

RILASSATI  
RESPIRA



**Eline Snel** lavora come terapeuta da oltre trent'anni. Insegnante di mindfulness e meditazione, ha fondato l'Academy for Mindful Teaching (AMT), con sede a Leusden, nei Paesi Bassi, e ha ideato il 'Metodo Eline Snel', rivolto a bambini, adolescenti, educatori e professionisti del settore socio-sanitario. Di Eline Snel red! ha pubblicato anche *Calmo e attento come una ranocchia*, best seller internazionale tradotto in 21 lingue.

[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

© 2017 red!

[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Titolo originale dell'edizione olandese: *Ruimte geven en dichtbij zijn*

© 2015, Uitgeverij Ten Have, Utrecht

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

© 2014 by Eline Snel

Traduzione di Chiara Iacomuzio

dall'edizione inglese *Breathe Through This. Mindfulness for Parents of Teenagers*

© 2015 by Shambhala Publications, Inc.

Shambhala Publications, Inc.

Boston, Massachusetts (Usa)

[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)

Traduzione dello script e voce delle meditazioni audio: Chiara Iacomuzio

Coordinamento editoriale: Miryam Lamarque

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

*Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie e registrazioni, o con qualsiasi sistema di memorizzazione e recupero, senza espressa autorizzazione scritta da parte dell'editore.*

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)

Tel 02 99762433 – Fax 02 99762445

[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

Eline Snel

# RILASSATI RESPIRA

Esercizi di mindfulness per genitori  
(e per i loro figli adolescenti)

Traduzione di Chiara Iacomuzio



*Il tuo compito non è quello di cercare l'amore,  
ma di cercare e trovare tutte le barriere  
che hai costruito dentro di te per difendertene.*

Rumi

Questo libro è dedicato ai miei cinque nipoti:  
Finn, Bow, Noosa, Neel e Nesta,  
splendidi adolescenti in erba.

# INTRODUZIONE

Tutti i genitori sanno bene che crescere dei figli è ogni giorno una bella avventura, nella quale una sola cosa è certa: non si sa mai che cosa capiterà. Quando ci si prende cura di un'altra persona, ci si ritrova inevitabilmente a dover adattare i propri desideri, le proprie aspettative, le proprie emozioni e i propri limiti. La vita con gli adolescenti può essere particolarmente stressante, perché il loro comportamento non sempre va secondo i nostri piani, costringendoci a trovare di continuo un equilibrio tra le loro esigenze e le nostre.

Forse la scena che segue vi sembrerà familiare:

*Un giorno, mi accorgo che mio figlio tredicenne si è alzato stranamente di buon'ora. Di solito, devo trascinarlo giù dal letto oppure convincerlo con una frase tipo: «Sto uscendo in macchina e passo davanti alla scuola: vuoi un passaggio?». Ma oggi emerge dalla doccia tutto pulito e profumato alla mela verde: «Ho sbagliato bagnoschiuma», borbotta.*

*«Che fai?» gli chiedo allegra ma con una leggera inquietudine alla vista di tanta pulizia a un'ora così poco probabile.*

*«Sto andando dal medico. Ho appuntamento alle otto».*

*«Il medico? E per cosa? Tutto a posto, vero?». A un tratto mi sento terribilmente in ansia. Lui intanto ingurgita, in fretta e senza masticare, il suo toast.*

*«Tutto a posto? Ma a posto che cosa?!». La sua voce è forte e stridula. «Come al solito, non capisci! Vado dal medico per fare il test del DNA, perché non posso credere che tu sia davvero mia madre!».*

*Lo guardo, scioccata da questa negazione categorica non solo del mio amore materno ma anche di un incontestabile DNA comune: «Stai andando a fare cosa?!».*

*«Ma non capisci quando parlo? Non sto nemmeno qui a ripetertelo, tanto non ascolti mai!».*

*Prima che io abbia la possibilità di replicare, lui esce dalla cucina sbattendo la porta. Tira fuori la bici dal garage e monta in sella. Vedo la sua schiena sottile allontanarsi lungo la strada. Il mattino era cominciato in maniera così pacifica, e adesso mi ritrovo all'improvviso in un vortice di emozioni inattese.*

*Eccomi qui, seduta davanti al mio muesli, allo yogurt e al barattolo di marmellata. Il mio primo impulso sarebbe di reagire subito, in modo istintivo. Dirgli che ci andrò anch'io, dal medico, e che è già un po' che ho preso appuntamento. Che farò a mia volta il test del DNA, perché nemmeno io riesco a credere che lui sia mio figlio. Avrei voglia anch'io di comportarmi in maniera irragionevole, di sbattere la porta, di inseguirlo, e di urlargli senza ritegno: «Ehi tu, voglio che mi ascolti! Fermati». Ma non lo faccio. Rimango seduta e mi prendo un attimo di pausa.*

Concedersi una pausa, ed essere quindi in grado di non reagire subito, è il primo passo verso una vita più consapevole con gli adolescenti. Agire così mi ha aiutato

un mucchio di volte a non lasciarmi risucchiare da sentimenti di impotenza, rabbia o paura che le cose non si risolvessero. Ogni tanto mi ha persino permesso di sfuggire alla mia testa di mamma perennemente stanca. Invece di preoccuparmi dei bruschi sbalzi d'umore di mio figlio, mi permettevo di riprendere contatto con il mio corpo. Ascoltavo il movimento familiare del respiro, dell'inspirazione e dell'espiazione, finché non mi calmavo e capivo con maggior lucidità che cos'era necessario fare.

Il passo successivo, sintonizzarci, ci permette di osservare cosa sta succedendo dentro di noi e individuare ciò che troviamo difficile, doloroso o intollerabile. Ci dà una visione della nostra interiorità, impedendoci di reagire nell'immediato.

La parola d'ordine è: osservazione gentile.

Per un breve istante mi concentro sul caos interiore, sulle palpitazioni del mio cuore e sulla collera che divampa in me come un incendio. Ci sono quasi ricascata, mi sono quasi arresa di nuovo all'impulso irrefrenabile di non dare retta a ciò che non mi va di sentire, ascoltare o sperimentare. Mi è già successo in passato, ma questa volta ne sono consapevole. Sono consapevole della rabbia e della mia tendenza automatica a sfogare questa rabbia. E questo fa una differenza enorme.

*Il cancello d'ingresso cigola. La bici è buttata  
malamente nella siepe, la ruota posteriore che penzola  
in maniera precaria...*

*«Ehi mamma, indovina un po'!? La nostra band  
suonerà al ballo della scuola. Fantastico, vero? Vado a*

*telefonare a Jasper per dirgli di quell'amplificatore». «Magnifico!». Sono sinceramente contenta per lui e gli chiedo se vuole qualcosa da mangiare... e com'è andata dal medico.*

*«Il medico? Non ho fame, grazie, ma che c'entra il medico?».*

*«Oh, niente. Pensavo che saresti passato dal medico stamattina».*

*«Io?» chiede lui sorpreso. Nel frattempo, pesca il cellulare, che è quasi un'estensione del suo corpo, dalla tasca dei pantaloni e chiama Jasper. Pur essendo perplessa, decido di non approfondire la faccenda e di lasciar perdere, per ora. Aspettiamo e vediamo che aria tira. Domani è un altro giorno.*

La tempesta mattutina è passata. I turbamenti adolescenziali di mio figlio sono cominciati. Mi aspetto di incontrare molti altri ostacoli sul sentiero tortuoso che porta dall'infanzia all'età adulta, e sono decisa a dedicare a questo viaggio tutta la mia attenzione. So che ci saranno momenti difficili e momenti belli, e voglio stargli vicino – ma non *troppo*.

Prenderci un momento di pausa, un time out, ci dà il tempo di fermarci, mentre la sintonizzazione ci aiuta a entrare in contatto con il modo in cui ci sentiamo, con il modo in cui il corpo reagisce e con il ruolo che in tutto questo ha il respiro. Questi sono due principi fondamentali della mindfulness per vivere in maniera più consapevole con gli adolescenti.

L'Esercizio numero 1 può aiutarvi in tal senso.





1

ESERCIZIO 1 PER GENITORI: TIME OUT

## Mindfulness per genitori

La mindfulness non risolve i problemi, ma vi offre la possibilità di essere presenti in ogni istante, attenti al momento che state vivendo: al sole sulla pelle, al vento nei capelli... Vi rende consapevoli dell'ansia che vi stringe lo stomaco quando non sapete dove si trova vostro figlio. Vi avverte della sua sorprendente maturità, che può rivelarsi a un tratto come un inatteso anticipo di primavera. Vi mette in contatto con la gioia e la tristezza, con i conflitti e la complicità che sperimentate con i vostri figli – senza che dobbiate per forza trovare una soluzione o rendere le cose migliori di quel che sono, e senza che vi sentiate obbligati a reagire immediatamente.

La maggior parte dei genitori sa come crescere i propri figli. La natura li ha dotati di un sistema radar ben sviluppato, grazie al quale sanno condurli con prudenza verso l'età adulta. E la maggior parte degli adolescenti cresce senza troppi problemi. Il dubbio, la ribellione, il gusto di infrangere le regole o di sperimentare ciò che è proibito, così come gli innumerevoli altri eventi banali che caratterizzano la quotidianità fanno parte del gioco, lo sappiamo tutti. Ma che fare quando le cose non vanno secondo i piani? Che succede se l'influenza che pensavamo di avere a un tratto perde la sua efficacia?

Se, nella vita con figli adolescenti, vi capita ogni tanto di non riuscire a vedere oltre l'ostacolo non è poi la fine del mondo. Né importa granché se i ragazzi esagerano, se ridono sotto i baffi dei vostri difetti o sostengono che

siete irrimediabilmente all'antica. Il problema si fa serio solo quando voi e i vostri figli rischiate di non comunicare più, quando non sapete o non capite più che cosa vi motiva reciprocamente, quando loro infrangono in continuazione le regole, o quando, nei momenti particolarmente difficili, finite con l'allontanarvi da ciò che siete veramente.

Prima o poi, tutti dobbiamo affrontare situazioni che avremmo preferito evitare. Da un giorno all'altro, e per un numero infinito di ragioni, ciascuno di noi può ritrovarsi in cattive acque. In momenti simili si cerca uno stabilizzatore, qualcosa a cui aggrapparsi. E l'attenzione consapevole può fare al caso nostro. Potremmo paragonare l'attenzione consapevole alla robusta chiglia di una nave. In periodi di grande stress emotivo, una buona chiglia manterrà la vostra nave bene in equilibrio, impedendole di capovolgarsi al primo colpo di vento e permettendovi, nelle fasi in cui le tempeste adolescenziali soffiano con la potenza di un uragano, di tenere le mani ben salde sul timone – anche quando non sempre riuscite a determinare la direzione o la rotta, e la vostra autorevolezza inevitabilmente cala. Praticando l'osservazione consapevole delle vostre 'condizioni meteorologiche personali' nei momenti di panico, stress, ansia o grande preoccupazione, potete tornare al vostro centro di calma. Grazie all'attenzione consapevole, saprete godervi i momenti più belli: momenti di vicinanza, di vulnerabilità e di apertura.

*Luca ha saltato parecchio la scuola negli ultimi tempi,  
e quando ci va, viene spesso buttato fuori dalla classe*

*o messo in punizione. Questo pomeriggio è successo di nuovo. Luca manda un messaggio alla madre: «Non ho fatto niente, ma sono di nuovo in punizione. Questa è una scuola di idioti». Sua mamma è pronta a sorbirsi l'ennesima raffica di «Non è stata colpa mia» o «In quella scuola sono completamente fuori dal mondo». Quando Luca arriva finalmente a casa, dalla radio accesa escono le note di Let Her Go di Passenger, la canzone che avevano scelto per la cerimonia di cremazione della nonna. Luca si ferma di colpo e grosse lacrime cominciano a rigargli il viso. Guarda la madre con occhi pieni di tristezza. Anche lei si mette a piangere. Madre e figlio si abbracciano stretti, ondeggiando piano al ritmo della musica. Quando la canzone finisce, si guardano. «Ti voglio bene, mamma», dice Luca con voce tremante. «Ti voglio bene anch'io», le risponde lei con calore. Poi Luca afferra il suo borsone da calcio, se lo mette in spalla e dà a sua madre un grosso bacio sussurrandole: «L'abbiamo lasciata andare, eh, mamma?».*

La mindfulness non è un farmaco miracoloso né una cura prodigiosa. Alcuni credono che si tratti dell'ennesima forma di introspezione. Altri pensano che lavorare su se stessi porti soltanto a un maggior egoismo, a trascurare gli altri. Altri ancora temono che imparare a riflettere sulle sensazioni di paura o tristezza possa scopercchiare un vaso di Pandora. In realtà, è vero il contrario. La mindfulness non è una terapia, ma una pratica quotidiana che insegna a diventare consapevoli dei meccanismi della mente e dell'influenza di pensieri e sentimenti sulle

reazioni. La mindfulness è diversa dal pensare o agire positivo. Non si tratta di pensare né di fare nulla. Si tratta di 'essere'... essere presenti nel qui e ora.

## La consapevolezza conta

Durante l'ultima lezione di un corso di mindfulness per adolescenti, Cecilia, diciassette anni, fa scivolare un biglietto nella mia mano e bisbiglia: «Lo legga a casa, non adesso, altrimenti mi imbarazzo!». Nel biglietto, Cecilia dice quanto il corso l'abbia aiutata: «Forse lei non se ne rende conto, ma mi ha dato qualcosa che mi resterà per tutta la vita».

La madre di un ragazzo autistico mi racconta che il mio corso di formazione per genitori l'ha resa più consapevole dei tanti momenti piacevoli e meravigliosi che trascorre con il figlio. Prima, tendeva a concentrarsi soltanto sugli aspetti negativi. Adesso, invece, si concede qualche momento di riposo, e ha anche più compassione per se stessa. Ciò le consente ogni tanto di dirsi: «Quant'è dura. Forza, siediti un attimo, bevi una tazza di tè e prenditi un po' di tempo per te stessa, invece di pensare sempre e solo alla famiglia».

*Rilassati e respira* si basa sui moltissimi corsi di formazione dedicati alla mindfulness che ho tenuto in questi anni, a cui hanno partecipato bambini (dai 5 ai 12 anni), adolescenti (dai 13 ai 19 anni), educatori, insegnanti e genitori. È il seguito di *Calmo e attento come una rana*, un libro che insegna ai genitori a 'premere ogni tan-

to il tasto pausa'. Tutti gli esempi citati in queste pagine si ispirano a storie vere. Alcuni si riferiscono a ragazzi e genitori che hanno partecipato ai miei corsi di formazione (i loro nomi sono stati cambiati per tutelarne l'anonimato), altri provengono dalla mia esperienza ultratrentennale di madre.

## Coraggio, compassione, fiducia

L'ingresso dei miei figli nella pubertà ha provocato una buona dose di sconvolgimenti nella nostra famiglia. Con i ragazzi non ci sono stati grossi problemi, ma mia figlia aveva una concezione tutta sua su ciò che un adolescente può e non può fare. Lei è quella che mi ha insegnato di più su me stessa. Ho imparato quanto coraggio, compassione e fiducia ci vogliono per essere un genitore o un figlio al giorno d'oggi, nell'era digitale, in un'epoca in cui le nostre vite sembrano dominate dal successo, dal sovraccarico di stimoli e opzioni, dallo sfrenato spirito di emulazione, dall'ansia di controllo e dall'ossessione per i risultati. Ecco perché *Rilassati e respira* si compone di tre parti: Coraggio, Compassione, Fiducia.

Il coraggio è qualcosa di cui un genitore ha bisogno per sfatare il mito della genitorialità perfetta. Inoltre, ci vuole coraggio per essere un modello di comportamento, il migliore possibile, per i propri figli. Ce ne vuole anche per affrontare le situazioni difficili e i sentimenti dolorosi come la vulnerabilità, il senso di colpa, la vergogna e la tristezza. Il coraggio è indispensabile anche per porre

dei limiti. Il coraggio vi offre la possibilità di esporvi a ciò che nel profondo del cuore vi fa più paura e che preferireste non affrontare mai.

La compassione è necessaria per entrare in contatto con il proprio cuore. Il nostro cuore è in grado di dare e ricevere amore, affetto e tenerezza, ma può altrettanto facilmente isolarsi e chiudersi quando viene ferito. Caratteristica della compassione, per se stessi e per gli altri, è il desiderio spontaneo di ridurre la sofferenza e promuovere la felicità. La sfida, nel caso dell'educazione dei figli, è quella di raggiungere un equilibrio tra apertura della mente e apertura del cuore, in modo da poter sentire con intensità e agire con saggezza – specie nei momenti di difficoltà.

Infine, la fiducia è fondamentale per noi genitori, perché ci dà la sicurezza e la convinzione che tutto andrà bene, anche quando le circostanze sembrano suggerire il contrario. La fiducia è indispensabile nei momenti in cui siamo costretti ad accettare cose su cui non abbiamo alcun controllo e per le quali non c'è altra scelta che sedersi e aspettare. La marea si abbassa sempre, basta aver pazienza. Un bruco si trasforma sempre in farfalla, potete contarci, a condizione di non aprire il bozzolo troppo presto. Non avete il potere di influenzare le maree, né tantomeno il clima o i bruchi – ma potete controllare in qualche misura le vostre reazioni interiori, il vostro atteggiamento e il vostro comportamento.

*È il vostro atteggiamento  
a rendere il fardello più o meno pesante.*

Eline Snel

## Come usare gli esercizi audio

Per scaricare gli esercizi audio collegatevi a questo link:  
<http://www.ilcastelloeditore.it/audio.php?k=885730775>  
oppure utilizzate il QR code



Si tratta di esercizi in grado di aiutarvi a vivere nel momento presente, senza giudizi, senza obiettivi prestabiliti né risultati auspicati. Più siete consapevoli del momento presente, meno vi perdetevi. E la consapevolezza porta connessione, che è di fondamentale importanza nella vita con gli adolescenti. Gli esercizi sono contrassegnati nel testo da questo simbolo:



Potete farli a casa, comodamente sdraiati sul divano o a letto, oppure seduti su un cuscino, su una poltrona o su una sedia. L'importante è che li eseguiate con la ferma intenzione di volerli sperimentare. Imparerete a essere pienamente presenti a tutto ciò che sentite, pensate o provate.

Ogni capitolo contiene anche una serie di suggerimenti utili su come praticare la mindfulness nella vita quotidiana. Li ho chiamati 'Time out a casa', ma li potete eseguire dovunque, anche mentre siete in fila alla cassa del supermercato. Non è necessario esser seduti su un cuscino da meditazione: si può essere consapevoli sempre e ovunque.





# INDICE



## INTRODUZIONE 5

Mindfulness per genitori 9

La consapevolezza conta 12

Coraggio, compassione, fiducia 13

Come usare gli esercizi audio 15

## I. CORAGGIO 16

Il coraggio di osservare senza giudicare 16

Il coraggio di esaminare il legame corpo-mente 24

Il coraggio di accettare le proprie emozioni 32

Il coraggio di affrontare lo stress 43

Il coraggio di porre dei limiti 53

## 2. COMPASSIONE 59

La forza tranquilla durante una crisi 60

Compassione per se stessi 64

Offrire il proprio cuore 70

L'arte di una buona conversazione 73

## 3. FIDUCIA 89

Fiducia in vostro figlio, fiducia in voi stessi 90

Il cammino di vostro figlio 104

Fiducia con gentilezza 111

Fiducia nella felicità 116

*Postfazione* 121

*Ringraziamenti* 123

*Bibliografia* 125