

Roberta Cavallo - Antonio Panarese

SEI UN BRAVO GENITTORE SE

Corso di autostima
per mamme e papà



MONDADORI

Roberta Cavallo – Antonio Panarese

SEI UN BRAVO GENITORE SE...

Corso di autostima per mamme e papà

MONDADORI

www.bimbiveri.it
info@bimbiveri.it



Sei un bravo genitore se...
di Roberta Cavallo – Antonio Panarese
Collezione *Comefare*

ISBN 978-88-04-66159-7

© 2016 Mondadori Libri S.p.A., Milano
I edizione aprile 2016

INDICE

capitolo 1

11 LA TUA LAMPADA DI ALADINO

Sai che cosa hai fra le mani in questo momento?, 11 – Perché è importante risolvere le tue difficoltà interiori?, 18 – Taglia la testa alle difficoltà: sii felice e goditi la vita, 19 – La felicità estrema è una meta possibile per tutti, 21 – Ma la mia situazione è diversa!, 26

capitolo 2

29 SEI UN BRAVO GENITORE SE...

I 13 cavalieri al servizio dell'amore, 31 – I 3 ingredienti del bravo genitore, 37

capitolo 3

63 L'ISOLA CHE NON C'ERA... E ADESSO C'È

Quando sei un bambino, non hai possibilità di filtrare o di scegliere, 64 – Gli 8 strumenti che il genitore felice tiene sempre nello zaino, 67 – Verso un'altra isola, 80

capitolo 4

85 COME DIVENTARE UN GENITORE MATURO E FELICE SUPERANDO LE FERITE DEL PASSATO

Primo passo: gioca a diventare grande. Il seme della maturità interiore, 85 – Come si diventa grandi?, 88 – La tua famiglia interiore, 89 – Tre domande prima di proseguire il nostro viaggio, 113 – Le ferite del passato: vuoi portarle ancora nello zaino o lasciarle alle spalle?, 116

- capitolo 5
125 ACCRESCI LA TUA AUTOSTIMA COME GENITORE
Secondo passo: gioca a fare il supereroe. La forza dell'amore incondizionato, 125
- capitolo 6
145 COME IMPARARE A NON ARRABBIARTI E A NON ESSERE SEMPRE NERVOSO E INSODDISFATTO
Terzo passo: gioca a fare lo specchio. Il potere del riflesso, 145
- capitolo 7
165 COME RESTARE CALMO E DARE A TUO FIGLIO LE ENERGIE E IL TEMPO CHE MERITA
Quarto passo: gioca a fare il samurai. La maestria dell'equilibrio interiore, 165
- capitolo 8
181 COME GESTIRE IL TEMPO TRA FIGLI, VITA, CASA E LAVORO
Quinto passo: gioca a fare il Cappellaio Matto. La gioia del non tempo, 181
- capitolo 9
205 "E ADESSO DA DOVE COMINCIO?"
- 209 CONCLUSIONI
- 213 RINGRAZIAMENTI

SEI UN BRAVO GENITORE SE...

*Questo libro è dedicato a tutti i bambini in carne e ossa
e a tutti i bambini interiori che vivono dentro di noi*

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più. Ci domandiamo: "Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso?". In realtà, chi sei tu per non esserlo? Siamo figli di Dio. Il nostro giocare in piccolo non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire noi stessi affinché gli altri attorno a noi non si sentano insicuri. Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso. E quando ci liberiamo delle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

NELSON MANDELA

In questo libro ci rivolgeremo al bambino e all'adulto in generale, utilizzando il genere maschile e il singolare. Lo facciamo per comodità, volendo intendere con questi termini sia le bambine sia i bambini, sia le figlie femmine sia i figli maschi, sia i figli unici sia quelli con fratelli e sorelle, sia le donne sia gli uomini. La scelta non vuole essere discriminatoria, anche perché confidiamo in un genere femminile (e maschile) così sicuro del proprio valore e del proprio ruolo da non badare a questi dettagli.

capitolo 1

LA TUA LAMPADA DI ALADINO

Abbi una felicità delirante, o almeno non respingerla... Lo so che ti suona smielato, ma l'amore è passione, ossessione, qualcuno senza cui non vivi. Io ti dico: buttati a capofitto, trova qualcuno da amare alla follia e che ti ami alla stessa maniera. Come trovarlo? Be', dimentica il cervello e ascolta il cuore. Io non sento il tuo cuore. Perché la verità, tesoro, è che non ha senso vivere se manca questo. Fare il viaggio e non innamorarsi profondamente... be', equivale a non vivere. Ma devi tentare, perché se non hai tentato non hai mai vissuto.

ANTHONY HOPKINS, *Ti presento Joe Black*

Sai che cosa hai fra le mani in questo momento?

Quando lo chiesero ad Aladino, lui in verità rispose con aria un po' delusa: "Una lampada a olio...". "Sei sicuro che sia solo una lampada a olio?" insistevano dall'altra parte. E lui: "Certo, che domande! Vi prendete forse gioco di me?". "No. È solo che secondo noi, se la sfregghi..." Da qui in poi sappiamo tutti come è andata a finire (o come è cominciata).

C'è un altro particolare da aggiungere, che non tutti conoscono: molti sono convinti che i desideri a disposizione di Aladino fossero soltanto tre. Non è così. Il genio sarebbe uscito da quella lampada tutte le volte che Aladino lo avesse chiamato e avrebbe fatto il suo dovere all'infinito o, almeno, finché Aladino ci avesse creduto e fosse stato al gioco.

Noi poniamo a te la stessa domanda: lo sai che in questo momento hai in mano qualcosa di più di un semplice libro?

C'è stato un tempo in cui anche noi, come te, non sape-

vamo. Come facevano i genitori a essere “bravi” genitori e persone felici? Come facevano, insomma, ad attingere al genio nascosto dentro la loro lampada a olio personale? Fino a qualche anno fa, credevamo che i “bravi” genitori fossero persone fortunate perché avevano bambini “bravi”, educati, perfetti... Eravamo convinti che solo le persone fortunate per natura, quelle nate sotto una buona stella, quelle che non devono lavorare per vivere o gli avatar, i monaci dell’Himalaya oppure chi ha goduto di un’infanzia terribilmente fantastica potessero essere felici. In pratica quasi nessuno, noi compresi.

Come gran parte dei comuni mortali, solo di una cosa eravamo certi: di non avere la ricetta per la felicità. Le abbiamo tentate tutte, ma senza alcun risultato degno di nota o che durasse nel tempo. Ogni volta, un avvenimento, uno stato d’animo, un’emozione ci facevano capire che era ora di ricominciare tutto da capo.

Guardandoci in giro, vedevamo che molte persone, per un motivo o per l’altro, non erano davvero felici. Chi per un lavoro poco appagante, chi per problemi di coppia o di salute, chi per disagi interiori più o meno profondi, chi ancora per vecchi rancori mai sanati o ferite mai richiuse... chi, infine, cercava di ingannare gli altri dietro una maschera da giullare che in realtà nascondeva il vero volto della tristezza e dello sconforto. Forse è così un po’ per tutti.

E le cose si complicano se sei anche genitore. Non solo non sei appagato da te stesso e dalla vita al cento per cento, ma non puoi neanche darlo a vedere: devi mostrarti forte per i tuoi figli, devi risolvere i loro problemi, mantenere la calma senza mai arrabbiarti, amarli, accudirli come farebbero la miglior madre o il miglior padre del mondo.

E non importa se:

- Non riesci a *coniugare gli impegni* di genitore con quelli lavorativi e la vita di tutti i giorni.
- Non riesci ad *avere abbastanza tempo* per fare tutto.
- Non riesci a *mantenere la calma*.

- Non riesci sempre a *gestire la rabbia* e la frustrazione.
- Non sai *come farti ascoltare*.
- *Arrivi stanco morto* alla fine di ogni giornata o, forse, lo sei già dal mattino.

Tu devi essere sempre al top, altrimenti non solo le cose si complicano (sono già complicate così), ma prendono una piega così ostinata che nemmeno l'amido di tua nonna o il ferro da stiro più tecnologico potrebbero correggerla.

Poi, con il tempo, tutto è cambiato. Un giorno, una donna ci ha messo davanti una serie di soluzioni, proprio come noi ti abbiamo messo fra le mani questo libro. Non è stato proprio come sfregare la lampada di Aladino. Le prime volte, anzi, erano veri e propri schiaffi in faccia che bruciavano come il fuoco, salite ardue da scalare, muri difficili da abbattere: smantellare e abbandonare le vecchie abitudini e gli schemi mentali che per anni ti hanno tenuto compagnia non è semplice. Alla fine, però, i risultati hanno abbondantemente ripagato gli sforzi e, dobbiamo dirlo, stanno andando ben oltre le aspettative iniziali.

Angela, la nostra mentore, non ci ha dato una vecchia lampada a olio. Non ci ha detto che bastava sfregare, e neppure che avevamo infiniti desideri da poter esprimere (in verità, non ce ne ha offerti nemmeno tre). Però ci ha cambiato la vita. Ci ha mostrato, finalmente, che cosa voleva dire essere felici (sul serio) e quale fosse la via da seguire. Non è una via tracciata, con un inizio e una fine. E questo perché non si trova "fuori", ma "dentro": è lì che stanno tutte le risorse necessarie per ottenere la vita che vogliamo. Angela, insomma, ci ha offerto degli strumenti pratici per poter cambiare la nostra vita in meglio. Gli stessi che abbiamo deciso di offrire a te.

Questo libro raccoglie, dalla prima all'ultima, le soluzioni più efficaci che conosciamo. E quando diciamo di conoscerle, è perché le abbiamo sperimentate in prima persona e le abbiamo viste applicare da migliaia di persone che, come

noi, hanno poi gioito del risultato. Vogliamo metterle a tua disposizione, affinché anche tu possa smettere di sopravvivere per cominciare a vivere davvero. Affinché anche tu, una buona volta, spenga il pilota automatico e abbandoni i panni del passeggero inconsapevole per prendere finalmente in mano la tua vita.

Ma perché facciamo tutto questo, se fino a ieri ti abbiamo parlato solo di regole, capricci e problemi di relazione con i tuoi figli?

Smettiamola di prenderci in giro. Nessun genitore vuole mai nuocere intenzionalmente ai propri figli, neppure chi li picchia, li punisce, gli urla contro o li trascura. Siamo tutti impegnati ventiquattro ore su ventiquattro a fare il meglio che possiamo in vista del loro bene. E cerchiamo di farlo con tutte le nostre forze, nonostante il tempo non sia mai abbastanza, ci capiti spesso di perdere la pazienza e abbiamo tanti problemi per la testa.

Tutti noi lo facciamo, anche tu. Perché “l’importante è che loro siano felici e stiano bene”, perché “faresti di tutto per loro” e “vuoi il meglio per loro”. E cerchi di perseguire questo risultato fino allo sfinimento, ma il risultato non è mai come l’avevi immaginato: la quotidianità si trasforma in una lotta contro il tempo, in una sfida perenne con i rebus della vita e con quei figli che spesso non sembrano ripagare tutti i tuoi sforzi. Forse, invece, metti in pratica quello che sai, quello che hai imparato (magari anche leggendo i nostri libri e aspettandoti meraviglie), ma gli effetti non sono mai come ti aspettavi e sembra sempre che manchi qualcosa.

Perché succede questo? Perché non può filare tutto liscio nella relazione con i nostri figli e nella nostra vita personale? Il libro che hai fra le mani è stato scritto appositamente per rispondere a questa domanda. Mira a mostrarti tutti gli ostacoli che ti impediscono di soddisfare il tuo desiderio di una vita migliore, e anche ad accendere nella tua testa la lampadina della consapevolezza per aiutarti a rispondere a domande tipo: “Come faccio a essere felice?”, o: “Come

faccio a vivere la vita che voglio?”. Soprattutto, è stato scritto per darti alcune semplici soluzioni da applicare giorno per giorno, in modo che tu possa vedere la tua vita completamente trasformata (solo se lo vorrai davvero anche tu e ti sforzerai di raggiungere questo scopo).

Come sai, la serenità e la gioia dei bambini sono da sempre il nostro primo obiettivo. Proprio da qui è nata l’esigenza di scrivere un libro per gli adulti: un libro per i genitori, che sono, anzitutto, semplici esseri umani.

LA DONNA DI CASA SUPERPERFETTA È ANDATA IN FERIE

Poco dopo la nascita di Mattia, avevo cominciato a cercare qualche corso che mi aiutasse con lui. Inconsciamente, mi rendevo conto o sentivo che alcuni miei atteggiamenti nei suoi confronti non erano al top, ma usavo gli strumenti che conoscevo.

Chi cerca trova, e... curiosando su Internet, ho visto il titolo del vostro primo libro. Mi ha subito attratto e l’ho letto tutto d’un fiato. Scoprendo un modo di rapportarsi ai bimbi per molti aspetti diverso dalle mie abitudini, a volte ho trovato anche fastidioso quello che c’era scritto, ma dentro di me, devo ammetterlo, ho avvertito che avevate ragione. Poi vi ho sentiti parlare durante il vostro tour a Padova ed è stato amore a prima vista: dovevo saperne di più, così ho cominciato a frequentare i vostri corsi. Non è stato facile ascoltare, soprattutto Roberta che, pur con garbo ed eleganza, non te ne risparmia una. Ricordo ancora come se fosse ieri il viaggio di ritorno a casa dopo il primo corso: “E adesso da dove parto? Quanto devo cambiare del mio comportamento?” mi chiedevo. E soprattutto, ne sarei stata in grado?

La prima cosa che ho modificato è stata il fattore velocità: la donna di casa superperfetta che aveva tutto sotto controllo è andata in ferie.

Il secondo passo è stato iniziare ad ascoltarlo guardandolo negli occhi: in quel momento ho capito che lui non si sentiva importante. A volte, prima che iniziassi a frequentare il corso, Mattia mi chiedeva se volevo più bene a lui o al nostro pappagallo (non so se rendo l'idea di come mi sono sentita quando, con gli strumenti giusti, ho capito cosa volesse dirmi). Il gioco è stato un altro cambiamento importante: per prima cosa, tornando a casa dal corso, mi sono imposta di giocare con lui e di non mettermi a fare i compiti come facevamo prima (tra parentesi, era questo il motivo per cui mi sono rivolta a voi). Non nego che tornando a casa, in auto, mi chiedevo: "E stasera che cosa gli propongo? Che mi invento per giocare con lui?". I primi tempi non sono stati semplici. Spesso perdevo la pazienza, e poi mi arrabbiavo doppiamente perché in Mattia vedevo già dei cambiamenti, come se volesse dirmi: "No mamma, non così, ti preferivo ieri". Ma a quel punto mi tornavano sempre in mente le parole di Roberta: "Datti tempo, insisti: osserva il tuo bambino, accogli il tuo lato femminile. Il tempo porterà i suoi frutti". Ed è stato proprio così.

Un'altra cosa che ho fatto è stata accogliere Mattia, provare capirlo e a mettermi nei suoi panni, ripetermi che lui aveva sempre un motivo valido per fare ciò che faceva. Con questo nuovo atteggiamento ho visto il nostro rapporto crescere e farsi ogni giorno più intenso. Sul cruscotto della mia auto tengo un post-it con la scritta: "ACCOGLIERE-ASCOLTARE-ANTICIPARE E GIOCARE", in modo da ricordarmelo tutti i giorni.

Un'altra tappa molto importante è stata partecipare al vostro corso a Rimini, quello dedicato al lavoro su se stessi. Potrei scrivere un libro anch'io e raccontare come ho fatto a mettere a posto i "pezzi" emozionali dentro di me, parlare delle vostre indicazioni, così facili da seguire e al tempo stesso, almeno per me, miracolose. Il guadagno è stato soprattutto in pazienza: oggi mi irritano veramente poche cose. È proprio vero che adesso risuonano den-

tro di me con intensità minima. Con Mattia, tornando a casa dal vostro primo corso, ho notato subito un cambiamento in termini di ascolto, di stima, di imitazione nei miei confronti. Al tempo stesso, mi sono accorta che metteva in atto un atteggiamento di sfida e di contrarietà quando non mi comportavo ascoltando la sua natura. Parlo per me: alcuni concetti sono riuscita ad applicarli fin dall'inizio, altri solo con il tempo. Ora però sono stralucida. Il rapporto con Mattia è positivo. È tutto più facile e, oserei dire, naturale: riesce a esprimere i suoi bisogni, e quando gli chiedo come si sente, manifesta tranquillamente i suoi stati d'animo. A scuola (lo hanno detto la maestra e la psicologa scolastica) è stato lui a portare alla luce alcuni atti di bullismo che avvenivano in classe, aiutando i compagni in difficoltà. L'altro giorno, non ricordo di cosa stessimo parlando, ha detto: "Sai, mamma, gli adulti non capiscono quanto sono sensibili i bambini, quanto male gli fanno le orecchie se li sentono gridare e, soprattutto, quanto si modificano (lui ha usato il termine 'addomesticano') per i genitori". A Natale la nonna gli ha regalato 120 euro e lui ha detto: "Mamma, questi soldi li diamo in beneficenza, a me non servono". Lo abbiamo guardato tutti sconvolti. Sempre per Natale, con il suo papà ha colorato dei cuori di legno da regalare agli amici; di sua spontanea volontà, ha scritto su alcuni le parole "gioia", "amore", "pace", e anche una frase: "La vera cosa che importa è l'amore". A 7 anni, prima che vi conoscessi, non si staccava dai videogiochi di guerra; ora invece guarda video musicali o gioca al Minecraft di costruzioni.

All'inizio, il mio nuovo comportamento non era ben visto da mio marito, e nemmeno dalle altre mamme o da amici vari: "Tu lo vizi! Stai attenta che così sbagli...". Insomma, chi più ne ha più ne metta. Ora devo dire che mio marito Andrea, uomo intelligente, vedendo il cambiamento di Mattia dice: "Sai, sono felice di com'è cambiata la nostra famiglia. È tutto più armonioso".

Le altre mamme sono stupite, perché i compagni di mio

figlio vogliono sempre venire da noi a giocare. Mi chiedono: "Ma cosa fai di così speciale perché vogliono venire tutti da te?". Io rispondo: "Gioco con loro". Spero di vedervi presto a qualche vostro corso. Con amore e tanta gratitudine,

Katia Masucci

Perché è importante risolvere le tue difficoltà interiori?

La prima risposta è semplice: perché anche dentro di te c'è un bambino interiore che necessita di amore e di attenzioni e ha bisogno di esprimersi e di realizzarsi al meglio. E noi, occupandoci di bambini, non vogliamo trascurarne nessuno.

Ma c'è anche un'altra ragione. Per uno strano scherzo del destino, i primi motori che innescano la vitalità del bambino, i primi cuori pulsanti che accendono la sua esistenza terrena, sono l'imitazione e l'assorbimento dall'ambiente circostante.

SE IL BAMBINO VIVE
ACCANTO A UN ADULTO SERENO,
MATURO E FELICE,
NON POTRÀ CHE DIVENTARLO ANCHE LUI.

E il bello è che così si riducono pure i tuoi sforzi:

- Sai come *gestire al meglio il tuo tempo*.
- Riesci a gestire le tue emozioni e a *non arrabbiarti*.
- Ti senti *appagato* e questo ti permette di *mantenere la calma*.
- Sai esattamente *come risolvere le sfide* della vita e come *essergli di sostegno*.
- Sai *accoglierlo e amarlo* nel migliore dei modi perché sei riuscito a farlo prima con te stesso.

Ma non basta. Ci sono tre qualità che ogni genitore dovrebbe possedere e mettere in pratica. Si tratta di tre vere

e proprie perle che, se sappiamo farle brillare, ci evitano ogni difficoltà con i figli:

- L'amore incondizionato.
- La stima.
- Il rispetto dei cicli di vita.

Se le possiedi, è impossibile che tu abbia difficoltà a gestire i tuoi figli o a relazionarti con loro. Ma c'è un problema (anzi, forse più di uno)...

Come riuscire a fare tutto questo se tu per primo non ti senti appagato dalla vita, se ti arrabbi, se non hai fatto i conti con le ferite del passato, se non credi in te stesso e non hai visto rispettati i tuoi cicli settennali? Come riuscirci, se la prima battaglia è quella con il tempo da trovare per la cena e le lavatrici, se la maggior parte delle tue giornate si consuma tra il lavoro, gli spostamenti in macchina e le faccende di casa? Come riuscire a fare tutto questo se ti manca la gioia, se ti senti svuotato e senza energie? Noi siamo qui apposta e questo libro si propone di offrirti la soluzione.

Taglia la testa alle difficoltà: sii felice e goditi la vita

Stiamo per darti la soluzione a un lungo elenco di difficoltà che i genitori ci hanno chiesto di risolvere negli ultimi mesi. Questa, ovviamente, funzionerà solo se sarai disposto a rimboccarti le maniche e ti sforzerai di leggere e mettere in pratica le strategie testate sul campo, non solo da noi, ma da migliaia di famiglie italiane. Vediamole insieme:

- "Vorrei un libro che aiutasse noi genitori a crescere, a non metterci più in competizione con i nostri i figli, a non aspettarci più da loro quello che noi non siamo riusciti a fare!"
- "Voglio un libro che ci spieghi come tornare bambini, come riuscire a giocare e a divertirci con gli occhi di un

bimbo ma restando centrati come adulti: un libro che ci offra qualche esercizio pratico e ci faccia diventare dei genitori nuovi, più consapevoli...”

- “Vorrei un libro che ci dicesse come coltivare la calma e il benessere interiore per non riversare più i nostri problemi sui figli.”
- “Vorrei un libro che svelasse il cammino interiore per diventare dei super saiyan. E che ci ficcasse in testa una volta per tutte che, reprimendo i nostri figli, reprimiamo solo noi stessi.”
- “Non voglio più scaricare su di loro le mie tensioni, i miei stati d’animo o i risentimenti personali.”
- “Vorrei riuscire ad avere più fiducia nella vita.”
- “Vorrei trasmettergli tanta serenità e tanta forza.”
- “Voglio diventare una persona migliore ed essere un esempio per mio figlio, tenendo conto delle sue e delle mie fragilità.”
- “Vorrei diventare un genitore maturo e felice, superare le ferite del passato e i condizionamenti che ho ricevuto dai miei genitori, perché non voglio trasmetterli a mio figlio.”
- “Vorrei che si parlasse di come far convivere in noi il principio maschile e quello femminile e di come riconciliarci con il nostro bambino interiore.”
- “Vorrei essere una presenza che lo allietta, ma mi preoccupa troppo che possa subire dei traumi per qualcosa di sbagliato che faccio, che dico o che penso.”
- “Come faccio ad abbattere le mie paure e a lasciarmi alle spalle i traumi del passato?”
- “Vorrei tanto insegnare ai miei figli la fiducia in se stessi e nelle loro capacità; vorrei che imparassero ad avere il coraggio di apprezzare il loro valore e la loro unicità.”
- “Come faccio ad accrescere la mia autostima come genitore? E come faccio a rafforzare quella dei miei figli e a guidarli verso il loro progetto di vita?”

- “Come possiamo evitare di reprimere continuamente noi stessi in nome dell’equilibrio con loro?”
- “Come faccio a non arrabbiarmi e a non essere sempre nervoso se sono frustrato?”
- “Mi aiutate a capire meglio me stesso e i motivi che mi spingono a reagire d’impulso?”
- “Vorrei riuscire a modificare le mie reazioni quando lui esprime un disagio. In particolare, la rabbia che sento montarmi dentro quando non riesco a neutralizzare un suo capriccio, la tentazione di mettermi a urlare e l’incapacità di affrontare la vita in modo più giocoso...”
- “Come si fa a conciliare un lavoro impegnativo con la felicità domestica?”

La felicità estrema è una meta possibile per tutti

Questo libro ti svelerà un modo totalmente nuovo di considerare te stesso e le tue potenzialità. Non solo, ma ti farà capire che non è affatto impossibile vivere sereni senza arrabbiarci, godendo di tutto il tempo a nostra disposizione e riuscendo a trovare la giusta sintonia con noi stessi e con i nostri figli. Se leggerai e applicherai con costanza i principi che troverai scritti in queste pagine, ti renderai conto di due cose. La prima (la meno simpatica, non possiamo negarlo) è che occorrono la tua totale partecipazione e la tua ferma convinzione: dovrai essere pronto a metterti in discussione e a tentare azioni diverse da quelle a cui eri abituato, perché solo così potrai fare spazio a nuove abitudini e a nuovi modi di concepire la tua vita. La seconda (quella “buona”, che entrambi ci auguriamo di cuore) è che alla lunga, forse, smetterai di considerare la felicità estrema una meta irraggiungibile.

Non è necessario che tu creda ciecamente alle nostre parole: tutto ciò che ti chiediamo è di seguirci con animo disposto a vedere le cose anche da un altro punto di vista.

In fondo, la meta che ciascuno di noi vuole raggiungere è una sola, ma le strade possono essere tante e diverse una dall'altra. Ognuno sceglie la propria. Noi descriviamo quella che abbiamo percorso, perché non potremmo mai parlare di qualcosa che abbiamo letto, sentito o teorizzato ma non abbiamo sperimentato o vissuto sulla nostra pelle. Se senti che ci sono altri strumenti più in sintonia con la tua natura e che vuoi applicare, rivolgiti con gioia a quelli la tua attenzione. Ci auguriamo, in ogni caso, che quanto stai per leggere ti possa servire da sprone e sia un'iniezione di fiducia per iniziare a credere che è possibile migliorare lo stile di vita che stai conducendo, che è possibile essere un ottimo genitore senza fare fatica e, al tempo stesso, riuscire a realizzare i tuoi sogni. Che è possibile, insomma, essere felice e vedere i tuoi figli felici!

ERO SEMPRE NERVOSA E MI ARRABBIAVO CON I MIEI FIGLI...

La mia giornata inizia alle sei del mattino e si conclude con il ritorno a casa la sera, ogni santo giorno, dal lunedì al venerdì. All'inizio, dopo la nascita dei miei due bambini, Leonardo e Gloria (sedici mesi di differenza), vivevo male, anzi malissimo questa condizione. Ero disorganizzata e disperata. Partivo la mattina presto senza salutare i miei cuccioli e quando andavo a prenderli al nido, dopo una giornata di lavoro pesante, invece di sentirmi felice ero nervosa e mi arrabbiavo con loro.

La situazione stava diventando pesante per il clima familiare, così un giorno mio marito Fabio mi ha trascinato alla presentazione del vostro libro a Padova. Ricordo tutto di quella splendida giornata passata insieme.

Stavo passando un periodo difficile e quel giorno mi avete fatta piangere. Mi avete ferita al cuore, ma ora so che in quel momento iniziava la mia rinascita. Abbiamo deciso di iscriverci subito al vostro corso a Milano. Devo

essere sincera: la prima volta che vi ho visti, non capivo come due ragazzi giovani come voi potessero spiegare a noi genitori la loro esperienza con i bimbi. Ma mi è bastato ascoltarti dieci minuti, Roberta, per sentire che avevi rapito la mia anima. Sembrava che parlassi di me, che finalmente qualcuno mi capisse (ti giuro, mentre scrivo queste righe mi stanno scendendo le lacrime, pazzesco!). Stavo proprio cercando te.

Ecco come è cominciata l'esperienza a Milano. All'inizio, mille problemi per convincermi a lasciare i bimbi a casa due giorni. Invece, subito dopo l'arrivo, la mia mente si è come distaccata dalla realtà: vivevo i week-end così intensamente che sapevo che quel distacco era solo un modo per riavvicinarmi a loro e a mio marito. Vivere quell'esperienza ci ha aiutati non solo come genitori, ma anche come complici, come amanti.

Sarebbe stato impossibile spiegargli le emozioni vissute insieme a voi in quegli splendidi giorni. Così, week-end dopo week-end, ho cominciato a mettere in pratica ciò che suggerivate. Con molta difficoltà, lo ammetto, perché non era facile uscire dai miei schemi e dalle mie abitudini. Primo passo: farmi aiutare. Quando tornavo dal lavoro, la mia ansia era quella di pulire casa, cucinare, far partire una lavatrice, stendere i panni, avere il cambio pulito per i piccoli il giorno dopo, fargli il bagno e via dicendo. Risultato? Mamma nervosa e bimbi urlanti che reclamavano la sua presenza, non avendola vista tutto il giorno: un caos e un malessere pazzeschi.

Poi, cari Antonio e Roberta, ho imparato a organizzarmi. Spesso la casa è in disordine, i panni da stirare toccano il soffitto e magari, a volte, si cena con piatti semplici. Ma adesso il venerdì abbiamo una signora che viene a fare un po' di pulizie, così il sabato non devo mettere la casa sottosopra; per i panni da stirare chiedo aiuto a mia madre, almeno quando la montagna diventa alta come l'Everest; e poi, ho chiesto a mio marito che mi stenda i panni e mi svuoti la lavastoviglie quando è a casa. E io?

Tornata dal lavoro sto con i miei bimbi: giochiamo con la pasta di sale, drizziamo case giganti con le costruzioni, coloriamo e ricomponiamo i puzzle all'infinito; loro mi aiutano a cucinare e a preparare la tavola, e quando il tempo lo permette ce ne stiamo fuori all'aria aperta con biciclette, monopattini e via dicendo.

Ho imparato a riorganizzare la mia vita. Ora farmi aiutare è diventata un'abitudine e non provo vergogna. Prima di conoscere voi mi sentivo iper-responsabilizzata, dovevo fare tutto io: ero stremata!

I cambiamenti hanno iniziato a vedersi mese dopo mese, a mano a mano che trascorrevi i week-end con voi.

Secondo punto: Leonardo. Ho scoperto di essere incinta di Gloria quando lui aveva solo 7 mesi. Ho metabolizzato con grande gioia la nuova gravidanza, ma sapevo che di lì a breve avrei avuto due bambini da gestire a tempo pieno, così ho ritenuto di dover spostare Leonardo nella sua cameretta e nel suo lettino. Nel giro di una settimana lui ha cominciato a dormire da solo senza piangere: lo salutavo, gli davo un bacio in fronte, chiudevo la porta e al mattino si svegliava con il sorriso.

È sempre stato un bambino solare: uno che stava con tutti, che non ha mai pianto perché voleva la mamma e che ha iniziato a dormire tutta la notte fin da quando lo abbiamo portato a casa dall'ospedale. Insomma, un bambino pacifico e sereno. Un po' come me: una tipa tranquilla e spensierata che aveva sempre accettato ciò che arrivava, anche se in quel periodo nero confesso che non mi riconoscevo più. Alla nascita della sorellina, Leonardo non ha fatto grandi scenate di gelosia. Nei miei confronti, però, ho notato che era un po' distaccato. Una sera, dopo avergli messo il pigiama, gli ho chiesto se voleva venire con me nel lettone. Lui non ci era mai venuto e non sapeva che cosa rispondere. Da quel momento, sera dopo sera, ha finito per addormentarsi sempre con me. Una decina di giorni dopo, mentre eravamo nel letto, mi ha baciata

su una guancia e ha detto: "Mamma, ti voglio bene". Io mi sono sentita gelare il sangue: sono scoppiata a piangere e l'ho abbracciato strettissimo a me.

Con il tempo, ci siamo ritrovati in quattro nel lettone. Ora i bimbi (3 e 4 anni e mezzo) sono tornati a dormire da soli nel loro lettino. Dopo cena gli racconto una storia o leggiamo un libretto. Alcune sere, prima della nanna, guardiamo un po' di tv seduti sul divano, e non c'è volta in cui non mi abbraccino e non mi bacino spontaneamente. A me pare un miracolo, ma poi mi rendo conto che è così perché ho ascoltato le loro richieste.

Un altro aspetto che ha sconvolto la mia visione è stato il fatto di ricorrere a metodi naturali per la soluzione di semplici malesseri. Essendo infermiera e lavorando in ospedale, non mi ero mai avvicinata alla cosiddetta medicina naturale. Ho iniziato a mettere in pratica su me stessa e sui miei piccoli alcuni vostri consigli. I risultati sono stati sorprendenti, oltre che salutari. Quest'inverno i bimbi non sono stati a casa un solo giorno da scuola (lo dico a bassa voce per scaramanzia...).

Spesso, nella mia routine quotidiana, mi capita di chiedermi: "Ma Antonio e Roberta cosa farebbero in questo caso?". Siete diventati una guida.

Poi, a distanza di circa un anno dalla fine dei corsi, sono riuscita a capire il perché di quel malessere che mi atannagliava ancora il cuore. Non mi perdonavo per una scelta lavorativa che mi aveva costretta a lasciare a casa la mia piccolina di soli 4 mesi! Circa un mese fa, mentre ero a letto con Gloria e ci stavamo facendo le coccole, ho avuto una specie di "flash" e rivissuto alcune emozioni di quando ero piccola. Ho pianto ripensando ai momenti in cui volevo la mia mamma: quando ero bambina, lei era spesso e volentieri in ospedale per problemi di salute. Improvvisamente ho ricordato cose che forse erano rimaste rinchiusi in un angolo della mia mente, come la mattina in cui mi sono messa a piangere con mia nonna perché volevo le trecce (la mamma me le faceva sempre,

e invece la mia povera nonna non era capace). Risultato: mi avevano portata dal parrucchiere e mi avevano fatto tagliare i capelli corti. Oppure ho ricordato le volte in cui mia mamma, prima di ogni ricovero, mi insegnava a cucinare, a fare le lavatrici o a stirare le camicie della divisa del papà... Ho pianto tutta la notte e anche il giorno dopo. Poi, come per incanto, quel groviglio che avevo nello stomaco si è sciolto e ho realizzato che ero io a non avere superato l'abbandono di mia mamma. E ho capito anche che il problema non è la quantità di tempo che passo con la mia famiglia, ma la qualità. Ora sono un'altra Alberta, un'altra mamma, un'altra anima...

Ho buttato giù queste pagine di getto, con il cuore in mano... Mi dispiace di averlo fatto da sola e non insieme a Fabio, che è un punto di riferimento fondamentale nella mia vita. Purtroppo ultimamente è spesso via per lavoro. Ma ribadisco l'importanza di avere seguito questo corso insieme a lui, perché l'intesa che si è formata è stata forte, e quando uno cede, l'altro subentra in automatico. Grazie, ragazzi, per tutto ciò che ci avete donato e trasmesso. Vi portiamo nel nostro cuore.

Alberta Delle Grazie, Fabio Turato, Leonardo e Gloria

Ma la mia situazione è diversa!

Dopo avere letto i cambiamenti che Katia e Alberta sono riuscite a imprimere alle loro vite, può darsi che tu stia pensando: "Ma per me è diverso! La mia storia è diversa! Quelle sono soltanto eccezioni: la realtà è molto più difficile...". Devi sapere che il cambiamento non riguarda solo i due casi che hai letto. Migliaia di famiglie, oggi, dichiarano di avere guadagnato più serenità, più tempo libero, più complicità nella relazione con i figli, più fiducia e appagamento nel rapporto di coppia...

Nelle prossime pagine ti sveleremo il percorso che hanno seguito quei genitori prima di te. Se ci concedi un'occasione, ti mostreremo i demoni e le resistenze interiori che hanno dovuto affrontare, come sono riusciti a liberarsene e come hanno fatto, giorno dopo giorno, a risolvere le loro difficoltà.

Ma soprattutto, vorremmo che ora quest'occasione la concedessi a te stesso: anche se alcune delle cose che stai per leggere ti sembreranno assurde o troppo belle per essere vere, sospendi il giudizio e la critica. Concediti di tenere la mente aperta, datti una possibilità!

**Dagli autori di "Smettila di fare i capricci"
il primo libro che mette al centro i bisogni dei genitori.**

Come imparare a non arrabbiarti
e a non essere sempre nervoso e insoddisfatto

Come superare i condizionamenti dei tuoi genitori
per non trasmetterli a tuo figlio

Come accrescere la tua autostima di genitore e quella
di tuo figlio per guidarlo verso il suo progetto di vita

Come riuscire a ricaricarti così da dedicare a tuo figlio
le energie e il tempo che merita

Come trovare un sereno equilibrio tra il tempo
per tuo figlio e quello per il lavoro, la casa e i tuoi hobby

e book

disponibile

ISBN 978-88-04-66159-7



9 788804 661597