



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

via Pace n. 9 – 20122 Milano

Tel. 02 5503.4400 fax 02.55034421

mail: [antonella.costantino@policlinico.mi.it](mailto:antonella.costantino@policlinico.mi.it)

## **GENITORI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS: PROVIAMO AD ESSERE MINDFUL**

Qualche volta le cose accadono in un modo a cui non eravamo preparati, difficile da prendere sul serio o da immaginare prima. Stiamo sperimentando una completa alterazione della vita e delle routine quotidiane, l'isolamento in casa, la quarantena e molti si stanno confrontando con una minaccia concreta alla salute. Ci siamo preoccupati di come comunicare la notizia della chiusura delle scuole ai ragazzi, di come spiegare loro, in maniera semplice e comprensibile, cos'è il coronavirus, cosa si può fare e che cosa è meglio evitare in questi giorni, a volte abbiamo dovuto spiegare cose purtroppo ancora più complesse. E siamo alle prese con la necessità di coniugare per quanto possibile l'organizzazione del lavoro a casa con la gestione dei figli e la necessità di riempire le loro giornate spesso piene di noia. Tutto ciò risulta piuttosto complicato se non addirittura un'impresa titanica!

Ci viene chiesto continuamente di mantenere calma e controllo quando poi di calma e controllo in questi giorni sembra non essercene poi molta in giro!

In realtà, ci preoccupiamo, ci arrabbiamo, a volte entriamo nel panico e conviviamo continuamente con un certo livello d'ansia.

I bambini avvertono l'ansia e la preoccupazione di noi genitori e a questa reagiscono con gli strumenti a loro più immediati e consoni e con comportamenti che sono per loro efficaci, ma non altrettanto per noi. Rispondere in maniera consona agli atteggiamenti indisponenti e provocatori messi in atto dai ragazzi risulta piuttosto complicato, nonostante lo sforzo che cerchiamo di fare per mettere da parte l'ansia e lo stress che ci accompagna in questo periodo, ridimensionare o valutare con lucidità le situazioni e i comportamenti. Possiamo però mettere in atto un piccolo cambiamento nel modo in cui facciamo le cose e nel modo in cui entriamo in relazione con i nostri figli, e allo stesso tempo iniziare anche a prenderci cura di noi stessi.





## FARE UN PASSO INDIETRO E STARE NEL MOMENTO PRESENTE



Durante i momenti di difficoltà e di rabbia, è importante prendersi un momento per osservare e riconoscere le situazioni che provocano tale comportamento e le emozioni ad esse associate e valutare la risposta alla rabbia: seguire la tua rabbia dove ti porta? Vorresti andare in una direzione diversa?

La prima reazione è sicuramente quella di agire. È normale, tuttavia l'esperienza cosa ti dice sulle conseguenze di questa scelta? Vorresti andare in una direzione diversa?

**Puoi fare forse una scelta differente, quasi insolita.**

Si può provare a fare un passo indietro e non dire o fare nulla, ma sedersi con la rabbia e aspettare fino a quando l'energia non si attenua gradualmente e semplicemente prestare attenzione a cosa il corpo e la mente dicono.

Significa stare nel momento presente, accettando la situazione per quello che è, senza reagire all'impulso, e lasciare andare e venire i pensieri, le emozioni, ecc.. Possiamo così osservare i nostri pensieri per quello che sono, né più né meno che parole o immagini, non necessariamente realtà, e provare a portarli con leggerezza invece di stringerli con forza.



Possiamo provare a fare un piccolo esercizio di respirazione:

*Fermatevi un attimo e iniziate con tre respiri profondi e continuate poi a tenere la vostra attenzione sul respiro naturale. Quando vi ritrovate immersi nei pensieri, con pazienza ritornate alle sensazioni del corpo, legate al processo del respiro.*

È un esercizio breve e semplice e si può ripetere molte volte, nel corso della giornata, indipendentemente dall'umore, senza ricorrere a uno sforzo intenso o prolungato.

Oppure possiamo provare a fare un piccolo esercizio di meditazione:

*Trova una posizione comoda, che sia un cuscino, una coperta, una sedia o direttamente sul pavimento, l'importante è sentirti a tuo agio. Abbandona il peso del corpo sul cuscino o sulla sedia e rilassa i muscoli della pancia. Se possibile, inspira dalle narici e osserva come il tuo addome si espande; poi, espirando, nota come ritorna alla posizione di partenza. Quando la tua mente se ne va a zonzo – e lo farà di certo – limitati a riportare la consapevolezza delicatamente al respiro.*

Gli esercizi di meditazione possono durare cinque, dieci, venti minuti, o il tempo che preferite. È importante praticare la meditazione con piacere, senza costrizioni sapendo che la nostra mente inseguirà i pensieri e che dolcemente, con gentilezza e senza giudizio possiamo ogni volta riportare l'attenzione sul respiro o sulle sensazioni del corpo.

Se la postura, durante gli esercizi, procura dolore o fastidio, sentititi libera di cambiarla o di aggiustarla, muovendosi lentamente e con attenzione, seguendo il respiro e ogni movimento del corpo per non perdere la concentrazione. Puoi anche alzarti in piedi con molta consapevolezza, se necessario, per poi sederti di nuovo non appena ti senti pronta.

Mentre fai questo esercizio, nota se le sensazioni che sperimenti si modificano. C'è una diminuzione o un sollievo? Diventano più sopportabili? Il cumulo di agitazione e nervosismo sembra che cominci a sciogliersi?

Sia che le cose sembrino migliorare, peggiorare o rimanere stabili, guarda a quanto stai sperimentando con gentilezza, compassione e senza giudizio. Poi, quando senti che è il momento giusto, alzati, fai un po' di stretching e prosegui la giornata.

Con un po' di pratica, scoprirai che puoi aiutare te stesso a far fronte alle situazioni difficili senza dover affondare nella modalità di risoluzione dei problemi o pensare o reagire troppo intensamente.

Questo ci consente di affrontare qualunque situazione in questi giorni con maggiore obiettività e leggerezza. Spesso però prestare attenzione al momento presente non basta, anche provandoci il più possibile, la mente a volte rimane incastrata nella negatività.



In questo caso, dobbiamo cercare di calmarci attivamente ed essere gentili verso noi stessi.

## **CAMBIARE PROSPETTIVA CON GENTILEZZA VERSO NOI STESSI E I NOSTRI FIGLI**

Come avrai notato, non possiamo cambiare le emozioni e, per quanto ci sforziamo, non possiamo controllare le situazioni affinché siano esattamente come vogliamo noi. Però cambiando il modo in cui ci relazioniamo alle situazioni e alle nostre emozioni, possiamo di fatto cambiare le nostre esperienze di vita.

Spesso proviamo rabbia davanti ad alcuni comportamenti poco graditi dei nostri figli e ci sentiamo frustrati dalla nostra incapacità di controllare le cose, di risolvere la situazione o di cambiare il comportamento e di ottenere ciò che vogliamo. Allora spesso vediamo tutto con gli occhiali neri, diventiamo giudicanti e tendiamo a dare per scontate le cose positive dei nostri figli, concentrandoci solo su ciò che non va.

È importante quindi cambiare prospettiva e rispondere con empatia e comprensione, trattandoli con gentilezza e compassione, allo stesso modo di come anche noi vorremmo essere trattati. Quando decidiamo di rispondere alla rabbia con gentilezza, calmandoci e confortandoci di fronte alle nostre imperfezioni, a quelle dei nostri figli e alla vita in generale, creiamo nuove emozioni che non c'erano un momento prima, tenendo le emozioni negative in un caldo abbraccio di belle sensazioni.

## **RICONNETTERSI CON I PROPRI VALORI**

Dietro la rabbia, l'agitazione c'è sempre un valore: le emozioni e le nostre reazioni sono associate a persone o a cose a noi importanti. I valori e il ruolo che essi svolgono hanno una funzione essenziale nella nostra vita.

*I valori sono i desideri più profondi del nostro cuore riguardo al modo con cui vorremmo interagire con il mondo, con le altre persone e con noi stessi. Sono ciò che vogliamo per impegnarci nella vita, come vogliamo comportarci, che tipo di persona vogliamo essere, quali punti di forza e qualità vogliamo sviluppare.*

## **METAFORA DELLA BUSSOLA**

*I valori sono come la bussola. Una bussola ci indica la direzione e ci permette di mantenerla mentre siamo in viaggio. I nostri valori fanno lo stesso lungo il viaggio della vita. Li usiamo per scegliere la direzione in cui vogliamo muoverci e per mantenerla mentre avanziamo. Così quando*





*agiamo nella direzione di un valore, è come andare verso ovest, non lo si raggiungerà mai, per quanto si viaggi c'è sempre un ovest più lontano verso cui andare. Gli obiettivi, invece, sono come le cose che si cercano di raggiungere nel viaggio: sono come i luoghi che si vogliono vedere o le montagne che si desiderano oltrepassare mentre ci si mantiene in viaggio verso ovest.*

Per esempio, smettere di criticare o sgridare nostro figlio/a è un obiettivo, essere accoglienti, comprensivi e gratificanti è un valore. Quando ci lasciamo guidare dai nostri valori e proviamo a cambiare prospettiva, a metterci nei loro panni, rispondendo con gentilezza e compassione, qualcosa di nuovo può riemergere: la sofferenza può diventare la via d'accesso alla felicità.

**Di seguito, alcuni libri di agevole lettura e ricchi di spunti pratici, facilmente reperibili online, e alcuni siti che mettono a disposizione pratiche mindful online.**

Harris, R. (2010). *La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*. Trento: Erickson.

Harris, R. (2012). *Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita*. Trento: Erickson.

Neff, K. (2019). *La self-compassion. Il potere dell'essere gentili con sé stessi*. Milano: FrancoAngeli.

<https://plumvillage.org/mindfulness-practice/>

<http://www.mindfulness-libro.it/>

<https://anchor.fm/nanni5>

