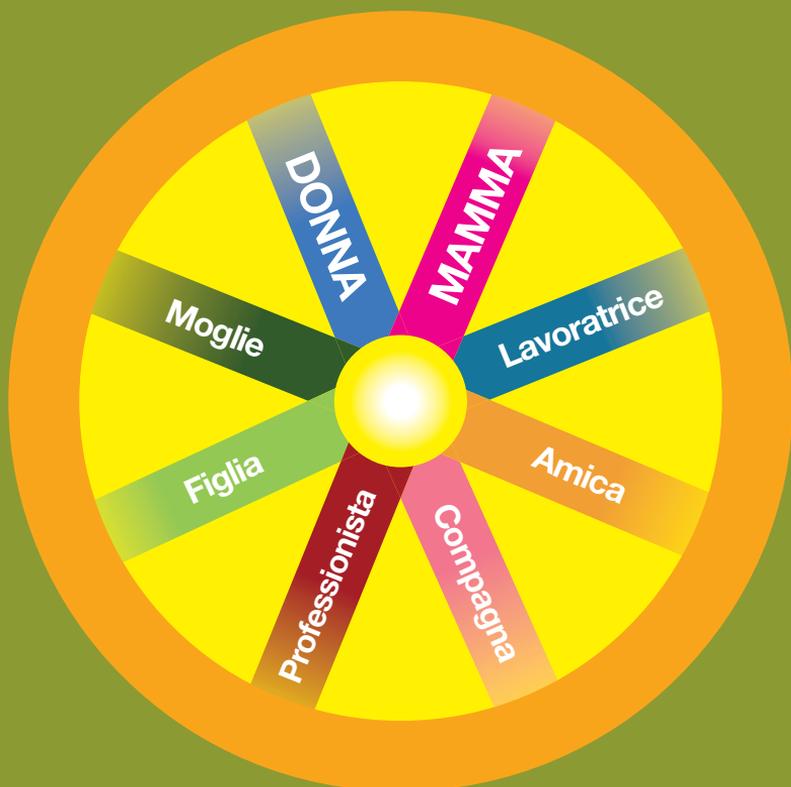


Giovanna Carucci

VUOI ESSERE UNA DONNA E MAMMA FELICE?

Come trovare l'equilibrio
e la libertà di essere il genitore
che desideri



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Giovanna Carucci

VUOI ESSERE UNA DONNA E MAMMA FELICE?

Come trovare l'equilibrio
e la libertà di essere il genitore
che desideri

Le Comete FrancoAngeli



VUOI ESSERE UNA DONNA E MAMMA FELICE?
METODO DONNA MAMMA ①

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Per tutte le DONNE che ogni giorno cercano l'EQUILIBRIO
e la LIBERTÀ di essere il genitore che DESIDERANO.*

Indice

Prefazione , di <i>Antonella Rizzuto</i>	pag.	9
Introduzione	»	13
1. Donna Mamma	»	13
2. Quale metodo utilizzeremo	»	17
3. Il migliore genitore che si sia mai visto	»	20
4. Noi	»	25
5. Se Donna Mamma...	»	29
1. Adesso	»	31
2. La tua Magnifica Ossessione	»	45
3. Chi sei e come vuoi essere	»	57
4. Obiettivi	»	73
5. Il magico potere delle parole	»	91
6. Circondati di influenze positive	»	101
7. Concentrati su cosa conta davvero	»	109
8. Buona vita	»	113
Ringraziamenti	»	119
Bibliografia	»	121

Prefazione

di Antonella Rizzuto*

Sono lieta di scrivere questa prefazione al libro di Giovanna per due ragioni: il primo motivo è che quando ho conosciuto Giovanna più di un anno fa in una delle mie aule di crescita personale, guardandola negli occhi, mi ha subito dato la sensazione di essere una persona determinata e, col passare dei giorni in aula, la mia sensazione è stata confermata dal suo approccio.

Sempre predisposta a mettersi in gioco, curiosa nei confronti dei punti di vista degli altri, volenterosa nel continuare ad imparare fino a fare propri gli strumenti che stava apprendendo.

Parlando con lei, mi disse che avrebbe voluto scrivere un libro che potesse veramente aiutare le Donne Mamme a trovare un sano equilibrio dopo la rivoluzione creata dalla nascita di un bambino.

L'argomento mi interessava molto sia personalmente, in quanto anche io mamma di uno splendido bambino, che professionalmente, in quanto mi dedico a supportare i genitori con strumenti pratici che li aiutino nella vita quotidiana.

Ho apprezzato in Giovanna la continua ricerca di un sano equilibrio tra la Donna e la Mamma; questo ci ha fatto spesso trovare in sintonia e talvolta a confrontarci da mamme, donne e coach su come accompagnare al meglio i nostri figli nella crescita e a condividere considerazioni ed esperienze su come la

* Coach e Trainer - Presidente Associazione Nazionale Coach e Direttore della scuola di coaching NLP Italy.

genitorialità viene vissuta da alcune persone, che avevamo avuto occasione di incontrare.

Il secondo motivo è che trovo l'argomento trattato in questo libro di grandissima attualità appunto perché da donna e mamma, ho innanzitutto vissuto su di me e poi verificato nelle persone che incontro, spesso, la difficoltà a conciliare con serenità e gioia il nostro essere genitori con il nostro essere donne.

Il mio percorso mi ha portato ad avere molti strumenti per gestire le mie emozioni e per scindere le parole che ascoltavo tra "da tenere in considerazione" e "da eliminare", tra convinzioni che mi potevano aiutare e credenze che mi facevano far fatica o far venire inutili sensi di colpa.

Malgrado questo, il bombardamento che abbiamo noi mamme è effettivamente molto forte ed in alcuni casi può diventare martellante, soprattutto quando fatto in modo subdolo e strisciante; sono quindi la prima a ritenere di assoluta importanza trovare un tuo personale modo di essere mamma, che ritieni giusto e sviluppare un sistema di credenze e certezze che ti metta al riparo da ogni "consiglio" o condizionamento che ti arriva dall'esterno.

Quando Giovanna mi chiese di scrivere la prefazione mi consegnò un primo estratto del libro e ricordo che rimasi colpita dalla frase che aveva scritto per descrivere il suo libro "Per tutte le DONNE che ogni giorno cercano l'EQUILIBRIO e la LIBERTÀ di essere il genitore che VOGLIONO".

So che Giovanna tiene molto al valore della Libertà, perché l'ho vissuta personalmente durante il suo percorso di formazione come coach e ho potuto vedere quanto il liberarsi da tutte le convinzioni che aveva nella testa, l'hanno resa la persona felice, libera ed equilibrata che è adesso.

Sono quindi felice che abbia centrato il suo libro proprio su questo: la personale ricerca del proprio equilibrio come donna e quindi come mamma.

Trovo inoltre estremamente importante e bello che nel libro si sottolinei continuamente quanto sia condizione essenziale essere una persona felice per essere un genitore felice.

Credo in questo e nella mia personale esperienza di mamma è qualcosa su cui mi applico quotidianamente, perché quan-

do sono felice e soddisfatta della mia vita sono più carica e presente con mio figlio.

Essere una buona madre non vuol dire essere perfetta e fare tutto quello che vuole tuo figlio, ma vuol dire essere “consapevole” che quello che fai e come lo vivi è determinante nella vita di tuo figlio. È un continuo lavoro su se stessi, a volte faticoso, è vero, ma molto appagante!

Una buona madre a mio avviso è chi riesce a dare l'esempio quotidiano che la vita è un dono prezioso che va vissuto al meglio delle nostre capacità.

Il mio consiglio è quindi quello di utilizzare questo libro come un personale strumento che hai nelle tue mani per arrivare ad essere il genitore che vuoi: sperimenta, prenditi del tempo per eseguire gli esercizi e rispondere alle domande, vai ad interrogare il tuo Io Profondo; solo così potrai vivere realmente i vantaggi immediati del Vivere Felici.

Questo libro sarà per te una traccia ma ricorda che il percorso è tuo, sii quindi disponibile a scoprire tante cose nuove di te, su come funziona la nostra mente e come usarla a nostro favore adesso e per sempre.

John Whitmore, ideatore del coaching, definisce il coaching “non una tecnica ma un modo di essere e di pensare, di trattare le persone in generale”.

Il percorso di coaching che stai per intraprendere con questo libro, mi auguro sia per te un meraviglioso viaggio di consapevolezza e responsabilità per arrivare appunto ad un nuovo modo di essere, pensare e trattare gli altri.

BUON VIAGGIO.

Introduzione

1. Donna Mamma

Sono una *mamma*. Sono.

Affermazione di identità e sono una *donna* altrettanto identità.

Sono una DONNA MAMMA.

So che detta così sembra una frase banale ma in realtà non lo è.

Quando sappiamo di essere incinta il nostro cervello e il nostro cuore fanno un piccolo click, immediato, quasi impercettibile e la nostra identità inizia a mutare: sentiamo cose nuove, abbiamo nuove paure, nuovi pensieri, nuove aspettative, nuove immagini del futuro, nuove sensibilità (che sono ben diverse dagli umori ormonali che gli uomini spesso ci attribuiscono).

Il nostro Io entra in una nuova dimensione come se fosse un nuovo spicchio illuminato di quella fantastica ruota che è il nostro essere donna.

Una nuova parte di noi, una nuova sfaccettatura.

Fin qui tutto bene, perché la nostra vita, al netto di alcune accortezze date dalla gravidanza non cambia molto: usciamo a cena, andiamo in palestra, la mattina semplicemente ci svegliamo, laviamo, vestiamo e usciamo, parliamo con adulti senza mediamente mai alzare il tono di voce, andiamo al cinema.



Soprattutto se siamo al primo figlio, non abbiamo ancora idea di cosa succederà al nostro equilibrio, come donna e come coppia, quando ci sarà un nuovo membro della famiglia.

Lo scossone è dopo, quando arriva il nostro bambino: da lì in poi la nostra vita cambia drasticamente.

Cambiano i ritmi, tutti ci dicono come fare o troppo spesso solo cosa non fare, immagini e modelli della nostra famiglia e della nostra infanzia si presentano sotto forma di pensieri striscianti che si insinuano nella nostra mente e che, prese dalla stanchezza di poppate, bagnetti e risvegli notturni, faticiamo a riconoscere ma che ci martellano nella mente come una radio facendoci sentire il più delle volte insicure e sbagliate.

Suocere, mamme, zie, cugine, colleghe e qualsiasi donna che si sente una “brava madre” o che ha immolato la sua vita ai figli, si sente in diritto di dire la sua e spesso questo si riduce a sottolineare le nostre “manchevolezze” ed “errori”.

Tutto diventa confusione, diventa un vivere (per qualcuno può sembrare addirittura un sopravvivere) giorno per giorno

cercando di fare il meglio che si può: la madre, la compagna, la figlia, l'amica e, per alcune di noi, la lavoratrice.

Ma tra la confusione, i modelli che ci sono tramandati dalla nostra società, le aspettative di tutti e le persone che ci dicono sempre la loro come facciamo a capire cosa *noi* vogliamo davvero?

A capire cosa ci fa stare bene ed essere *felici*.

Il punto di partenza è che solo una *donna* felice può essere una *mamma* felice.

Se non si è felici della propria vita, il massimo che si può sperare di fare è quello di vivere mettendosi una maschera di "felicità" da far vedere ai nostri figli e ai nostri cari, auspicandosi che non se ne accorgano e che per noi non diventi mai una maschera troppo pesante da portare.

Pensa a un momento nella tua vita nel quale ti sei sentita davvero felice, nel quale hai detto "che bella la vita!", nel quale hai toccato il cielo con un dito.

Vuoi vivere quella sensazione adesso, ora e per il *resto della tua vita*?

Questo libro punta proprio ad accompagnare ogni donna nel percorso verso *l'equilibrio* e quindi la *felicità* e fornire gli strumenti per comprendere, immaginare e diventare il genitore che vuoi essere.

Ognuno di noi è un essere meraviglioso e unico e ognuno di noi ha il diritto come donna e come mamma di realizzare se stessa e trovare una reale e profonda felicità.

Ho aperto questo libro con un'affermazione: sono una Donna Mamma. Mi piace perché troppo spesso diciamo "sono una mamma", punto. Ecco, a me piace invece definirmi una donna che ha anche la fortuna di essere una mamma.

Essere mamma è una parte meravigliosa di me ma non mi identifica pienamente, perché io non sono solo quello.

Sarebbe come dire "sono una coach". Lo sono, è vero, e adoro il mio lavoro ma anche il mio essere coach è una parte di me.

Questa definizione può non piacerti e hai tutta la libertà di cambiarla e trovare quella che meglio rappresenta la tua interezza, la meraviglia delle tue molteplici sfaccettature e delle tue identità tra cui quella di essere mamma.

Nel corso del libro dedicheremo spazio al trovare la tua definizione.

Qualche tempo fa c'era una pubblicità che, inquadrando una donna in sala parto con il suo frugoletto tra le braccia, diceva "Mamma, benvenuta nella tua nuova vita". Adoro quella pubblicità perché riesce a trasmettere tutta la meraviglia della nuova avventura da mamma ma al contempo a ricordarci che la vita resta nostra; non dice "benvenuta nella vita dei tuoi figli" o "benvenuta nella vita della tua famiglia" ma nella *tua*.

Io avrò il piacere e l'onore di accompagnarti in questo viaggio.

Insieme faremo questa *tua* nuova vita meravigliosa come *tu* la immagini e la desideri.

Noi siamo la chiave per creare un modo del tutto *nuovo* di pensare e di essere con noi stesse e con la nostra famiglia.

Usa questa chiave e trova il genitore felice che c'è in te.

Prima di iniziare il nostro viaggio voglio però fare una precisazione.

Per semplicità parlerò dell'essere mamma e di famiglia; questi termini per me significano e comprendono tutte le forme di maternità e di famiglia con l'unico criterio dell'amore che le crea, le unisce e le fa prosperare.

In sociologia per famiglia si intende sia quella struttura sociale o gruppo i cui membri sono uniti fra loro da legami di parentela, di affetto, di servizio o di ospitalità che vivono o hanno vissuto nello stesso ambiente domestico, sia quell'insieme di individui che, pur non condividendo lo stesso spazio domestico, sono legati da vincoli di filiazione, matrimonio o adozione (il gruppo di parentela o discendenza).

Condivido questa definizione e così la intendo in questo libro.

2. Quale metodo utilizzeremo

Il mio lavoro e questo libro si basano sulla PNL – Programmazione Neuro Linguistica.

Non è importante se non sai nulla della PNL e se non ne hai mai sentito parlare, quello che conta è il tuo desiderio di cambiare, perché questo libro spiegherà tutto ciò di cui hai bisogno e ti darà molti esempi di come sapere qualcosa in più può fare una grande differenza.

Ci tengo comunque a fare una piccola introduzione alla PNL che, per quanto mi riguarda, ha radicalmente cambiato la mia vita e mi ha fatto accedere a un meraviglioso nuovo modo di essere me stessa: felice, libera e realizzata.

La Programmazione Neuro Linguistica (PNL) è nata negli anni Settanta in California dalle due geniali menti degli studiosi Richard Bandler e John Grinder. Si afferma nell'orizzonte culturale del comportamentismo, della scuola di Palo Alto, delle teorie di Paul Watzlawick e del pragmatismo americano.

Richard Bandler, appassionato di informatica, era studente all'ultimo anno di psicologia mentre John Grinder, all'epoca assistente universitario, era specializzato in linguistica e grammatica trasformazionale. Insieme scrissero *La struttura della Magia*, un'opera che nacque come tesi di laurea di Bandler e divenne poi il testo base della PNL.

Ne *La struttura della Magia*, Bandler e Grinder vollero estrapolare e analizzare il linguaggio di due terapisti – Virginia Satir e Milton H. Erickson – che dimostravano uno spiccato successo nelle sedute coi loro clienti. Essi poterono così verificare che l'esito positivo della *comunicazione efficace* non è casuale ma segue alcune costanti.

Questo permise loro di creare un “metamodello” riproducibile e plasmato sui comportamenti adottati da quei professionisti che riuscivano a promuovere grandi cambiamenti nella vita degli individui. Bandler e Grinder arrivarono a determinare dei modelli comuni che rendevano il lavoro dei due terapisti sempre efficace e di successo.

Ma cosa è precisamente la Programmazione Neuro Linguistica? Le molteplici applicazioni di questa disciplina hanno portato alla diffusione di diverse definizioni ma io preferisco partire dalla scomposizione del nome che i fondatori hanno scelto per questa disciplina:

- **programmazione**, cioè la capacità di influire sulle modalità di comportamento variabili e fondate sulla percezione e sull'esperienza individuali. Tramite la PNL si interviene su una gamma predefinita di comportamenti (programmi o schemi), che funzionano in modo inconsapevole e automatico;
- **neuro**, ovvero i processi neurologici del comportamento umano, basato su come il sistema nervoso riceve stimoli dagli organi di senso e li elabora come percezioni e rappresentazioni;
- **linguistica**, definisce il sistema con cui i processi mentali umani sono codificati, organizzati e trasformati attraverso il linguaggio.

La PNL insegna quindi a distinguere tra fatti e atteggiamenti o giudizi nei confronti dei fatti.

I fatti, cioè gli eventi della vita, sono come un territorio; il modo di interpretare i fatti però dipende da un atteggiamento soggettivo, da una visione personale che è influenzata da schemi, modelli e convinzioni che abbiamo nella nostra testa.

In PNL si dice che “la mappa non è il territorio” per intendere appunto che l'immagine che ognuno di noi ha della realtà non è la realtà stessa ma come noi la percepiamo e interpretiamo.

La nostra mappa quindi è l'interpretazione della realtà che dipende dalle nostre esperienze precedenti, dal nostro sistema di credenze e valori.

Il comprendere questo ci permette di comprendere anche che la nostra percezione della nostra vita può essere cambiata e modellata per porci nelle migliori condizioni possibili, per raggiungere i nostri obiettivi e realizzare i nostri sogni.

H.D. Thoreau – filosofo e scrittore statunitense – disse “le cose non cambiano, siamo noi che cambiamo”; questo vuol dire appunto che noi possiamo mutare solo la nostra visione e interpretazione della realtà e non la realtà in sé.

A volte un cambiamento di prospettiva ci permette infatti di trovare soluzioni a un problema o a una situazione che ci sembravano insormontabili o impossibili da risolvere.

La PNL fornisce appunto gli strumenti per attuare quei cambiamenti di comportamento e di comunicazione che permettono il cambio di prospettiva.

Rispetto all'approccio psicoanalitico che va a indagare sull'inconscio e sulle cause storiche e profonde che condizionano l'agire dell'individuo, l'approccio della PNL si basa sullo studio dei meccanismi del comportamento che mettiamo in atto; la PNL infatti, tra i suoi scopi, ha l'obiettivo di sviluppare abitudini/reazioni di successo, amplificando i comportamenti "facilitanti" (cioè efficaci) e diminuendo quelli "depotenzianti" (cioè limitanti/indesiderati).

Questo implica che i cambiamenti e i benefici conseguenti siano immediati e frutto del lavoro della persona stessa.

La PNL inoltre focalizza l'attenzione al presente e al futuro senza andare a indagare i fattori scatenanti e le cause di azioni e comportamenti. Il principio è che non è quello che vi sta succedendo ora, o che vi è successo in passato, a determinare quello che diventerete, bensì a determinare il destino, sono le decisioni su cosa concentrarsi, su che senso hanno le cose per voi e su cosa intendete fare.

Non importa quindi il campo di interesse, la PNL è prima di tutto **conquista della libertà** e la **consapevolezza** che l'abbiamo sempre avuta e che possiamo esercitarla quando vogliamo.

Questo enorme senso di libertà di poter vedere il mondo con i miei occhi, libera da condizionamenti inconsci, e di poter modellare la mia vita come ritengo meglio per me e per i miei cari, mi ha fatto innamorare della PNL e mi ha spinto a fare del coaching la mia vita.

La libertà di scelta ci dà il potere di cui abbiamo bisogno per liberarci di vecchie convinzioni che ci accompagnano da tempo e definire il nostro personale percorso e progetto di vita.

Questo libro vuole essere perciò un aiuto e una guida per cambiare prospettiva e ottenere così quello che desidero.