare quando proviamo un'emozione difficile? Cosa fare quando i bambini passano dalla gioia e serenità ad improvvisi scoppi di rabbia, forti quanto esagerati? I bambini hanno bisogno di essere aiutati a trattare con le proprie emozioni. Sono inesperti, spesso esagerano e non comprendono come mai succedono. Siamo cresciuti pensando che la soluzione fosse dare delle regole ma forse, oggi, questo non ci convince più tanto. Le regole servono ma non bastano.

Incominciare ad usare la mindfulness con i bambini

Susan Kaiser Greenland racconta come ha iniziato ad usare la mindfulness con i propri figli. Parte da un episodio: una festa di compleanno di suo figlio. Sei anni, un gruppo di coetanei che giocano tranquilli in giardino fino a che, senza apparente ragione, scoppia una rissa. Entrano in casa – lei stava sistemando la cucina – concitati, sull’orlo di una tragedia. Prende un carillon, una di quelle palle

con la neve che scende. Accende il carillon e chiede ai bambini, per il tempo della neve che scende, di mettere le mani sull'addome e seguire il respiro. La neve scende una, due, tre volte e i bambini si calmano e tornano a giocare. Sembra un miracolo ma non lo è. Susan ha fatto tre semplici cose: non si è preoccupata di capire prima di tutto cosa era successo ma di calmarli. Questo è il primo passo. Li ha aiutati a focalizzare l'attenzione sul respiro in modo naturale e piacevole. E questo è il secondo passo. Ha usato la sua intuizione e la sua calma per tornare presente. Il terzo passo che dovremmo ricordare sempre. Questa è la mindfulness.

Educare da giardinieri e non da carpentieri

Siamo costretti ad organizzare il nostro lavoro, la nostra vita, la nostra famiglia e questo la trasforma - molto spesso, in una delle tante occupazioni da "fare". Educare da giardinieri vuol dire ricordarsi che avere figli significa aspettare - non solo 9 mesi - trovare il tempo e lo spazio per ascoltare e insegnargli a fare altrettanto.

Una relazione che passa attraverso l'educazione emotiva permette - a genitori e figli - di trovare un modo per educare "da giardinieri".Avere, in una parola, attenzione e cura anche quando siamo di fronte ai compiti. Avere attenzione e cura anche quando siamo di fronte alle difficoltà

Inizia la scuola

L'ingresso a scuola inserisce un cambiamento significativo nella vita familiare: i compiti devono essere fatti, a scuola bisogna stare attenti e, in un modo o nell'altro, si viene giudicati e valutati per il proprio lavoro. Ecco perché il tema scolastico spesso diventa non solo un piacere ma un'aggiunta alla fatica del trovare un modo per essere famiglia.

Chi non ha mai sentito la storia dell'uomo nero/babau/orco cattivo, in particolare quand'era bambino?
Questa creatura terribile che sembra nutrirsi della paura che genera, che non si riesce addirittura a guardare... Come un'emozione difficile che quando arriva è troppo forte e l'unica alternativa sembra far finta di nulla.Il punto è: come facciamo a sapere come effettivamente è questo babau, quest'emozione difficile, se in realtà gli occhi non ce li abbiamo mai messi sopra?
Perché un'ombra, se lasciata libera nella mente, può ingigantirsi a dismisura, quando in realtà potrebbe essere una piccola creaturina che richiede attenzioni.
Si pratica Mindfulness anche per questo. Abbiamo un mostro nella stanza? Tanto ormai c'è, invitiamolo a sedersi accanto a noi e potremmo scoprire che "mostro" è solo un'altra etichetta.



Se vediamo le connessioni tra i neuroni come dei sentieri, le attività che svolgiamo e le nostre abitudini “battono” questi sentieri, rendendoli più facilmente praticabili.

COSA VUOL DIRE STARE ATTENTO PER UN BAMBINO?

Stare attenti: cosa significa?

Diciamo spesso ai bambini di stare attenti. Ma perché è importante per loro? Come si può fare concretamente per migliorare il loro livello di attenzione?

Ci sono bambini che sono più predisposti ad essere attenti, altri meno. In certi casi, la non-attenzione può comportare una reale difficoltà, per le famiglie e per la scuola, nel gestire il comportamento del bambino, che si dimostra distratto e iperattivo.

Alcuni studi sugli effetti della mindfulness su ragazzi con disturbi dell’attenzione hanno dimostrato che un lavoro di consapevolezza non solo viene giudicato dai ragazzi stessi utile e costruttivo, ma ha delle vere e proprie ripercussioni positive sul loro comportamento. Genitori e insegnanti, dopo alcuni esperimenti di mindfulness, hanno notato dei visibili miglioramenti nei bambini, nel loro modo di stare in classe e di studiare a casa.

La motivazione: perché è importante stare attenti

Gli effetti di un percorso mindfulness, naturalmente, non sono riscontrabili solamente in casi di disturbo specifico. Nella prima infanzia il cervello è più predisposto al cambiamento.

Per stimolare i bambini a stare attenti, può essere utile parlare ai bambini in questi termini, spiegando loro che possono dare forma al proprio cervello, e che certe attività permettono di sviluppare di più alcune aree e le conseguenti capacità. Così come la memoria è un "contenitore" che si espande (più cose ricordi, più è facile ricordarne di nuove), il nostro cervello non è fisso ma altamente flessibile, cambia in continuazione. In qualsiasi momento, qualsiasi percezione avvia in noi degli impulsi, mettendo in comunicazione diverse parti di noi e del nostro cervello.

Quindi, se vediamo le connessioni tra i neuroni come dei sentieri, le attività che svolgiamo e le nostre abitudini "battono" questi sentieri, rendendoli più facilmente praticabili.

Anche l'attenzione è una strada che si può segnare (e insegnare). I bambini possono avere una motivazione più forte del dovere per iniziare a praticare l'attenzione: contribuire allo sviluppo del proprio cervello.

Dando avvio a quel circolo positivo che si crea anche all'esterno, nelle relazioni, quando si diventa più presenti.

Ma come si fa a stare attenti?

Nei percorsi di mindfulness vengono spesso proposti ai bambini degli esercizi sotto forma di gioco, per avvicinarsi loro nel modo più adeguato. Alla base di molti esercizi c'è la pratica della respirazione consapevole. Perché il respiro è sinonimo di vita, e la consapevolezza del respiro si può ricondurre a qualsiasi aspetto del vivere.

E così funziona con l'attenzione.

Il bambino, in questo caso, deve imparare a "stare" attento, quindi non a essere attento per un attimo, ma a mantenere l'attenzione su qualcosa per un tot di tempo.

Una volta individuato l'oggetto di attenzione, deve tenere monitorata la sua attività mentale in modo da rimanere concentrato. Deve quindi imparare tre cose: il concentrarsi, l'essere consapevole delle distrazioni, il tornare concentrato.

Nella respirazione consapevole, il nostro oggetto è il respiro. Tra giochi ed attività, il bambino è guidato in un percorso di consapevolezza, attraverso il quale vengono sviluppate, in modo approfondito, esattamente le tre fasi utili all'attenzione:

- ascoltare il proprio respiro, sentendone il movimento (concentrarsi);

- accorgersi di quando l'attenzione vaga (monitorare le distrazioni);

- riportare l'attenzione al respiro (tornare concentrati)

Andare oltre

La consapevolezza del respiro è la base. Parte da qui tutta una serie di esercizi e giochi per allenare l'attenzione sotto altri punti di vista.

Per esempio, per espanderla: a volte, è utile essere concentrati su qualcosa senza perdere il contatto con quello che succede intorno. Allora, bisogna espandere il 'campo di attenzione' come fosse l'obiettivo di una macchina fotografica. E se si impara sin da piccoli, si è facilitati in moltissime attività tra le quali, ad esempio, la guida.

O ancora, può essere utile spostare velocemente l'attenzione da un oggetto all'altro, diventando più sicuri nello svolgimento di attività 'complesse'. La mindfulness può servire anche a questo.

Quando i ragazzi iniziano a intravvedere tutte le potenzialità che stanno dietro lo "stare attenti", possono cominciare ad essere più motivati. E, le persone che sono loro intorno, a dare meno per scontata questa splendida azione.

Come tutti gli anni sta arrivando il Natale anticipato da luci, addobbi, pacchetti colorati e…un sacco di leccornie deliziose! Le tavole si colorano di pietanze invitanti e dolciumi golosi, le cucine esplodono di profumi intensi e avvolgenti.
Per i bambini può essere difficile sapersi regolare in queste occasioni: spesso divorano tutto con voracità, talvolta non riuscendo a riconoscere il senso di sazietà e finendo per non assaporare il cibo.
Per di più le emozioni travolgenti, come l'eccitazione per l'atmosfera di festa, possono rendere difficile fermarsi anche se lo stomaco è già pieno.
Proprio queste occasioni possono essere un buon inizio per aiutare i bambini ad approcciarsi al cibo in modo più consapevole, alcuni elementi che suggerisce la pratica di mindfulness sono:
Rallentare, per gustarsi con più pienezza ogni boccone;
Attivare tutti i sensi, per prestare attenzione al gusto del cibo ma anche per stupirsi del suo aspetto, della sua consistenza, degli aromi che emana e persino del rumore che produce!
Prestare attenzione alle sensazioni del corpo, per imparare a riconoscere il senso di sazietà, il senso di fame o quando ci si lascia trascinare dall'acquolina in bocca.



3

ADOLESCENTI IN CRESCITA

L’adolescenza è un periodo tumultuoso e bellissimo. È in quel periodo della nostra vita che impariamo la flessibilità che ci sarà utile per la crescita. È in quel periodo che nascono e si consolidano le nostre passioni.

E tutto questo accade perchè la nostra mente è in esponenziale sviluppo: un’occasione da non perdere!



Durante l'adolescenza il nostro cervello subisce importanti cambiamenti strutturali, più significativi del cambiamento ormonale che avviene, parallelamente, nel corpo.

LA MENTE IN ADOLESCENZA: CERVELLI IN CRESCITA E NON CERVELLI IN FUGA

L'adolescenza è uno dei periodi più strani e interessanti della nostra vita. Inizia intorno ai 12 anni e arriva fino alla metà dei nostri venti anni. La amiamo e la temiamo sia per quello che vuol dire essere adolescenti che per quello che vuol dire avere a che fare con gli adolescenti.

Il cervello in crescita, il cervello in fuga

Durante l'adolescenza il nostro cervello subisce importanti cambiamenti strutturali, più significativi del cambiamento ormonale che avviene, parallelamente, nel corpo.

Non possiamo però vedere l'adolescenza solo come dominata da un processo di maturazione, né possiamo limitarci a dire che è l'immaturità della corteccia pre-frontale che determina l'immaturità del comportamento adolescenziale. L'adolescenza non è solo un passaggio che va superato: è anche uno stadio che coltivato. I cambiamenti che accadono in adolescenza sono cambiamenti di sviluppo fondamentali per la nostra vita adulta e comportano la crescita di competenze centrali, che ci accompagneranno per tutta la vita.

Alcune di queste abilità in sviluppo possono mettere a dura prova sia gli adolescenti che le persone che hanno a che fare con loro ed

è per questo che diventa fondamentale avere una prospettiva ampia con cui guardare a questi eventi.

Uno degli aspetti più centrali è la spinta all'indipendenza che porta ad aprire nuove prospettive e nuove strategie: se non attraversassimo l'adolescenza il processo di cambiamento e lo stesso progresso scientifico sarebbero molto più lenti. In adolescenza associamo la libertà, l'indipendenza, l'inserimento di progetti nuovi nella nostra vita con i circuiti cerebrali della gratificazione. Lo facciamo molto più in adolescenza che in qualsiasi altro periodo della nostra vita. In seguito il cambiamento ci apparirà molto meno gratificante perchè avremo molto più da perdere che da guadagnare. Ma se in adolescenza avremo imparato buoni strumenti per sostenere il cambiamento, l'andare lontano, il percorrere strade nuove avremo consolidato strumenti che ci saranno utili per tutta la vita. Strumenti che garantiranno lo sviluppo di nuove idee e l'aprirsi di nuovi territori.

Miti

Rispetto all'adolescenza ci sono una serie di miti che, ormai, sono stati sfatati dalla ricerca neuroscientifica.

Dipende tutto dagli ormoni

Uno dei miti più diffusi è che tutto quello che accade in adolescenza sia alimentato dagli ormoni e dallo sviluppo sessuale. Non è vero. È vero che in adolescenza aumenta la produzione di ormoni collegati alla sfera della maturazione sessuale ma non sono loro che determinano tutta la tempesta dell'adolescenza. Il principale responsabile di tutti i cambiamenti in corso è il nostro cervello che sviluppa nuove connessioni sinaptiche in un contesto di esponenziale crescita delle modalità di risposta. Le risposte che praticheremo più frequentemente saranno quelle che disegneranno le nostre risposte di default una volta adulti.

Hai solo bisogno di crescere

Un altro dei miti è che sia l'immaturità a stimolare certi comportamenti. Per molti adulti quello che fanno gli adolescenti può apparire privo di senso. Il lavoro che un adolescente fa è quello di misurarsi con il rischio, con i propri limiti e, soprattutto, con la nascita della passione come forza motivante nella vita. Non è un lavoro da poco perchè se non ci sono passioni in adolescenza sarà difficile che ci siano passioni da adulti. Magari saranno passioni diverse ma impariamo così a vivere una vita piena di motivazione.

La battaglia per l'indipendenza

Il terzo mito è che l'adolescenza sia l'età di passaggio dalla dipendenza dell'infanzia all'indipendenza dell'età adulta. Gli adolescenti hanno bisogno della relazione con gli adulti e di adulti che siano loro d'esempio. Un modo salutare per diventare adulti è quello di non confondere l'autonomia con l'isolamento o con l'autarchia. È in adolescenza che impariamo a collaborare, a lavorare in gruppo, a far parte di un gruppo. È in adolescenza che possiamo scoprire l'interdipendenza tra noi e gli altri. La natura del legame d'attaccamento con la famiglia cambia, gli amici assumono un ruolo prioritario e diventano una fonte importante di apprendimento. Questa è la base su cui poi, da adulti, stabiliremo le nostre abilità di collaborazione. Questa è l'interdipendenza.

Se andiamo al di là del mito della lotta per l'autonomia possiamo vedere come ciò che abbiamo imparato sul gruppo e sulla collaborazione in adolescenza, riverberi poi nella nostra vita adulta.

Sfortunatamente ciò che gli altri credono di noi dà una forma a come noi ci vediamo e a come ci comportiamo. Se da adolescenti riceviamo attribuzioni negative rispetto alle nostre abilità sociali dagli adulti significativi, possiamo finire per identificarci con queste caratteristiche negative, senza nemmeno sapere perchè lo facciamo. Possiamo facilmente arrivare a credere di essere pigri, disordinati, fuori controllo, troppo indipendenti o menefreghisti. Facciamo attenzione a come definiamo i nostri adolescenti: forse noi cambieremo idea ma loro continueranno a credere alle nostre definizioni per molto tempo.

L'adolescenza non è un periodo di immaturità: è un momento di intensa emotività, coinvolgimento sociale e creatività. È l'essenza di come crediamo che dovremmo essere, di ciò che vorremmo essere capaci e di quello che ci servirà come individui e come membri della famiglia umana.

I benefici delle sfide adolescenziali

Le caratteristiche della nostra adolescenza emergono dal cambiamento del nostro cervello, che influenza sia la nostra mente che le nostre relazioni, aiutandoci così nell'esperienza interiore e nella crescita sociale.

Durante gli anni dell'adolescenza il cervello cambia il modo in cui memorizziamo gli eventi, il modo in cui ragioniamo, focalizziamo l'attenzione e ci relazioniamo agli altri. Dai 12 ai 24 anni avvengono cambiamenti che disegneranno molto della nostra vita futura: guardarli in questo modo ci permette di comprendere diversamente la nostra adolescenza e quella degli adolescenti che conosciamo. E ci aiuta a pensare all'adolescenza come il momento in cui si fanno le scorte per la lunga navigazione della nostra vita. Cambiare le scorte quando abbiamo salpato o siamo già in alto mare non è facile: fare delle buone scorte in adolescenza è possibile.

Le qualità che sviluppiamo in adolescenza sono principalmente quattro: **la ricerca di novità**, il **coinvolgimento sociale**, la **capacità di gestire l'intensità emotiva**, e l'**esplorazione creativa.** Ognuno di questi aspetti crea importanti modifiche nel nostro modo di pensare, sentire le emozioni, interagire con gli altri e partecipare nei processi decisionali.

La ricerca di novità si sviluppa da un incremento della gratificazione legata all'esplorazione. È da qui che si sviluppa la capacità di avere motivazioni personali e una maggiore possibilità di coinvolgimento creativo nelle proprie attività.

Rovescio della medaglia: La ricerca di novità può spingere a comportamenti a rischio e l'impulsività può portare ad azioni di cui non sono state valutate le conseguenze.

Vantaggi: Essere aperti al cambiamento e vivere con passione sviluppa la possibilità di disegnare un proprio progetto autonomo per la vita, tollerando le inevitabili frustrazioni alla sua realizzazione.

Coinvolgimento sociale sviluppa la capacità di nuove relazioni e l'intelligenza sociale

Rovescio della medaglia: Possono emergere forme di isolamento dagli adulti e il rinchiudersi, in senso letterale o metaforico, in un mondo a parte, rifiutando completamente le conoscenze e le risorse che possono provenire dalle figure adulte.

Vantaggi: La spinta alla connessione sociale aiuta a creare relazioni di reciproco sostegno che sono un ottimo predittore di benessere relazionale nell'arco di tutta la vita.

Aumentata intensità emotiva che porta maggiore vitalità nella propria vita.

Rovescio della medaglia: Intense emozioni possono dominare le giornate aumentando l'impulsività, l'umoralità e la reattività controproducente.

Vantaggi:Una vita piena di energia e di motivazioni con esuberanza e, nello stesso tempo, zelo nei confronti delle proprie convinzioni

Esplorazione creativa c'è una espansione di coscienza che rende sensibili a tematiche generali, etiche, politiche e religiose formulando risposte e strategie fuori dall'ordinario. Non a caso molti matematici e fisici hanno fatto le scoperte più importanti della loro carriera in giovanissima età e hanno poi lavorato nel resto della vita per perfezionare quanto avevano intuito in adolescenza.

Rovescio della medaglia: La ricerca esasperata di un senso della vita può condurre a crisi di identità, vulnerabilità al giudizio dei coetanei e una mancanza di scopi o direzione.

Vantaggi: Esplorare lo spettro delle esperienze possibili può permetterci, una volta adulti, di vivere una vita etica, sostenuta dagli ideali della nostra adolescenza. Una vita in cui si è capaci di vedere lo straordinario nell'ordinario.



FIGLI NELLA TERRA DI MEZZO: SIAMO SICURI CHE GENITORI E ADOLESCENTI SIANO DESTINATI A NON CAPIRSI?

C’è in realtà un fattore comune tra i ragazzi in età evolutiva e i loro genitori: entrambi sono convinti di non potersi capire, di appartenere a due mondi separati. Alcuni attribuiscono questa lontananza al fatto che i genitori non si ricordino più come ci si senta a vivere in una fase così delicata della vita. Di base, da entrambe le parti c’è una chiusura: i ragazzi sono chiusi nel loro “non puoi capire”, i genitori si accaniscono nella loro pretesa di capire.
In questa faticosa lotta, ci si sente soli. Un genitore è convinto che tutti i suoi sforzi siano a senso unico, e di essere l’unico a desiderare che il rapporto funzioni, solo perché è apparentemente l’unico a rivendicarlo. Un ragazzo pensa dall’altra parte che suo padre o sua madre siano le persone sbagliate con cui confrontarsi.

Come si può abbattere questo muro di incomprensione?

La parola “confidenza” deriva da “fiducia”
Qualunque genitore desidera che suo figlio si apra con lui, che senta la libertà di confidarsi apertamente, ma la confidenza non è qualcosa che si può dare per scontato, o qualcosa che viene stabilito a priori da un legame di sangue. Un genitore e un figlio possono sentirsi davvero degli estranei, in certi momenti, e la fase evolutiva è uno di quei periodi in cui è davvero facile che sia così.

Bisogna preparare il terreno, affinché cresca la confidenza. E la parola confidenza deriva da fiducia. Non esiste l'una senza l'altra. Gli anni dell'età evolutiva sono anni in cui i ragazzi hanno bisogno più che mai che sia riposta in loro fiducia: la stessa fiducia di chi sa che, anche se una strada sembra sbagliata, si arriverà comunque in un posto giusto.
Riguardo a questo mi viene in mente un passo del romanzo City di Baricco, in particolare una riflessione di una dei protagonisti su tutte le curve che fanno i fiumi, su quanto ci mettono prima di arrivare al mare. All'inizio le sembra un'assurdità, ma poi capisce che non è un modo assurdo o logico, non è giusto né sbagliato, ma è il loro modo. Questo la porta, con fatica, a tirar fuori un po' di fiducia:

"…mi fa male vederti navigare curve da schifo come quella di Couverney, ma dovessi anche andare ogni volta a guardare un fiume, ogni volta, per ricordarmelo, io sempre penserò che è giusto così, e che fai bene ad andare, per quanto solo a dirlo mi venga da spaccarti la testa, ma voglio che tu vada, e sono felice che tu vada, sei un fiume forte, non ti perderai, non importa se da quella parte io non ci sarei andata neanche morta, è solo che siamo fiumi diversi, evidentemente… "

Le risposte automatiche

Per lasciare che il fiume scorra, si può provare ad andare oltre a tutti i preconcetti che accompagnano abitualmente questo complicato rapporto.
A volte un figlio rinuncia a chiedere o a raccontare qualcosa perché "sa già" che gli verrà risposto in un certo modo. Oppure un genitore "sa già" che parlerà a un muro e che il figlio non gli darà retta.
Questa dinamica alimenta la lontananza. Non solo: riflette una sfiducia in quello che può realmente accadere.
Il fatto è che, da entrambe le parti, ci si toglie la possibilità di vedere il nuovo, di stupirsi, di cambiare. Tutto resta sempre uguale, nella nostra illusione – quasi mai positiva – di aver già previsto tutto.
Iniziare a riconoscere questi momenti in cui non si dà la possibilità all'altro di sorprenderci, fa sì che ci si inizi ad aprire alle novità; fa sì che pian piano si inizi – o si provi – a guardare davvero la persona che abbiamo davanti, piuttosto che la fotografia sbiadita che le abbiamo fatto.

"Quando ci impegniamo a coltivare la posizione interiore "dell'essere sorpresi" nessuno può sapere cosa accadrà… Sappiamo cosa accadrà solo quando ripetiamo i nostri modelli abituali di risposta automatica." (da L'imprevisto e la discontinuità)

Il rispetto della privacy

Per costruire questa fiducia è importante anche avere rispetto per i tempi e gli spazi personali. A volte è difficile ricordare che sono tempi e spazi di cui tutti hanno bisogno, anche i figli. La fiducia si vede anche da quanto si riesce a "non invaderli" con il nostro ego: a evitare di voler decidere come si vestiranno, a lasciarli liberi di sperimentare, a riconoscere che ci sono esperienze per cui non c'è bisogno di un report. Non è facile sapersi fidare anche della loro solitudine e dei momenti in cui sono lontani da noi, fisicamente o con il cuore.
La frase "Lasciami stare" è un sinonimo di repulsione, a chiunque dà un po' fastidio sentirsela dire. Forse significa "Lasciami essere dove sono". E forse alcune volte può essere vista come una rivendicazione sana di non forzare le cose, di lasciare tempo al tempo: un desiderio di trovare fuori di noi il proprio ritmo naturale e il proprio spazio personale.

Sentirsi a casa

La lontananza viene anche dalla paura di poter alimentare una preoccupazione – se il genitore non esprime fiducia – oppure dalla paura del giudizio. Quando un figlio non sente che c'è fiducia e ha paura di essere giudicato, evita di esporsi, non dice o dice il falso. Dice per esempio quello che "dovrebbe essere" o quello che "dovrebbe essere stato", mettendo in campo tutte le astuzie della bugia per creare una verità a misura di genitore. Oppure non dice niente.
C'è bisogno per un ragazzo di una sensazione fondamentale, che può accadere solo con la fiducia e l'accettazione: ha bisogno di sentire che lo spazio è accogliente. Ha bisogno di trovare nel dialogo col papà o la mamma uno spazio in cui si può muovere liberamente, con tutte le sue imperfezioni e contraddizioni.
In quel periodo della vita tutto sembra esagerato, estremo. Anche parecchio caotico. Io lo chiamo il "periodo punk" della vita. Generalmente i genitori vedono il mondo in maniera un po' diversa, e forse quei problemi che ai ragazzi sembrano insormontabili a loro sembrano delle banalità. Probabilmente, a questa età, i ragazzi avranno momenti di confusione, di sconforto. Avranno momenti di rabbia, di rifiuto verso tutto e tutti. In questi momenti è inutile insistere nel voler capire a tutti i costi loro malessere, serve piuttosto accettare la situazione e stare con essa.
Nella consapevolezza che, come tutte le cose, ha una sua durata.
Asciugare quelle lacrime senza troppe domande, esserci e basta.
Solo allora si sentiranno a casa.



Allora non fermare il fiume. Non dimenticare il tuo mare. Permetti alle emozioni, tutte, di fluire naturalmente, che sia dolcemente o a cascata. Permetti che le domande scorrano, trascinando anche le tue. Non fermare il fiume. Ne varrà la pena.

NON FERMARE IL FIUME, NON DIMENTICARE IL MARE

Sono numerose le situazioni in cui da genitori si vorrebbe dire solo “stop” e l’atteggiamento che si ha è esattamente quello di bloccare la palla e di smettere di giocare. Senza voler sapere come sarebbe andata altrimenti.

Ora basta!

E’ come se a un certo punto si dicesse: “Basta, non andiamo oltre”. O meglio “non impariamo oltre”, perché la dinamica coinvolge i processi di apprendimento ed esplorazione, tanto del mondo interno quanto del mondo interno.

Uno dei modi di farlo è stoppare la curiosità, che è la base del processo stesso dell’imparare. Un altro modo è il voler fermare le emozioni dell’altro, nel momento in cui noi stessi non siamo in grado di sostenerle. Un altro modo ancora è smettere di chiedere qualcosa quando un figlio non ci ascolta.

Osservare queste dinamiche di chiusura, i modi in cui “sbattiamo la porta”, diventa il modo migliore per trovare un’alternativa di apertura e condivisione, per dare spazio alla relazione con i nostri figli.

Oltre la risposta giusta

Si pensa che ad ogni interrogativo debba esistere un'unica, giusta, risposta, dimenticando che ogni domanda è un processo vitale, vivo, che è meglio alimentare piuttosto che spegnere in fretta. Pensiamo alle domande dei bambini, nel momento degli estenuanti "perché", ma anche a qualsiasi domanda un figlio possa fare a un padre e una madre, per saperne di più sul mondo di cui è parte.

Quando non si conosce la risposta, o quando non si sa cosa dire, spesso si preferisce estinguere l'argomento il prima possibile. Succede o perché si è distratti o semplicemente perché si è talmente focalizzati sul risultato da non apprezzare più il processo stesso dell'imparare -che nelle relazioni è un'azione che si può compiere in due.

Si dice che, per disegnare dal vero, è più utile concentrarsi sull'oggetto che si guarda che sul foglio su cui tracciamo le linee. Le domande sono ciò a cui guardare per imparare.

Per cui, se non sappiamo una risposta, potremmo invitare all'immaginazione, o dire qualcosa come "Scopriamolo insieme": trovare quindi una risposta che apra orizzonti invece che chiuderli, ammettendo i propri limiti, ponendosi sullo stesso livello e condividendo la curiosità. Quando capita che, non certi del risultato, glissiamo e diamo risposte sterili o affrettate, non impara nessuno, perché si ferma il gioco.

Si impara in due nel momento in cui si sposta l'attenzione dal risultato al processo; allora si è in grado di notare, per esempio, la bellezza di una domanda che mai ci sarebbe venuta in mente, gli spunti che fa sorgere, il significato di esplorare insieme le risposte possibili. Si abitua il figlio a vivere in uno spirito di curiosità e apertura al mondo, che non è fatto di risposte univoche e unilaterali, ma è dialogo e anche mistero.

Il diritto di sentirsi come ci si sente

Come si dice "stop" alla curiosità si può dire "stop" alle emozioni, rischio ancor più frequente e diffuso.

Quante volte sentiamo le frasi "Non essere triste", "Non essere arrabbiato/a", "Non devi avere paura"? Crediamo di voler essere di aiuto, ma lo diciamo quando non siamo a nostro agio con le emozioni degli altri. Non vorremmo che l'altro avesse paura, non vorremmo che fosse arrabbiato, non vorremmo che fosse triste, perché questo ci fa soffrire, perché vorremmo solo il suo bene.

Il problema è che le emozioni non si fermano a comando. Soprattutto, proprio come le domande, è meglio farle fluire piuttosto che fermarle o liquidarle. Quando diciamo a una persona "Non essere triste", creiamo una disconnessione tra quella persona e il suo stato d'animo: non permettiamo che quella persona si senta come si sta sentendo, togliendole il diritto di provare un'emozione che è spiacevole anche per noi.

Lo mettiamo nero su bianco quando diciamo "non voglio vederti così", "mi fa male vederti così". Eppure quella persona, che vorremmo vedere diversa, in quel momento è proprio così. E non cambierà solo perché glielo si dice, piuttosto verrà indotta a credere che sentirsi come si sente sia un errore.

Ragioniamo a frasi fatte, chiuse, anche quando dichiariamo i motivi di un comportamento dell'altro che non ci piace. Per esempio, un figlio è irritabile e non ha voglia di studiare. Allora può capitare di dire "Non studi perché non ti importa niente di imparare". E' davvero

quello il motivo? O potrebbe essere semplicemente stanco o disturbato da pensieri che non conosciamo? Per stabilire una connessione, è importante andare oltre le nostre reazioni automatiche e chiedersi qual è il vero motivo. Che a volte possiamo indovinare, a volte no. L'importante è accettare che si senta in un determinato modo e aiutarlo ad esprimere quello che prova. Se mostra un malessere comportandosi "male", invitiamolo ad esempio ad esprimere la stessa sensazione in un modo diverso, più diretto. Possiamo anche coinvolgerci personalmente, raccontando un momento in cui ci siamo trovati in una situazione simile.

Empatia significa avere e sentire il permesso di fare qualsiasi esperienza, di provare tutte le emozioni.

Detto questo, dietro ogni comportamento pericoloso c'è una persona che sta sperimentando delle emozioni difficili, che non ha mai imparato a gestire. Per questo dobbiamo avere fiducia nei figli, non identificarli nel loro comportamento. E aiutarli ad esprimere le emozioni in modo diretto, invece che indiretto. Tutti gli errori sono come le domande: degli spazi di apertura.

Dire "stop" a noi stessi

I figli non sono gli unici in cui dobbiamo riporre la nostra fiducia. Allo stesso modo è importante dare fiducia anche a noi stessi. E saper perseguire i nostri intenti fino in fondo, senza fermarci. Nel rapporto con i figli, capita di dover ripetere le cose più e più volte. In alcuni casi diventa una canzone ad libitum: la richiesta sfuma, diventando sempre più flebile fino a scomparire. Allora il figlio capisce che può fare a modo suo. E' come se a un certo punto non credessimo più che lui possa davvero rispondere positivamente. Anche quando la richiesta va in crescendo, e si alza la voce, può essere ugualmente disperata.

Quando si è estenuati, è frequente usare il "per piacere", anche per richieste importanti. In questo modo si lascia al figlio la scelta di farla o no, di farci o meno questo piacere. Con questa espressione a volte parliamo più del nostro sfinimento che della nostra gentilezza, e finisce che non siamo influenti. La fiducia in se stessi va mantenuta, dall'inizio fino alla fine. Come un fiume, dobbiamo in qualche modo arrivare al mare. Possiamo negoziare, invitare a soluzioni creative, ma sempre con costanza e determinazione.

Si riesce a insegnare qualcosa solo quando si sente profondamente il proprio diritto a insegnarlo e il proprio diritto ad essere rispettati.

Allora non fermare il fiume. Non dimenticare il tuo mare. Permetti alle emozioni, tutte, di fluire naturalmente, che sia dolcemente o a cascata. Permetti che le domande scorrano, trascinando anche le tue.
Non fermare il fiume. Ne varrà la pena.



MINDFULNESS IN FAMIGLIA: CHI SIAMO

Nicoletta Cinotti, Psicoterapeuta, Didatta della Società Italiana di Analisi Bioenergetica, Istruttore senior di protocolli Mindfulness, Center for Mindfulness, Metta Foundation e Centro Italiano Studi Mindfulness. tel. mob. 3482294869 nicoletta.cinotti@gmail.com

Niccolò Gorgoni, Psicologo, Istruttore Mindfulness Aim, Istruttore Mindful Schools, specializzando in psicoterapia, trainee con il Center for Mindfulness tel. mob.340 6278944
niccolo.gorgoni@gmail.com

Daniela Rosadini, Psicologa, Istruttore Mindful Schools, specializzanda in psicoterapia infantile. Tel. mob.329 7786457
rosadini.daniela@gmail.com

Lavoriamo con programmi mindfulness per genitori, bambini e con la mindfulness one to one per bambini e adolescenti (Niccolò e Daniela).

Sede di Genova:

Via I. Frugoni 15/2

Sede di Chiavari

Via Martiri della liberazione 67/1

e.mail:mindfulnessinfamiglia@gmail.com

Se vuoi leggere quello che scriviamo visita il sito

www.mindfulnessinfamiglia.com oppure la nostra Pagina Facebook