

Impegnati per il futuro

Quali valori vuoi trasmettere ai tuoi figli? Fai un elenco di valori fondamentali e principi che desideri portare nella tua famiglia.

.....

.....

.....

.....

.....

Immagina come sarà la tua vita tra cinque anni se inizi il tuo viaggio di Reparenting oggi. Scrivi una breve descrizione di questa visione futura, concentrandoti su ciò che speri di raggiungere sia per te stesso sia per i tuoi figli.

.....

.....

.....

.....

.....

Ho scelto queste domande per aiutarti a esplorare il tuo passato e a comprendere come esso influisca sul tuo presente, nella tua relazione di coppia e genitoriale. Prenditi del tempo per riflettere su ciascuna di esse e annota le tue risposte.

Ricorda: il Reparenting è un processo continuo di crescita e scoperta, ogni passo che fai in questo cammino ti avvicina a vivere la vita più autentica che tu possa desiderare come essere umano e come genitore.

Come il Bambino Interiore influenza la vita adulta

Nel primo capitolo abbiamo introdotto il concetto di Bambino Interiore, un aspetto centrale del percorso di Reparenting che esploreremo in questo libro. Ora, invece, approfondiamo cosa rappresenta realmente questa parte di noi e perché è così rilevante nella nostra vita adulta.

Ogni individuo, fin dalla nascita, sperimenta emozioni in base al proprio temperamento, una predisposizione innata a percepire e rispondere al mondo in un certo modo. Nei primi sei anni di vita, le esperienze vissute e l'ambiente circostante contribuiscono a formare il carattere. Temperamento e carattere, insieme, costituiscono ciò che chiamiamo "personalità". Questo periodo critico è anche il momento in cui prendono forma molte delle nostre convinzioni inconscie, che influenzano profondamente il nostro modo di essere. In psicologia, si definisce convinzione "una credenza profondamente radicata che esprime un atteggiamento nei confronti di noi stessi o dei nostri legami con le altre persone. Molte convinzioni si sviluppano nei primi anni di vita attraverso l'interazione tra il bambino e le persone di riferimento a lui più vicine"². Per spiegare meglio il concetto di Bambino Interiore, ciò che rappresenta e

2. Stefanie Stahl, *Chi ha spento la luce?*, Macro Edizioni, 2007, pag. 16.

Individua le tue difese e lasciale andare

La voce della difesa e la risposta dell'amore

Questo esercizio ti guida a identificare una strategia di difesa del Bambino Ombra, comprenderne il messaggio sottostante e rispondere con compassione. Aiuta a creare un dialogo interno trasformativo.

Rifletti su una situazione recente in cui ti sei sentito bloccato o sopraffatto.

- ◆ Quale strategia di difesa ha preso il sopravvento? Era il perfezionismo, il controllo, l'evitamento o altro?
- ◆ Qual è stato il tuo pensiero dominante in quel momento? (per esempio, "Devo fare tutto perfettamente" o "Non posso permettermi di fallire"). Scrivi il tuo pensiero dominante su un quaderno.

Chiediti:

- ◆ "Da cosa sta cercando di proteggermi questa strategia?"
- ◆ "Quale paura o dolore si nasconde dietro questo comportamento?"

Rispondi a queste domande con gentilezza. Non giudicarti.

Immagina che la tua strategia di difesa sia una persona o una figura specifica. Può essere un adulto severo, un bambino spaventato o una voce interna. Scrivi:

- ◆ Che cosa vuole dirti questa voce?
- ◆ Che cosa teme di più?

Rispondi alla voce con parole che esprimano amore, rassicurazione e accettazione.

Per esempio:

- ◆ "Capisco che vuoi proteggermi, e ti ringrazio per questo".
- ◆ "Ora sono al sicuro. Sono qui per me stesso".

Scegli una frase che ti dia conforto e sicurezza. Per esempio:

- ◆ "Sono il rifugio sicuro che ho sempre cercato".

Ripetila ogni volta che noti emergere questa strategia di difesa.

Visualizzazione guidata.

Lascia andare le tue difese

Questa visualizzazione ti aiuterà a riconoscere e sciogliere le difese che hai costruito nel tempo, permettendoti di sentirti più libero e autentico.

Trova un posto tranquillo, chiudi gli occhi e rilassati. Immagina di entrare in un luogo sicuro, creato da te per te. Qui potrai osservare, comprendere e lasciar andare ciò che non ti serve più.

Nell'ultima pagina del volume trovi il barcode per scaricare meditazioni e visualizzazioni guidate. "Lascia andare le tue difese" è la traccia 2, che puoi ascoltare mettendo in sottofondo una musica rilassante.

In questo capitolo abbiamo visto come il primo passo per lasciar andare sia la comprensione: osservare, accettare e rispondere con amore. Ma il viaggio non si ferma qui. Per riconnetterci davvero con il nostro Bambino Interiore e trasformare i vecchi schemi in nuove possibilità, è necessario un dialogo più profondo con tutte le parti di noi stessi, comprese quelle più nascoste o temute.

Il tuo viaggio con questo libro e con me continua; nel prossimo capitolo esploreremo il metodo del Voice Dialogue, un potente strumento che ci permetterà di entrare in contatto diretto con le

La visualizzazione positiva

Consiste nell'immaginare situazioni ideali o successi futuri per allenare la mente a concentrarsi su pensieri costruttivi e potenzianti. È una tecnica particolarmente efficace per i genitori che lottano con il senso di colpa o l'ansia.

I genitori, in questa società iper-performante, si sentono spesso inadeguati quando non riescono a dedicare abbastanza tempo ai figli. A nulla valgono le statistiche e gli esperti che evidenziano come questa sia la generazione di genitori che trascorre più tempo con i propri figli, tempo di qualità. Se sei fra questi genitori, ogni mattina prova a immaginare di interagire con tuo figlio in modo calmo e affettuoso, visualizzando sorrisi e momenti di connessione. Questo esercizio non solo aiuta a iniziare la giornata con un atteggiamento positivo, ma ti offre anche una guida interiore su come affrontare le sfide quotidiane.

L'osservazione senza giudizio

Uno dei pilastri della mindfulness è imparare a osservare i pensieri e le emozioni senza giudicarli. Questo può essere applicato per affrontare le critiche interne e ridurre il senso di colpa. Per esempio, quando emergono frasi come "Non sei un buon padre/madre", limitati a riconoscerle: "Ecco un pensiero critico". Questo semplice atto di osservazione ti consente di non identificarti completamente con il pensiero e di rispondere con maggiore compassione verso te stesso.

Tenere un diario di consapevolezza

È un modo efficace per riflettere sulle proprie esperienze quotidiane e sviluppare una maggiore comprensione di sé. Scrivere è già un processo terapeutico, ma può essere molto impegnativo. Tieni un diario in cui ogni sera annoti tre momenti di connessione con tuo

figlio e una situazione in cui avresti voluto reagire diversamente. Riflettere su questi episodi ti aiuta a notare i progressi e a identificare le aree di miglioramento, senza giudicarti troppo duramente.

ESERCIZIO PRATICO

Meditazione di consapevolezza per genitori

Essere genitori significa affrontare mille pensieri e responsabilità, ma è importante concedersi un momento per tornare a sé stessi. Questa meditazione ti aiuterà a ritrovare calma e presenza, permettendoti di vivere il tuo ruolo con maggiore serenità.

Trova un posto tranquillo, chiudi gli occhi e lasciati guidare.

Nell'ultima pagina del volume trovi il barcode per scaricare meditazioni e visualizzazioni guidate. "Meditazione di consapevolezza per genitori" è la traccia 5, che puoi ascoltare, se lo desideri, mettendo in sottofondo una musica rilassante.

Hai compiuto un viaggio profondo e trasformativo esplorando le basi della mindfulness e della consapevolezza. Con questa pratica hai imparato a coltivare una presenza più piena e radicata, capace di accogliere le sfide della genitorialità con maggiore equilibrio e serenità. Ti sei concesso il dono di osservarti senza giudizio, ascoltarti nel profondo e riconnetterti al qui e ora, un luogo dove risiedono forza, amore e possibilità.

Ma il percorso non finisce qui. Se la mindfulness è una chiave per aprire nuove porte alla consapevolezza, la prossima fase del nostro viaggio ti invita a varcare quelle soglie e mettere in pratica tutto ciò che hai appreso. Nella terza parte del libro ci immergeremo

Indice

- 7 Il mio viaggio verso la consapevolezza e il Reparenting Coaching

LE BASI DEL REPARENTING COACHING

- 11 Che cos'è il Reparenting Coaching?
18 *Esercizio pratico*
- 23 Come il Bambino Interiore influenza la vita adulta
35 *Esercizi pratici*
- 37 Le strategie di difesa del Bambino Interiore e come lasciar andare
54 *Esercizi pratici*

TECNICHE DI REPARENTING COACHING E TRASFORMAZIONE INTERIORE

- 59 Migliorare il dialogo interiore con il Voice Dialogue e la PNL
75 *Esercizi pratici*
- 79 Dal pensiero all'azione: tecniche di riprogrammazione mentale
89 *Esercizi pratici*
- 92 Mindfulness: consapevolezza nel qui e ora
97 *Esercizio pratico*

APPLICARE IL REPARENTING COACHING ALLA GENITORIALITÀ

- 101 Dalla teoria alla pratica
- 103 Connessione, cura e leadership
111 *Esercizi pratici*
- 117 Crescere insieme: genitori e figli in evoluzione
127 *Esercizio pratico*
- 139 Costruisci la tua cassetta degli attrezzi per la genitorialità
149 *Esercizio pratico*
- 155 Il viaggio continua
157 Per saperne di più