

MAMMA CON INTELLIGENZA EMOTIVA

di Veruscka Gennari



Lei è arrivata e la mia vita è cambiata per sempre

Qualche anno fa, durante un'ecografia di controllo, il medico mi chiese: ha figli? Io gli risposi: no, ancora no e lui: ancora no? Se aspetta "ancora" un po' se li scorda, sa come viene definita lei in letteratura? Una primipara attempata, io alla sua età ne avevo già fatti quattro! Dopo aver trattenuto un "e chi se ne frega" in gola, ho provato a spiegargli il mio punto di vista, che secondo me i figli si fanno quando ci si sente pronti, che preferivo assumermi il rischio di non averne che metterli al mondo solo perché le mie ovaie stavano perdendo qualche colpetto. Ma non è servito a nulla, ero solo donna prossima alla data di scadenza ai suoi occhi.

Quand'è il momento di fare un figlio? Infinite volte mi sono sentita dire: ah guarda che non ci si sente mai pronti, si deve fare e basta, se ci pensi non li farai mai! Sì certo e in parte sono d'accordo, ma quando dico che ci si deve sentire pronte non intendo che dobbiamo aver deciso che non ci interessa più viaggiare, fare quel che ci pare senza rendere conto a nessuno, che non abbiamo più bisogno di farci una doccia quando ne abbiamo voglia o che moriamo dalla voglia di pulire sederini e lavare tutine! Intendo invece dire che, rispetto a tutte le rinunce che arriveranno o al contesto in cui stiamo vivendo (relazione di coppia, condizioni economiche, progetti di vita e lavoro), il nostro cuore sa rispondere

ad un'unica fondamentale domanda: perché voglio diventare mamma, perché voglio dare la vita, mettere al Mondo un figlio? Se sapremo rispondere a questa domanda e la risposta ci lascerà il cuore leggero allora saremo pronte!

Il tempo è un concetto relativo (non me ne vogliano gli esperti in materia) e sono convinta che su questo tema non si possa veramente mai dire. Ho amiche giovanissime che hanno sfortunatamente dovuto affrontare uno o più aborti spontanei, amiche "attempate" che hanno avuto una gravidanza splendida, coppie che hanno cercato un figlio per tanto tempo ricorrendo anche alla fecondazione assistita senza successo e poi, quando meno se lo aspettavano, è arrivato senza aiuti, o amici che scavando dentro il loro cuore, hanno scelto di adottare chi era già al Mondo e smettere di lottare contro la natura o il destino che dir si voglia.

Io ho scelto, aspettato e (alla faccia del pluristellato genitore ecografista) la mia gravidanza ha galoppato a cavallo del mio 38 e 39 anno di età meglio di un'amazzone. E' stata magnifica (uno dei periodi più belli della mia vita), non ho avuto grandi problemi, sono stata bene e soprattutto Stella è arrivata nel momento in cui accanto a me c'era la persona giusta, il papà migliore che mia figlia possa desiderare.

Ma accidenti quanto è difficile dimenarsi tra luoghi comuni e consigli non richiesti di persone a te più o meno vicine. E allora

GENITORI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

ecco che mentre i mesi scorrevano e io mi imbattevo nell'esperto di turno ho iniziato a rendermi conto che avevo tanto materiale tra le mani, e soprattutto, avevo il mio percorso, quello che stavo facendo come donna per prepararmi ad accogliere la nuova vita nella mia.

Questa è stata la vera sfida: partire da me sapendo di voler arrivare a lei nel miglior modo possibile, per essere una mamma, la mamma della mia Stella.

In questo mio percorso sono stata aiutata dal mio lavoro o meglio da quello che ho imparato in tutti questi anni di "allenamento" sulle emozioni.

Grazie alle competenze socio emotive e agli studi sulle neuroscienze ho imparato molto, ho acquisito strumenti, sviluppato consapevolezze che prima non avevo e che ho gradualmente portato all'interno di questa nuova avventura.

Questo articolo è dedicato a tutte le donne che si trovano o troveranno a vivere la loro unica e particolare avventura verso l'essere mamme. Non ci sono ricette, quello che ha funzionato per me non necessariamente funzionerà per voi, ma vi assicuro che è proprio questo il bello, intraprendere il proprio personale viaggio verso ciò che appartiene solo e soltanto a noi.

I miei sono spunti di riflessione, esperienze a cui ho associato i modelli teorici legati all'Intelligenza emotiva e questi sì che sono validi per tutti.

Le cose da sapere prima di iniziare

Il modello teorico: l'Intelligenza Emotiva

L'intelligenza Emotiva è una delle nostre intelligenze, ciascuno di noi è emotivamente intelligente, quello che cambia è come la utilizziamo, c'è chi è più allenato e chi meno, ed è proprio questo che fa la differenza.

Quando vediamo una mamma, una tata o una maestra particolarmente in gamba con i bambini (anche quelli più complessi) ci viene spontaneo dire "quella sì che ci sa fare con i piccoli" accompagnando questa affermazione con un'espressione di rammarico o struggimento come se a noi mancasse questa "app". Bene sappiate che non è affatto così. Certo quella persona è particolarmente brava, paziente, serena, ha un talento e alcune cose gli vengono più facili ma questo non vuol dire che anche voi non possiate imparare, allenarvi e tirar fuori il vostro "mummy style". Cosa è il mummy style? Semplice, si sente tanto parlare di stile di leadership, ma cos'è una mamma se non un leader? Ogni vero leader è diverso, fa cose diverse ottenendo però stessi risultati: si fidano di lui, lo seguono, è influente, da l'esempio, sa far crescere le persone etc... Ecco il punto dunque, siamo tutte diverse, ciascuna con il proprio talento, basta individuare i propri punti di forza e debolezza e disegnare il proprio unico, particolare, speciale modo di essere madre, di far fiorire la vita, di amare ed essere amate!

Partire da noi per arrivare a loro, questa è la strada da seguire, l'unica che porti ad un risultato concreto e sostenibile, perché sfortunatamente il copia e incolla non

GENITORI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

vale, i bambini si accorgono in un'istante se non siete nei vostri "panni" e state indossando quelli di altri.

E allora da dove partire? Prima di tutto è necessario cancellare per un momento quello che vediamo e sentiamo intorno a noi e iniziare da chi siamo, cosa ci piace, quali sono le cose che ci vengono facili e quelle che ci risultano difficili, in poche parole basta allenare la propria Intelligenza Emotiva e iniziare il viaggio alla scoperta della mamma che è in voi. Tutto parte da qui.

Cosa vuol dire essere emotivamente intelligenti?

Seguendo il modello teorico elaborato da Six Seconds (www.6seconds.it) e messo a punto in tanti anni di lavoro su queste tematiche, essere emotivamente intelligenti vuol dire far lavorare il proprio cervello miscelando sapientemente le informazioni che ci arrivano dalle emozioni e quelle che derivano dal pensiero logico razionale.

Più semplicemente, vuol dire saper fare alcune cose, tre in particolare:

1. Avere una buona dose di consapevolezza ovvero conoscersi. La domanda da porsi è: **Cosa sto provando?**
2. Saper utilizzare l'energia delle proprie emozioni ovvero non fare troppi danni. La domanda da porsi è: **Quali alternative ho?**
3. Essere allineati tra quello che facciamo e quello che desideriamo ovvero essere felici. La domanda da porsi è: **Cosa è importante fare?**

Farsi le tre domande vuol dire quindi allenare il proprio cervello e la propria IE ma attenzione, non pensate di dover andare in giro ripetendo a mò di mantra

queste 3 domande in ogni istante della vostra vita. Non è necessario questo, basta fermarsi un momento quando sentiamo che lo stomaco si chiude, che le cose non stanno andando come desideriamo, che non ci piace come ci siamo comportate o come qualcuno si è comportato con noi.

Ricerca la risposta è la vera sfida. Nei 9 mesi di gravidanza avrete sperimentato che questo non è affatto facile, perché siamo state sollecitate fino a non rendercene quasi conto: ormoni, esami, controlli e risposte da attendere, il corpo che si modifica, i chili che aumentano, la fatica che avanza, le persone che ci dicono cosa fare, le ex gestanti che non vedono l'ora di condividere con te le loro travagliate storie di parto.

Insomma le occasioni per allenarsi non mancano ed è per questo che i 9 mesi possono essere una splendida palestra in cui rafforzare i muscoli del nostro cuore e del nostro cervello e accogliere la vita che verrà. Partire da noi per arrivare a loro questo è il segreto per allenarsi a diventare un genitore emotivamente intelligente.

Perché proprio l'IE?

Possiamo farne a meno? Possiamo evitare di occuparci delle emozioni? Questo mi chiedono spesso. Quante volte mi sono sentita dire: eh ecco insegnami a non provare più emozioni, perché il mio problema è proprio questo sento troppo le cose! E io a mia volta chiedo: veramente pensate che il problema siano le emozioni? Non sarà forse il modo in cui utilizziamo la loro energia? E comunque non sarebbe possibile trasformarsi in personaggi apatici e freddi (alcuni certo lo sono ma questo è un talento innato). Quindi a meno che voi non abbiate la sfortuna di essere

GENITORI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

particolarmente freddi e insensibili, sappiate che l'unica soluzione per risolvere alla radice il problema è una bella lobotomia. Ricordate il film con J. Nicholson *Qualcuno volò sul nido del cuculo*? Bene quella sarebbe la condizione a cui si condannerebbe una persona che rinunciasse alla propria sfera emotiva, staccare il cervello limbico non è la soluzione! La strada da percorrere è semplice:

- che mamma sono o potrei essere?
- quale impatto ho o potrei avere su mio figlio
- come posso essere un' esempio e aiutare mio figlio a crescere ed essere felice

Sembra difficile ma basta iniziare, perché l'IE può essere allenata.

La consapevolezza

Ciascuno di noi è più o meno portato ad analizzarsi e conoscersi, c'è chi lo fa molto e dice "dovrei farmi meno problemi" c'è chi lo fa poco e si sente dire "dovresti pensare di più a quello che fai". Voi come siete messe a consapevolezza? In una scala da 1 a 10 dove 1 è poco e 10 è il massimo dove vi posizionereste? Se vi domando: quanto vi conoscete? Cosa rispondereste? Per quanto mi riguarda ho sempre creduto di avere una buona conoscenza di me, mi soffermo sufficientemente ad analizzarmi ma non troppo da farmi eccessivi problemi, insomma sento di avere un buon equilibrio. La scelta di avere un figlio è frutto di questa consapevolezza. Ho aspettato molto, quasi rischiando di non poterne avere (per via dell'età e di qualche altro ostacolo che la vita mi ha posto).

Avevo ben chiaro cosa significasse per me essere madre o meglio catapultare in

questo Mondo (che spesso mi terrorizza più che stupirmi) un'essere umano. Avevo ben chiaro (vedendo coppie di amici e parenti con figli) che la vita sarebbe cambiata, che certe cose (soprattutto all'inizio) sarebbero state più complesse da gestire o realizzare e soprattutto mi ero interrogata su: cosa faresti se scoprissi che non è sana, cosa faresti se...se...se. Bene!

E' stato quando tutte le risposte a queste domande hanno raggiunto l'unanimità che mi sono sentita inondata da quella buona dose di spregiudicatezza e ottimismo che ti fa dire: ci siamo, sono pronta! Perfetto no?

Bene, vi assicuro che nonostante questa ottima base di partenza tutto in quei nove mesi è stato messo in discussione, come se fossi arrivata lì senza pormi nessun interrogativo. Perché?

Questa esperienza più di altre mi ha insegnato quanto le emozioni possano determinare, con la loro energia, il corso della storia, in questo caso la mia, quella di Stella e del mio compagno. Non punto il dito ovviamente contro gli ormoni, troppo facile! Non accuso nemmeno le nausee, la stanchezza del primo trimestre. Chiaro è che tutti questi fattori hanno il loro peso e contribuiscono a metterci alla prova ma non c'era niente da fare io avevo PAURA avevo paura di non essere all'altezza dell'immenso compito, di perdere la mia indipendenza, di dover chiedere aiuto (cosa che non è affatto facile per me), IO AVEVO PAURA. Non potevo più tornare indietro, lei era lì, dentro di me e io avevo PAURA!

Ora se appartenete alla categoria "madri perfette" potete anche inorridire. Ho sentito così tante donne in questo periodo che sbandieravano l'essere madre come l'esperienza più meravigliosa del mondo (cosa che attenzione non metto in dubbio) ma le "madri perfette" sono nate solo per

GENITORI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

quello a quanto pare. Sono sempre organizzate, dedicate, felici di annientare la propria vita per quei batuffoli urlanti, ma io che appartengo alla categoria “madri non perfette” tenevo duro, mi aggrappavo e mi aggrappo ancora alla mia vita e rivendico il mio diritto ad essere madre, donna, amante, professionista, amica, figlia, sorella. Io sono tutto questo e avevo PAURA di perdere tutto. Questo provavo e pensavo e vi assicuro che quando me ne sono resa conto, mai come in quel momento ho adorato profondamente il mio lavoro e le cose che mi ha insegnato sulle emozioni. Sono partita da lì e ho iniziato il mio nuovo viaggio nella consapevolezza.

La prima conclusione a cui sono giunta è che sia assolutamente innegabile rinunciare a molto ma siamo noi che decidiamo come: cosa tagliar fuori e cosa tenere. L'importante è scegliere e non reagire incondizionatamente. Un'esempio: se per te uscire una sera con un'amica è importante non sentirti in colpa, svegliati! Sei semplicemente viva e allora valuta le alternative e troverai modo di farlo. Se hai un compagno sensibile ti aiuterà lui, se hai dei nonni sorelle o zie meglio ancora, se non hai nessuno allora puoi chiamare una baby sitter, se non hai voglia di spendere soldi puoi chiedere un favore ad un'amica con figli (sono le migliori perché ti capiscono perfettamente) promettendole di ricambiare il favore! Se c'è una cosa che mi ha insegnato mia figlia è proprio questo: liberarmi da quello che mi appesantisce e puntare solo su quello che amo e sento profondamente, come ci sono arrivata ve lo racconterò nelle prossime pagine.

Chi sono? Come funziona il mio cervello?
Ciascuno di noi dovrebbe sapere come funziona il proprio cervello perché questo

eviterebbe tante fatiche inutili e mal di pancia. Le neuroscienze ci hanno raccontato molto in questi ultimi anni e per fortuna, ormai parlare di emozioni non equivale più a parlare di cose inutili e “da donnette”. Le emozioni sono processi razionali, chimica in circolo vorticoso nel nostro corpo, partono dal cervello e muovono i nostri pensieri e il nostro agire. Sono vita, energia e come tali vanno trattate. Dobbiamo dare cittadinanza alle emozioni e per farlo è necessario comprendere come funzioniamo e come funzionano gli altri.

Nelle pagine che seguiranno ho cercato, quindi, di trattare l'argomento in modo semplice ma reale, spero di non annoiarvi. Prima però è doveroso mettere alcuni paletti, ad esempio se tu che stai leggendo sei esperta di questi temi non me ne volere, alleggerisco per arrivare a tutti ma senza far danni giuro e mi impegno a fornire in appendice un'ampia bibliografia sul tema così chi avrà voglia potrà approfondire.

Cervello, sequestro emotivo e schemi

Tutti abbiamo nella nostra scatola cranica un cervello, un apparato magnifico, complesso e affascinante allo stesso tempo. Poiché il cervello disegna e determina i nostri comportamenti è importante conoscerlo. Se è vero che ciascuno di noi è diverso e unico è anche vero che l'hardware di cui siamo dotati è identico per tutti quindi se capiamo le basi di funzionamento comprenderemo non solo meglio noi stessi ma anche gli altri (adulti o bambini). Cosa dobbiamo sapere?

Da dove sono partita

GENITORI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

Stavo programmando un weekend in montagna con una mia amica, avevamo deciso di andare anche in un centro benessere ma visto che il ciclo non mi arrivava e prevedevo mi sarebbe arrivato in quei giorni avevamo cambiato programma. Niente centro benessere dunque ma nemmeno ciclo. Da quel weekend è trascorsa un'altra settimana ed io ho iniziato a pensare a tutte le malattie possibili che potevano avermi colpito in quell'ultimo mese, dalla menopausa precoce ad un male incurabile, ovviamente. Il mio cervello non aveva preso in considerazione l'ipotesi più ovvia! Dopo qualche altro giorno mi sono detta: prendiamo questo test dai Veru giusto perché la ginecologa non ti da nemmeno retta se le dici che non hai escluso la gravidanza. Lo compro, ero in ufficio e sentivo quel pacchetto chiamarmi dalla borsa "dai su usami così ti togli il pensiero"! Insomma non ho resistito, era un venerdì pomeriggio, con me c'era un mio collega che però era impegnato in una lunga telefonata quindi vado in bagno, leggo le istruzioni diverse volte, ero agitata, faccio quello che dovevo fare, chiudo gli occhi e aspetto quasi in apnea il risultato, prendo l'astuccio in mano e lo guardo: linea blu uguale sei incinta. Mi sentivo il cuore in gola, sudavo ma pensavo "si sarà sbagliato" saluto il collega, corro in farmacia e ne compro altri 3. Mi precipito a casa, li metto in fila, li guardo come per dire "non fate i furbi eh" e procedo. Dopo pochi minuti eccoli li schierati tutti e quattro in fila davanti a me, tutti d'accordo sul verdetto: sei incinta, sei incinta, sei incinta, sei incinta. Il mio cervello ha provato a fare l'ultimo tentativo e negare l'evidenza ma niente da fare, mi sono dovuta arrendere: io aspettavo un bimbo anzi una bimba. Eh si

perché sin dall'inizio ho sentito che sarebbe stata una bimba (d'altronde era l'8 marzo non poteva essere altrimenti)! Ho iniziato a piangere, a ridere, a pensare in un secondo a tutto il mio futuro. Sono passata dall'immaginarci io e lei in viaggio in Tibet, io e il papà che cercavamo di dissuaderla dal pircing alla guancia, io e lei che facevamo torte, io e lei...Ho mangiato della cioccolata (tanto ingrasserò ho pensato), ho pianto di nuovo all'idea che sarei diventata una botte, ho provato a farmi venire in mente delle ninne nanne ma non me ne ricordavo nemmeno una e quindi sono riscoppiata in lacrime "che razza di madre posso essere se non conosco nemmeno una ninna nanna" (tutt'ora non ne conosco nessuna le canto sempre "Stella che cammini" di Venditti e le piace pure).

Cosa mi stava accadendo? Non ero quella che si sentiva pronta, che aveva deciso? Semplice ero in sequestro emotivo!

Il Sequestro emotivo è infatti un meccanismo messo in moto dal nostro cervello quando accade qualcosa che percepiamo come pericoloso. Il Talamo, in particolare (il nostro controllore di volo) riceve gli stimoli dai nostri sensi e si pone una semplice domanda: mi devo preoccupare? Se la risposta è sì allora fermi tutti, le funzioni razionali (che risiedono nella neocorteccia) vengono bloccate e l'amygdala (ovvero il centro nevralgico del nostro cervello emotivo) inizia a pompare nell'organismo sostanze come cortisolo e adrenalina che ci devono aiutare a fronteggiare la situazione e a reagire. Si può reagire in tre diversi modi: bloccandosi, fuggendo o attaccando. In quel caso io me li sono goduti tutti e tre, un vero record!

Insomma funzioniamo così non c'è niente da fare, quando c'è qualcosa che ci

GENITORI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

preoccupa, terrorizza o che semplicemente minaccia il nostro equilibrio allora entriamo in sequestro emotivo e le reazioni che ne conseguono non sono “razionali” ma puramente istintive ovvero facciamo quelle cose a cui poi ripensando diciamo: ma perché ho fatto così?

Ecco le cose che facevano andare in sequestro me durante i nove mesi:

1. a lavoro le persone che sapendomi incinta facevano finta di niente e davano tutto per scontato per poi dirti: scusa sai so che sei incinta ma questa cosa è importante e abbiamo bisogno di te...puoi farti queste 8 ore di treno andata e ritorno per venire a parlare con i capi? Provateci voi a parlare davanti ad una prima linea manageriale con la cistite che non ti da tregua e ti costringe ad andare al bagno ogni tre minuti! Reazione: mi blocco

2. fare la fila al supermercato e vedere che quasi tutti fanno finta di non vedere che sei lì con il pancione, fanno finta di niente e se provi a passare avanti ti fulminano: provaci tu a stare in piedi con 14 kg in più addosso, il fiato corto, la pipì che ti scappa, l'acidità di stomaco che non ti da tregua e un piedino puntato nelle costole! Reazione: attacco

3. le persone che dispensano consigli gratuiti su tutto: allatta, non allattare, usa questo, usa quello, vai in quell'ospedale, vai nell'altro, fai movimento, non ti stancare, riposati, divertiti ora che dopo è finita: ehiiii ma provateci voi a sottoporvi ad un bombardamento del genere e a restare sane di mente! Reazione: fuga

4. la categoria medica in generale, ce ne fossero due d'accordo, sembra di giocare a quei giochi da settimana enigmistica in cui devi unire i puntini. Uno ti dice una cosa l'altro il contrario e alla fine unisci i

puntini e compare la scritta: fai un pò come ti pare! Reazione: blocco

5. le donne che appena ti incontrano muiono dalla voglia di raccontarti le loro 47 ore di travaglio con i dettagli più efferati: ma chi te lo ha chiesto e poi non ci credo. Reazione: fuga

6. il tuo compagno (e il mio è stato splendido ma ogni tanto andava indottrinato) che vedendoti a ridosso del termine stanca e dolorante ti dice: ma amore sarebbe anche ora che iniziassi a contorcerti dai dolori! Reazione: attacco

7. me stessa, si ero in grado di mandarmi in sequestro emotivo da sola. Quando pensavo a tutte le malattie che potevano colpire la bimba, prima di ritirare le analisi di routine, prima delle ecografie importanti. Ricordo che durante l'eco morfologica la dottoressa era appena passata dall'immagine in bianco e nero a quella in 3d in cui vedi anche il viso del feto. Appena vedo lo schermo profetizzo: ah bene vedo che non ha il cordone ombelicale intorno al collo e neppure il labbro leporino, 12345 bene le dita ci sono tutte. La dottoressa e il mio compagno mi guardano con pietà e si mettono a ridere. Reazione: blocco

A che ci serve sapere questo? Semplicemente a cercare di non far troppi danni e provare a non cadere sempre nei soliti schemi. Il rischio più grande dei sequestri emotivi infatti è che producono effetti sugli altri e su noi stessi e ci fanno perdere di efficacia. Un fantastico modo per allenare in nostro cervello a non andare in un sequestro emotivo è l'allenamento e la conoscenza. Si perché il cervello può essere allenato. La prima volta che ho visto mia figlia fare un rigurgito più serio che sembrava farla soffocare sono quasi svenuta, poi mi sono iscritta al corso per “procedure di sicurezza....” e ho imparato

GENITORI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

a gestire la situazione fino a che vedendola diventare rossa e tossire quando mangia come una forsennata non mi spavento più e soprattutto non spavento lei! Ecco il punto: se impariamo a conoscere e riconoscere i nostri sequestri emotivi allora possiamo non solo intervenire ma spiegare meglio agli altri come funzioniamo.

To be continued...

*Stella Stellina, bella bambina
quanto mi piace stare con te
Sguardo profondo
fiero e sereno
sei la gioia di mamma e papa*

La mia ninna nanna per lei, inventata durante un estenuante colica da terzo mese e diventata la nostra canzone della nanna.