Paolo Pillon

I bambini dentro di noi

Come individuarli e cambiare strategicamente i propri schemi

Prefazione di ***Filippo Petruccelli***

Premessa di ***Bernardo Paoli***

Collana di **Psicoterapia Strategica**
diretta da *Filippo Petruccelli*

Alpes Italia srl - Via G. Gatteschi 23 - 00162 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Original Copyright
Alpes Italia srl - Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2024

Paolo Pillon, lavora a Treviso come Psicologo e Psicoterapeuta ad approccio strategico breve. È docente in Protezione Civile in Psicologia dell'Emergenza e socio fondatore di SIPEM SoS Veneto. È autore di *Una Voce dentro Il Coro* (EdUP) e *Supera l'ansia e trasformala in coraggio. In 7 passi con il Training Autogeno Strategico* (Diritto più), coautore in *La psicoterapia strategica nella pratica clinica. Modelli, teorie, tecniche e strategie*, curatore e autore in *Emergenze idrogeologiche: buone prassi negli interventi di psicologia di prossimità e vicinanza nei contesti di emergenza* (Primiceri).

In copertina: disegni per gentile concessione di ***Angela Bertuol*** (2024)

L'autore ha realizzato questo libro con l'obiettivo di poter dare ai lettori delle informazioni generali e non di sostituire opinioni di professionisti o specialisti in merito agli argomenti esposti. Malgrado la presenza di numerose citazioni bibliografiche molti argomenti sono stati semplificati per poter rendere i loro contenuti più fruibili ad un largo pubblico senza nessuna volontà di sostituirsi alla ricerca scientifica che tratta discipline psicologiche o mediche. Si invitano i lettori quindi a non effettuare autotrattamenti o autodiagnosi attraverso i contenuti del libro visto che per la propria salute il confronto diretto con un medico o professionista in materia di salute mentale è sempre necessario.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.
È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.
Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633
e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

Prefazione di *Filippo Petruccelli* V

Premessa di *Bernardo Paoli* VII

Introduzione IX

Prologo ***L'isola dei bambini***..... XIII

1. Dalla teoria alla pratica.
Individuare i bisogni emotivi e riconoscere i bambini che emergono 1
2. I bambini interiori e l'adulto sano 11
3. Schemi, emozioni, valori e diario di bordo 21
4. La via della gioia, dell'adulto sano e del bambino felice consapevoli ... 25
5. La gestione dei bambini difficili, di sè, negli altri e nella coppia 35
Utilizzare la REBT per favorire l'adulto sano 40
Esercizio per individuare e riformulare le idee irrazionali 42
6. Strategie ed esercizi per migliorare l'adulto sano e felice.
Mindfulness, self-compassion, RAIN 45
Meditazione di consapevolezza del respiro 47
Esercizio per la stabilizzazione consapevole (5-4-3) 48
Meditazione di accettazione 49
Il rituale della buonanotte 49
La self-compassion 51
RAIN 72

Conclusioni 73

Testimonianze 75

Bibliografia e sitografia 77

Prefazione

Filippo Petruccelli[1]

I bambini dentro di noi, come lo stesso titolo evoca, nasce dalla volontà di mettere in comunicazione reciproca il bambino o la bambina e l'adulto in cui è racchiuso/a che convivono in ogni essere umano. L'autore osserva come l'uomo si rapporta nella sua quotidianità alla realtà e quindi nella relazione con se stesso, gli altri e il mondo attraverso i suoi schemi acquisiti. Il suo assunto di base è che ognuno di noi utilizza i suoi bambini interiori, frutto anche delle esperienze maturate nell'infanzia e nell'adolescenza attraverso le emozioni di base e quelle sociali, per costruire poi una sua realtà. Tale realtà si scontra poi nelle relazioni interpersonali di fronte alle altre persone che mettono in campo, o come ha scritto l'autore nel "palcoscenico", i loro bambini interiori.

Considerati da questa prospettiva essi emergono innanzitutto per proteggerci come loro funzione di base, e quindi solo attraverso una prima accettazione ed una seconda sana compassione possiamo farli diventare degli attori alleati nella propria vita dando loro il giusto spazio e il giusto tempo nel proprio palco. La concezione di adulto sano e consapevole sta alla base di un cambiamento evolutivo di ogni persona che può così correggere e modificare emozioni, pensieri e comportamenti disfunzionali di ogni suo bambino interiore. Associato alle tecniche e strategie di psicoterapia breve strategica, alla REBT di Ellis, alla Mindfulness, alla Self-compassion e alla pratica RAIN si possono modificare le percezioni della realtà e di conseguenza le proprie reazioni. Focalizzata l'attenzione e quindi poi la valutazione attraverso le schede di monitoraggio dei propri bambini interiori, ogni persona può porsi nuovi obiettivi di autocura aumentando le possibilità di risolvere le proprie difficoltà relazionali.

Negli ultimi anni il vasto campo delle psicoterapie si integra sempre di più in una prospettiva aperta sia nella parte teorica che nelle tecniche e strategie utilizzate permettendo una più concreta capacità di rispondere alla risoluzione dei problemi umani. Con molta semplicità e chiarezza l'autore guida il lettore nella complessità delle relazioni familiari e sociali attraverso il riconoscimento dei propri bambini interiori per comprendere la loro influenza e le implicazioni e conseguenze a loro connessi.

Questo libro non contiene solo interessanti spunti di riflessione teorica ma è allo stesso tempo uno strumento pratico che presenta molte delle tecniche analizzate attraverso esempi concreti e schede di automonitoraggio. In tal senso si rivela interessante sia per gli addetti ai lavori, ai quali può fornire ulteriori strumenti di

1 Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapie Brevi ad Approccio Strategico dell'Istituto per lo Studio delle Psicoterapie.

riflessione e di intervento, sia per chi si affaccia per la prima volta alla psicologia con curiosità e desiderio di scoprire qualcosa di più su se stesso/a, le sue e altrui emozioni e comportamenti e alcune delle dinamiche alla base delle relazioni interpersonali.

Roma, ottobre 2024

Premessa

Bernardo Paoli[2]

È con piacere che ho accolto la richiesta di Paolo Pillon di scrivere la premessa al suo ultimo lavoro. Durante il tempo trascorso insieme, ho avuto modo di conoscere Paolo e di apprezzare la sua profonda dedizione nel campo della psicoterapia.

Il testo si fonda su un concetto fondamentale: l'integrazione in psicoterapia. D'altronde, non esistono percorsi terapeutici che non siano integrati, da un punto di vista tecnico e/o teorico. Le discipline scientifiche, per loro natura, sono attente ai risultati ottenuti da tutte le altre discipline scientifiche, tanto più se del medesimo ambito o di ambiti complementari. In psicoterapia, è consuetudine fare riferimento ai nomi degli approcci terapeutici, per specificare il focus o il punto di partenza del percorso; tuttavia, ogni intervento resta integrato, per la necessità di adattarsi flessibilmente alla persona che, nella sua unicità, richiede aiuto, superando così i limiti tecnici e teorici inevitabili che ogni approccio porta con sé. Come sottolinea Bruce Wampold, ciò che correla maggiormente con gli esiti positivi di un trattamento non sono le specificità del singolo approccio terapeutico, o l'adesione ai protocolli, ma la condivisione degli obiettivi, l'empatia e l'alleanza terapeutica.

Nel suo scritto, Paolo dimostra un impegno sincero nell'utilizzo di categorie non patologizzanti, volte a fornire strumenti utili per arricchire la vita delle persone e incoraggiarle verso azioni di cambiamento, seguendo l'imperativo pragmatico che abbiamo appreso da William James: il principio da cui derivare valore e significato di un concetto risiede nelle sue conseguenze specifiche.

La chiarezza espositiva e l'abbondanza di esempi rendono il testo una lettura non solo gradevole ma anche formativa. Lo consiglio sia agli esperti del settore che agli appassionati di psicologia.

Torino, ottobre 2024

2 Psicologo, psicoterapeuta e ipnotista, è autore di articoli scientifici e saggi di psicologia. Considerato uno dei principali esperti di Terapia Breve in Italia, conduce a livello internazionale workshop sulle tecniche di cambiamento rapido e sulla Terapia Breve delle Esperienze di Equilibrio, un metodo innovativo da lui sviluppato.

Introduzione

«Il cambiamento non è mai doloroso,
solo la resistenza al cambiamento lo è»
Buddha

Parlare di schemi comportamentali e di copioni di vita mi ha sempre affascinato. Per me essi acquisiscono sia un significato di *semplicità* nella natura umana intrinseca (nel poter essere condizionata facilmente), sia di *complessità* nel poter entrare nella parte più intima di ogni persona (quella che la mette in una relazione emotiva continua con il passato, il presente e il futuro verso se stessa e gli altri). Gli esseri umani hanno serie difficoltà a cambiare i propri copioni comportamentali e i propri punti di vista anche quando risultano palesemente inadeguati creando poi problemi reali. Ho voluto in questo testo integrare le conoscenze insite di approcci terapeutici diversi che nella mia esperienza e formazione di psicologo clinico e psicoterapeuta si sono spesso incontrati e amalgamati dando vita a nuove strategie e nuove tecniche per cercare di risolvere, sempre al meglio e al possibile, i *problemi umani.*

Uno tra gli approcci più significativi presenti in questo scritto riguarda il *contextual schema therapy* che ruota attorno alle terapie cognitive con maggior focalizzazione sulle emozioni e con maggior apertura all'esplorazione del passato e sulle difficoltà psicologiche emerse nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza[3]. Tale approccio è in realtà fortemente integrativo e con alcune interessanti analogie del modello di Beck, della teoria psicoanalitica, dell'attaccamento di Bowlby e dell'*Emotion-Focuse Therapy* e altri contributi provenienti dalla Gestalt, dall'Analisi Transazionale e dallo Psicodramma[4].

Le strategie e tecniche che utilizzo in psicoterapia breve strategica si sono integrate molto bene con questo approccio, non solo per aiutare le persone con pattern comportamentali maladattivi ma anche per tutte coloro che hanno vissuto esperienze molto dolorose nel loro passato o che hanno subito perdite e deprivazioni importanti tali da condizionarle a ripetere schemi comportamentali poco adattivi.

Se l'uomo è abile nel riflettere sul suo pensiero, allora si può presupporrre che abbia anche un certo grado di autodeterminazione (e di conseguenza di libera volontà). Questo dovrebbe permettergli di svincolarsi dalle cattive abitudini quando riesce a prendere coscienza di ciò che gli accade dentro e fuori di sè. Tuttavia molte delle sue preferenze e dei suoi desideri sono spesso fuori dalla sua consapevolezza del qui e ora e potrebbe non sentirsi mai veramente libero ma condizionato da molte-

3 Roediger, Stevens & Brockman, 2018.
4 Edwars & Arntz, 2012.

plici fattori interni ed esterni. Egli cerca con forza di liberarsi e divincolarsi da tali forze per raggiungere in libertà i propri obiettivi e desideri, che generano poi a loro volta maggiore volontà e autodeterminazione.

Ognuno potrebbe decidere se provare o non provare (o quanto provare) sentimenti esasperanti o negativi[5]. Questo pensiero è ben presente nell'approccio della REBT (*rational-emotive behavior therapy*) che lavora sull'interazione reciproca tra cognizioni, emozioni e comportamento. Questo approccio è stato integrato nel presente testo perchè permette di riflettere sulle idee irrazionali che condizionano i nostri schemi che emergono visibilmente attraverso le emozioni di quelli che da ora in poi verranno chiamati i *bambini interni* o *interiori*. Ho utilizzato questi nomi in tutto il testo, prendendo in prestito e di riferimento quelli già ben espressi nello *schema therapy,* riferendomi alle loro modalità per aiutarne la successiva individuazione. Spesso sono ben visibili durante l'infanzia e l'adolescenza. Essi, come personaggi di una commedia (o di una tragedia, dipende dal punto di vista) mettono la loro maschera e inscenano le loro parti con tutte le loro peculiarità anche nel mondo adulto.

Utilizzando alcune strategie e tecniche che verranno descritte nel testo, si potrà sperimentare anche un primo approccio di *self-help* nel gestire i pensieri e le emozioni (ad esempio attraverso la *mindfulness,* la *self-compassion, il RAIN* [6]e altre che verranno descritte in seguito). Si potrà metaforicamente far salire nel palco della propria vita sempre più frequentemente e responsabilmente il personaggio chiave, il principale e favorito, l'unico che possa essere anche il regista e lo scenografo dello spettacolo stesso: l'*adulto sano e consapevole*.

Con l'intenzione di mantenere separati per quanto possibile gli strumenti nella loro forma di indipendenza teorica e metodologica, con i loro specifici riferimenti bibliografici, la sfida è stata nell'avvicinarli e permettere loro un incontro che aprisse nuove prospettive, in vista di una profonda riflessione psicologica e umana e nel possibile cambiamento dei copioni comportamentali (gli stessi copioni che spesso mantengono in vita poi i problemi) e poter promuovere i cambiamenti desiderati. A seguito di questa introduzione ho voluto utilizzare una personale metafora evolutiva, *l'isola dei bambini,* che mi ha ispirato a scrivere questo libro. Raccontando le varie sfaccettature dei nostri *bambini interni* (prendendo in prestito principalmente la terminologia usata appunto nello *schema therapy*), ho cercato di far emergere nel lettore delle riflessioni non giudicanti che potessero mantenere una sufficiente apertura mentale e che gli permettesse di immedesimarsi sui possibili scenari teatrali, e quindi nei drammi o nelle commedie, che questi *bambini interni* possono mettere in atto ogni giorno nella propria vita. Si potranno analizzare i possibili condizionamenti e le influenze reciproche, le coerenze e le incoerenze, i salti logici o meno logici delle stesse persone adulte quando vengono trascinate e manipolate dai loro *bambini interni*.

5 Ellis, 2015.

6 Riconosco, Accetto, Indago e Nutro (Brach, 2016).

Tutti siamo figli dei nostri genitori e così ogni genitore è stato figlio. Si potrebbe allora dire che tutti siamo stati bambini e che ogni *adulto sano* è stato bambino. Tuttavia non tutti gli adulti diventano *adulti sani consapevoli* o possono esserlo molto meno in contesti specifici, nei periodi di malattia o di difficoltà e cambiamento. Se ogni bambino ha vissuto un qualche tipo di rapporto genitoriale, allora ha visto e sperimentato l'essere genitore o adulto. Se quest'ultimo ha messo però in campo intensamente e frequentemente i suoi *bambini interiori* nel palcoscenico, allora possono essersi create situazioni di alta tensione emotiva e di grande confusione nella relazione con il bambino. Mentre l'*adulto sano* dovrebbe saper gestire le proprie emozioni, questo non lo si può pretendere dai bambini e dagli adolscenti visto che la loro corteccia prefrontale (che permette l'autoregolazione emotiva) finirà di maturare solo verso i 25 anni. Inoltre i bambini considerano l'altro un prolungamento di loro stessi. Infatti non esiste per loro il tempo e non hanno consapevolezza di distinzione fra sè e gli altri come la può avere invece una persona adulta[7]. Ogni bambino è comuque da considerarsi persona e come tale meritevole innanzitutto di rispetto, compassione e comprensione da parte dell'adulto.

Carl Jung descriveva all'inizio del secolo scorso il *bambino interiore* come figura retorica con il termine *puer aeternum*[8]. Negli anni la psicologia ha utilizzato e sviluppato questo tipo di concetto integrandolo in vari approcci terapeutici. Il medico Whitfield (1995) utilizzava l'esempio dei *bambini interiori* riferendosi al proprio vero *Io* e quindi alla propria personalità più spontanea e autentica, ma anche alla creatività e forza vitale che può essere stata soffocata da precedenti esperienze traumatiche. Inoltre tale terminologia è stata usata negli ultimi vent'anni da vari autori nel settore olistico per favorire il risveglio del proprio sè riconoscendo che ogni persona ha una parte bambina legata alla sua infanzia che può sempre emergere anche nella sua vita adulta. In ambito più prettamente psicologico il bambino interiore è considerato più come una componente del sè e della psiche che ben rappresenta ciò che la persona può aver vissuto nel corso del suo sviluppo in età evolutiva. In chiave più spirituale e Buddista si può approfondire il tema attraverso il libro di Hanh (2002) «*Discorsi ai bambini e al bambino interiore*».

Il primo capitolo affronterà una visione d'insieme teorica e alcuni risvolti pratici iniziando dall'individuare i bisogni emotivi presenti in ogni essere umano. Il secondo capitolo passerà in rassegna i principali *bambini interiori*, le reazioni più comuni e i *critici* maggiori (in questo testo considerati anch'essi modalità secondarie di *bambini interni* che possono emergere) e infine l'*adulto sano e consapevole.* Il terzo capitolo introdurrà una parte pratica ed esperenziale con un diario di bordo per individuare e monitorare la prevalenza nel palco dei *bambini interiori* e gli schemi, la loro intensità e la loro frequenza. Il quarto capitolo illustrerà dettagliamente come

7 Alonzi, 2023.
8 Edinger, 1960.

poter far emergere l'*adulto sano* che c'è in ogni persona e cosa può renderlo felice e consapevole. Il quinto capitolo, passo dopo passo, descriverà possibili strategie per la gestione dei *bambini interiori* difficili (di sè e degli altri) anche attraverso strumenti derivanti dalla terapia comportamentale razionale-emotiva di Ellis. Il sesto capitolo approfondirà alcune strategie ed esercizi utili per migliorare l'*adulto sano* e il *bambino felice consapevoli* tra le quali la *mindfulness* e la *self-compassion.* Infine, nell'ultima parte del libro, verranno trascritte alcune brevi testimonianze a riguardo.

Ho voluto rispecchiare un'anima costruttivista ed evitare forme riduzionistiche per poter costruire e co-costruire anche nuove sperimentazioni di fronte alle realtà emergenti condividendo teorie e nuove prassi con colleghi e confrontandomi con le persone in studio. A tutti loro va il mio più sentito ringraziamento.

Consapevole dei limiti di quanto verrà esposto e fiducioso di poter perfezionare quanto descritto nel tempo, dedico questa opera ai miei figli con l'augurio di amare i loro bambini interiori coltivando la propria felicità e consapevolezza, e a tutti i lettori di poter trovare in questo testo un piccolo spunto per l'inizio di un grande cambiamento.

Prologo
L'isola dei bambini

«Il bisogno emotivo sale dentro di noi ed entra
nel palcoscenico con il nostro bambino interiore,
senza chiederci….. alcun permesso»
P. Pillon

C'era una volta…

un'isola abitata da molti bambini. Alcuni vivevano più da soli, come *vulnerabile* che preferiva isolarsi piuttosto che stare con gli altri bambini dell'isola. Quando essi gli rivolgevano la parola si sentiva spesso in difetto e in vergogna, con una percezione di sentirsi sempre giudicato. Così ogni tanto (spesso) si rifugiava nella sua grotta e piangeva con qualche lacrima rivolta al passato. Pensava alla sua mamma che lo aveva lasciato in quell'isola e tra sè e sè che era troppo piccolo per affrontare la vita da solo! (ma che solo in realtà poi non era).

Altri bambini vivevano più in compagnia e come succede fra bambini, frequentemente si azzuffavano. *Arrabbiato* girava per l'isola con aria sfidante e si lamentava di tutto e di tutti. Talvolta alla sera tarda entrava nella grotta di *vulnerabile* per riposarsi un pò con lui, stanco di tutta quella fatica di rimanere arrabbiato per tutta la giornata. Già al mattino si sentiva insoddisfatto e impaziente. Cresceva nel suo animo la frustrazione per tutte le cose che non andavano bene nell'isola (e che dal suo punto di vista dovevano essere cambiate al più presto visto che gli altri gli sembravano sempre disinteressati a riguardo!).

Furioso era meglio non incontrarlo da solo. Poteva lanciare oggetti in tutte le direzioni o quello che gli capitava per le mani diventando così pericoloso per sè e per gli altri bambini dell'isola (soprattutto se si sentiva minacciato). Non era facile proprio stargli vicino e tutti avevano paura di come poteva traformarsi in poco tempo.

Sui grandi alberi dell'isola spesso si poteva incontrare *impulsivo* che saltava da un ramo all'altro. Un pò come una scimmia urlatrice, rispondeva alzando la voce con la prima cosa che gli veniva in mente. Sembrava con l'argento vivo in corpo e non riusciva ad attendere il proprio turno quando giocava in gruppo con gli altri. L'autocontrollo non era certo il suo forte, mal tollerava l'attesa e il passar del tempo.

Il suo più grande amico era *indisciplinato*. Anche lui saltava spesso sui rami e talvolta li rompeva apposta perchè gli altri bambini non lo potessero raggiungere. Tendeva sempre a sfidare tutti gli altri con giochi difficili nei quali per poter vincere infrangeva le stesse regole che aveva proposto. Anche se cercava di portare a termini gli obiettivi che si proponeva alla fine si arrendeva provando anche un bel pò di fru-

strazione e rabbia finendo per azzuffarsi con facilità proprio con il suo miglior amico *impulsivo*. Le conseguenze di questi due amici nell'isola erano spesso catastrofiche e rovinose su tutto quello che incontravano durante le loro scorribande.

Per fortuna vicino al mare o lungo i sentieri, e spesso in compagnia degli animali dell'isola, si poteva incontrare *felice.* Era un bambino sorridente con una gioia contagiosa. Per lui la vita era sempre pace e sicurezza anche se in realtà… era anche lui solo un bambino! Non aveva tanti bisogni e quindi era veloce a sentirsi soddisfatto e si sentiva capace di fare tante cose anche se non le aveva mai fatte prima.

Talvolta aiutava *arreso* a non arrendersi di fronte agli altri bambini più aggressivi o ai suoi obiettivi. Inoltre lo stimolava a non essere troppo compiacente visto che diceva sempre di si alle richieste degli altri. *Arreso* infatti aveva una paura esagerata di non essere accettato dagli altri e spesso cadeva vittima di *bullo.*

Bullo non era un bambino così particolarmente aggressivo, tuttavia quando si trovava con *arreso* dava il peggio di sè. Cercava di dominarlo in tutti i modi e iniziava a fare altrettanto con gli altri bambini vicini minacciandoli con prepotenza o cercando degli alleati. Voleva dimostrare che era lui che comandava.

A*rreso* già al mattino cercava di anticipare i bisogni degli altri bambini, preparava loro la colazione, accendeva il fuoco per la sera e faceva le pulizie per tutti sperando che non si arrabbiassero con lui.

Spesso lo aiutava nelle sue faccende il suo miglior amico, *protettore*. In realtà lui era un bambino che si annoiava facilmente. Anche ad aiutare il suo amico *arreso!* Si rifugiava frequentemente nella caverna di *vulnerabile* e si distaccava da qualsiasi emozione che potesse arrivargli dagli altri bambini. Talvolta lo prendevano in giro e lo chiamano *«robottino»,* perchè sembrava un automa che proveniva da un altro pianeta.

Autotranquillizato lo si trovava nell'isola spesso mentre scalava pendii assai scoscesi oppure che si stava lanciando a testa in giù dagli scogli sul mare. Portava con sè delle foglie di tabacco che arrotolava a mo' di sigaretta fin dal mattino presto e appena sveglio ne boccheggiava l'acre fumo davanti agli altri riusciendo nel suo intento anche di infastidirli. Mangiava e beveva per due, sembrava far tutto da solo e non badava tanto ai bisogni degli altri.

Esaltato lo seguiva spesso nelle sue avventure sull'isola anche se non ci andava veramente tanto d'accordo. Lui preferiva chiamare *impulsivo* per fargli compagnia che lo seguiva poi senza pensarci due volte. Si sentiva superiore e pretendeva da tutti che lo ascoltassero e facessero come diceva lui. Ambizioso e in competizione si azzuffava facilmente per poi essere alla fine evitato o allontanato dagli altri bambini.

Tra tutti questo bambini nell'isola ce n'erano due che sembravano gemelli: *punitivo* ed *esigente.* Il primo avrebbe voluto dare una punizione ad ogni bambino che esagerava nel fare o nel dire qualcosa che per lui non era corretto. Talvolta aveva addiritttura con sè un piccolo frustino. Era così aspro e punente che talvolta lo diventava anche con se stesso (frustandosi da solo). L'odio era l'emozione che talvolta

traspariva dai suoi occhi ma in realtà alla sera quando si fermava davanti al fuoco, essi lacrimavano di tristezza e finiva per addormentarsi appoggiandosi alla spalla di suo fratello gemello *esigente*.

Questi era un bambino perfezionista. Continuava a mettere sotto pressione gli altri bambini pretendendo che facessero le cose sempre bene e senza errori. Esigeva che fossero più attivi e che non perdessero tempo a giocare a cose inutili o a perdersi nelle loro cose e nei loro pensieri. Non si divertiva molto e passava tutto il giorno a criticare e lamentarsi. Quando stava da solo si autocriticava addirittura da sè. Verso sera tuttavia sentiva nascere leggermente un senso di colpa per aver un pò esagerato e preteso troppo durante la giornata soprattutto da gli altri bambini.

Infine c'era *consapevole*, il più silenzioso e rispettoso fra tutti i bambini dell'isola. Spesso meditava, osservava e ascoltava prima di agire. Lo si trovava spesso nella posizione del loto mentre sembrava galleggiare nell'aria come fosse un piccolo maestro Yogi.

I bambini vivevano tutti insieme nell'isola da molto tempo. Un giorno da lontano approdò sull'isola un naufrago, *adulto*. Quando si svegliò sulla spiaggia tutti i bambini gli stavano attorno e lo invitarono a vivere insieme a loro sull'isola. *Adulto* si era reso conto da subito che non sarebbe stato facile, visto che le loro emozioni prendevano il sopravvento in ogni istante trasportandoli in futili contese e che ogni volta che c'era da decidere o discutere su qualcosa la baraonda era assicurata. Tuttavia non rifiutò l'offerta e prima di accettare la loro offerta disse loro che sarebbe rimasto sull'isola ma a sette precise condizioni:

1) tutti insieme avrebbero costruito una capanna in cima alla montagna dell'isola e tutte le settimane si sarebbero recati la domenica mattina in vetta, aspettando l'alba seduti e contemplando la bellezza della natura in assoluto silenzio (come facevano già da tempo *consapevole* e *felice*);
2) ogni sera ad occhi chiusi in cerchio avrebbero dedicato alcuni minuti a ricordare e riconoscere quanto era successo durante la giornata: dopo aver accettato in cuor loro quanto emerso, avrebbero indagato quali erano stati i loro pensieri e le loro emozioni a riguardo; infine avrebbero nutrito con pensieri propositivi e positivi per il giorno successivo;
3) ogni giorno ognuno di loro avrebbe dedicato un bel gesto e un'azione amorevole a favore di un'altro bambino dell'isola con un senso di gratitudine e ringraziamento;
4) se emergevano conflitti fra loro intensi avrebbero dovuto lasciarli sospesi fino alla sera dove avrebbero poi potuto dedicare pochi minuti a testa per un confronto pubblico fra di loro o fra le parti nel quale nessuno avrebbe tuttavia potuto rispondere a quanto dichiarato. Questo si sarebbe ripetuto poi nei giorni successivi finchè il conflitto non sarebbe scemato;
5) ogni giorno avrebbero dedicato qualche secondo ad abbracciare qualcuno e/o autoabbracciarsi;

6) al mattino appena alzati avrebbero trovato a colazione una lavagna con la tabella dei valori e delle emozioni dove avrebbero cerchiato quali sarebbero state messe in atto durante la giornata;
7) ognuno avrebbe tenuto in tasca un diario di bordo nel quale poter segnare e scrivere qualsiasi cosa fosse stata utile durante la giornata per una buona vita armoniosa nell'isola con gli altri e segnando l'esito delle sei regole precedenti.

Tutti i bambini rimasero meravigliati di quanta saggezza e consapevolezza trasparisse in questo *adulto sano* e così, come ipnotizzati dalle sue parole e dal suo sguardo, annuirono nella loro volontà di impegnarsi sull'isola a rispettare queste condizioni per trasformarle poi in buone abitudini.