Storie di Genitori Consapevoli

Ringraziamento

Innanzitutto ringraziamo i genitori che hanno raccontato o scritto una storia su qualche aspetto di una raggiunta consapevolezza in famiglia. Sono storie di memoria, gioco, gioia, tristezza, successo, difficoltà, piccole storie di vita. Sono emerse e sono state valorizzate anche grazie alla collaborazione di genitori provenienti da Austria, Italia, Francia e Regno Unito collegati nel progetto europeo * "***EMP: PATH Exploring Mindful Parenting, una via per il benessere sociale***" da settembre 2016 a dicembre 2017. In Italia le serate e i Laboratori Genitori Consapevoli sono stati condotti con diverse metodologie da formatrici del **Centro Psicopedagogico per l'Educazione** e la gestione dei conflitti: Elena Passerini, Laura Beltrami, Emanuela Cusimano, Lorella Boccalini, Laura Petrini, Anna Boeri, Paolo Ragusa.

Coordinamento della pubblicazione: Elena Passerini

Layout e design: Zisis Paparidis

** Questo progetto ha ricevuto un sostegno finanziario dalla Commissione europea attraverso il programma ERASMUS +, numero progetto: 2016-1-AT01KA204-016725.*

Questa pubblicazione riflette solo le opinioni degli autori. La Commissione europea non può essere ritenuta responsabile per le informazioni in essa contenute.

La riproduzione è consentita a condizione che la fonte sia nominata

Erasmus+

Crescere Insieme ai bambini

Storie dalla vita quotidiana dei genitori sulla strada di una maggiore consapevolezza

In questa raccolta sono raccontate diverse storie di genitori che hanno portato più consapevolezza e attenzione nelle loro famiglie, a cominciare dall'attenzione alla propria autobiografia educativa.

Cos'è esattamente la consapevolezza?

È il contrario del "pilota automatico". Nel contesto familiare significa: riconoscere le reazioni impulsive e distinguerle dall'azione più meditata.

Conosciamo tutti le situazioni in cui i figli o i genitori si trovano in stati emotivi di emergenza. Si può innestare un comportamento dettato dal "pulsante di allarme". Così si rimane nello stress, non si riesce a educare. Se facciamo un passo indietro, invece di ripetere uno schema, se cerchiamo di prenderci cura di noi stessi e di percepire ciò che sta accadendo, possiamo fare un passo nella consapevolezza e costruire un ruolo genitoriale più educativo.

Come funziona?

Genitori consapevoli si diventa in un processo, mettendosi in cammino con calma. Non c'è una ricetta magica. Ci sono passi per fare buon uso di ciò che accade, raccontando, osservando, ascoltando con una intenzione benevola e non giudicante. Il miglior campo di pratica è la propria vita familiare, che ci dà un'opportunità quasi giornaliera di essere più attenti e compassionevoli con noi stessi e i nostri figli.

Le serate e i workshop per i genitori aperti nel quadro del

progetto europeo "***EMP: PATH - Exploring mindful parenting: un percorso per il benessere sociale***" sono state occasioni per condividere moltissime storie, per lo più in modo confidenziale e protetto. Solo alcuni "tratti di strada" sono diventati racconti scritti, leggibili senza invadere la privacy delle famiglie, per mettere in luce alcuni aspetti dell'educazione familiare che possono essere interessanti per molti altri genitori.

Ulteriori informazioni - tra cui storie di genitori in Austria, Francia e Inghilterra - sono disponibili sul sito www.mindfulness-in-parenting.eu.

STORIE

Litigare bene tra amici

Mi chiamo Lisa e sono mamma di un bambino di 7 anni di nome A. La sua amichetta C è figlia di una collaboratrice di Daniele Novara che conosce e applica il metodo Litigare Bene anche in famiglia e lo ha insegnato anche a noi perché è semplicissimo e molto efficace.

Abbiamo girato il video sul metodo quando A. e C. stavano litigando non lontano da noi mamme. Abbiamo pensato che potesse essere interessante riprendere la gestione del litigio per mostrare ad altri genitori, anche nostri amici, come funziona. Inoltre 2 minuti sono stati trasmessi durante una intervista televisiva a Daniele Novara, visibile qui http://www.dettofatto.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-453d0098-4464-4d2e-a281-b7bc66bc647d-dettofatto.html , dal minuto 6.

Quel giorno A. e C. stavano già applicando il metodo autonomamente, cioè erano passati dall'usare il bastone

al parlarsi. Noi abbiamo chiesto loro di avvicinarsi in modo da riuscire a fare il video e mostrare meglio i vari passaggi. Non avevamo idea di quale fosse il motivo del litigio e per questo abbiamo da subito chiesto loro cosa fosse successo. Come si può vedere dalla sequenza, dopo un breve momento di confronto il litigio si è trasformato nuovamente in gioco...

Ho conosciuto il metodo Litigare Bene leggendo il libro di Daniele Novara che mi è stato consigliato da una mia amica, mamma di C. La prima cosa che mi è piaciuta di questo metodo è che i genitori non devono intromettersi nei litigi tra bambini e assolutamente non devono accusare nessuno e nemmeno prendere le difese di nessuno. Si tratta di bambini!

Capita spesso invece, anche quando usciamo da scuola, che alcuni bambini abbiano delle discussioni e il più delle volte i genitori sono i principali protagonisti di questi episodi e le voci dei bambini passano in secondo piano. Invece si può dare la possibilità ai bambini di esprimersi liberamente, di raccontare la loro versione dei fatti uno di fronte all'altro. Il più delle volte succede che noi genitori non capiamo i loro discorsi, le loro motivazioni potrebbero sembrare sciocchezze. Ma si tratta del loro litigio e non del nostro!

Quando li lasciamo "sfogare" hanno modo di liberarsi anche di emozioni negative e di comunicarle. È sorprendente la facilità e la velocità con cui risolvono o superano quel momento di difficoltà.

Per me è molto importante il messaggio dato così dagli adulti: non fuggire dal litigio, si può affrontare con le parole, dicendo la propria versione e ascoltando quella dell'altro.

Questo metodo può aiutarli a diventare degli adulti capaci di stare nelle relazioni, di esprimere le proprie idee senza aver paura di litigare!

La campana di Savona

Questa grande campana si trova a Savona, in una piazza Mameli, in centro città. La campana è nel monumento in ricordo dei caduti di tutte le guerre. Ogni giorno, alle ore 18, la campana suona 21 rintocchi, uno per ogni lettera dell'alfabeto italiano, in questo modo vengono ricordati simbolicamente tutti i nomi di tutti i caduti.

Tutti, sia quelli che si trovano nella zona a piedi che i ciclisti, si fermano e osservano il minuto di silenzio. Le macchine vengono fermate dal vigile. I savonesi ben sanno di cosa si tratta e tutti quelli che sono lì al momento hanno modo di scoprirlo da soli. Si fa così dalla fine della Seconda guerra mondiale. E' un momento collettivo di consapevolezza e di memoria di quelle storie interrotte, di quelle persone morte in quella guerra ma anche nelle altre guerre.

Semplicemente tutti si fermano, fanno silenzio per un minuto. Si crea una atmosfera di concentrazione, viene totalmente

modificato l'abituale paesaggio sonoro della città.

Funziona così da diverse generazioni, figli, genitori e nonni conoscono bene la particolarità di questa piazza che dà una esperienza significativa.

Ho scoperto che anche a Plum Village esiste un rituale relativamente simile.

Non una sola volta al giorno ma più spesso piccole campane suonano all'improvviso e tutti si fermano e tacciono, interrompendo quello che stavano facendo. L'idea è di Thich Nhat Hanh e non fa riferimento ai caduti e alla memoria delle guerre. Lì viene fatta una cosa simile con un unico rintocco di campana, semplicemente per imparare a concentrarsi, a tornare al qui ed ora, al respiro consapevole.

È un bel rituale e noi, a Savona, facciamo una cosa abbastanza simile, ma da molto più tempo, con tanti rintocchi di una campana grande che crea una atmosfera molto intensa, per quel preciso motivo.

Qui si vede la campana in una vecchia cartolina:

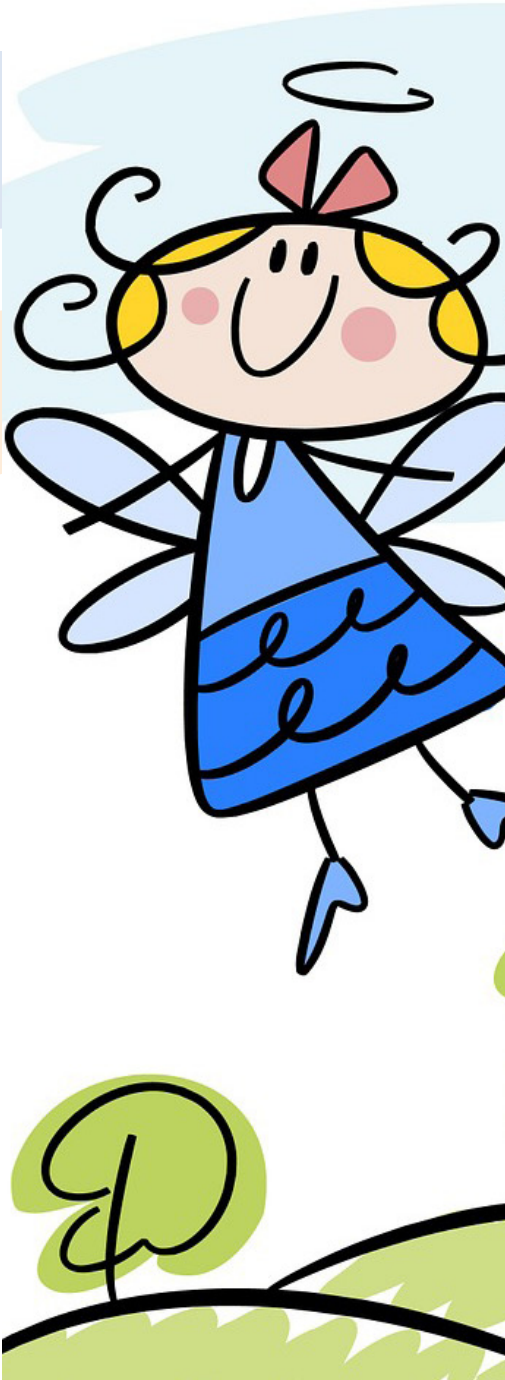
Questa storia è stata raccontata da una partecipante agli incontri "Genitori consapevoli" nei quali anche è stata usata una piccola campana.

La colpa non è dei bambini

Quando i genitori si raccontano le loro esperienze, le loro idee, le loro emozioni rispetto alla fatica di educare i figli, a volte emerge una nebbia, una nuvola scura che offusca la vista e rende difficili da interpretare le situazioni concrete che accadono.

C'è un sentimento di colpa nei genitori oppure il sentimento che i propri figli o i loro amici siano colpevoli di qualcosa.

Sono mille le occasioni che possono originare questo tarlo: fatti, reazioni impulsive, omissioni, giornate oggettivamente troppo piene e stressanti, scenate, sgridate, situazioni difficili, punizioni minacciate o attuate, problematiche della vita adulta che nulla c'entrano ma hanno ricadute sulla vita familiare ... Però poi a volte succede che le difficoltà del compito dei genitori, che pure è impossibile, come diceva Freud, vengano interpretate alla luce



del sentimento di colpa. Parallelamente può accadere che le bambinate fatte dai bambini, gli errori, le litigate, specie se vissute in modi accesi e non verbali, le più varie imperfezioni vengano anche interpretate alla luce del sentimento di colpa, accusando i bambini o i loro genitori di aver commesso chissà quali violenze o misfatti.

Come mai?

Forse alla radice di questi pensieri colpevolizzanti o auto colpevolizzanti che attraversano la mente dei genitori potrebbe esserci un'idea radicata: il mito del bravo bambino, della brava bambina: accondiscendente e obbediente, meglio se sorridente, priva di rabbia, di odio, di negatività, capace di essere rassicurata se spaventata e consolata se triste. Questa idealizzazione dell'infanzia, vista come distillato di "felicità", è un fantasma che probabilmente ha infestato l'autobiografia educativa di molte madri e padri.

Confondere i bambini con gli angioletti, demonizzando nel contempo le persone reali, i bambini "cattivi" o i genitori "imperfetti" o "incapaci di avere figli perfetti", se stesso incluso, è un antichissimo errore piuttosto pericoloso.

Esercitando la consapevolezza, è possibile osservare con benevolenza i pensieri e i sentimenti che passano per la mente, che attraversano i discorsi, riconoscerli senza giudicarli e senza condannarli. Così appaiono più chiaramente, senza confondersi tra loro, appare anche l'idealizzazione del "bambino buono", piuttosto diversa dal bambino e dalla bambina in carne e ossa.

Il mito del bravo bambino appare in un inspiro, ne diventiamo consapevoli, la riconosciamo. Espirando la lasciamo andare: è un'immagine, il disegno dei bambini angelificati o demonizzati, possiamo lasciarla andare.

Gli angioletti paffuti con le alucce stanno benissimo al loro

posto: dipinti in moltissimi quadri e affreschi, dove assumono il loro significato artistico e simbolico.

Noi abbiamo a che fare con bambini e bambine reali, che fanno bambinate, si sbucciano le ginocchia, crescono e stanno imparando, sono dipendenti dai genitori ma pian piano possono costruire la propria autonomia e responsabilità. Sono bambini e bambine che litigano, baruffano con amici e fratelli, urlano, sorprendono e non sempre rispettano le regole, come fanno anche gli adulti. E i genitori, a qualsiasi età, sono adulti che imparano dalla propria e altrui esperienza, dai propri figli, anche dai propri errori.

Naturalmente imparare insieme, gli uni dagli altri, è d'aiuto e conforto e rende possibile diventare genitori all'altezza dei tempi.

(Questa storia è di Elena Passerini e restituisce anche tante storie ascoltare nei gruppi di Genitori Consapevoli. Il titolo è simile a quello dell'ultimo libro di Daniele Novara.)

Dalla lamentela alla consapevolezza

Sono Monica, la portavoce dell'Associazione IMMAGINAFAMIGLIE che ha organizzato in collaborazione con il CPP il laboratorio Genitori Consapevoli ad Albenga nell' ambito del progetto Emp:path. I laboratorio si svolgono presso casa mia, che da poco è un centro culturale e sociale e sede dell'Associazione.

La prima serata era intitolata "autonomia", vista da tante sedie messe in circolo nel salone, nella casa che ha visto tante storie di una famiglia nel suo passato e ora accoglie 25 mamme ed un papà. Che bello vedere persone che mentre aspettano l'inizio dell'incontro parlano, raccontano le loro esperienze di genitore.

Passo tra di loro insieme alla mia collega per fare accoglienza. Che bella parola accoglienza. Ascolto e chiacchiero, alcune di loro le conosco altre no, ma in tutte noto il piacere di essere lì, curiose di sapere cosa succederà. Non faccio anticipazioni per lasciare libero il pensiero e la partecipazione e non cadere negli stereotipi o nelle aspettative.

Mi unisco a un gruppetto e una di loro, guardandosi in giro, mi dice: "ecco come al solito tutte mamme". Inizia da questa prima voce un' escalation di lamentele e luoghi comuni sull'idea di papà assenti, mamme sempre impegnate a formarsi

e confrontarsi, mamme che leggono su internet come fare al meglio, mamme riunite in associazioni per aiutarsi ... Dei padri nemmeno l'ombra.

Mentre loro discutono, mi accorgo che anche io all'inizio avevo avuto questo pensiero. Invece una mamma diceva: "mio marito è a casa con i nostri bambini". Ho ascoltato anche lei e non mi sono più fatta appassionare dal pensiero lineare dei papà assenti.

Dopo un attimo di silenzio del gruppo lamentoso, intervengo: " anche io all'inizio ho pensato che come al solito ci sono solo mamme, ma se ci pensate bene, i papà stasera non ci sono perché sono a casa con i vostri figli. Questa in fondo è una novità buona per un paese come l'Italia... Mamme che possono dedicarsi a proprie attività di apprendimento perché finalmente anche i papà si occupano dei figli a partire da quando sono molto piccoli e li mettono a letto".

Un attimo di silenzio, un po' di confusione e la possibilità di vedere le cose oltre la prospettiva della lamentela.

Quanto è importante ascoltarsi, ascoltare le storie reali del qui e ora. In quel "ora" i padri erano a casa. La loro assenza non era un'assenza ma una presenza da un'altra parte.

"Certo sarebbe bello potessi venire insieme a mio marito la prossima volta, ma non si può o io o lui" - dice una mamma.

Bene, rispondo io : "Troviamo una soluzione, potremmo pensare di organizzare un servizio baby sitter per i prossimi incontri? Cosa ne dite?"

Da quel momento abbiamo iniziato a pensare se sia fattibile, come potremmo fare e dove, insomma abbiamo dimenticato la lamentela che ci inchiodava all'impossibile e abbiamo iniziato a progettare un cambiamento.

Quanto è importante ascoltarsi quanto è importante essere consapevoli!

Una serata per una piccola rivoluzione, quella di cambiare atteggiamento, visione e di renderci più consapevoli, toglierci gli occhiali del pregiudizio per mettere quelli dell'ascolto. È importante guardare, chiedere, registrare il presente, riprenderci la possibilità di vedere il qui e ora, di raccontarcelo e di cambiarlo. Non poco al giorno d'oggi.

Ci siamo poi consentite di partecipare al laboratorio stando in quel presente, ritornando a casa, non arrabbiate perché i papà non c'erano ma grate a noi e a loro per l'esperienza vissuta che sarà credo condivisa per portare alla famiglia nuovi stimoli.

Bene, continuiamo così!

Il dito dei genitori

Sono un papà e partecipando al gruppo Genitori Consapevoli mi è capitata questa Conflict Card che rappresenta l'indice, il genitore che indica ma anche giudica.

All'inizio eravamo noi genitori che dicevamo di sì o di no al bambino. Quando iniziò a tirarsi su e a camminare, poteva curiosare dappertutto e almeno quando si avvicinava alla libreria dove ci sono tanti oggetti: ne toccava uno e mi guardava, come per chiedere il permesso di toccarlo o ... lanciarlo! Quindi ci organizzammo togliendo tutti gli oggetti fragili o pericolosi o inadatti dalla sua portata e mettendo le cose peggiori sotto chiave.

Da quando erano piccoli abbiamo usato con loro il dito del genitore e diversi NO dati a parole, tranquillamente, per

stabilire limiti, anche invalicabili. Usare i semafori fa parte del compito dei genitori e della necessità della vita quotidiana, della salute, della sicurezza.

Ma adesso sono i figli adolescenti che mi criticano!

Il tema è delicato ma anche inevitabile: bisogna dirselo se le cose non vanno. Ma è complicato.

Non è facile, effettivamente. Forse sarebbe utile approfondire il tema, confrontarci su come si può fare meglio, come usare critiche e anche ricevere critiche in modo da effettivamente migliorare le cose che non vanno.

Genitori consumisti o genitori ben organizzati?

Sono una mamma che lavora a tempo pieno. Il caso mi ha dato la Conflict Card con la parola “soldi”.

Effettivamente mi ha dato da riflettere. Quanto influisce nella mia e nella nostra relazione con i figli e la famiglia un certo modo consumistico di pensare ai soldi?

Si fa in fretta a cedere senza riflettere a certe suggestioni pubblicitarie, anche stravaganti o dannose, se crediamo che quella spesa sia fatta per la gioia dei bambini.

Ma quante sono le cose che compriamo per i figli che in effetti non sono belle né utili, alle volte dannose, raramente indispensabili e forse nemmeno gradite? Ci sono voluti un paio d’anni, ma ora con i genitori delle classi dei miei figli ci siamo organizzati meglio per le feste di compleanno. All’inizio

coprivamo i bambini di giocattolini abbastanza a caso, piuttosto economici ma alla moda, ma poi le piccole somme moltiplicate per due o tre figli e per 20 e 25 compagni di scuola diventerebbero un mutuo!

Quindi sono riuscita a parlarne apertamente. Siamo usciti dall'avere aspettative reciproche ma non dette, magari sbagliate, certamente implicite e inevitabilmente consumistiche. Adesso ci organizziamo al parco con festicciole fatte con la aperta collaborazione di diversi festeggiati e tanti amici. Quindi ai bambini arrivano pochi regali ma belli, scelti bene, pensandoci e ascoltando meglio i bambini. Anche le cose da mangiare sono di migliore qualità, non solo trash food da festa.

Si può fare, il problema non è nemmeno organizzativo. L'essenziale è prendere consapevolezza anche di queste dinamiche che sono molto più grandi di noi, sono una cultura e un modello economico. Possiamo però parlarne, molto apertamente, senza timore di criticare o di essere giudicati tirchi. Quando non lo facevamo, lasciavamo al marketing la responsabilità di scegliere quali oggetti entrano nella stanza di nostro figlio, di assumere alla cieca animatori sconosciuti per far giocare a comando dei bambini che saprebbero giocare tra di loro.

Anche questa è consapevolezza.

Ho delle amiche che lavorano troppo e troppo lontano da casa e si sentono in colpa o in difficoltà verso i loro bambini e per questo il rapporto con i soldi diventa difficile. Io sono orgogliosamente figlia di una grande lavoratrice, sono impegnata nel mio lavoro, non ho sensi di colpa e vorrei investire i miei soldi piuttosto per l'istruzione e l'educazione di figli, non certo per festicciole caotiche.

Spero che l'esperienza che abbiamo fatto noi sia di aiuto per voi genitori di bambini più piccoli, non ancora toccati dai costi delle festicciole per i bambini.

Punti di vista

Nel gruppo del laboratorio "Genitori Consapevoli" ho la possibilità di ascoltare gli altri genitori, di dedicare tempo e attenzione a questa pratica. A volte il semplice ascoltare altri che vivono le stesse fatiche è un sollievo e un apprendimento. In questo modo alcune difficoltà si ridimensionano e diminuisce quel senso di impotenza e solitudine che mi affligge quando mi accorgo di ripetere sempre le stesse cose con i figli, ma non sono l'unica.

Oltre alle somiglianze, emergono anche le differenze, grazie a una pratica di condivisione tra genitori fatta in modo intenzionale, accogliente, al riparo da giudizi o dibattiti generici. La condivisione è d'aiuto e permette di mettere in luce le famiglie, che sono diversissime sotto molti profili, non solo materiali o organizzativi. Alcuni bambini arrivano dopo essere stati cercati e attesi per anni. O al contrario coppie giovani e precarie si trovano ad accogliere un figlio "imprevisto". Alcuni genitori invece sono adottivi e vivono la fatica aggiuntiva di cercare di sanare le ferite che i figli hanno subito per l'abbandono dei genitori biologici e l'insufficienza delle cure ricevute negli istituti dove hanno vissuto prima di arrivare nella loro famiglia. Alcune mamme sono più tranquille, riescono ad esempio a dormire e a lasciar dormire il bambino nella culla, poi nel suo lettino e nella sua cameretta. Altre si sentono in ansia e cercano di avere sempre tutto sotto controllo, anche di notte. Tutti sono qui perché sono disponibili e interessati al confronto. Non è poco né scontato! Siamo aperti a farci domande, ad ascoltare, ad approfondire, a considerare e riconsiderare le questioni basilari dell'educazione dei figli.

Per tutti diventare genitore rappresenta una rivoluzione nella propria vita di adulto.

Tutto è da reinventare. Il cambiamento è irreversibile e generativo di nuovi incontri e associazioni: l'educazione è una questione della comunità, non può essere relegata all'interno delle famiglie.

Alcuni hanno l'aiuto di nonni e parenti, Per altri, più che un aiuto, si tratta di continue occasioni di conflitto, non sempre gestito in modi molto costruttivi.

I modelli genitoriali che ognuno ha subito e vissuto da piccolo vengono rivisti. A volte facciamo il contrario di quello che ci è stato fatto. A volte ripetiamo le stesse cose, non sempre per una scelta convinta. A volte riusciamo a elaborare risposte più nostre, quelle che riteniamo più funzionali ai bisogni dei nostri figli in questo tempo.

In tutti i casi, la possibilità di condividere in un gruppo di genitori diversi punti di vista è una opportunità salutare, permette di diventare più consapevoli del proprio modo di essere genitori, di sperimentare qualcosa di nuovo e soprattutto di avviarsi effettivamente nella direzione della assunzione di una responsabilità educativa più comunitaria, più condivisa e meditata, con il contributo di molteplici sguardi adulti.

Ti sto ascoltando!

Nel laboratorio Genitori Consapevoli del CPP abbiamo fatto una esercitazione a coppie, tutti quanti in dieci minuti. A turno uno mette in atto il ruolo di "ascoltatore" e l'altro quello di "protagonista". In pratica uno ha la parola per metà tempo mentre l'altro lo ascolta attentamente. Ciascuno ha alcuni minuti senza interruzioni per dire la sua, quello che si sente di dire, dando la propria personale risposta a una domanda data a tutti. Poi di invertono i ruoli.

Generalmente, nei gruppi, nelle conversazioni, non e facile nemmeno prendere la parola e non tutti riescono a continuare a esprimersi senza essere interrotti per un tempo non brevissimo.

Il compito quasi spaventa.

Che dire per 5 minuti su un solo argomento? Generalmente nelle conversazioni che facciamo tra genitori davanti

alla scuola, al parco, anche in famiglia per la verità e nelle assemblee scolastiche, non di rado succede, soprattutto se si tocca un argomento "caldo", che tutti vogliano dire la loro, senza ascoltare quello che dicono gli altri. Anche se non ci si interrompesse, succede comunque che il desiderio di metterci del proprio, di esprimere il proprio punto di vista ed essere finalmente ascoltati, confligge proprio con la possibilità di ascoltare effettivamente, davvero, di diventare realmente, almeno a turno, ascoltatori.

Molti sono allenati da una vita a essere "telespettatori" o "radioascoltatori". Si ascolta senza poter essere ascoltati da chi parla, se non in via eccezionale. Quindi si ascolta con un orecchio, pronti a giudicare più che a comprendere e a entrare effettivamente in una relazione e in una comunicazione umana, tra persone reali e presenti, consapevoli e responsabili, cioè appunto capaci di ascolto e risposta. Forse anche per questo la voglia di essere finalmente ascoltati e dire la propria diventa così dirompente nelle conversazioni reali! Ma è un circolo vizioso che finisce per impedire di fatto proprio l'ascolto. La voglia di essere ascoltati può diventare controproducente e rendere impossibile ascoltare.

Invece qui ci viene chiesto di provare ad ascoltare e basta.

Si può separare il ruolo di "colui che ascolta" da tutti gli altri ruoli che abbiamo, provare a lasciare in sospeso le cose che vengono alla mente mentre si ascolta l'altro per continuare nell'ascolto, senza interrompere, se non per chiedere eventualmente chiarimenti, se proprio non si capisce qualcosa.

Ma come è difficile!

Proprio perché le cose che l'altro dice mi interessano, mi suscitano ricordi, idee, ecco che scatta l'urgenza di smettere di ascoltare per prendere la parola e condividere l'emozione con chi me l'ha suscitata! Tacere e continuare ad ascoltare è uno

sforzo, non è affatto spontaneo. Ma se lo faccio, mi accorgo che effettivamente l'altro è capace di andare avanti a raccontarsi, avrebbe altro da dire.

E così, da questa brevissima esperienza, mi accorgo che effettivamente anche nelle conversazioni con i figli, quando loro parlano e parlano e parlano con me, a volte scatta la stessa molla. A volte proprio non li posso ascoltare perché sto facendo altro, magari cucinando per loro, non lo vedono? Ma altre volte succede che proprio perché sono coinvolta e interessata a quello che dicono, a volte li interrompo, finisco le loro frasi, faccio troppe domande, praticamente sono io che do loro messaggi o giudizi invece di ascoltare.

Mi rendo conto, sentendo la fatica mia e dell'altro in questo esercizio, di quello che perdo e anche di quello che rischio quando manca la consapevolezza nella conversazione con i bambini. (Figuriamoci quando diventeranno adolescenti!)

In pratica in quel modo, con un ascolto così intermittente e parziale, rischio di far passare loro la voglia di parlare. E' proprio di questo che si tratta. Sì, si parla comunque per chiedere qualcosa, per avere risposte, per necessità. Ma i bambini spontaneamente parlano tantissimo quando imparano a parlare! E come potrei ascoltare sempre quei fiumi in piena? E' possibile? Dipende da me? Ho anche il peso di questa responsabilità?

Fortunatamente una mamma, dopo l'esercitazione, ha condiviso con tutto il gruppo il suo ricordo di quanto fosse stato efficace dire al suo bambino capriccioso: "Dimmi, ti sto ascoltando!". Il piccolo di due-tre anni si è calmato subito.

Ci posso provare anch'io, di nuovo, almeno qualche volta. Ma sarebbe stato meglio se mi avessero insegnato prima a usare le orecchie con un po' di consapevolezza.

Il suono delle campanelle

Ho due figli, uno piccolo e uno più grande di otto anni, malato.

Come succede generalmente ai genitori, ho sempre la testa piena zeppa di preoccupazioni, pensieri, cose da fare, da rimediare, appuntamenti, distrazioni, impegni, scadenze da rincorrere per lavoro o per necessità.

Mi organizzo e ce la caviamo.

A casa utilizzo anch'io la campana, un mezzo che mi aiuta a riconnettermi con me stessa, con quello che effettivamente sento, con il momento presente.

Per i bambini piccoli è facile, loro non comprendono nemmeno l'idea che sembra dominare gli adulti: "domani". Loro vivono spontaneamente nel presente. Quando hanno timori, temono qualcosa che c'è o che non c'è nel presente, non nel futuro.

Per me, forse generalmente per gli adulti, e difficile.

La campana mi aiuta a tornare al momento presente, a esserci e anche a esserci per i figli.

I pensieri e le ansie naturalmente non svaniscono con un "dong!". Ma l'attenzione converge. Si può fermarsi e ascoltare. Ho ritrovato una campana simile alla mia nel laboratorio Genitori Consapevoli del CPP.

E' bella!

Mi dicono che nella comunità di Plum Village una campana più forte di questa, diverse volte al giorno, risuona. Allora gli adulti si fermano, interrompono quello che stavano facendo e dicendo e ascoltano la lunga nota metallica, che vibra ancora a lungo dopo l'iniziale rintocco.

I bambini non hanno bisogno di farlo. Possono continuare a muoversi e si accorgono che stare in silenzio è possibile, realmente. Anche in una sala dove tantissime persone mangiano può accadere. Può capitare allora di udire la voce di un uccello e del vento. Poi, riprende il suono delle posate, tranquillamente.

Personalmente non conosco Plum Village né il buddismo.

Da anni uso la mia campana, funziona anche se e molto diversa da quella enorme di Plum Village.

Un momento di silenzio

Sono una partecipante ai laboratori Genitori Consapevoli del CPP. Tutti i presenti hanno avuto il modo e il tempo di prendere la parola e dire la loro, ma dopo un'ora piena di tante voci Elena Passerini ci ha invitati a un momento di meditazione e di silenzio, per prestare attenzione semplicemente al proprio respiro.

Inspiro, so che sto inspirando.

Espiro, so che sto espirando.

Alcuni di noi hanno chiuso gli occhi.

Tutti hanno mantenuto il silenzio per alcuni minuti.

Da quanto tempo non mi concedevo un momento di pausa! Davvero da anni!

Da quando sono nati i miei tre figli l'idea di concedermi un momento soltanto per me mi appare, appunto, come una concessione. Ma potrebbe

essere invece una necessità.

Sempre c'è qualcosa da fare, oppure da preparare, oppure da pensare o temere. Continuamente vengo interrotta e comunque l'organizzazione delle mie giornate si scontra con qualche intoppo e anche i momenti di cura di me e dei miei figli sono in vista di qualche cosa da fare, di qualcosa d'altro.

Eppure sono bastati quattro minuti di silenzio, di respiro consapevole, di muta condivisione, per farmi ritrovare il senso dell'essere io qui, ora, per me.

Posso fermarmi e tirare il fiato.

Ma perche da anni non lo facevo più?

Ora so che basta poco, dipende da me, posso darmi il permesso di staccare la spina, di ricaricarmi e ricominciare da qui, ora.

Effettivamente, fare silenzio è una azione collettiva, non dipende solo da me. Sarebbe utile organizzarsi per imparare ad apprezzare il silenzio e a non riempirlo sempre e comunque.

E’ permesso giocare?

Sono un nonno. Ora sono in pensione ma ho sempre fatto il bidello, quindi di bambini ne ho visti un mondo. Ho molti nipoti da tanti anni, li vado a prendere a scuola con mia moglie e li teniamo spesso, li portiamo al parco a giocare, a correre un po’.

Abitiamo vicino e mia moglie li accompagna a scuola e a volte va anche agli incontri per i genitori.

È vero che i genitori di oggi sono diversi dai nostri genitori e anche da me.

Io i miei nipoti li faccio salire sugli alberi.

Non sul fico, lo so io quali sono gli alberi giusti. Se ne trovano anche in città e sono fatti per farci salire i bambini, anche quelli piccoli.

Ci sono delle mamme che mi guardano storto.

Hanno paura anche se i bambini giocano con le foglie, dicono che potrebbero prendere la leptospirosi, potrebbe esserci

passato un topo!

Hanno paura di lasciarli andare a scuola da soli anche quando sono grandi.

Io a cinque anni andavo da solo alla scuola materna. Non c'era lo scuolabus!

Dopo un chilometro di campagna trovavo degli amici e continuavamo camminando insieme altri due chilometri, giocando anche, ma arrivavamo a scuola. Si faceva così perché i genitori facevano i contadini o gli operai, non avevano tempo ed erano abituati così, in campagna e in montagna. Però i bambini se avevano bisogno potevano chiedere a qualsiasi adulto. Ma noi bambini stavamo tra di noi tutto il giorno, giocavamo sempre, andavamo a casa per mangiare e dormire. Di giocattoli ne avevamo pochi, di libri zero, però avevamo le bande. Giocavamo anche "alla guerra", ma non ci siamo mai fatti male, solo qualche graffio. Così ho imparto a cavarmela. Ci divertivamo e ce la cavavamo sempre, ci sentivamo liberi.

Mia moglie ha partecipato a un incontro per i genitori con Elena Passerini. Si sono messi a chiacchierare in gruppetti sui giochi che facevano da bambini. Dove giocavano? Quando? Come? con che cosa? con chi? Si sono divertiti un mondo a ricordare quei tempi, giocavamo sempre, tranne quando avevamo qualche obbligo a casa o a scuola. I bambini di adesso invece hanno poco tempo e pochi spazi liberi per giocare semplicemente tra di loro, senza il continuo controllo di qualche adulto.

Io lo sapevo già che è bello che i bambini possano giocare e arrampicarsi liberamente, senza essere oppressi dalle paure dei genitori.

Ma farebbe molto bene se i genitori giovani fossero più consapevoli di quanto è importante giocare, stare tra bambini, non aver niente da fare, poter giocare e basta. Anch'io, per la verità, ho insegnato solo qualche gioco ai miei nipoti, i giochi di strada non li conoscono quasi più.

Quanta paura fa Pierino Porcospino!

Mi chiamo Angela. Vivo in Italia da molti anni ma sono nata in Nord Europa. Anche il mio compagno è straniero e viaggia molto. Abbiamo una figlia unica di 4 anni e una babysitter sudamericana che passa molto tempo con lei. I week end li passo sempre con la mia bambina. Diventare madre mi ha fatto ripensare alla mia infanzia, alle moltissime differenze tra la vita dei bambini di adesso e quello che ricordo io.

Non ho aiuti dalla mia famiglia di origine che è lontana, me la devo cavare da sola. Quindi mi piace incontrare altri genitori nei gruppi, parlare, approfondire insieme alcune questioni, condividere la fatica, le sorprese, i dubbi, le emozioni. Sono cose importanti. Il proprio modo di vivere e sentire il ruolo di genitore, altri modi e stili di essere genitori diventano più consapevoli grazie ai gruppi, agli incontri con gli altri, al condividere le proprie storie.

Quindi partecipo a diversi incontri per i genitori.

Una volta Elena Passerini ci ha chiesto se conoscevamo questa immagine:

Non l'avevo più visto da molti anni, il testo non era in italiano, lo ricordo benissimo.

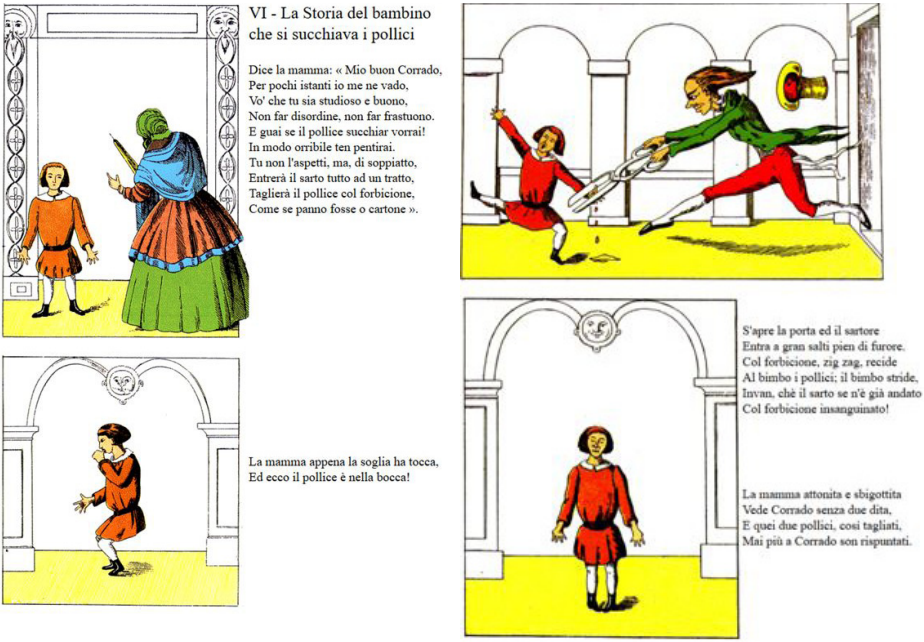
Molti genitori non conoscevano Pierino Porcospino ma alcuni sì, era diffuso anche in Italia.

Subito ho ricordato anche il profondo ma inconfessabile timore che mi suscitava quel libretto.

Mia madre me lo leggeva quando avevo l'età di mia figlia, come se fossero state davvero storielle divertenti e bei disegni colorati, adatti per i bambini piccoli.

Invece io avevo paura. Avevo paura del sarto coi le forbici giganti, avevo paura del fuoco, delle minacce di Nikolaus. Ecco altri frammenti.

Rivedere adesso queste immagini, poterne parlare con altri genitori che non le conoscevano, mi ha permesso di "levarmi



un sassolino dalla scarpa". Evidentemente c'era ancora e faceva male, anche se non lo sentivo più. Parlarne ora da grande è una piccola liberazione.

Io ero una bambina bravissima: non mi dondolavo mai pericolosamente sulle sedie, non facevo guai né disastri, ero capace di giocare anche da sola, non mi arrabbiavo nemmeno. Ma in realtà ero una bambina spaventata. Erano mia madre e mia nonna che mi spaventavano con quelle immagini e quelle storie. Me le raccontavano come se davvero quei bambini fossero cattivi. E allo stesso modo si comportavano moltissimi adulti, all'epoca. Non solo nel nord Europa ma anche in Italia.

Raccontando ora queste cose, vedo che qualcuno sa di cosa parlo, l'ha vissuto. Per altri fa ridere, sono cose d'altri tempi. Ma io ora capisco che da piccola provavo anche terrore. Non tanto mi impaurivano le cose che spaventano i bambini, come il buio o i ragni o cose del genere, timori che svaniscono quando c'è un adulto tranquillo che sa gestire il buio e i ragni. Per

me avveniva il contrario: erano gli adulti che mi spaventavano, tranquillamente, come se fosse la cosa più bella e normale raccontarmi storie così a 4 anni.

Mai e poi mai farei la stessa cosa con mia figlia, ovviamente. Ora ci sono un mucchio di libri illustrati bellissimi e adatti ai bambini, a mia figlia piacciono quelli che trova a scuola, in biblioteca, a casa. Li guardiamo insieme e io li leggo, sono momenti piacevoli, tranquilli e anche emozionanti.

Tutta un'altra cosa rispetto a quel brutale libricino, che era molto comune. Adesso quelle storie, quel modo di trattare i bambini, di abbandonarli a se stessi, minacciarli, insultarli, mi fa una rabbia...

Ma allora ero gelata. E lo stesso gelo lo ricordano bene altri genitori che hanno vissuto lo stesso, la parola "orrore" e nel libro.

Ci vollero anni per capire che quelle minacce non erano reali, che non sarei morta di fame se non mi piaceva la minestra, non sarei volata in cielo se mi distraevo un po', che non c'è da aver paura di Babbo Natale e le cose pericolose come i fiammiferi erano in realtà irraggiungibili, sotto chiave, proprio grazie al buon senso dei miei genitori, che assomigliavano di più ai genitori o ai nonni degli adulti del gruppo che non a quelli terribili di Paolina.

Di sala in sala, Paolinetta
Gira e rigira, sola soletta.
Di casa uscendo la sua mammina
Disse: « Ricordati di star bonina »,
Ma, se non teme d'esser sgridata,
Grida, fa il chiasso quella sventata.

Ecco essa vede sul tavolino
De' zolfanelli lo scatolino.
« Oh, che grazioso bel giocherello!
Io voglio accendere lo zolfanello.
La mamma accenderlo veduto ho spesso,
Io vo' ripetere quel gioco istesso. »

E Minz e Maunz, i due gattini,
Alzano al cielo i lor zampini.
Gridano: «Il babbo questo non vuole,
Più non rammenti le sue parole?
Miao, miao, miao.
Suvvia, finiscila con questo gioco,
Che c'è pericolo di prender foco. »

Ahimè! la fiamma la bimba investe,
Ardon le trecce, arde la veste.
Corre la misera di loco in loco,
Non c'è più scampo, è tutta in foco.

E Minz e Maunz inorriditi
Mandano acuti urli infiniti.
Miao, miao, miao!
Qui, qui venite, venite in fretta
Muore bruciata Paolinetta ».

Brucia in un soffio, sfuma in un punto
Veste e persona, tutto è consunto.
Un po' di cenere e due scarpini,
Cara memoria de' suoi piedini,
È quel che resta! Non c'è più nulla
Di quell'indocile, vispa fanciulla!

E Minz e Maunz, i due gattini
Tergon le lagrime coi lor zampini,
Miao, miao, miao!
Ahi, babbo e mamma, ahi, dove siete?
Ahi, vostra figlia più non vedrete! »
Come un ruscello che irriga i prati
Scorron le lagrime dei desolati.

Elena Passerini ritiene che noi genitori siamo eredi di un passato di vera crudeltà contro i bambini. Non si tratta solo di storie individuali, familiari, ma di un cambiamento della cultura e dell'atteggiamento verso i bambini di epoche profondamente diverse. La violenza e la crudeltà ai danni dei bambini e delle donne erano la normalità, erano legali. Ora i bambini vengono ascoltati di più, vengono accuditi. È meno normale e frequente che vengano trascurati, maltrattati, minacciati, umiliati e puniti, rispetto a 30 o 50 anni fa.

Ad esempio quel libro è stato regalato a bambini piccoli, che credono ciecamente agli adulti, a Babbo Natale, non separano tra "realtà" e "immaginazione", non comprendono l'ironia.

Gli adulti leggevano Pierino Porcospino convinti che fosse divertente ed "educativo" e potesse servire ai bambini per imparare cose fondamentali, ad esempio a non giocare con il fuoco, come se i bambini dovessero difendersi dai pericoli con la propria forza di volontà, senza un adulto che si occupi della loro cura e sicurezza. Gli adulti rappresentati dal libro abbandonano Paolina da sola, alle prese col fuoco. E il fuoco e qualcosa di realissimo, niente a che fare con l'immaginazione infantile. I bambini sanno che il fuoco esiste, gli adulti hanno il potere di accenderlo e utilizzarlo per scaldarsi piacevolmente davanti al camino. Diventa invece un mostro assassino e spietato nella "buffa storiella": Paolina e ridotta a un mucchietto di cenere, si salvano solo le scarpette rosse.

Rivedere da adulti queste immagini, poter esprimere con sincerità quel timore che da bambini faceva zittire, sapere

cha altri bambini hanno vissuto le stesse emozioni e altri invece hanno vissuto esperienze peggiori oppure migliori, è importante per prendere in mano il proprio ruolo di genitore. Siamo noi adesso che possiamo fare delle scelte, decidiamo cosa dare ai nostri figli.

Adesso, nel confronto tra adulti, ci rendiamo conto che allora c'era un rovesciamento di responsabilità. Era in effetti l'adulto che trascurava e spaventava il figlio. Ma raccontava di "bambini cattivi","bambine stupide", mentre in realtà erano gli adulti a opprimere i figli e a minacciare il "piccolo disubbidiente".

Nel gruppo di genitori si può comprendere come in passato gli adulti avessero un modo totalmente diverso di relazionarsi ai bambini e avessero idee strane sull'educazione. Credevano che spaventare i bambini, dire che Pierino fa schifo, accusarli di sventatezza e indocilità, umiliarli e punirli potesse essere utile non solo per ridurli all'obbedienza, ma per la loro crescita.

Lavorare in gruppo con altri adulti su queste cose mi è servito non tanto per evitare di riproporre quelle modalità, già decisamente superate e lontanissime dal nostro modo di fare attuale, ma per cogliere l'importanza di praticare la consapevolezza innanzitutto per se stessi, per la cura di sé, per dare sollievo a se stessi, per allenarsi a dare spazio al proprio sentire, per lasciare andare le antiche ferite senza negarle, prendersi uno spazio per il proprio benessere.

Sentire le proprie emozioni, poter sentire quello che effettivamente si sente ed esprimerlo, poter ascoltare altri genitori e le loro storie d'infanzia e una condivisione preziosa, un esercizio di empatia e di consapevolezza benefico.

Il Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la gestione dei conflitti, Istituto impegnato dal 1989 nella formazione sui conflitti e nella Scuola Genitori, ha partecipato al progetto europeo EMP:PATH.

I laboratori Genitori Consapevoli hanno dato un contributo ben definito e molto pratico alla domanda:

Come si fa a diventare genitori più consapevoli delle proprie emozioni e del proprio ruolo educativo? Come si fa a educare senza punire? Anche o soprattutto in caso di litigi tra i figli o anche con i figli? Cercare di sospendere per un po' le reazioni più emotive o le pratiche non efficaci con i bambini e le bambine non è facile. In pratica come si fa a fare se non si sa come si fa?

La consapevolezza è una facoltà umana universale.

È molto più ampia del sentire, del pensare, del provare emozioni o sentimenti, infatti è una *pratica intenzionale* che include pensieri, emozioni, fatti e molto altro. La Mindfulness è sempre *consapevolezza di qualche cosa*: posso essere consapevole di provare una emozione e accorgermi che è quella emozione, non un pensiero. Posso notare di avere una opinione, distinguendola da un fatto. Posso darmi il tempo di prestare "semplicemente" attenzione al mio respiro. L'effettivo esercizio di questa facoltà può essere frutto di apprendimento, è insegnabile. Forse l'educazione alla consapevolezza è stata ed è un tassello mancante nelle autobiografie educative di molti, ancora influenzate da stili educativi autoritari e punitivi.

Alcune difficoltà familiari "si sciolgono" quando gli adulti lavorano su di sé e per sé, per il proprio benessere, per la

consapevolezza di sé, delle proprie emozioni, delle proprie pratiche, dei propri pensieri, innanzitutto del proprio respiro. La pratica della Mindfulness in ambito educativo parte dagli adulti e grazie alla sua semplicità, efficacia ed estrema concretezza aiuta a smettere di gridare o arrabbiarsi o rimproverare, per tornare al respiro e ascoltare. I figli se ne accorgono. Può essere un ribaltamento completo e quieto di certe pratiche "educative" del passato.

Per informazioni:
elena.passerini@cppp.it

EMP:PATH

Exploring Mindful Parenting, a path towards social well-being