

DOTT.SSA
SHEFALI TSABARY

CON LA PREFAZIONE DEL
DALAI LAMA



GUIDA PER DIVENTARE UN

GENITTORE CONSAPEVOLE

**CONOSCI TE STESSO
PER CRESCERE TUO FIGLIO**



**GENITORI
E FIGLI
CONSAPEVOLI**



Prefazione



THE DALAI LAMA

In questo libro la dott.ssa Shefali Tsabary delinea l'importanza della compassione in termini semplici e quotidiani, offrendo una trattazione di come possiamo imparare a svilupparla a partire dal rapporto che intratteniamo con i nostri figli.

Sebbene io abbia raggiunto l'età di settantacinque anni, rammento ancora l'amore spontaneo di mia madre e il suo affetto altruista. Ripensandoci oggi, provo ancora un senso di pace e di calma interiore. Nel nostro mondo moderno una delle sfide da affrontare consiste nel prolungare per tutta la vita il senso di gratitudine per quel dono altruistico. Durante la crescita, la nostra intelligenza fuorviata tende a renderci miopi, facendo sorgere in noi paura, aggressività, gelosia, rabbia e frustrazione, che abbassano il nostro potenziale.

Alla nascita forse non abbiamo un chiaro concetto di "Questa è mia madre", ma possiamo contare su un legame spontaneo, fondato sui nostri bisogno biologici di base. Anche da parte di nostra madre c'è una forte spinta a prendersi cura dei bisogni fisici dei figli, confortandoli e nutrendoli. Questo non ha nulla a che fare con i valori astratti, ma è un normale risultato di natura biologica.

Nella mia seppur limitata esperienza, la fonte principale di ogni felicità è data dall'amore e dalla compassione, da un senso di gentilezza e di calore umano nei confronti degli altri. Riuscendo a essere socievoli e fiduciosi, diventiamo più tranquilli e rilassati. Ci liberiamo dalla sensazione di paura e di sospetto che spesso pro-

viamo nei confronti degli altri, o perché non li conosciamo bene o perché percepiamo che in qualche modo ci stanno minacciando o sono in competizione con noi. Quando siamo calmi e rilassati possiamo fare un uso efficace della capacità di pensare con chiarezza; quindi qualsiasi cosa facciamo, che si tratti di studiare o di lavorare, saremo in grado di farlo meglio.

Tutti rispondono positivamente alla gentilezza. Questo risulta chiaro a chiunque sia stato genitore. Una delle cause dello stretto legame tra genitori e figli risiede nella gentilezza spontanea che esiste fra loro. Dal concepimento nell'utero materno fino al momento in cui impariamo a prenderci cura di noi stessi, molti ci fanno oggetto di grande gentilezza, senza la quale non potremmo sopravvivere. Riflettere su questo e su come noi tutti siamo solo esseri umani, ricchi o poveri, colti o ignoranti, o appartenenti a una data nazione, religione o cultura piuttosto che a un'altra, può ispirarci a ripagare la gentilezza che abbiamo ricevuto essendo a nostra volta gentili verso gli altri e noi stessi.

7 luglio 2010



Indice

Nota per i genitori	5
Prefazione	7
Dicono del libro...	9
Capitolo 1 - Una persona vera come me	12
State allevando uno spirito che vibra alla propria frequenza personale.....	13
Tutti i genitori partono dall'inconsapevolezza del loro ruolo ..	16
Per entrare in sintonia con i figli, stabilite prima di tutto un contatto con voi stessi	17
Potete costruire un senso di consonanza all'interno della vostra famiglia.....	21
Come la consapevolezza modifica la genitorialità	22
Capitolo 2 - Il fondamento spirituale del dare alla luce i figli..	26
Come può un bambino risvegliare un adulto?	28
Come si impara a essere genitori consapevoli	33
Non si diventa genitori consapevoli in una notte.....	35
Capitolo 3 - Liberare i figli dal bisogno della vostra approvazione ..	38
L'accettazione è il fattore fondamentale	41
Non c'è niente di passivo nell'accettazione	43
Non siate genitori che usano l'approccio dello stampino ...	45
Potete accettare vostro figlio solo nella misura in cui accettate voi stessi	48

Capitolo 4 - Un colpo inferto al nostro ego	52
Come funziona l'ego?	53
L'ego dell'immagine	56
L'ego della perfezione	57
L'ego dello status	60
L'ego del conformismo	62
L'ego dell'“avere il controllo”	65
Si può transitare all'esterno dell'ego	68
Capitolo 5 - Vostro figlio vi sta educando?	72
Affrontate la vostra reattività	74
Scoprite la vostra eredità emotiva	77
Come potete integrare il vostro dolore?	79
Come gestire il dolore di vostro figlio	81
Fate un passo alla volta	84
Cosa serve per domare la vostra ansia	91
Capitolo 6 - La vita è saggia	93
La vita stessa è maestra	94
È possibile fidarsi della vita?.....	96
Vostro figlio non deve guadagnarsi la vostra fiducia	97
Come attraete molte circostanze della vostra vita.....	100
Potete affrancarvi dall'inconsapevolezza	103
Tutto dipende dalla nostra interpretazione	107
Capitolo 7 - La sfida di tutta una vita	
<i>L'infanzia e i “terribili due anni”</i>	112
Le lezioni che l'infanzia riserva ai genitori.....	113
Un viaggio di autoscoperta.....	115
Una possibilità di recupero del vostro ritmo personale .	118
La prima infanzia: un pianeta speciale.....	121
La prima infanzia è il momento giusto per gettare il seme del contenimento	124

Capitolo 8 - Da protagonisti a personaggi secondari	
<i>Le opportunità di sviluppo spirituale del genitore nel periodo scolastico del figlio</i>	128
Le scuole medie: la sfida di “essererci” per i nostri figli ...	129
Le scuole superiori: il bisogno di accettazione aperta...	132
Perché è importante resistere alla tentazione di controllare.	134
Capitolo 9 - La follia della genitorialità	137
Il ruolo speciale della madre	138
Crescere un figlio è un invito ad arrendersi a un ritmo diverso.....	142
Capitolo 10 - Siate genitori a partire dall'integrità, non dalle ferite emotive	145
Se siete cresciuti convinti di non essere all'altezza	147
Se avete imparato a compiacere gli altri per guadagnarvi la loro approvazione	151
Non vi è stato possibile essere voi stessi?	155
Il “cattivo” comportamento in realtà esprime la ricerca di bontà innata	158
La vostra disperazione non riflette il vostro vero sé	160
Capitolo 11 - Una famiglia costruita sull'essere	162
Siete consapevoli che l'ansia è una forma di “fare”?	165
Dove nasce la nostra paura del presente?	169
Oltre il vivere facendo	171
Il momento è adesso	173
Capitolo 12 - La straordinarietà del quotidiano	176
Sapete apprezzare l'ordinarietà di vostro figlio?.....	177
La fallacia dell'iperproduttività	179
Rinunciate all'urgenza di fare.....	183
Si riparte dalle basi	184
Una vita che rispecchia chi è vostro figlio	186

Capitolo 13 - Accantonate le grandi aspettative	189
Rendete onore all'identità di vostro figlio	190
Come regolare l'asticella per vostro figlio.....	192
Cosa potete realisticamente aspettarvi dai figli?.....	195
Concentratevi sul processo, non sul risultato.....	196
Usate il giusto tipo di lode	201
Rendetevi conto che i figli vi imitano	202
Capitolo 14 - Date spazio alla consapevolezza nella vita dei figli ...	205
Programmate spazi di quiete nella giornata di vostro figlio..	206
Create esperienze significative per vostro figlio.....	209
Esprimere la nostra gratitudine ai figli è un potente strumento educativo	211
Capitolo 15 - Stabilite un legame con vostro figlio nella presenza consapevole	214
Come sabotiamo i nostri tentativi di entrare in contatto con i figli	217
Validate il comportamento dei vostri figli o la loro essenza? ..	219
Siateci, e basta	222
Capitolo 16 - Come gestire gli errori di vostro figlio	226
Sapete realmente perché l'hanno fatto?.....	227
Come trasformare gli errori in un tesoro per lo spirito ...	229
Celebrate gli errori dei vostri figli	231
Capitolo 17 - Le due ali dell'aquila	234
Un figlio non può volare alto senza contenimento.....	235
L'approccio spirituale alla disciplina	240
Non evitate il conflitto: valorizzatelo	243
Come impartire efficacemente la disciplina.....	246
La regola da osservare a proposito di regole	248
Perché insegnare è più efficace che punire	251

Il cattivo comportamento riflette bisogni emotivi inappagati	255
Vi fate carico del vostro ruolo riguardo al comportamento dei figli?	257
Perché bambini deliziosi diventano adolescenti ribelli ..	262
Le tattiche severe si rivoltano contro di noi	265
Come dire di no	269
La tempistica è fondamentale.....	274
Postfazione - Comprendere la nostra inconsapevolezza condivisa ..	276
Siamo tutti nella stessa barca.....	277
Diventare genitori presenti	279
Appendice - La bussola della consapevolezza	
<i>Le domande da fare a noi stessi</i>	282
Ricorda che... ..	286
Ringraziamenti	288

DOTT.SSA SHEFALI TSABARY
GUIDA PER DIVENTARE UN
GENITORE CONSAPEVOLE

**Un libro per tutti coloro
che stanno crescendo un bambino.**

I genitori, pur agendo in buona fede e spinti dall'amore, spesso commettono l'errore di voler imporre ai figli le proprie idee, la propria visione della vita, riversano su di loro le aspettative irrisolte della loro infanzia.

Rimpinzati di cibo, super medicalizzati e tecnologizzati, molti bambini sono infelici, stressati e difficili da gestire. Con questo libro, la psicologa **Shefali Tsabary**, si pone l'obiettivo di rendere consapevoli genitori ed educatori che è necessario conoscere se stessi e i propri limiti per potere interagire in maniera ottimale e con successo con i propri figli e i bambini in generale. Per essere buoni genitori l'autrice, infatti, raccomanda di iniziare migliorando se stessi. Se non vogliamo lasciare in eredità ai nostri figli i bisogni e le aspettative insoddisfatte è necessario imparare ad ascoltarli, rispettare la loro individualità e far tesoro del tempo trascorso insieme a loro.

Diventando genitori consapevoli potremo insegnare ai nostri figli a riconoscere le loro emozioni e a gestirle con semplicità e diventare così bambini, e poi adulti, equilibrati e felici.

“Diventare genitori pienamente consapevoli è il dono più grande che possiate fare ai vostri figli”. – Eckhart Tolle, autore di fama mondiale

“La dott.ssa Shefali Tsabary delinea l'importanza della compassione e di come possiamo imparare a svilupparla a partire dal rapporto che intratteniamo con i nostri figli”. – Dalai Lama (tratto dalla prefazione)



Shefali Tsabary è psicologa clinica con un dottorato alla Columbia University di New York. Molto famosa negli Stati Uniti e nel mondo in quanto partecipa a diversi programmi televisivi, in particolare alla trasmissione condotta da Oprah Winfrey. Con questo suo libro, molto apprezzato e con la prefazione del **Dalai Lama**, vuole essere di aiuto a tutti i genitori a crescere con consapevolezza i propri figli.

www.gruppomacro.com

GRUPPO EDITORIALE MACRO
Benessere e Conoscenza dal 1987

ISBN: 978-8893190893



9 788893 190893

€ 16,50

Tratto da:

GUIDA PER DIVENTARE
UN GENITORE CONSAPEVOLE

Autrice: Shefali Tsabary



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)