



## Il mestiere di genitore come pratica

Ho iniziato la pratica oculinativa poco più che ventenne. In quel periodo avevo una certa disponibilità di tempo e potevo frequentare periodicamente ritiri della durata di dieci giorni o due settimane, strutturati in modo che i partecipanti potessero dedicarsi quotidianamente, dal primo mattino a tarda sera, esclusivamente alla meditazione assisa o decubitante, inframmezzate da abbondanti pasti vegetariani, il tutto in silenzio. In questo lavoro interiore eravamo assistiti da eccellenti maestri di meditazione che alla sera tenevano incontri assai produttivi per aiutarci ad approfondire e ampliare la nostra pratica, ricorrendo anche a colloqui individuali per rendersi conto dei progressi.

Amavo quei ritiri perché mi formavano l'occasione di tenere in sospeso tutte le mie occupazioni, recarmi in una località amena e tranquilla in campagna, dove c'era gente che si prendeva cura di me, e vivere una vita contemplativa estremamente semplificata, dove l'unico programma era praticare, praticare, praticare.

Non che fosse facile, intendiamoci. Spesso si dovevano sopportare molti disagi fisici, rimanendo seduti per parecchie ore di seguito, e questo era nulla rispetto al turbamento emotivo che talvolta emergeva quando la mente o il corpo diventavano più tranquilli e meno occupati.

Quando mia moglie e io decidemmo di avere dei figli sapevo che almeno per un certo periodo avrei dovuto rinunciare ai ritiri. Mi dissi che avrei potuto sempre tornare nell'ambiente meditativo quando sarebbero cresciuti e non avremmo più avuto bisogno della mia presenza assidua. L'idea di riprendere la vita monastica in età avanzata aveva una sfumatura romantica. La prospettiva di rinunciare ai ritiri, o almeno di ridurli drasticamente non mi preoccupava molto poiché, per quanto li apprezzassi, avevo deciso che avere dei figli poteva cor-

rispondere a un autentico ritiro meditativo, con gran parte degli aspetti importanti di quelli che avrei lasciato, eccetto la quiete e la semplicità.

La mia concezione era la seguente: ciascun bambino sarebbe potuto essere considerato un piccolo Buddha o maestro Zen, un insegnante personale di consapevolezza, paracadutato nella mia vita, la cui presenza e le cui azioni avrebbero certamente toccato ogni corda e messo alla prova ogni mia convinzione e limitazione, offrendo continue occasioni per verificare se fossi attaccato a qualcosa e disposto a distogliermene. Ciascun figlio avrebbe significato un ritiro di almeno diciotto anni, senza evasioni dai buoni comportamenti. Il programma sarebbe stato incessante, con continui atti di altruismo e tenerezza amorevole. La mia vita, che fino a quel momento era consistita essenzialmente nel soddisfare le mie esigenze e i miei desideri personali, sarebbe cambiata profondamente. Era chiaro che divenire padre avrebbe rappresentato la maggior trasformazione della mia età adulta fino a quel momento. Farlo bene avrebbe richiesto estrema chiarezza di vedute, imponenti sforzi di lasciare le cose com'erano più spesso di quanto avessi fatto fino a quel momento.

Innanzitutto i bambini piccoli richiedono costanti cure; qualsiasi esigenza va soddisfatta in base alle loro scadenze, non alle vostre; quotidianamente e non quando lo ritenete opportuno. Ma ancora più importante, perché i bambini possano crescere ed evolversi in maniera equilibrata, è la vostra incondizionata presenza. Devono essere nutriti il più possibile, portati a passeggio, bisogna farli addormentare con la ninna nanna, giocare con loro, confortarli, a volte curarli fino a tarda sera o di prima mattina, anche se ci si sente stanchi e svuotati, si desidera solo dormire oppure si hanno impegni e responsabilità altrove. Le necessità profonde e continuamente mutevoli dei bambini offrono ai genitori occasioni ideali per essere pienamente presenti anziché agire incescando il pilota automatico, instaurare un rapporto cosciente e non meccanico, percepire l'essere in ciascun figlio e lasciare che la sua vivacità, vitalità e purezza risvegliano la propria. Ritenevo che avere figli fosse l'occasione perfetta per approfondire la consapevolezza se avessi trasformato i bambini e la famiglia nei miei maestri e mi fossi ricordato di considerare e ascol-

tare accuratamente le lezioni di vita che si sarebbero accumulate rapidamente.

Come in qualsiasi altro prolungato vi sono stati periodi agevoli, altri meno, momenti meravigliosi o profondamente dolorosi. Per tutto questo tempo il principio di considerarmi in itinere di meditazione e di affidare ai bambini e alla famiglia il compito d'irritarmi ha dimostrato più volte la sua validità. Allevare i figli richiede un grandissimo impegno. Durante i primi anni è un lavoro a tempo pieno, per svolgere il quale occorrerebbe una decina di persone e di solito ve ne sono solo due, o persino una, e senza un manuale che spieghi come fare. Se si vuole eseguirlo bene, è il lavoro più pesante del mondo e per la maggior parte del tempo non si sa nemmeno se si agisce bene o che cosa questo significhi. In pratica non si ricevono preparazioni o addestramento di alcun genere per allevare i figli, s'impara lavorando, momento per momento.

All'inizio vi sono pochissime occasioni di sollievo; il lavoro vi tiene impegnati continuamente e i bambini prosciugano tutte le vostre forze, spinti come sono dall'avidità di conoscere il mondo e se stessi. Per di più, crescendo e sviluppandosi cambiano. Avete appena trovato il modo di gestire una situazione che l'hanno già superata e si accingono a intraprendere iniziative impreviste. Occorre essere continuamente vigili e presenti per evitare di affezionarsi a vedute ormai superate. E naturalmente non esistono risposte o formule preconfezionate per aiutare i genitori a fare le cose « giuste ». Questo significa che padri e madri si trovano inevitabilmente in situazioni creative e stimolanti quasi in permanenza e nel contempo di fronte a una sequela di compiti ripetitivi fino all'ossessione.

Tutto diventa più delicato quando i figli crescono e sviluppano proprie idee e forza di carattere. Un conto è prendersi cura delle esigenze dei bambini nella prima infanzia, prima che siano in grado di parlare e quando sono più che mai divertenti e adorabili. Un altro è assumere un atteggiamento chiaro ed efficace, che includa un minimo di saggezza e di equilibrio (dopo tutto, chi è l'adulto?) in occasione di conflitti tra bambini già più grandi, non sempre tenaci e piacevoli, bensì litigiosi, ribelli, cocciuti, che vanno a cacciarsi in situazioni in cui la guida di un adulto, più che mai necessaria, viene respinta

ostinatamente; in breve, seguiti compunta un costante dispendio di energie che lascia all'adulto pochissimo tempo per sé. L'elenco di situazioni in cui la vostra equanimità e razionalità vengono messe duramente alla prova, tanto da temere di perderle, è interminabile. Sembrerebbe che non esistano vie d'uscita, rifugi o dissimulazioni che possano servire a loro o a voi. I bambini vedono tutto dall'interno e da vicino: le vostre lobbies, le vostre idiosincrasie, i vostri difetti, le vostre carenze, le vostre contraddizioni e i vostri fallimenti.

Queste prove ardue non rappresentano impedimenti alla paternità e maternità o alla pratica consapevole. Sono già la pratica, se riuscirete di vedere le cose in questo modo. Altrimenti la vita del genitore può divenire un peso costante e insoddisfacente, in cui la scarsità di forza e di chiarezza di propositi potrebbe farvi dimenticare di apprezzare o persino di vedere la libertà insita nei vostri figli e in voi stessi. I bambini possono facilmente sentirsi feriti e sminuiti a causa di un'infanzia in cui le loro esigenze e doti interiori vengono costantemente trascurate. Queste ferite causeranno ulteriori problemi a loro e alla famiglia, problemi di fiducia in se stessi e di autoconsiderazione, di comunicazione e capacità, problemi che non si risolvono da soli quando i bambini crescono, ma di solito si amplificano. Come genitori potremmo non essere sufficientemente aperti per cogliere i segni di queste menomazioni e quindi intervenire per sanarle, dato che in una certa misura sono state causate da noi o dalla nostra mancanza di consapevolezza. Potrebbe anche essere indistinguibile, facilmente negato o attribuibile ad altre cause: in tal caso ci sollevaremmo nella nostra mente, da una responsabilità che dovremmo invece assumerci.

È ovvio che questo dispendio di energie rivolto verso l'esterno deve essere di volta in volta compensato da energie in uscita per vitalizzare i genitori, altrimenti il processo non sarebbe sopportabile a lungo. Da dove potrebbero provenire? Posso pensare a due sole fonti possibili: supporto estero da parte del partner, della famiglia, di amici, baby-sitter e così via, e la possibilità di dedicarsi ad attività che si amano, almeno occasionalmente. Sostegno estero che si potrebbe ottenere dalla pratica meditativa formale a condizione di potersi riservare un po' di tempo per la tranquillità, semplicemente per essere, se-

dersi a meditare, fare esercizi yoga, per ricaricarsi di energie a seconda delle proprie esigenze.

Io medito durante le prime ore del mattino, perché sono le sole che offrono quiete, quelle in cui nessuno chiede la mia attenzione e anche perché, a causa degli impegni di lavoro e altre incumbenze, se non lo faccio in quelle ore non lo farò più, dato che sarò troppo stanco o indaffarato. Trovo pure che praticare in quelle ore conferisca il tono all'intera giornata, costituendo sia un momento sia l'affermazione di ciò che è importante e ponendo le premesse per vivere spontaneamente ma consapevolmente gli altri aspetti della vita.

Ma quando i nostri bambini erano piccoli anche le ore mattutine trascorrevamo all'insegna dell'imprevedibilità. Non era possibile fare assegnamento su qualcosa senza correre il rischio di essere interrotti o impediti. I nostri figli dormivano pochissimo, tendevano ad addormentarsi e si svegliavano presto, soprattutto se stavo meditando. Sembrava che si desassero non appena mi alzavo. Talvolta ero costretto a spostare l'inizio della giornata alle quattro del mattino per poter fare un poco di meditazione assisa o di yoga. In altre occasioni mi sentivo troppo stanco e decidevo che il sonno, in ogni caso, aveva la massima importanza; oppure me ne stavo con il pargolo in grembo lasciando che decidesse la durata della seduta; adoravano stare avvolti nella coperta che usavo per meditare, sporgendo solo il capo e spesso rimanevano tranquilli a lungo, mentre io seguivo non la mia, bensì la nostra aspirazione.

In quei giorni ero profondamente convinto, e lo sono ancora, che la consapevolezza del mio corpo e del mio respiro, del nostro stretto contatto fisico li aiutava a percepire una sensazione di calma e a esplorare stati di pace e accettazione. E la loro calma incedeva, molto superiore alla mia e più pura, poiché pensieri e preoccupazioni da adulti non ingombavano la loro mente, aiutava *me* ad essere più calmo, rilassato e presente. Quando ancora non camminavano, praticavo yoga con loro che si arrampicavano, cavalcavano o penzolavano dal mio corpo; sotolandoci sul pavimento scriptivamo spontaneamente nuove posizioni yoga per due corpi e cose che potevamo fare assieme. Un gioco come questo, prevalentemente consapevole, rispettoso e con rari scambi verbali era fonte di divertiti-

mento e gioia incontenibili per me come padre e di intensa complicità fra noi.

Più i bambini crescono, più difficile diventa ricordare che sono tuttora malvoti Zen a domicilio. Le difficoltà di mantenermi consapevole e meno reattivo, di indagare chiaramente sulle mie risposte più o meno eccessive e di riprendermi quando mi sbandando sembrano aumentare via via che ho meno voce in capitolo nelle loro vite. Vecchie registrazioni della mia adolescenza sembrano emergere al massimo volume prima che mi accorga di cosa sta accadendo: archeipi maschilisti sul mio ruolo nella famiglia, autorità legittima e illegittima, come imporre la mia volontà, il senso della mia posizione in casa, rapporti interpersonali fra persone di età e livelli assai differenti e le rispettive necessità spesso contrastanti. Ogni giorno offre una nuova sfida: a volte ci si sente sopraffatti, altre completamente soli. Percepisco che il divario aumenta; riconosco l'impotenza di una presa di distanza ai fini di uno sviluppo e di un'evoluzione psicologicamente sani del ragazzo, ma la separazione; per quanto salutare, addolora. A volte dimentico lo stesso cosa significa essere adulti e mi abbandonano a comportamenti infantili. I ragazzi fanno presto a scuotermi e a risvegliarmi se la mia consapevolezza non è all'altezza del proprio compito in quel momento.

La vita familiare può essere un ambito perfetto per la pratica della consapevolezza, ma non per chi ha il cuore tenero, per gli eguisti, i pigri o i romantici inguaribili. Crescere i figli è uno spreco che costringe a guardarsi in faccia. Se si può imparare da ciò che si vede, si può avere la possibilità di continuare a crescere a nostra volta.

\*

Quando si arriva ad accettare che persino tra gli esseri umani più legati continuano a esistere distanze infinite, si può vivere meravigliosamente fianco a fianco se ciascuno riesce ad amare quella distanza in modo da vedere l'altro stagliarsi contro il cielo nella sua completezza.

REINER MARIA RÜCKE, *L'essere*