

Essere genitori mindful

Cosa significa essere genitori mindful? Cos'è la mindfulness? Rispondo prima alla seconda domanda con due citazioni. "Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante" (Kabat-Zinn, 1994). "Mindfulness è quindi un processo che coltiva la capacità di portare attenzione al momento presente, consapevolezza e accettazione del momento attuale." (Hanh, 1987).

I sette pilastri della Mindfulness possono farci riflettere sul nostro modo di essere genitori. Ognuno di noi, sbagliando o no, mette in atto questi aspetti nei confronti del proprio bambino. Ognuno dei seguenti punti presenta delle peculiarità che ognuno di noi assume in quanto essere umano unico e irripetibile.

1. Non-giudizio

Quando facciamo attenzione al flusso dei pensieri della nostra mente, ci rendiamo conto di quanto giudichiamo la nostra esperienza quotidiana e ciò non aiuta a trovare una pace interiore; bisogna porsi in un atteggiamento di "testimoni imparziali" della nostra esperienza, ovvero renderci conto di questa modalità giudicante e quando un giudizio si presenta, osservarlo semplicemente.

2. Pazienza

Poiché la pazienza è una forma di saggezza, è importante non pretendere troppo dal nostro corpo e dalla nostra mente, ma essere pazienti, cioè essere aperti ad ogni momento ed accettarlo così come è, sapendo che le cose maturano con il loro tempo.

3. Mente del principiante

Secondo Jon Kabat-Zinn, uno dei più importanti teorici della Mindfulness, per cogliere la ricchezza del momento presente, dovremmo imparare a guardare le cose come se le vedessimo per la prima volta, senza dare nulla per scontato e lasciar cadere le aspettative sulle esperienze precedenti, restando aperti alle nuove possibilità e non assumere "l'atteggiamento dell'esperto", poiché nessun momento è uguale ad un altro.

4. Fiducia

La fiducia nella propria esperienza e sensazioni è fondamentale. Si apprenderà così ad essere se stessi e trovare in noi la guida per essere pienamente noi stessi. Apprendere la consapevolezza significa proprio imparare ad ascoltarci e avere fiducia in noi stessi e questo faciliterà poi l'aver fiducia negli altri.

5. Non cercare risultati

Di solito facciamo una cosa per raggiungere un obiettivo. Ma la meditazione alla consapevolezza, nonostante richieda energia, permette di essere completamente se stessi, senza avere l'obiettivo di "fare", ma solo di prestare attenzione a ciò che succede in ogni istante.

6. Accettazione

Questo è il presupposto fondamentale del cambiamento, che è invece spesso ostacolato dal forzare situazioni come noi vogliamo, creando in questo modo ulteriori tensioni. Accettazione non significa rassegnazione o accettare passivamente le cose o rinunciare ai propri bisogni, ma semplicemente disponibilità a vedere le cose così come sono, senza i nostri giudizi, in questo modo possiamo avere una più chiara visione delle cose e riusciremo ad agire

meglio con più convinzione e solo così sarà possibile il cambiamento, solamente accettando noi stessi con consapevolezza.

7. Lasciare andare

Apprendere la pratica della consapevolezza vuol dire anche imparare a distaccarci dai pensieri, situazioni e sentimenti che la nostra mente vuole trattenere, sia che essi siano piacevoli che spiacevoli. Il non attaccarsi a questi e imparare con la meditazione a lasciarli andare è una forma di accettazione delle cose come sono al momento, li osserviamo semplicemente e ce ne distacciamo.

Possiamo dire che essere genitori mindful significa stare con i nostri bambini vivendo il qui ed ora, abbandonando lo smartphone per un po' e apprezzando ciò che i cinque sensi ci trasmettono: il calore e il profumo della loro pelle, i loro capelli sul viso, le loro manine umide, i loro baci. Significa accettarli per quello che sono, anche nelle loro emozioni più negative come la rabbia o la paura, consentire loro di vivere tutte le sensazioni e poi "lasciarle andare" sentendosi accolti dalle nostre braccia morbide. È molto importante concederci di sbagliare, di percorrere strade difficili, ma dobbiamo ricordarci di vivere con consapevolezza l'attimo presente che rappresenta l'unico possibile. Non giudichiamoci e leggiamo quella favola della buonanotte, fermiamoci a giocare anche quando il nervosismo non ce lo concederebbe, sentiamo il tocco dolce di quel bacio prima di salutare il nostro bambino. Questo è quello che conta.

Dott.ssa Maria Laura Battistini,

Psicologa iscritta all'Albo della Emilia Romagna, n.5014

Facilitatrice in Mindfulness e Trainer in Mindful Eating

tel. 328-5953487 e-mail mlaura.battistini@gmail.com

Instagram: mindful_mlaura

Facebook: Maria Laura Battistini, Psicologa, Formatrice e Facilitatrice Mindfulness