

DIVENTARE UN GENITORE CONSAPEVOLE: UNA GUIDA

Una lettura piacevole, un libro da cui trarre ispirazione, un percorso e non una sequela di suggerimenti che spesso sembrano troppo lontani dalle fatiche quotidiane: ecco "Guida per diventare un genitore consapevole"



"Guida per diventare un genitore consapevole" di **Shefali Tsabari** è un volume destinato a tutti i genitori che si sentono pronti a prendersi del tempo per riflettere sulle loro scelte genitoriali per trasmettere (e non solo insegnare) ai figli uno **stile di vita basato sull'autoconsapevolezza**.

Il libro si apre con una serie di considerazioni su **due concetti** principali:

1. la **compassione**, come dono personale che l'autrice sente di aver ricevuto dalla madre
2. la **consapevolezza** intesa come riscoperta del momento e del presente, ma anche di se stessi in opposizione al concetto di Ego.

L'autrice sottolinea come le **imposizioni esterne** e ciò che gli altri si aspettano dal soggetto si strutturano nell'Ego, un'immagine che con il tempo assume sfumature false, ma che soprattutto trasmette ai figli l'ansia di raggiungere **obiettivi imposti dall'esterno**.

Per assolvere ad un compito tanto difficile, quasi mai il genitore si ferma a considerare la propria strategia, ma la attua sotto il controllo dell'Ego, spesso **confondendo i suoi bisogni con quelli del figlio**: "viziati, sovra-medicalizzati e superetichettati, (i figli) sono per lo più infelici. Questo avviene perchè, venendo da una posizione di inconsapevolezza, tramandiamo loro i nostri bisogni insoddisfatti, le aspettative deluse e i sogni irrealizzati".

Si può evitare di crescere figli viziati?

Di cosa ha bisogno il genitore consapevole

Il libro quindi si propone di tracciare un percorso che aiuti il genitore alla riscoperta della sua consapevolezza affinché possa trasmettere questo **modo d'essere** ai figli. Per fare ciò la strada è lunga e ricca di spunti:

- considerazioni sul ruolo dei genitori e sui compiti che esso comporta,
- spunti di riflessione su cosa significhi essere genitore,
- gestione del quotidiano, e
- "rilettura" delle principali sfide (dai terribili due anni all'adolescenza).

Genitori consapevoli: il quotidiano, il momento

Il genitore consapevole è soprattutto un genitore che sa apprezzare il momento. L'incapacità di soffermarsi su quanto accade adesso si combina con il mancato di **apprezzamento dell'ordinario** per mettersi sempre alla ricerca di un risultato migliore.

Questo atteggiamento, piuttosto che spronare, insegna a **non godersi ciò che si ha** perché c'è sempre una meta migliore. I figli andrebbero accompagnati ad apprezzare il viaggio, la vita, il percorso perché ogni momento, bello o brutto, ogni prestazione non sia fine a se stessa, ma sia incarnata nel divenire.

Un altro tema ripreso, a me molto caro, è l'incapacità di accettare la noia: l'**urgenza del fare** impedisce ai bambini di apprezzare il momento di calma come pausa di riflessione e creazione di qualcosa di nuovo. Colmare la noia con televisione o il nuovo non fa che ingigantire il problema: ma sono loro o siamo noi a non saper restare calmi?