

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



64_Non è mai troppo tardi per smettere di urlare

"A un certo punto della mia vita, allora caratterizzata da una costante distrazione, ho adottato un comportamento che prima non conoscevo: ho iniziato a gridare ai miei cari. Non spesso, ma estremamente spesso. Come un palloncino troppo gonfio che scoppia all'improvviso, spaventando tutti quelli che si trovano a portata d'orecchio". È così che Rachel Staffords descrive la sua vita frenetica nel suo libro *Hands Free Mama*.

Cosa hanno fatto i suoi figli per farle perdere il controllo in quel modo?

Stava forse cercando di versare i cornflakes nelle proprie ciotole, rovesciando l'intera confezione sul piano di lavoro? Forse perché discutevano di cose ridicole, come chi doveva uscire per primo dall'auto o chi aveva il gelato più grande?

Sì, è stato a causa di queste cose: normali contrattempi e problemi che si hanno con i bambini. Ma Rachel Staffords, come molti genitori, ha quasi perso il controllo per questo motivo.

Ha visto la paura negli occhi dei suoi figli.

La paura di essere sgridati dalla madre, di non essere più amati da lei. "Che cosa mi era successo per gridare contro queste due amate personcine?", si chiese. È stato, scrive oggi, a causa di una costante distrazione. Era quasi costantemente al cellulare, aveva troppi impegni e voleva sempre fare tutto alla perfezione. Purtroppo, Rachel Staffords si rese conto di non essere la madre con cui voleva che i suoi figli crescessero, né di voler trascorrere il resto della sua vita in quel modo. Decise che doveva mettere giù consapevolmente il cellulare per smettere di essere costantemente distratta, in modo da potersi concentrare di nuovo sulle cose veramente importanti.

Liberarsi dal perfezionismo irrealistico

Da allora, ha lentamente cambiato marcia e ha bandito le distrazioni elettroniche dalla sua vita. Tre anni in cui si è liberata dal perfezionismo irrealistico e dall'aspettativa della società di dover fare tutto. Più si liberava dalle distrazioni interne ed esterne, più lo stress e la rabbia dentro di lei si disperdevano. Libera da ogni peso, era ora in grado di rispondere in modo più calmo, razionale e compassionevole ai piccoli errori e alle disavventure dei suoi figli. Diceva cose come: "È solo cacao. Pulisci, per favore", invece di sospirare infastidita e alzare gli occhi al cielo. Ha aiutato la figlia a tenere la paletta mentre spazzava i cornflakes che le erano caduti sul pavimento, invece di guardare con disapprovazione e fastidio.

Ha ragionato con lei su dove poteva aver messo gli occhiali, invece di accusarla di sciatteria. E quando la stanchezza di Rachel Stafford e i piagnistei dei bambini avevano la meglio su di lei, si chiudeva in bagno per un momento, faceva un respiro profondo e si diceva che i bambini commettono errori, proprio come lei.

Ciò che è molto importante:

- Non è mai troppo tardi per smettere di urlare!
 - I bambini perdonano rapidamente, soprattutto quando si rendono conto che una persona cara vuole davvero cambiare.
 - La vita è troppo breve per arrabbiarsi per i cornflakes rovesciati e i vestiti smarriti.
 - Non importa cosa sia successo ieri, oggi è un nuovo giorno.
- Oggi possiamo scegliere di lasciarci alle spalle orari frenetici e perfezionismo per costruire invece legami importanti e trovare pace interiore e gratitudine.

Testo Elisabeth Kusstatscher, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it