
Imparare ad essere genitori consapevoli e resilienti

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Essere genitori comporta emozioni contrastanti e può rivelarsi anche molto difficile. Per migliorarsi e provare a diventare come si vorrebbe, ci sono delle competenze che è possibile acquisire.

L'essere genitori è un'esperienza indescrivibile, che porta con sé emozioni intense e spesso contrastanti. Non è facile ammetterlo, ma accompagnare un/a figlio/a nel suo percorso di crescita giorno dopo giorno, attraversare con lui/lei le sfide, le cadute, le rinascite, è qualcosa di straordinariamente significativo e al tempo stesso difficile. In un articolo pubblicato di recente sulla rivista scientifica **“Behavior Analysis in Practice”** un gruppo di ricercatori, tra cui **Lisa W. Coyne, psicologa clinica presso la Harvard Medical School di Boston**, sottolinea l'importanza per i genitori di sviluppare flessibilità ed auto-compassione, specialmente in questo periodo così complesso, caratterizzato dalle nuove sfide legate all'emergenza sanitaria. In particolare, secondo i ricercatori, **appare molto utile che un genitore sviluppi delle competenze in questi tre ambiti:**

- 1. Mindfulness e accettazione.** Quest'area include la consapevolezza dei propri vissuti, la capacità di osservare i propri pensieri ed emozioni senza giudicarli e senza esserne eccessivamente influenzati. **Coltivare la mindfulness vuol dire accettare le proprie emozioni difficili (tristezza, ansia, paura), come qualcosa che fa naturalmente parte dell'esperienza umana.** Mediante le abilità di mindfulness è possibile vivere pienamente e con apertura il momento presente, ponendo attenzione alle piccole cose e attribuendo significato a gesti e momenti vissuti in famiglia, che a prima vista potrebbero apparire marginali. È possibile assumere nuove prospettive per guardare ciò che accade qui e ora, senza restare intrappolati negli schemi, cioè nei modi di pensare automatici che si sono consolidati nel tempo. Di fronte agli scoppi di rabbia ricorrenti di un figlio, ad esempio, le abilità di mindfulness possono aiutare un genitore a fermare le proprie reazioni impulsive, a prendersi del tempo per osservare attentamente quel che accade, ponendosi alcune domande: “Quali situazioni tendono a scatenare la rabbia del bambino? Cosa provo io quando lo vedo comportarsi così? Come tendo a reagire? Così facendo lo aiuto a gestire meglio la sua rabbia?” Mediante questo spazio di consapevolezza, il genitore potrebbe ad esempio notare che il bambino è più irritabile quando è stanco, e che rimproverarlo alzando il tono della voce non fa altro che “infiamarlo” ulteriormente. Questa osservazione può essere molto utile per **trovare nuove strategie e affrontare in modo più consapevole e funzionale la situazione.**
- 2. Azioni guidate dai valori.** Questa dimensione implica l'essere in contatto con i propri valori. Essa richiede di abbandonare il “pilota automatico” che spesso ci fa agire in modo istintivo e inconsapevole. Richiede di fermarsi e chiedere a se stessi: “Che tipo di genitore desidero essere? Che tipo di relazione voglio costruire con mio/a figlio/a? Come scelgo di agire se mi lascio guidare da questi valori? Quali scelte sono davvero costruttive e quali invece peggiorano le cose nel lungo periodo? **Le azioni guidate dai valori non sono sempre facili, anzi possono anche avere un costo elevato dal punto di vista emotivo.** Possono richiederci dei cambiamenti, che a loro volta implicano uno sforzo e un impegno notevoli. A lungo termine, tuttavia, esse danno senso e vitalità al nostro essere genitori.
- 3. Auto-compassione. Si tratta di coltivare un atteggiamento gentile, comprensivo ed empatico nei confronti di se stessi.** Questo può voler dire prendersi del tempo per entrare in contatto con la propria interiorità e con il proprio corpo, chiedersi “Di cosa ho bisogno? Cosa può aiutarmi? In che modo posso prendermi cura di me?”. A volte può bastare una passeggiata, fare un po' di attività fisica, o ritagliarsi un momento di intimità con il partner per sentirsi meglio. **Sviluppare l'auto-compassione vuol dire, inoltre, smettere di criticare se stessi.** Spesso un genitore, sentendosi responsabile per la crescita del figlio, tende a giudicarsi o a colpevolizzarsi, quando le cose non vanno come vorrebbe. Questo atteggiamento duro

e giudicante nei confronti di se stessi fa crescere ulteriormente i livelli di stress e può portare ad atteggiamenti difensivi. Al contrario, quando si è capaci di accettare le proprie fragilità, e di perdonarsi per eventuali errori del passato, si hanno più energie per dedicarsi con attenzione piena al presente e sviluppare nuove strategie. Coltivando queste tre dimensioni **un genitore può diventare psicologicamente più flessibile e resiliente, più capace di comprendere le situazioni e di adattarvisi**, ma soprattutto più capace di agire come il genitore che desidera essere.