



Shonda Moralls

MINDFULNESS PER
SUPER MAMME

Prendi fiato! 65 strategie
per alleggerire la tua giornata

Shonda Moralis

MINDFULNESS PER SUPERMAMME

Prendi fiato! 65 strategie per
alleggerire la tua giornata

Indice

Introduzione - Il programma di Mindfulness per supermamme	9
Mindfulness per mamme in cinque minuti al giorno.....	10
Qual è la differenza tra mindfulness e meditazione?	16
La forza delle storie di successo condivise	17
Come impostare la tua meditazione quotidiana di cinque minuti ...	20
Quando prenderti le tue pause consapevoli, ridotte all'osso ma incredibilmente efficaci.....	28
Capitolo 1. Le pause consapevoli fondamentali.....	33
Il triangolo della consapevolezza	35
Abbandonare il pilota automatico	38
La pausa energizzante.....	41
La scansione del corpo	44
La pausa FNAP	49
Capitolo 2. Iniziare la giornata	51
Il risveglio riconoscente	54
Il caffè	56
La doccia.....	59
La colazione	62
Lavarsi i denti	64
La lista delle cose da fare	67
La fermata dell'autobus.....	71
Capitolo 3. Connettersi con la famiglia durante la giornata.....	75
L'abbraccio dei tre respiri.....	79
Il tuo adolescente che guida	81

L'allattamento al seno o artificiale	84
Il pranzo	86
La danza	88
Momenti piacevoli	90
La battaglia con i cuscini	92
I lavori domestici – parte 1	94
Mollare e buttarsi	97
Lo spuntino dopo la scuola	99
I compiti	103
Sport e prestazioni	106
Stappare l'atteggiamento adolescenziale.....	110
La cena	113
Il conflitto tra fratelli	117
Anche questo passerà.....	121
Guardarli negli occhi.....	124
Il maestro zen in casa	127
Preparare per il lancio	131

Capitolo 4. Connettersi con se stesse durante la giornata..... 137

Wonder Woman	141
Guidare	144
Il momento della pennichella	146
L'attesa	150
I lavori domestici – parte 2.....	152
L'automassaggio	154
Gira la testa.....	158
Siediti.....	161
Stirati	164
Il bucato	167
Lo yoga.....	169
Cucinare	172
Sensi di colpa materni	174
Complimentarsi con se stesse.....	178
I giorni di malattia.....	181
La tua piccola fetta di paradiso	184

Dopo il (tuo) crollo	187
Feste.....	192
Capitolo 5. Connettersi con il mondo.....	195
La gratitudine	196
Momenti sgradevoli.....	199
Deliziarsi dei sensi.....	204
Abbastanza brava	206
Non so	209
I momenti di mezzo	213
Capitolo 6. Terminare la giornata.....	217
Il vino.....	218
I piatti.....	221
Il momento del bagnetto	224
La lettura	227
Il riepilogo della giornata.....	230
Il tempo per il partner	232
Aspettare alzate	236
Prepararsi per il giorno dopo.....	239
Il rilassamento muscolare progressivo	242
Svegliarsi alle due di notte	244
L'agenda della consapevolezza.....	247
Bibliografia.....	249
Ringraziamenti	251
Nota sull'autrice.....	253

Introduzione

Il programma di Mindfulness per supermamme

*Quando mettiamo al mondo i nostri
figli, possiamo scoprire di aver fatto
nascere nuove possibilità dentro di noi.*

MYLA E JON KABAT-ZINN





Mindfulness per mamme in cinque minuti al giorno

“Come stai?”. “Bene... ma piena di cose da fare. Davvero un sacco!”. Ti suona familiare? *Piena di cose da fare* è la risposta standard delle mamme. I nostri figli sono ben nutriti, le nostre case sono pulite, ci prendiamo sempre un nuovo impegno e cerchiamo sempre di tenere coraggiosamente tutto insieme. Quello che voglio sapere è: Come stai tu *davvero*?

Sei appagata? Contenta? A tuo agio? Se scavi un po' per cercare una risposta onesta, quando ammetti la realtà con un commovente e schiacciante *no*, i tuoi occhi potrebbero riempirsi di lacrime. Le risposte oneste potrebbero essere di questo genere:

- Sono stressata, sfinita e non ho tempo per me stessa.
- La mia vita è squilibrata. Il ritmo è troppo frenetico e fuori controllo.
- Urlo contro i miei figli più di quanto me li goda.
- Anche quando passo del tempo con i miei figli, sovrappensiero ripasso spesso la lista delle cose da fare e controllo continuamente il telefono.
- Mi sento in colpa per non avere fatto abbastanza. Come fanno tutte le altre mamme a far quadrare sempre tutto?

Comunque, ho scoperto che con soli cinque minuti al giorno di costante pratica meditativa di mindfulness la mia giornata è molto diversa:

- Resto più calma e consapevole durante il giorno.
- Ho un maggiore controllo sulle mie reazioni alle situazioni stressanti, non mi comporto, come facevo di solito, in modo non proprio ideale.
- Non vedo l'ora di avere quei cinque minuti di quiete, riposo e serenità, e quando passo un giorno senza, mi mancano.
- Mi sento più in contatto con i miei figli, con il mio compagno e con le cose semplici della vita.
- Ho imparato a lasciare cadere le mie spalle tese e a fare alcuni respiri profondi durante il giorno.
- Sorrido di più, rido di più e gioco di più.

Il termine *mindfulness*¹ sembra oggi onnipresente. Se lo cerchi su Google puoi passare delle ore perdendoti in una quantità praticamente infinita di informazioni sulla mindfulness e sulle sue applicazioni. Tutti la praticano: Oprah², i Seattle Seahawks³, il membro del Congresso Tim Ryan e aziende come Google, Apple e IBM. Sulla rivista *Time* è apparso in copertina un articolo dal titolo “La rivoluzione consapevole”. Ma cos'è esattamente la *mindfulness*?

Ti è mai capitato di salire in macchina e arrivare a destinazione senza quasi ricordarti di avere guidato fino a lì? Alla maggior parte di noi è capitato. Questo è un esempio di come la nostra mente possa funzionare con il pilota automatico. Molte supermamme passano spesso la loro vita in questo modo: sovrappensiero, solo parzialmente coscienti e con la sensazione cronica di non essere nel presente.

1. Entrato nell'uso italiano per la pratica meditativa a cui si riferisce, il termine significa consapevolezza, attenzione cosciente, presenza mentale (n.d.t.).
 2. Oprah Winfrey, conduttrice televisiva statunitense di grande popolarità (n.d.t.).
 3. Squadra di football americano di Seattle (n.d.t.).

La mindfulness è essenzialmente il contrario del pilota automatico, è la pratica di portare la nostra attenzione, intenzionalmente e con delicatezza, nel momento presente. È un modo di stare nel mondo e di percepirlo. Piuttosto che rimuginare sul passato (recente o lontano) o immaginare il futuro (preoccupandosene o continuando a chiedersi “e se...?”), la mindfulness ci invita a essere presenti nella nostra vita. Ci aiuta ad affrontare le difficoltà e a gustarci istantaneamente i momenti felici.

I benefici della mindfulness sono difficilmente contestabili. Serve ad aumentare l'attenzione e l'ottimismo, offre un senso di benessere generale e riduce l'ansietà e la depressione. La sua pratica regolare cambia letteralmente la struttura e la funzionalità del cervello. In uno studio condotto da Britta Holzel usando le immagini del cervello ottenute dalla risonanza magnetica, i partecipanti al progetto che avevano meditato giornalmente per otto settimane hanno avuto un incremento della materia grigia (la parte del cervello responsabile dell'apprendimento, della memoria, della consapevolezza di sé e dell'introspezione) e una diminuzione dell'amigdala (la zona responsabile dell'ansia e dello stress). Lo studio ha concluso che con la pratica meditativa quotidiana possiamo migliorare considerevolmente la qualità del nostro cervello, pensando e pianificando con più chiarezza e reagendo con meno ansietà e stress. Proprio come quando ci alleniamo a sollevare dei pesi, i muscoli del nostro corpo si irrobustiscono e vengono visibilmente scolpiti, possiamo meditare per aumentare la dimensione e la forza delle parti del cervello più vantaggiose. Da tempo conosciamo l'utilità del regolare esercizio fisico per il nostro benessere generale e adesso stiamo scoprendo dei benefici simili per il nostro cervello con l'esercizio della meditazione. Non c'è bisogno di meditare per ore e ore per trarne vantaggio. Una ricerca di Christopher Moyer e della sua équipe ha dimostrato positivi cambiamenti nel cervello

dopo appena cinque ore di meditazione accumulate nel tempo.

Un interessante studio condotto da Barbara Fredrickson ha rilevato che la meditazione compassionevole aumenta le emozioni positive (come l'appagamento, la gioia, l'amore, l'autostima, la gratitudine, la speranza, l'interesse e lo stupore) che ci aprono la strada verso esperienze positive (come una maggiore consapevolezza, la diminuzione di manifestazioni patologiche, il sostegno degli altri e il godimento di uno scopo nella vita) che, a loro volta, migliorano le nostre condizioni emotive e fisiche aumentando la nostra soddisfazione generale e diminuendo i sintomi depressivi. La sua ricerca mostra anche che possiamo scegliere e coltivare un atteggiamento più positivo nei confronti della vita perché i nostri geni determinano la nostra felicità soltanto per il cinquanta per cento. Dell'altra metà, il dieci per cento è dovuto alle circostanze, mentre *un considerevole quaranta per cento della nostra felicità dipende da noi*. La regolare meditazione compassionevole ci permette di allenare il cervello e il corpo, incidendo così in modo positivo sulla nostra salute a lungo termine sia emotiva che fisica.

La pratica regolare della meditazione non ci aiuta soltanto a essere meno stressate, a gioire di più e a sperimentare un maggior senso di felicità generale. È stato dimostrato che migliora anche il nostro sistema immunitario. In uno studio di Richard Davidson, fondatore del Center for Healthy Minds dell'Università del Wisconsin-Madison, i partecipanti alla ricerca sono stati divisi in due gruppi: uno ha meditato giornalmente per otto settimane, l'altro non ha ricevuto nessun addestramento alla meditazione. Dopo otto settimane, ai partecipanti di entrambi i gruppi è stato somministrato un vaccino antiinfluenzale. I risultati hanno dimostrato un aumento degli anticorpi ai vaccini nei meditanti e nessun cambiamento in coloro che non avevano meditato. La ricerca di Davidson dimostra che la quo-

tidiana meditazione mindfulness aumenta significativamente la risposta immunitaria, e cioè che siamo in grado di combattere tutti quei germi che i nostri bambini ci trasmettono con grande virulenza e di restare sane più a lungo. In quanto mamme indaffarate, sappiamo tutte che è difficile, se non impossibile, prendersi dei giorni di malattia.

Esistono centinaia di studi che documentano la grande quantità di benefici della meditazione mindfulness. Tuttavia, molte di queste ricerche sono basate su una media di venti o trenta minuti di meditazione giornaliera, una prospettiva meravigliosa ma purtroppo irrealistica per la maggior parte delle mamme piene di impegni. Ciò che sono arrivata a capire è che se pensiamo di doverci ricavare uno spazio di almeno venti o trenta minuti al giorno, spesso non lo facciamo. Le buone intenzioni rimangono tali e non vengono messe in pratica. Per dirla in modo semplice: se non trovi il tempo per la mindfulness, non ne vedrai i benefici.

Lo so per esperienza. Come convinta meditante, insegnante di mindfulness, psicoterapeuta e mamma, fui presa alla sprovvista dalla nascita del mio secondo figlio un decennio dopo mia figlia. Madre per la seconda volta, con un nuovo arrivato da aggiungere alla nostra famiglia, non mi facevo grandi illusioni sull'incombente intensità della nuova situazione. Dopo le prime tormentate settimane con un neonato e dopo il diradarsi dell'appannamento determinato dalla brutale mancanza di sonno, divenne chiaro che trenta minuti giornalieri non erano per me possibili nell'immediato futuro. Avevo bisogno di trovare un metodo per rimanere in contatto con la mindfulness e la meditazione in modo più pratico e flessibile, invece di buttare via tutto.

Con il passare dei mesi, la durata della mia meditazione giornaliera cominciò ad aumentare lentamente e progressivamente, con molte interruzioni e ripartenze lungo il percorso. Tuttavia,

ciò che mi sostenne davvero nel corso del tempo fu scoprire dei piccoli modi per trasmettere la mindfulness alla mia vita. Non era soltanto un'ancora di salvezza per i momenti in cui le cose mi sopraffacevano, ma anche un mezzo per gustarmi i meravigliosi momenti che sorgevano persino nei giorni più monotoni passati con un neonato.

Benché non sia ancora chiaro quale sia la lunghezza ideale di una meditazione, dopo più di un decennio come insegnante di mindfulness, ciò che ho potuto osservare ripetutamente è che cinque minuti al giorno di meditazione sono sufficienti per avere dei risultati chiari e convincenti. Una ricerca di Elisha Goldstein ha dimostrato dei significativi effetti emozionali positivi (per esempio un maggior senso di unione, di gratitudine e di pace) con solo cinque minuti al giorno di mindfulness.

Mindfulness per supermamme è la risposta alla mia continua ricerca di un modo per rimanere il più possibile fedele ai miei valori più profondi mentre mi destreggio in molteplici ruoli. Partendo dai miei anni di terapeuta e dalla mia vita personale, ho attinto alla scienza e alla ricerca della psicologia positiva (la scienza della felicità e del benessere) e alla mindfulness per offrire delle semplici pratiche di cinque minuti, ideate avendo in mente le mamme piene di impegni.

Se semplicemente ci concediamo un po' di tempo per restare tranquille, ascoltare e tornare in contatto con noi stesse tutte abbiamo dentro di noi le nostre risposte. Il mio obiettivo è quello di insegnare alle supermamme dei modi semplici per vivere con più consapevolezza, più pace e più energia. Quando ti senti equilibrata, la tua famiglia raccoglie i frutti dell'aver una mamma che sta costruendo e dando forma a un modo di vivere più presente, grato e gioioso. Dobbiamo chiederci sinceramente cosa possiamo desiderare più di questo per i nostri figli, per le nostre famiglie e per noi stesse.

Qual è la differenza tra mindfulness e meditazione?

Mindfulness è prestare attenzione al momento presente con convinzione e senza giudicare. Jon Kabat-Zinn la descrive molto bene, non solo come una mera presenza e attenzione ma come la “presenza del cuore”. Può anche essere considerata semplicemente come una forma di allenamento per rinforzare il cervello.

La meditazione mindfulness è solo un tipo di meditazione tra le tante, come quella trascendentale e lo yoga. Imparare a meditare giornalmente è la base che pone le fondamenta per una vita piena di una consapevolezza maggiore. Anche se la meditazione è una pratica piuttosto semplice, non è sempre facile farla e quindi è utile avere qualche indicazione durante il tuo percorso nella mindfulness. Per imparare a nuotare o a suonare il piano, la semplice lettura delle istruzioni non è sufficiente ad acquisire le capacità necessarie. Ci vuole un po' di disciplina e di impegno per imparare a muoversi in acqua o a suonare una canzone. Analogamente, per ricavarne dei benefici devi sederti a meditare davvero per cinque minuti ogni giorno.

Idealmente, quando meditiamo stiamo coltivando un sano equilibrio tra vigilanza e rilassamento e familiarizziamo sempre di più con gli intricati meccanismi della nostra mente. Più siamo rilassati e vigili, più siamo in grado di vivere con consapevolezza e chiarezza. Qualcuno usa l'analogia con la palla di vetro con la neve. Quando siamo molto giovani e i nostri bisogni primari vengono soddisfatti, ci sono pochi motivi di stress e la vita scorre tranquilla. La nostra mente è trasparente, proprio come una palla di vetro con la neve posata sul fondo.

Quando cresciamo e le nostre responsabilità aumentano, la neve che si era depositata sul fondo della palla inizia a muoversi. Più stress vuol dire più scossoni, e ben presto non siamo più in grado di vedere chiaramente attraverso la neve. I nostri pensieri sono offuscati e confusi. Se soltanto ci fermassimo, facessimo qualche respiro e smettessimo di scuotere la palla di vetro, la neve inizierebbe a scendere e a posarsi a terra, e così è anche per i nostri pensieri. Le cause di stress sono sempre lì, proprio come la neve nella palla, ma ora riusciamo a vedere un po' più chiaramente e serenamente. Questo è il potere della meditazione mindfulness.

La mindfulness ci spinge a prendere le distanze dal pilota automatico e a essere consapevoli di ciò che sta accadendo nel qui e ora in ogni istante della giornata. La meditazione è il momento tenuto in serbo per praticare in un modo formale, da sedute (come per la consapevolezza del respiro), con movimenti consapevoli (come nello yoga o nella camminata) o stando distese (come nella pratica della scansione del corpo).

La forza delle storie di successo condivise

Troppo spesso i media ci presentano immagini di maternità perfette. Questa semplicemente non è la realtà. La maternità è caotica e meravigliosa, esasperante e beatifica: una delle relazioni più contraddittorie che si possono avere. Eppure la maggior parte di noi di questo non parla. Molte di noi nascondono le insicurezze, i dubbi e i momenti di genitorialità maldestra, consentendo all'imbarazzo di diventare vergogna e isolamento. È difficile parlare dei nostri errori e dei momenti non proprio perfetti, ma farlo è davvero liberatorio.

Quando siamo oneste e sincere nelle nostre conversazioni con altre mamme, le induciamo a parlare apertamente dei loro conflitti, offrendoci supporto e complicità a vicenda. Siamo libere di sostenerci invece di confrontarci e giudicarci. Più riusciamo a vedere nei suoi dettagli la finzione della perfetta maternità, meno facciamo pressione su noi stesse per raggiungere ciò che si può ottenere soltanto a caro prezzo per noi e per le nostre famiglie.

Ricordo con chiarezza un paio di brevi conversazioni con altre mamme che mi aiutarono a riprendermi da alcuni momenti difficili quando mia figlia era appena nata e piangeva incessantemente per ore soffrendo di reflusso gastrico. Una fu un rapido commento di mia cognata su una cosa che le era capitata con suo figlio quando era piccolo. Mi disse che durante una giornata particolarmente difficile, andò a rifugiarsi in garage dove si sedette a piangere, convinta di non essere in grado di affrontare la maternità. L'altra fu con un'amica di vecchia data il cui figlio, da piccolo, aveva anche lui il reflusso gastrico. Fu un grande sostegno semplicemente condividere con lei la mia sofferenza per un quarto d'ora al telefono.

Nei momenti più difficili mi aggrappavo alle loro parole, confortata dal sentire che non ero sola. In seguito dissi alla mia amica quanto quella conversazione fosse stata importante per me e mi stupì che lei non la ricordasse. Per lei era stata la semplice offerta del suo sostegno in un momento stressante, per me era stata un'ancora di salvezza. Non dovremmo mai sottovalutare il potere di una buona empatia, dell'onestà e della vicinanza. Oltre a imparare a prenderti delle pause consapevoli, spero che negli aneddoti e nelle storie di successo che ti racconterò percorrendo insieme questo incredibile viaggio che cambia la vita ed è chiamato maternità, troverai autocomprensione, sostegno e ispirazione.

Vado cauta con l'uso della parola *successo*. In questo caso non equivale a perfezione, e non significa nemmeno che io e le mamme menzionate in questo libro abbiamo raggiunto una sorta di permanente nirvana della maternità. No, questa è vita vera, con sfide vere e figli veri. Con la parola *successo* intendo dire che queste mamme consapevoli, malgrado l'imprevedibilità e le tribolazioni che la maternità mette costantemente sulla strada, hanno trovato un modo per intrecciare la mindfulness, in modo imperfetto ma senza soluzione di continuità, alla loro vita. Benché la situazione di ognuna di noi sia unica, ci sono delle cose comuni che emergono ripetutamente. Quando ti identificherai con un conflitto che ci accomuna, sono convinta che troverai anche coraggio, speranza e utili suggerimenti. Sii audace, curiosa e avventurosa. Tutto ciò di cui hai bisogno è di cominciare. Ti invito con tutto il cuore a unirti a noi e a diventare la tua storia di successo.

La prima parte di questo libro ti mostra come inserire la meditazione quotidiana di cinque minuti nelle tue giornate. La pratica della meditazione darà alla tua vita delle basi di equilibrio e di serenità. Ricavandoti cinque minuti al giorno ogni giorno, riuscirai a far diventare la mindfulness un'abitudine che – è stato provato – diminuisce lo stress e aumenta il tuo benessere generale.

Dopo avere appreso le basi della mindfulness e avere stabilito una pratica meditativa quotidiana, potrebbe essere necessario un aiuto aggiuntivo per i momenti in cui la confusione è alle stelle. Come tutte sappiamo fin troppo bene, quei momenti stressanti possono manifestarsi al mattino, al pomeriggio o nel bel mezzo della notte, ed è lì che entrano in scena le pause consapevoli. Esse sono ancora di salvezza, energizzanti, promemoria e guide pensate per incorporarsi senza difficoltà nella tua giornata. Usate per infondere più serenità ed energia nella tua vita, le