

Carla Naumburg



UNO, DUE, TRE... RESPIRA!

GUIDA PRATICA
PER CHI HA FIGLI
DA 3 A 10 ANNI



Mindfulness in famiglia:
meno crisi e più serenità



Carla Naumburg

UNO, DUE, TRE... RESPIRA!

Mindfulness in famiglia:
meno crisi e più serenità

Guida pratica
per chi ha figli
da 3 a 10 anni



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO



Indice

Introduzione	9
Comprendere le lotte dei nostri figli.....	12
Il potere di praticare la mindfulness in casa	18
Altre cose da considerare.....	21
Come usare questo libro	25
Cerca di ottenere l'aiuto del tuo bambino	26
Andare avanti	29
 Parte I - Adottare una mentalità consapevole	
1. In che modo la mindfulness può aiutare tuo figlio	33
Una definizione formale di mindfulness	36
I benefici della mindfulness.....	50
Come funziona realmente la mindfulness.....	54
2. Tutto inizia da te.....	63
Perché non possiamo semplicemente dire ai nostri figli di rilassarsi	66
Inizia la tua pratica della mindfulness	71
Condividi la pratica con tuo figlio	83
 Parte II - Condividere la mindfulness con tuo figlio.....	89
3. Aiuta tuo figlio a trovare il suo maestro zen interiore	91
Favorire momenti consapevoli	94
Quando tuo figlio è in uno stato d'animo consapevole	98
Come reagire ai momenti consapevoli di tuo figlio	107

4. Fai spazio alla mindfulness nella tua vita.....	117
Creare il tempo e lo spazio per la consapevolezza	119
Creare un angolo anti-stress.....	131
5. Parla della mindfulness con i bambini.....	137
Notare.....	139
Qui e ora	145
Tu non sei i tuoi pensieri	147
Anche questo passerà	149
Gentilezza e compassione	151
Scegliere di essere consapevoli.....	153
6. La tua scatola dei giocattoli per la mindfulness	155
Respirazione	157
Situazioni diverse.....	160
Tecniche.....	168
Ringraziamenti	187
Risorse.....	189
Riferimenti bibliografici.....	197
Genitori che hanno collaborato	201
Nota sull'autrice	205

Introduzione

“Vuoi *calmarti* e *fare un bel respiro*, per favore?”, ho gridato l'altra mattina a mia figlia di cinque anni. Ci eravamo entrambe alzate con il piede sbagliato, e da quel momento le cose erano andate sempre peggio. Mi girava intorno nella cucina, piagnucolando perché avevamo finito i suoi cereali preferiti e io avevo respinto la sua richiesta di portare all'asilo un piccolo e adorato giocattolo. La sorella di quattro anni, che avrebbe dovuto essere seduta al tavolo a consumare la sua colazione, continuava a scendere dalla sedia per prendere un giocattolo o finire un disegno, e io non facevo che richiamarla perché tornasse a sedersi e finisse di mangiare. Nel frattempo, ero stressata da tutte le cose che dovevo fare: preparare il pranzo per le bambine, vestirmi, finire di riempire le mie borse e uscire di casa in tempo. Dentro di me, mi sentivo in colpa per il fatto di dover partire quel pomeriggio per un viaggio di lavoro di tre giorni.

Benché sapessi che le bambine sarebbero state bene con il loro papà, ero anche consapevole del fatto che la mia imminente assenza era in parte la causa del malumore di mia figlia, e non potevo evitarmi di provare rimorso. Al pari di lei, ero stanca e nervosa, e ingiungerle di fare un bel respiro era la cosa più vicina alla mia pratica della mindfulness che mi venisse in mente in quel momento: in altre parole, ero tutt'altro che consapevole.

Non sorprende che mi abbia risposto a tono: “Io non voglio respirare, mamma!”.

Probabilmente a lei è sfuggita l’assurdità dell’affermazione, ma a me ha fatto dimenticare il nervosismo abbastanza a lungo da offrirmi una piccola prospettiva. Ho posato il coltello con cui stavo spalmando il burro di arachidi, ho poggiato i palmi sul piano di lavoro e ho respirato a fondo alcune volte. Quando mi sono sentita più rilassata, ho preso in braccio mia figlia e mi sono seduta con lei sulle ginocchia continuando a respirare. Alla fine, il suo petto ansimante si è calmato, mentre il respiro diventava più lento e regolare. Dopo qualche minuto, mi ha chiesto cosa stessi facendo.

“Sto solo respirando. Tutto qui”.

“Oh”, ha sorriso lei. “Anch’io!”.

Così, siamo rimaste sedute per un po’, respirando insieme. Benché sappia ciò che stava facendo, ignoro se lei fosse consapevole del suo respiro come lo ero io del mio. Prestavo deliberatamente attenzione all’aria che mi entrava e usciva dal naso, e ogni volta che mi si affacciava alla mente un pensiero stressante sulle cose che dovevo fare o su come indurre sua sorella a mangiare la colazione, lo lasciavo andare e tornavo a concentrarmi sul respiro. Per quanto ne so, mia figlia poteva pensare alle bambole, agli unicorni o ai biscotti gelato, a tutto tranne che al suo respiro. La verità è che in realtà questo non ha importanza. Quando sono tornata in cucina, ci sentivamo entrambe molto più calme, più connesse, e presenti l’una all’altra e a noi stesse. Non che fosse cambiato davvero qualcosa: lei non aveva i suoi cereali preferiti né il permesso di portare il suo giocattolo a scuola, e io avevo sempre un milione di cose da fare. La differenza era che, una volta divenute più tranquille, anziché innervosirci irritandoci a vicenda, eravamo in grado di affrontare i nostri problemi in maniera più costruttiva.

Il momento che ha dato un indirizzo migliore alla nostra giornata è stato quello in cui ho posato il coltello e ho preso qualche profondo respiro. Quando l'ho fatto, stavo deliberatamente cercando di entrare in uno *stato d'animo più consapevole*, che consiste semplicemente nel prestare attenzione a tutto ciò che accade “qui e ora”, senza giudicare o desiderare che sia diverso. Avevo trascorso gran parte della mattina facendo una cosa con il mio corpo (lavandomi, vestendomi o consumando la colazione) e un'altra con la mente, per lo più stressandomi, preoccupandomi e sentendomi in colpa. Questa attenzione divisa caratterizza il modo in cui quasi tutti viviamo la nostra esistenza quotidiana, spesso senza nemmeno rendercene conto. Fare più cose contemporaneamente sembra inevitabile nella vita moderna, e a volte può aiutarci a essere un po' più efficienti. Di solito, però, causa uno stress maggiore, portandoci a commettere errori e a rispondere bruscamente ai nostri figli. Mentre preparavo i sandwich in cucina, ero talmente immersa nei miei inutili pensieri da non prestare realmente attenzione a ciò che stava succedendo a mia figlia, con il risultato di finire entrambe in una lotta di potere riguardo al giocattolo e ai cereali. Ma una volta afferrata la situazione, ho potuto rispondere in maniera assai più appropriata ed efficace. I profondi respiri che ho fatto sono stati importanti per aiutarmi a uscire dalla mia testa e tornare al presente, e in sostanza il mestiere di genitore non è che questo: scegliere di concentrare la nostra attenzione sul momento presente, con gentilezza e curiosità, così da decidere come procedere invece di reagire mossi da frustrazione o confusione.

Noi adulti non siamo i soli a essere distratti dai nostri pensieri o stressati dalle cose che non riusciamo a controllare, o a incontrare difficoltà nel gestire i sentimenti importanti. Anche i bambini lottano con questi problemi, e hanno bisogno del

nostro aiuto per imparare ad affrontarli in maniera adeguata e sensibile. Molti di noi si rivolgono a specialisti e ciò può essere utile, ma fino a un certo punto. Il fatto è che si tratta di fonti esterne di feedback e disciplina, e senza l'opera di noi genitori non vi è un reale cambiamento di attitudine. La Mindfulness, che è basata sulla nostra esperienza e visione interiore, è un'abilità che i nostri figli possono sempre portare con loro, a prescindere da tutto il resto. L'argomento verrà trattato più in dettaglio nel capitolo 1, ma prima sarà utile avere un'idea più precisa di ciò che essi devono affrontare e perché.

Comprendere le lotte dei nostri figli

Quella mattina, come tante altre, le mie figlie erano alle prese con tre delle sfide più comuni che i bambini si trovano quotidianamente davanti: stress, controllo emotivo e difficoltà di attenzione. Si tratta di problemi che fanno parte dell'esperienza umana e con cui ogni bambino deve in qualche misura fare i conti, e per varie ragioni. In primo luogo, gran parte di ciò che affrontano ogni giorno, dai compiti scolastici, ai bulli e a quell'informe ammasso verde nel piatto può effettivamente essere stressante, allarmante e del tutto fuori del loro controllo, e spesso lo è. Inoltre, apprendere come reagire alle sfide della vita e alle emozioni forti in modi sani e produttivi è parte del loro sviluppo. I nostri figli stanno ancora cercando di capire come identificare e classificare i propri sentimenti, e come gestirli, ed ecco perché lanciano giocattoli o fanno i capricci quando sono frustrati. Infine, il loro cervello, e specificamente le parti responsabili di capacità relativamente avanzate, come calmarsi, prestare attenzione e compiere scelte giuste, non è completamente sviluppato, il che significa che quando

le cose si fanno difficili, con ogni probabilità entra in gioco l'area cerebrale che ama combattere, fuggire, bloccarsi o strillare. Come apprendrai nel corso di questo libro, la pratica della consapevolezza può aiutare i bambini a gestire in modo più efficace stress, controllo emotivo e problemi di attenzione.

Stress

Se chiedi alla maggior parte della gente di definire lo stress, probabilmente ti sentirai rispondere che significa avere troppo lavoro da svolgere, cercare di destreggiarsi in una situazione impegnativa o avere a che fare con una persona intrattabile. Spesso pensiamo che se il resto del mondo – i nostri capi, i genitori, gli insegnanti dei nostri figli o chiunque altro – si mettesse tranquillo, i nostri livelli di stress diminuirebbero. Il problema con questa prospettiva è che non tiene conto del ruolo di ciascuno di noi nel modo di percepire e reagire allo stress. Ognuno risponde in maniera diversa a circostanze difficili, a seconda del temperamento, dello stile di vita, dell'esperienza, dell'aiuto su cui può contare e delle capacità personali. A me piace la definizione di stress attribuita allo psicologo Richard Lazarus, concentrata sul nostro rapporto con ciò che avviene e la percezione della nostra possibilità di gestirlo. Quando pensiamo di non poterlo affrontare, di qualunque cosa si tratti, diventiamo stressati.

Esistono alcune realtà che probabilmente sono stressanti per tutti i bambini, dal divorzio dei genitori, la perdita di una persona cara, una malattia, il bullismo e le difficoltà scolastiche alla mancanza di una casa, la trascuratezza o i maltrattamenti. Tuttavia, è importante tenere presente che innumerevoli situazioni di vita possono essere fonti di stress per un bambino, incluse quelle che potremmo considerare normali sfide dell'infanzia, come iniziare una nuova scuola, affrontare

giornate piene di impegni, litigare con un fratello o una sorella, guardare un film dell'orrore, avere un disaccordo con un compagno di giochi o salutare un genitore in partenza per un viaggio di lavoro. Anche se un certo stress è utile per i bambini, perché può motivarli a fare i compiti a casa, mettere in ordine la loro stanza o segnare il gol vincente sul campo di calcio, quando è eccessivo può avere un impatto dannoso sul funzionamento del corpo, lo sviluppo cerebrale e la capacità di apprendere e assimilare nuove informazioni. Lo stress si accumula nel corso del tempo, e perfino fattori di minor conto, se non vengono rilasciati o gestiti, finiscono per incidere in modo significativo. I bambini che sperimentano alti livelli di stress possono avere difficoltà a dormire, mangiare, prestare attenzione, pensare con lucidità, risolvere problemi, giocare con gli amici e comportarsi bene a casa e a scuola.

Controllo emotivo

Supponiamo che tu vada a cena nel tuo ristorante preferito e ti senta dire che non servono più quella particolare pasta che hai desiderato per tutta la settimana. Come reagiresti? Secondo me, ti sentiresti frustrata, e potresti anche dire al cameriere che ti piacerebbe vedere quel piatto inserito di nuovo nel menu, ma poi ordineresti qualcos'altro. Immagino che non ti getteresti a terra strillando a squarciagola finché qualcuno non ti tira su e ti butta fuori. Il motivo per cui non cominceresti a fare i capricci come una bambina è che hai sviluppato la capacità di controllare le tue emozioni. Permetteresti a te stessa di esprimere qualche preoccupazione per il cambiamento di menu, tanto per farti sentire, ma sapresti che urlare in un ristorante non è un comportamento socialmente accettabile, quindi eviteresti di farlo, anche se forse ti piacerebbe.

Il *controllo emotivo*, ovvero la capacità di non agire immediatamente in base a ogni sentimento che sperimentiamo, è una delle maggiori sfide che molti bambini si trovano ad affrontare. Quando tale capacità è assente, essi tendono a strillare, colpire, mordere, lanciare oggetti o abbandonarsi ad altri comportamenti problematici. Può essere difficile riuscire a calmarli. Come nel caso delle reazioni allo stress, l'abilità di riconoscere e gestire le emozioni varia notevolmente da soggetto a soggetto. Conosciamo tutti bambini capaci di mantenersi calmi, mentre altri semplicemente non ci riescono. Quelli che incontrano difficoltà a controllare sentimenti scomodi o troppo intensi possono trovarsi a disagio a livello scolastico e sociale; se non possono sopportare la noia di un test di matematica, è improbabile che lo portino a termine. Se fanno le bizzecche o gettano a terra la mazza da baseball al parco giochi o al campo sportivo, probabilmente non saranno mai in grado di stringere e conservare amicizie.

Anche se qualche problema nel gestire le emozioni fa parte del normale processo di sviluppo (nessuno si aspetta che un neonato sia in grado di attendere pazientemente il prossimo pasto quando ha fame), esistono molti modi di interagire e rispondere che possono aiutare i nostri figli a evitare un crollo emotivo o almeno a tranquillizzarli prima possibile quando ciò avviene. Parlerò ancora di questo argomento nel corso del libro, ma ecco la versione breve: mantieni la calma, connettiti con l'esperienza del tuo bambino, aiutalo a identificare e classificare quello che sente, e vedrai che riprenderà il controllo di se stesso.

Difficoltà di attenzione

Secondo i centri americani per il controllo e la prevenzione delle malattie,¹ ogni anno sono sempre più i bambini ai quali viene diagnosticato un disturbo da deficit di attenzione e iperattività, o ADHD. Tutti sembrano avere una differente teoria per spiegare questa tendenza, dai progressi della medicina nell'identificazione dei sintomi alle sostanze chimiche presenti nell'acqua che beviamo. La verità è che nessuno sa con precisione cosa stia accadendo, ma un fatto è certo: niente nella vita quotidiana incoraggia un bambino a prestare più di un'attenzione momentanea. Costringiamo i nostri figli a passare continuamente da un'attività all'altra. Non fanno che guardare schermi con immagini colorate che cambiano ogni momento o cliccare da un sito web al successivo senza mai recepire davvero le informazioni di ciascuno.

La società moderna non è l'unica sfida alla loro capacità di mantenere l'attenzione concentrata su qualcosa. Ciò è anche parte della natura umana. Il nostro cervello è fatto per pensare, chiedere, preoccuparsi, dubitare, ricordare, speculare e congetturare praticamente su tutto. La mente è progettata per esaminare costantemente la realtà che ci circonda. A volte questo si rivela un vantaggio, come quando un giovane calciatore nota un varco al centro del campo e ne approfitta per correre verso la rete avversaria. Riuscire a spostare rapidamente l'attenzione da una cosa a un'altra può essere utile per i bambini, purché il loro interesse non si disperda. I problemi sorgono quando non sono capaci di scegliere su cosa concentrarsi e vengono distratti da qualunque oggetto luccicante o pensiero casuale in cui si imbattono.

In simili casi, noi diciamo “Stai attento!” o “Concentrati!”.

1. Centers for Disease Control and Regulation, “Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Data and Statistics”, 2014, in <http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html/>.

Tuttavia, se non spieghiamo chiaramente cosa significa concentrarsi e non diamo loro l'opportunità di fare pratica, è improbabile che migliorino. Insegnare ai nostri figli come dirigere e mantenere l'attenzione in modi specifici e intenzionali li aiuterà a gestire lo stress e i sentimenti difficili, rendendoli consapevoli dei propri atti. La consapevolezza, ovvero la capacità di prestare attenzione a ciò che accade qui e ora, è radicata nell'antica saggezza e sostenuta dalla scienza moderna, che consente di ottenere immagini del cervello e di osservarne i cambiamenti.

Per fortuna, la consapevolezza (*mindfulness*) è un'abilità che possiamo insegnare ai bambini, e non riguarda soltanto respirare insieme a loro. È un modo di affrontare ogni minuto della nostra vita, sia quelli facili che quelli ostici. Di conseguenza, esistono molti sistemi per condividerla con i nostri figli. Io ne presenterò tre in particolare, ciascuno dei quali verrà esaminato più in dettaglio nel corso del libro.

1. Essere d'esempio per tuo figlio. Come tutti i genitori fanno, non sempre i nostri piccoli seguono le istruzioni o i suggerimenti che diamo loro. In quei momenti, la cosa migliore è reagire a ciò che sta accadendo con tutta la consapevolezza, accettazione e gentilezza possibili. Ogni volta che riusciamo a farlo, mostriamo loro un modo consapevole di reagire a una situazione. Si tratta di una nozione fondamentale a cui farò spesso riferimento in queste pagine.
2. Condividere una specifica attività, un libro o una meditazione guidata allo scopo di insegnare il linguaggio, i concetti e le pratiche della *mindfulness*. Tuo figlio apprenderà il massimo da tali momenti se siete entrambi relativamente calmi e connessi. Puoi scegliere di leggergli un libro illustrato che parla di una scimmia saggia, oppure colorare insieme dei mandala, parlargli delle tue esperienze mentre fate una passeggiata o

recitare una breve pratica di ringraziamento prima di pranzo.

3. Fornire a tuo figlio le capacità e gli strumenti per reagire in modo consapevole e rasserenarsi quando affronta un momento difficile, come fare tre profondi respiri, trascorrere un po' di tempo nell'angolo anti-stress (ne parleremo ancora nel capitolo 4) o "uscire per entrare". Tali interventi saranno più efficaci se li pratichi insieme a lui, almeno all'inizio, invece di limitarti a spiegarglieli.

Sentiti libera di sperimentare con una serie di modi diversi. Non ci vuole molto a capire cos'è che funziona meglio per te e la tua famiglia, e ben presto praticare la consapevolezza diventerà un aspetto naturale della vostra vita insieme.

Il potere di praticare la mindfulness in casa

Esistono in commercio numerosi splendidi libri che spiegano come insegnare ai bambini a essere consapevoli (ne ho elencati molti nella sezione risorse). Nella maggior parte dei casi, le pratiche e le attività in essi descritte sono basate sull'esperienza didattica degli autori nelle scuole o negli studi medici. Raccomando caldamente questi corsi, se riesci a trovarne qualcuno nella tua zona; alle mie figlie piaceva quello organizzato nel doposcuola che hanno frequentato di recente. Tuttavia, come può dirti qualunque genitore o insegnante, l'esperienza di insegnare e imparare in casa con i tuoi figli è completamente diversa. I bambini che apprendono la consapevolezza a scuola lo fanno di solito in un luogo relativamente tranquillo. Gli insegnanti riservano un periodo di tempo specificamente alla pratica, dopo avere attentamente pianificato attività divertenti e interessanti;

inoltre, è improbabile che si lascino trascinare in lotte di potere con i loro allievi. Infine, non bisogna sottovalutare l'influenza dei coetanei. È difficile che durante un'attività scolastica un bambino si metta a gridare "Ma io non voglio respirare!", battendo stizzosamente i piedi per terra.

Al contrario, noi genitori abbiamo la tendenza a tirare in ballo le pratiche di consapevolezza quando i nostri figli stanno attraversando un momento difficile – sono irritabili, frustrati, arrabbiati o scontenti – il che li rende meno interessati a qualunque cosa abbiamo da offrire, perché possono pensare che non capiamo i loro sentimenti o che stiamo cercando di blandirli. A nessuno piace sentirsi così. Inoltre, i nostri tentativi di aiutarli possono essere complicati da dinamiche di potere, rivalità fraterne, dalla nostra stessa stanchezza o irritazione, o da qualcosa di imprevisto. Tutto ciò significa che insegnare la consapevolezza a tuo figlio in casa è molto diverso dal farlo a scuola con i figli di qualcun altro, e questo è il motivo che mi ha spinto a scrivere questo libro specificamente per i genitori. È anche la ragione per cui esso si basa sulle esperienze di quanti stanno attualmente insegnando ai propri figli tali abilità e idee. Ho intervistato quasi trenta padri e madri per sapere come interpretano la mindfulness, come la praticano e come la condividono con i loro bambini e, soprattutto, che cosa ha funzionato e cosa no.

Come genitori, siamo in una posizione unica per far conoscere ai nostri figli il potere della consapevolezza in modi che a scuola semplicemente non sarebbero possibili. Siamo con loro nei momenti migliori e in quelli peggiori, ovvero quando possono vivere le esperienze più intense. In aggiunta, essi imparano da noi, principalmente tramite l'osservazione e l'imitazione, il che ci offre l'opportunità di educarli in maniera efficace e durevole. Parlo delle piccole e frequenti interazioni e reazioni che finiscono per caratterizzare la vita dei nostri bambini quanto

l'aria che respirano. Attraverso questa continua esperienza con noi, la capacità di concentrarsi e mantenersi calmi e controllati in situazioni difficili può diventare per loro una seconda natura.

Per quanto la mindfulness sia efficace, non voglio che ti perda d'animo se le pratiche non funzionano subito o se tuo figlio non sembra interessato all'attività che gli stai suggerendo. Innanzitutto, non puoi valutare il successo in base a ogni singolo esercizio; è più utile osservare come egli si comporta nel complesso. Spesso non notiamo immediatamente gli effetti desiderati, ma con il tempo i bambini possono apparire più calmi e meno reattivi. Inoltre, a differenza di altri interventi che potremmo usare, l'insegnamento della mindfulness non è qualcosa da lasciare a terzi, se vogliamo migliorare lo spazio mentale dei nostri figli. Come vedremo in seguito, si tratta di aiutarli non a essere e mantenersi felici, ma ad accettare qualunque cosa accada. Talvolta ciò vuol dire assaporare più intensamente un bel momento, ma può anche significare rimanere insieme a loro finché l'ultima tempesta emotiva non è passata. La buona notizia è che calmarsi e sentirsi meglio sono comuni e piacevoli effetti collaterali del semplice fatto di essere accanto ai nostri figli senza andare in paranoia quando si comportano in modo irrazionale. Se invece vogliamo che si correggano a tutti i costi o che le cose siano diverse, stiamo mancando l'obiettivo della mindfulness.

Infine, come sa ogni genitore che abbia mai cercato di fare addormentare un bambino o di insegnargli a usare il vasino, puoi aver fortuna una volta o due, ma di solito devi provare vari metodi, approcci e strumenti prima di riuscire davvero nell'intento. Lo stesso vale per la mindfulness. Per cominciare, la cosa fondamentale è prestare attenzione ai nostri figli: chi sono, quali interessi hanno, cosa ha funzionato in passato e come possiamo renderli più forti. Per esempio, la mia figlia maggiore è estremamente sensibile agli odori e ai sapori, pertanto un eser-

cizio che preveda di annusare odori diversi e indovinare la fonte di ciascuno probabilmente non sarebbe un buon inizio. Però le piacciono le bambole, quindi mostrarle come respirare stando distesa con una bambola sul pancino, osservandola muoversi su e giù mentre la culla per farla addormentare, è qualcosa di molto più appropriato per lei. In realtà, non sai mai se una cosa funzionerà e quando. Come ha dichiarato una madre da me intervistata: “Si tratta semplicemente di aver fiducia in quello che fai”. Noi stiamo “piantando i semi della consapevolezza”, per dirla con le parole del maestro zen Thich Nhat Hanh.² Più ne piantiamo, più è probabile che uno o molti attecchiscano e germoglino. Per citare un caso, un bambino non sembrava interessato allo yoga che la madre praticava davanti a dei video, ma dopo qualche giorno lei lo vide guardare i DVD di nascosto.

Altre cose da considerare

Avrei potuto rispondere in molti modi a mia figlia l'altro giorno in cucina, salvo aggredirla verbalmente: concederle una pausa, darle quello che voleva o rammentarle che se avesse superato la mattinata senza un capriccio avrebbe ottenuto un premio. Avevo fatto tutte queste cose in passato, con scarso o nessun successo. Ma in quel momento sono riuscita a ricordare la mindfulness, che è un approccio piuttosto diverso alle sfide dei nostri figli. Ho condiviso con te questa storia perché illustra alcuni punti importanti che esamineremo in maniera più approfondita nel corso del libro.

In primo luogo, la mindfulness è un metodo specifico per affrontare emozioni difficili, inclusi sconforto, collera, stress, frustrazione e noia. Non significa correggere o tenere a freno i

2. Thich Nhat Hanh, *Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children*, Parallax Press, Oakland (California), 2011 (trad. it. *Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*, Aam Terra Nuova Edizioni, Bologna, 2012).

nostri bambini, o risolvere i loro problemi, ma imparare a vedere e accettare tutto ciò che avviene per noi stessi e per loro adesso, in questo momento, senza giudicarlo né desiderare che sia diverso. Una volta che siamo riusciti a farlo, possiamo compiere una scelta meditata ed efficace su come procedere. Quando l'altra mattina mia figlia ha cominciato a fare i capricci, volevo soltanto che la smettesse e ho reagito sgridandola. Ma dopo essermi calmata e aver capito che aveva bisogno di un po' più di attenzione da parte mia, ho potuto scegliere come risponderle, aiutando entrambe ad avere una giornata migliore. Anche se non sono corsa a comprarle i suoi cereali o non ho cancellato il mio viaggio di lavoro, siamo riuscite a rappacificarci abbastanza in fretta. L'idea di praticare la mindfulness prestando attenzione e accettando ciò che avviene in modo da poter decidere la nostra risposta è un approccio a situazioni difficili assai diverso da quelli che la maggior parte di noi è solita adottare.

Non preoccuparti se è la prima volta che apri un libro sulla mindfulness e non hai idea di cosa sto parlando. Ti spiegherò tutto in proposito, compreso di che si tratta, come opera e, in particolar modo, come servirsene.

È importante tener presente che insegnare la mindfulness non è come insegnare a qualcuno ad andare in bicicletta; non ci sono momenti magici in cui improvvisamente ogni cosa funziona e il nostro lavoro può dirsi compiuto. Si tratta di un processo continuo in cui sperimentiamo e piantiamo dei semi, che richiede di condividere costantemente con i nostri figli i concetti e le pratiche del vivere consapevole, nella speranza che con il tempo le idee attecchiscano e si sviluppino.

Non puoi rendere consapevole un'altra persona. La consapevolezza è uno stato mentale, e qualcosa che solo tuo figlio può controllare. Una volta che egli se ne sarà reso conto, la mindfulness diventerà per lui un'esperienza incredibilmente responsa-

bilizzante. Il rovescio della medaglia è che è del tutto possibile, se non probabile, che tu condivida qualcuna di queste attività con il tuo bambino e che la sua mente si trovi in un milione di posti diversi, tranne che qui e ora. Non c'è nulla di male in questo. Persisti senza lasciarti scoraggiare, continuando a offrire opportunità consapevoli.

È anche importante notare che la mindfulness e le attività a essa associate non devono mai essere una punizione. Insistendo perché i bambini meditino o prendano qualche profondo respiro quando hanno fatto qualcosa di sbagliato è il modo più rapido per spingerli nella direzione opposta, come dimostra la mia storia all'inizio del libro.

La pratica della mindfulness può fare una grande differenza in un breve periodo di tempo. In un mondo ideale, saremmo tutti costantemente consapevoli, ma la realtà è che la maggior parte di noi non alleva i propri figli in un monastero zen. La consapevolezza è come un muscolo: più la usiamo, più si rafforza. Mentre aiutiamo i nostri figli a diventare più robusti, pochi respiri consapevoli possono contribuire a calmarli, a far loro capire cosa succede e di cosa hanno bisogno, e a metterli in grado di scegliere come comportarsi. La maggior parte degli esercizi presentati in queste pagine richiede pochi minuti, e ciò che conta davvero è praticarli con la massima regolarità possibile. Frequenza e costanza sono fondamentali. I risultati saranno migliori se farai quotidianamente un po' di pratica – appena cinque o dieci minuti al giorno – invece di dedicarti a una lunga attività una volta alla settimana.

È vero anche che in ogni momento in cui è concentrato e completamente immerso in ciò che sta facendo – disegnare, dare calci a un pallone, costruire una torre o giocare all'aperto – tuo figlio è consapevole. Ne parleremo ancora nel capitolo 3, ma qui il punto è che non devi costringerlo a sedersi con le

gambe incrociate su un cuscino da meditazione per insegnargli la consapevolezza. La pratica già per proprio conto; ha soltanto bisogno di un po' di aiuto per capire il valore di simili momenti e come può sperimentarli in modo più regolare e deliberato.

Un avvertimento importante: il tempo trascorso davanti a uno schermo non è consapevole. Non può essere altrimenti. Per quanto i nostri bambini sembrino tranquilli e concentrati mentre guardano la TV o fanno un gioco con l'iPad, non stanno praticando la consapevolezza né imparando come guidare e mantenere volontariamente la propria attenzione. Quando fissano uno schermo, in genere non sono coscienti di ciò che stanno facendo, pensando o sentendo, e non provano interesse o curiosità riguardo alla loro esperienza. Se hai mai osservato che tuo figlio sembra trasformarsi in uno zombie appena ha inizio lo spettacolo, non hai del tutto torto. La parte riflessiva, intenzionale del suo cervello diventa praticamente inattiva, ed egli reagisce automaticamente alle immagini lampeggianti davanti a lui. Non sto dicendo che non dovresti mai permettergli di stare di fronte a uno schermo – questa è una decisione che ogni famiglia deve prendere da sola – ma semplicemente che è un errore credere che in quei momenti pratici la consapevolezza.

Un ultimo e importantissimo punto: per insegnare la mindfulness a tuo figlio, devi cominciare con te stessa. Se la pratichi con impegno, infatti, egli beneficerà immensamente della tua maggiore attenzione e accettazione. Tutti i genitori da me intervistati hanno dichiarato che questo è il miglior consiglio che si possa dare a un padre o a una madre: non è possibile rendere consapevoli i propri bambini se non lo siamo già noi o almeno proviamo a esserlo. Come puoi desumere dal mio tentativo di aiutare mia figlia a calmarsi, non devi necessariamente essere perfetta, ma praticare per tuo conto e con il tuo bambino. Non sempre è facile ma, come vedrai, ne vale sicuramente la pena.