

Antonella Sagone

La rivoluzione della tenerezza

Crescere i figli con una guida gentile



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

In copertina: ©iStockphoto.com/Prostock-Studio, “*Kid holding mother’s finger, isolated on white background. Love, family, togetherness concept*”.

ISBN: 978-88-6580-309-7

© 2020 tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30bis, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

PREFAZIONE

Quando ho iniziato a mettere insieme il materiale per scrivere questo libro, mi sono sentita smarrita e sopraffatta dalla quantità di idee, appunti, testi che in quasi quarant'anni avevo accumulato e messo da parte, un po' come si mettono via certi oggetti, disparati e difficilmente collocabili in una categoria certa, in quei cassetti tutt'altro che alla fine si riempiono fino all'inverosimile e in cui nessuno trova mai nulla quando serve.

Da dove cominciare? Cosa era importante e cosa poteva essere tralasciato? In quale schema teorico dovevo incasellare la quantità di riflessioni fatte in tanti anni di vita vissuta come madre, psicologa, consulente in allattamento, formatrice? Come organizzare ciò che avevo appreso dall'interazione con centinaia di madri, padri, bambini, colleghi, volontari, operatori della salute in qualcosa che avesse un senso e una direzione?

Poi a un certo punto mi sono resa conto che il mio smarrimento non era che lo specchio di ciò che al giorno d'oggi provano tutti i genitori di fronte al compito di accudire e crescere un bambino. Sopraffatti da una cascata inarrestabile di teorie, metodi, stimoli, indicazioni autorevoli, persi nel vociare oceanico dei *social network*, si trovano, disorientati, a seguire un po' i consigli del pediatra, un po' il suggerimento delle mamme in rete, un po' le pressioni dei parenti; scivolano in una modalità reattiva, guidata da pressioni e indicazioni esterne, e perdono la connessione su ciò che conta veramente: il proprio sentire, il sentire del loro bambino, il senso di giustizia interna che dovrebbe guidarli verso le soluzioni e le scelte adeguate proprio per loro.

Così anch'io, di fronte al *mare magnum* degli appunti e dei materiali che avevo di fronte, mi sono resa conto di essere scivolata in una situazione reattiva: cercavo di mettere insieme tutto senza trovare una direzione, e lo

6 La rivoluzione della tenerezza

schema che avevo messo giù era dispersivo, parlava troppo di ciò che non va bene e troppo poco di quello che dovrebbe essere, e mi stava scomodo come un vestito cucito per qualcun altro.

Mi era chiaro che il tema di questo libro sarebbe stato la disciplina dolce, termine ormai consolidato per indicare un approccio educativo basato sull'ascolto e il rispetto di sentimenti e bisogni del bambino. Ma sapevo anche di non essere più a mio agio con la parola "disciplina", che trovavo dura e violenta ma soprattutto a senso unico, dall'alto verso il basso, cioè qualcosa che si *impartisce* al bambino, e per la sua associazione linguistica con concetti come divieto, obbligo, subordinazione, obbedienza; e nemmeno ero a mio agio con la parola "dolce", che trovavo mielosa, fuorviante, perché fa pensare erroneamente che in questo approccio non ci sia spazio per emozioni negative, per momenti forti, per il rigore o per i *no*. Insieme queste due parole formano un ossimoro, una contraddizione in termini, la parola dolce incollata sulla precedente per smorzarne o correggerne la connotazione violenta.

E così in questo libro utilizzo a volte il termine *disciplina dolce*, perché ormai di uso comune e immediatamente riconducibile a certi filoni di pensiero; ma uso molto anche il termine *guida gentile*, che mi sembra più appropriato per descrivere la mia idea di un approccio basato sul rispetto e l'empatia, ma che richiede comunque una presenza a volte anche normativa dell'adulto.

"Guida" mi evoca immagini di contenimento e sostegno: incanalare, essere d'esempio, camminare avanti, tenere per mano. E "gentile", a differenza del giulebboso "dolce", indica la delicatezza dell'accostarsi con attenzione alla sensibilità altrui.

Sapevo anche di voler parlare non tanto di teorie e di metodi, quanto di approcci e modi di sentire e di essere. Ed ero ben consapevole che questi modi di essere passavano per sentieri poco battuti oggi, lungo un percorso connotato dalla gentilezza e dalla compassione, senza la violenza della fretta e l'ansia di controllare e dominare ogni cosa. Ma come arrivarci?

Anch'io avevo bisogno di connettermi con il centro dei miei pensieri e del mio sentire, e questo alla fine mi ha dato la chiave per organizzare questo libro in un modo personale, lontano dalle solite categorie per argomenti, per fasce di età, per ambiti, che andava alla radice, e cioè ai sentimenti e ai bisogni del bambino. E nel momento in cui elencavo questi bisogni, mi

sono resa conto che stavo parlando anche di quelli dei genitori, perché i bisogni fondamentali sono gli stessi per tutti gli esseri umani, adulti e bambini. Soltanto, forse questi ultimi sono ancora maggiormente in contatto con i propri e non hanno timore di esprimerli.

Ecco perché il cuore di questo libro è dedicato proprio a una riflessione intorno ad alcuni di questi bisogni fondamentali, mentre la prima parte analizza le criticità che incontrano oggi i genitori, e si propone come un percorso per uscire dal labirinto di teorie e consigli che bombardano madri e padri, aumentando la consapevolezza sui meccanismi di pressione e manipolazione di cui sono fatti oggetto, per emanciparsene e trovare così la loro unicità e la loro strada. E come il libro si apre con le nostre fragilità di genitori, così si chiude invece nella terza parte con i nostri punti di forza: perché madri, padri e bambini hanno potenzialità straordinarie e, molto spesso, non c'è che da prenderne atto, riprendersi con orgoglio la consapevolezza delle proprie competenze e rivendicare il diritto a perseguire il proprio personale modo, come famiglia, di stare bene e di trovare la propria armonia, facendosi guidare dai segnali interiori e dall'empatia reciproca, al di là di teorie, metodi, consigli e costrutti spesso troppo lontani dai bisogni dei genitori e dei loro bambini.

PRIMA PARTE

Il filo di Arianna

I genitori di oggi si aggirano per un labirinto, stentando a trovare la loro strada. Li vedo spesso smarriti, disorientati, senza punti di riferimento, senza competenze acquisite per capire cosa fare, senza un loro senso di giustizia interna e perciò dipendenti dai pareri di esperti più o meno qualificati, ma i cui consigli, spesso, nascono dal retroterra culturale e dall'esperienza personale, e sono a volte rinforzati e avvalorati solo per via della loro risonanza tramite i *media*, e non per la solidità delle evidenze scientifiche.

A volte vedo questi genitori applicare alla lettera metodi senza cuore di condizionamento, incentrati sul comportamento del bambino e su come modificarlo, come se il comportamento, il *cosa*, potesse esistere in modo indipendente dal *perché*.

Spesso madri e padri si forzano e soffrono mentre applicano queste tecniche, ma pensano di non avere scelta, perché viene detto loro che tali metodi sono essenziali per prevenire problemi e disturbi della personalità nei loro figli, più avanti nella vita.

Qualcosa in questi casi è andato molto storto sia per il bambino sia per i genitori. L'istinto di accudimento è potente in tutti i mammiferi e quindi anche negli esseri umani, e alla nascita i bambini hanno tutto il potenziale per far capire di cosa hanno bisogno, e i genitori per recepire i loro messaggi. L'accudimento della prole è il fulcro della sopravvivenza della specie. Le interferenze sociali, culturali, ambientali che portano a perdere queste competenze sono davvero forti, per riuscire a scardinare abilità così cruciali per la vita.

Alcuni genitori, nonostante vengano criticati e ammoniti, costruiscono e perseguono con una forza e una determinazione straordinaria la loro via personale per mantenere e coltivare la connessione con i loro bambini. Altri tentano di uscire dal labirinto con le ali di Icaro, volando in alto,

abbracciando ideali amorevoli e incentrando la loro vita intorno a quella del bambino; finché il carico sulle loro spalle non diviene eccessivo e allora come Icaro perdono le ali e cadono giù di nuovo sulla terraferma, convinti che il loro insuccesso derivi da un difetto intrinseco nell'approccio, o da una manchevolezza o errore in sé stessi o nei loro figli.

Cosa fare per riprendere maggiore contatto con la fisiologia e la salute emotiva necessarie per crescere un figlio "secondo natura", nel rispetto dei suoi bisogni fondamentali? Come ricostruire il patrimonio bio-psico-sociale che fornisca ai genitori il necessario sostegno, e che protegga e riattivi quei processi di salutogenesi capaci di favorire, nelle famiglie come nel tessuto sociale, l'espressione piena del loro potenziale? Occorre trovare un *filo di Arianna* che conduca madri e padri, e i bambini con loro, fuori dal labirinto.

Questo filo si dipana dal cuore.

I

LA GABBIA SENZA CHIAVE

*La paura è una strega:
ci rinchiude in una gabbia, mette la chiave nella nostra tasca,
e crea l'illusione di averci mutilato le braccia¹.*

Qualche generazione fa la maggior parte delle famiglie era guidata da regole autoritarie e coerenti con la morale e la cultura dominante: il modello patriarcale era esplicito e saldo, il governo della famiglia era solidamente nelle mani del *pater familias* che dettava le leggi e le faceva rispettare; e a sua volta il capofamiglia si assoggettava alle leggi dello stato o del Re, che erano altrettanto esplicite ed autoritarie.

Questo modello gerarchico governava la libertà degli individui come in una prigione ben organizzata, di cui alcuni avevano le chiavi e decidevano quali porte aprire e quali tenere chiuse.

In meno di mezzo secolo, le cose sono radicalmente cambiate. Al giorno d'oggi ci troviamo in una situazione completamente diversa. Sembra non ci siano più né porte, né chiavi; anzi sembra che persino i muri siano scomparsi, nell'oceano comunicativo virtuale di cui tutti facciamo ormai parte. Eppure i genitori si trovano ugualmente prigionieri di una gabbia di regole non dette, di muri fatti di paure impalpabili, di porte invisibili fatte di disinformazione o assenza di informazioni. Questa gabbia senza chiave mantiene le persone al suo interno non per mezzo di coercizioni, barriere

1 Giuliano M., Aforisma - citato in Rete.

rigide e invalicabili, ma grazie a un'espansione infinita dei confini, come un enorme, labirintico ipermercato sovraccarico di prodotti e di offerte del quale, però, non si riesca a trovare mai l'uscita.

In questa situazione i genitori di oggi si trovano a fare i conti anche con alcune criticità che i propri nonni non hanno dovuto affrontare.

Il villaggio perduto

Quando si parla di villaggio a volte emerge un'idea modellata sui romanzi di avventura dei primi del novecento: Tarzan, con il suo corollario di dolce Jane che aspetta nella casa sull'albero; il guerriero sioux e la *squaw* nella capanna; il cacciatore preistorico che torna con la gazzella e la sua donna che lo aspetta nella caverna, e così via.

Allora è meglio andare a vedere quello che l'antropologia e l'etnologia ci hanno insegnato su cosa erano *veramente* i villaggi dei nostri antenati, e cosa sono ancora oggi, in rarissimi e nascosti angoli della terra.

Le donne nei villaggi, così come erano le nostre antenate, e come vivono ancora nei pochi luoghi della terra in cui esistono comunità "primitive", sono il fulcro dell'attività sociale e produttiva del villaggio; tipicamente molto più indaffarate degli uomini. Esplorano il territorio facendo molti chilometri al giorno, assieme a figli piccoli e giovani adulti, in attività di raccolta (essendo il cibo vegetale la parte principale dell'alimentazione) e per trovare e portare l'acqua al villaggio, dove poi preparano il cibo, macinano i cereali, pestano i vegetali per fare le tinte, filano fibre per tessere, accudiscono eventuali animali domestici. Alcune di loro sono guaritrici o levatrici e si prendono cura delle malattie degli altri membri del villaggio. Gli studi archeologici basati sulle impronte digitali lasciate sugli antichi manufatti hanno dimostrato che l'antica arte della ceramica era femminile: erano le donne a creare e decorare le anfore, le ciotole, i calici e le urne cinerarie. In molte società antiche, la gestione delle comunità era matriarcale e quindi le donne si occupavano anche delle dispute e di mantenere la pace nel villaggio riunendosi periodicamente per prendere le decisioni importanti che riguardavano tutta la comunità.

Conciliare tutto questo con un accudimento ad alto contatto era allora molto più fattibile di oggi, proprio perché le varie attività non erano

12 La rivoluzione della tenerezza

incompatibili con la cura della prole, il villaggio era presente e i compiti si distribuivano: i bambini erano quasi sempre in gruppo fra loro, i piccoli addosso alle madri, quelli a primi passi spesso a séguito dei bambini più grandi; tornavano dalla mamma per la poppata o per una coccola e per quello non c'era bisogno di grande fatica, anche perché le poppate erano brevi e frequenti e avvenivano spesso in fascia.

In tutto ciò, e nonostante anche gli uomini avessero il loro daffare, fra cacciare, fare lavori pesanti, costruire abitazioni, fabbricare strumenti o affiancare le donne nella raccolta o nell'accudimento degli animali, i nostri "primitivi" antenati avevano più tempo libero di noi, passando buona parte del loro tempo a cantare, danzare, stare seduti a raccontarsi storie o ridere insieme. E per antenati intendo i due sessi della specie e i loro piccoli. Inoltre, i bambini non erano poi così tanti per ciascuna donna, dato che con l'allattamento frequente e prolungato le nascite si distanziavano naturalmente di 3-4 anni.

Questi dati ci aiutano a capire che oggi non sono le madri a essere inadeguate, non sono i bambini ad avere pretese eccessive: dobbiamo sempre ricordare da dove veniamo. Siamo attrezzati per essere validi genitori e i bambini sono attrezzati per fare i bambini, nel contesto ambientale e sociale in cui la nostra specie si è sviluppata. Quindi finché siamo nel *continuum* della nostra natura di *homo sapiens*, le cose funzionano; quanto più ce ne distacciamo, tanto più sorgono difficoltà (o possono sorgere). Oggi non possiamo certo tornare a vivere in una capanna di paglia e fango, con il pavimento di terra battuta e le caprette che dormono con noi; ma è importante essere consapevoli di questo aspetto per comprendere che forse stiamo pretendendo troppo da noi stessi, e che occorre un po' più di villaggio nelle nostre vite, un po' di condivisione in più: non solo nel mondo virtuale, ma anche fisicamente. Due braccia per dare una mano; spazi sociali comuni che non escludano la presenza dei bambini (emarginando in automatico anche chi se ne prende cura); i bambini un po' più nel mondo degli adulti (invece che segregati in luoghi costruiti per loro); e un po' più di solidarietà e sostegno collettivo.

Isolamento

Nelle società basate sulla produzione e sul consumo di beni, non c'è più spazio per una dimensione conviviale, di cooperazione, di condivisione affettiva e creativa. E cosa succede quando si vive in una comunità che rende le cure necessarie per la prole inconciliabili con tutte le altre attività quotidiane? Come far coesistere le necessità dei bambini, dei genitori e del resto della società, quando questa è organizzata a compartimenti stagni, spazi esclusivi e ambiti separati?

Ora la maggioranza dell'umanità vive nei termitai metropolitani, in cui madri e bambini sono segregati in solitudine, a volte per l'intera giornata, oppure gli adulti si allontanano dalla famiglia e “vanno” a lavorare mentre i loro figli passano ore con gruppi numerosi di altri bimbi della stessa identica età, sorvegliati da un adulto. Una condizione molto lontana da quella della nostra specie, che è stata modellata per vivere in gruppi misti di adulti e bambini di età diverse.

Sono sempre più scarse le occasioni non solo di assistere alla quotidianità delle cure parentali e vedere come è e come agisce naturalmente un bambino piccolo, ma anche di poter sperimentare direttamente l'accudimento dei fratelli minori. I genitori sono soli nel loro percorso di apprendimento con il bambino, senza paragoni viventi da osservare, senza idea di come veramente un neonato o un bambino si comporta. Siamo arrivati alla terza o anche quarta generazione di genitori cresciuti loro stessi a basso contatto, che mancano a volte dell'adeguato *background* sensoriale ed emotivo per saper apprendere la normalità in modo diretto, dal bambino stesso.

C'è spesso la percezione esistenziale che manchi qualcosa, che i conti non tornino, che manchi un tassello. L'assenza del villaggio è il pezzo mancante del puzzle. Questa mancanza viene colmata da un'illusoria partecipazione a una comunità virtuale che però è effimera e non può riempire davvero la fame di relazioni vive e vitali con altre persone in carne ed ossa. Quali strumenti hanno i genitori per discernere e scremare dall'oceano della rete le informazioni rilevanti e attendibili che servono a loro? I pregiudizi, i falsi miti, le ideologie rischiano in questa situazione di essere semmai potenziati e diffusi capillarmente. Tutti hanno da dire qualcosa ai nuovi genitori, ma pochi sembrano avere il tempo e l'interesse per ascoltarli, consentendo loro di crescere e focalizzarsi meglio sui propri

14 La rivoluzione della tenerezza

bisogni e percezioni e di esprimere al meglio e in modo autonomo il loro potenziale.

Accudire i nostri figli in questa società così poco connessa con il *continuum*² umano, in cui i genitori sono spesso isolati e senza sostegno della comunità, e talvolta incompresi o criticati, è un impegno fisicamente ed emotivamente gravoso. Nessuno si dovrebbe annullare per prendersi cura adeguatamente dei propri figli, ma troppe volte il vissuto dei genitori è quello di andare oltre le proprie energie e risorse e nello stesso tempo sentire ancora di “non aver fatto abbastanza”.

Credo che troppo a lungo si sia sottovalutato l’impatto enorme che ha l’assenza di una piccola comunità viva e attiva, non solo nella vita delle madri e delle famiglie, ma proprio nel modo in cui viene rappresentata la maternità e la paternità, nella costellazione di aspettative, vissuti, strategie che si modellano intorno alla cura di un bambino nei suoi primi anni.

L’isolamento della famiglia nucleare, che spesso durante il giorno si riduce alla sola madre, ha generato aspettative troppo elevate nei suoi confronti. Ci si aspetta che la mamma sia disponibile 24 ore al giorno, sette giorni a settimana, per la maggior parte del tempo senza nessuno che si alterni a lei, nessuno con cui condividere le proprie emozioni, i momenti difficili o quelli belli. Ai primi passi o alle prime parole di suo figlio, spesso la madre è da sola con lui, senza altri testimoni per gioire o per piangere insieme. E se la mamma è triste, spaventata, stanca, chi la consola? Con chi confrontarsi in un momento di rabbia o di confusione?

In passato, altre persone sarebbero state lì a testimoniare, celebrare e ascoltare. Oggi, i primi sorrisi del piccolo viaggiano in rete, le lacrime si esprimono con le *emoticon* e le domande e i dubbi vengono lanciati sui social, come messaggi in bottiglia che non si sa chi raccoglierà.

2 Ne parla Jean Liedloff in *Il concetto del Continuum*, La Meridiana, 1994. Il lento modellarsi della nostra specie nel corso dei millenni è un filo sottile e coerente che rappresenta le condizioni e le esperienze attraverso le quali ci siamo evoluti. L’idea è che il nostro benessere sia legato a quanto siamo connessi a questo continuum biologico e quindi in armonia con la nostra natura.

La trappola delle aspettative

Un problema derivato dall'isolamento è la mancanza di esempi vivi e reali e di esperienza diretta su come sia un bambino e cosa significhi prendersene cura. La società fornisce modelli mediati dalle necessità del marketing o derivati da idee astratte su come debba apparire e comportarsi un bambino, che di rado viene rappresentato secondo le sue reali potenzialità e abilità. Le richieste rivolte a neonati e bambini sono spesso troppo elevate o, al contrario, si sottovalutano le competenze che anche un neonato può avere. Così si creano aspettative irrealistiche, distorte ad arte anche dai *media* e dalla pubblicità, che mira a creare falsi bisogni per indurre al consumo di prodotti. L'idea di neonato e di bambino quindi oggi si modella sugli unici esempi visibili, e cioè su modelli proposti dai mezzi di comunicazione di massa, che sono molto lontani dalla fisiologia e dalla realtà. Si fatica a vedere semplicemente il proprio bambino per quello che è: un bambino!

Il confronto con queste aspettative irraggiungibili può causare nei genitori frustrazione, senso di inadeguatezza e rabbia, delusione o irritazione verso il proprio figlio, il sentirsi traditi riguardo al progetto che era stato costruito su di lui. Anche quando il bambino si piega alle richieste dei genitori, questi spesso non accettano se egli si mostra infelice o scontento o in collera, perché l'aspettativa è che *capisca* le ragioni degli adulti e quindi sia felice delle decisioni che sono state prese per lui.

Essere legati a uno standard, a una *performance*, danneggia anche i genitori di bambini particolarmente collaborativi. Chi ha bambini che "mangiano e dormono" pensa di aver fatto un buon lavoro e si costruisce aspettative sui propri figli basate su standard eccessivamente alti. Viene comunque minimizzato e non compreso quell'insieme di fattori che determinano un comportamento, che non sono frutto di interventi educativi ma dipendono dall'indole, dalle fasi di sviluppo del bambino, dal contesto, e dai bisogni ed emozioni che lo muovono. Questi genitori sono impreparati nel momento in cui questi bimbi hanno un comportamento diverso, di nervosismo, di pianto, cambiano ritmi di fame o di sonno; e questo avviene sempre, prima o poi. Sperimentare le "giornate storte", per questi genitori, sarà utile per diventare più flessibili, accettare questi momenti di "normalità" del proprio figlio, rettificare le aspettative in modo più realistico e capire che, se succede, non necessariamente qualcosa è sbagliato nella loro famiglia.

Come poi al bambino si chiede di adeguarsi a certi standard per essere definito “bravo”, così al genitore la società richiede lo stesso. Ci sono standard per essere una “brava madre” o un “bravo padre”, e includono avere un figlio che si conformi a certe regole, sostanzialmente non disturbando la quiete degli adulti e adattandosi a vivere in un mondo che non è a misura di bambino.

E quel mondo non è nemmeno a misura di genitore. Se il bambino è troppo “puerile” (cioè *fa* il bambino) si guarda storto la mamma o il papà e si pensa che non l’abbiano saputo educare, poiché c’è questa idea che crescere un bambino significhi modellarlo in modo che diventi esattamente ciò che il suo ambiente si aspetta che sia.

Il giudizio degli altri

Viviamo nella cultura del distacco: la nostra società, oltre a non sostenere e anzi creare ostacoli ai genitori che vogliano crescere i loro figli attraverso un approccio empatico, rispettoso e ad alto contatto, è spesso apertamente critica verso pratiche come il *cosleeping*, l’allattamento a termine, l’alimentazione complementare a richiesta, l’uso della fascia per portare i bambini e in generale tutte quelle cure che richiedono una presenza costante e un’intimità condivisa. Questo tipo di genitori è quindi facilmente oggetto di giudizi severi da parte della comunità.

La nostra società è talmente assuefatta a un modo giudicante di comunicare, che spesso nemmeno si concepisce che possano esserci altre possibilità. Così anche la semplice espressione di un’opinione o l’offerta di un’informazione vengono vissute come fossero giudizi; e con la stessa chiave di lettura, chi promuove un approccio o un modo di comunicare privo di giudizio verso i bambini viene visto come troppo permissivo, perché l’astensione dal giudizio viene interpretata come un’assoluzione. Insomma: non si esce dall’aula di tribunale... ma c’è un mondo fuori da quest’aula, in cui è possibile valutare o anche dissentire senza giudicare, comprendere senza per questo concordare o giustificare.

Questi atteggiamenti critici e giudicanti, specie se ripetuti spesso, mettono i genitori gli uni contro gli altri e li portano ad arroccarsi su posizioni difensive a priori, anche quando si sta semplicemente offrendo loro infor-

mazioni. Quando si dà un'informazione importante per la salute, chi ha optato diversamente reagisce talvolta come se venisse accusato di volere il male dei propri figli. Ma è ovvio che non è così e nessuno lo pensa! Chi, spesso con fervore, diffonde informazioni sulle buone pratiche facendone, anche giustamente, una questione di salute delle madri e dei bambini, non desidera che promuovere il meglio per loro; ma a volte le modalità comunicative sono giudicanti, oppure il mezzo di diffusione delle informazioni (la rete, i social) non è adeguato per veicolare informazioni in modo corretto ed efficace.

Il successo, per un genitore, si misura più sulla qualità della relazione e sui sentimenti che sui risultati comportamentali del bambino; ma la nostra società sembra considerare solo quest'ultimo aspetto, come se dietro ai comportamenti non ci fossero persone, adulti e bambini, con i loro bisogni ed emozioni. Il coinvolgimento emotivo materno viene biasimato, e le mamme sollecitate sono etichettate come ansiose, chioce, iperprotettive, o con il più recente e orrido *mamme pancine*. Anche il genitore consapevole di stare facendo del suo meglio, conscio che anche suo figlio sta facendo del suo meglio, di fronte a questi giudizi, spesso ripetuti, prova disorientamento, frustrazione e senso di inadeguatezza. Difficile restare lucidi e consolarsi pensando che tali sentimenti in realtà sono provocati dalle aspettative di chi sta intorno: perché per un neogenitore, tali aspettative sono importanti. Anche gli adulti infatti desiderano essere accettati, apprezzati, inclusi nel gruppo dei pari.

Vedremo più avanti come sia tipico della nostra cultura e organizzazione sociale portare bisogni essenziali, come quello di coccolare il bambino da un lato e quello di approvazione dall'altro, a entrare in competizione fra loro.

INDICE

PREFAZIONE	5
------------	---

PRIMA PARTE – IL FILO DI ARIANNA

I	LA GABBIA SENZA CHIAVE	10
	<i>Il villaggio perduto</i>	11
	<i>Isolamento</i>	13
	<i>La trappola delle aspettative</i>	15
	<i>Il giudizio degli altri</i>	16
II	LA PEDAGOGIA NERA	18
	<i>La violenza della manipolazione</i>	19
	<i>Il retaggio del passato</i>	22
	<i>Colpevolizzazione</i>	26
	<i>Disempowerment</i>	28
III	LA CRISI BIOSOCIALE DELLA GENITORIALITÀ	32
	<i>Il narcisismo sociale</i>	34
	<i>Il paradiso perduto</i>	36
	<i>Si lavora per l'esercito?</i>	37
	<i>Dalla predazione alla cooperazione</i>	40

SECONDA PARTE – I BISOGNI E LE LORO OMBRE

IV	LA DANZA DEI BISOGNI	45
	<i>Collisioni e collusioni</i>	47
	<i>Nutrimento</i>	49
	Il nutrimento del legame simbiotico	50
	La carestia dell'anima	52

	<i>Attività</i>	56
	Il bisogno di attività nel neonato	57
	Esplorare	58
	Il gioco	59
	Dare tempo	61
	I diritti naturali dei bambini	63
	Spegnere la vitalità	64
	Bambinocentrismo	67
	<i>Sicurezza</i>	69
	Una base sicura	71
	Fra libertà e paura	72
	<i>Coerenza</i>	75
	I momenti di transizione	78
	Nell'incoerenza	80
	La coerenza del cuore e degli affetti	81
	<i>Connessione</i>	82
	Le basi biologiche della connessione	84
	Ostacoli e barriere	87
	Il bisogno di connessione dei genitori	91
	Reti virtuali	92
	Ascolto attivo ed <i>empowerment</i>	93
V	ADDOMESTICARE L'INFANZIA	95
	<i>"Regolarizzare"</i>	98
	<i>Il mito delle abitudini</i>	100
	La routine è proprio necessaria?	103
	<i>Abilità e competenza</i>	104
	Dare fiducia	107
VI	MISTIFICAZIONI	109
	<i>I "capricci"</i>	111
	La "furbizia" dei bambini: un mito duro a morire	113
	Il ruolo della frustrazione	115
	Il vizio della tenerezza	117
	Distinguere fra bisogni e richieste esplicite	119
	Bisogni in competizione	122
	<i>"Serena la mamma, sereno il bambino"</i>	124
	<i>Autonomia, indipendenza, autarchia</i>	128
	I bambini hanno bisogno di stare da soli?	131
	Lasciar piangere	133
	<i>La trappola degli stereotipi</i>	136

	<i>I sentimenti negati</i>	137
	I genitori hanno bisogno di essere protetti dai loro sentimenti?	140
	Troppo amore, poco amore	142
VII	CHI COMANDA QUI?	144
	<i>L'illusione del controllo</i>	145
	<i>Potere e responsabilità</i>	146
	<i>Distinguere fra richieste e pretese</i>	149
	Dire di <i>no</i>	152
	Un <i>no</i> comprensibile	153
	Un <i>no</i> concreto	153
	Un <i>no</i> gentile	154
	Un <i>no</i> nonviolento	155
	<i>Dal fare all'essere</i>	157
	<i>Empatia o lassismo?</i>	158
	<i>Per il suo bene</i>	160
	<i>Botte e punizioni</i>	161
	La violenza è sempre violenza	162
	“Così finalmente capirà”	164
	I bei tempi andati	167
	Nuovi nomi, vecchi metodi	168
	Si può educare senza punizioni?	169
	Limitare con rispetto e gentilezza	172

TERZA PARTE – L'ALBA DEL NUOVO BAMBINO

VIII	SEMPLICEMENTE UMANI	176
	<i>Ciò che ci rende umani</i>	178
	<i>Le nostre radici biologiche</i>	180
	<i>Natura e cultura</i>	182
IX	I NOSTRI PUNTI DI FORZA	184
	<i>Noi ci siamo</i>	184
	<i>Conosciamo i nostri figli</i>	185
	<i>Possiamo ridefinire il mondo intorno a noi</i>	186
	<i>I nostri figli sanno autoregolarsi</i>	188
	<i>I nostri figli sono imprevedibili</i>	189
	<i>I nostri figli ci amano incondizionatamente...</i>	190
	<i>Ci abbracciamo spesso</i>	192
	<i>Ci ascoltiamo</i>	194

228 La rivoluzione della tenerezza

	<i>Siamo resilienti</i>	195
	<i>Siamo pigri</i>	196
	<i>Siamo selvatici</i>	198
	<i>Possiamo liberarci dal giogo dei giudizi</i>	201
	<i>Possiamo disobbedire</i>	202
	<i>Possiamo ripensarci</i>	203
	<i>Possiamo fare rete</i>	204
	<i>Possiamo essere connessi</i>	206
X	PRATICARE LA GIOIA	209
	<i>La Compagnia dei Guastafeste</i>	211
	Nutrire il lupo giusto	214
	<i>La gioia: il nostro navigatore</i>	215
	<i>La libertà di rinunciare al controllo</i>	216
	<i>Il coraggio dell'incertezza</i>	218
	<i>La forza della tenerezza</i>	220
	<i>Stiamo cambiando il mondo</i>	222
INDICE		225

In questa collana sono già apparsi:

- Michel Odent, *L'Agricoltore e il Ginecologo - L'industrializzazione della nascita*, p. 134, € 16,00
- Claudia Benatti-Franco Ambrosi-Carla Rosa, *Vaccinazioni tra scienza e propaganda - Elementi critici di riflessione*, p. 186, € 16,00
- Ibone Olza - Enrique Lebrero Martínez, *Il parto cesareo - Solo se indispensabile, sempre con rispetto*, p. 193, € 18,00
- Grazia Honegger Fresco, *Facciamo la nanna - Quel che conviene sapere sui metodi per far dormire il vostro bambino*, 2^a ed. p. 142, € 14,00
- Antonella Randazzo, *Bambini psico-programmati - Essere consapevoli dell'influenza della pubblicità, della TV, dei videogiochi*, p. 183, € 16,00
- Elena Balsamo, *Sono qui con te - L'arte del maternage*, p. 302, € 18,00 Seconda edizione
- Esther Weber, *Portare i piccoli - Un modo antico, moderno e... comodo per stare insieme*, p. 270, € 18,00 Seconda edizione
- Carlos Gonzalez, *Un dono per tutta la vita - Guida all'allattamento materno*, 2^a ediz. p. 376, € 24,00
- Sara Honegger, *Un mondo di pappe - I saperi delle mamme nell'alimentazione del bambino da 0 a 6 anni*, p. 143, € 14,00
- Jan Hunt, *Genitori con il cuore - I bambini si comportano così come vengono trattati*, p. 128, € 16,00
- Franco De Luca, *Bambini e (troppe) medicine - Difendersi dall'eccessiva medicalizzazione dei nostri figli*, p. 144, € 14,00 Seconda edizione
- Eugenio Serravalle, *Bambini super-vaccinati - Saperne di più per una scelta responsabile* p. 352, € 20,00 Seconda edizione
- Isabelle Fox, *Sempre con lui - I vantaggi di essere un genitore a tempo pieno* p. 218, € 18,00
- Gordon Neufeld-Gabor Maté, *I vostri figli hanno bisogno di voi - Perché i genitori oggi contano più che mai*, p. 370 € 25,00
- Paola Negri, *Sapore di mamma - Allattare dopo i primi mesi*, p. 178, € 16,00
- Giorgia Cozza, *Quando l'attesa si interrompe - Riflessioni e testimonianze sulla perdita prenatale*, p. 208, € 16,00
- Alfie Kohn, *Amarli senza se e senza ma - Dalla logica dei premi e delle punizioni a quella dell'amore e della ragione*, p. 208, € 20,00
- Elena Balsamo, *Libertà e amore - L'approccio Montessori per un'educazione secondo natura*, p. 356, € 20,00
- Alessandra Bortolotti, *E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini*, p. 232 € 16,00
- Eva Benso, *La dislessia - Una guida per genitori e insegnanti: teoria, trattamenti e giochi*, p. 160 € 18,00
- James J. McKenna, *Di notte con tuo figlio - Il sonno condiviso in famiglia*, p. 144 € 14,00
- Elena Dal Prà, *Via il pannolino! Come dare l'addio al pannolino in una prospettiva educativa, etica ed ecologica*, p. 148 € 15,00
- Claudia Porta, *La mia mamma sta con me - Conciliare famiglia e lavoro grazie a Internet*, p. 170 € 16,00
- Paola Negri, *Tutte le mamme hanno il latte - Quello che tutti dovrebbero sapere sull'allattamento e l'alimentazione artificiale*, p. 254 € 18,00 Seconda edizione
- Giorgia Cozza, *Me lo leggi? - Racconti, fiabe e filastrocche per un dialogo d'amore con il nostro bambino*, p. 280, € 18,00

Claudia Porta, *Giochi con me? - Tanti modi creativi per accompagnare i nostri figli nella crescita*, p. 178 € 16,00

Elisa Artuso, *Eco-famiglie - Riflessioni, esperienze, idee per una maggiore consapevolezza e un orientamento più sostenibile*, p. 210 € 16,00

Elena Balsamo, *Nato prima del tempo - Sacralità della nascita e accoglienza amorevole al neonato prematuro*, p. 132 € 14,00

Giorgia Cozza, *Benvenuto fratellino benvenuta sorellina - Favorire l'accoglienza del nuovo nato e la relazione tra fratelli*, p. 240 € 16,00

Alexandra Schwarzer, *Giocare tra gli alberi - Attività nel bosco con le corde secondo la pedagogia della natura*, p. 208 € 18,00

Olivier Maurel, *La sculacciata - Perché farne a meno: domande e riflessioni*, p. 192 € 16,00

Maura Gancitano, *Igiene e cosmesi naturali - Idee e ricette per il bambino, la famiglia e la casa*, p. 147 € 15,00.

Emanuela Rocca, *Il travaglio e il parto - Comprendere la funzione del dolore e alleviarlo con i metodi naturali*, p. 103 € 13,00.

Giorgia Cozza, *Latte di mamma...tutte tranne me - Quando l'allattamento non funziona: riflessioni, testimonianze e consigli pratici*, p. 168 € 15,00.

Andrea Di Chiara, *Il giusto respiro - Proteggere i bambini da adenoidi ingrossate, allergie, infezioni respiratorie e altre patologie*, p. 252 € 18,00.

Alessandro Costantini, *Meravigliosa infanzia- Dalle menzogne di Freud alle verità sul bambino*, p. 144 € 15,00.

Manitonquat, *Crescere insieme nella gioia- Prendersi cura dei bambini nella via del cerchio*, p. 200 € 18,00.

Elisabetta Malvagna, *Il parto in casa - Nascere nell'intimità familiare, secondo natura*, p. 172 € 15,00.

Giorgia Cozza, *Pannolini lavabili - Guida all'uso dei pannolini di tessuto dalla nascita al vasino*, p. 180 € 16,00.

Eugenio Serravalle, *Vaccinazioni: alla ricerca del rischio minore - Immunizzarsi dalla paura, scegliere in libertà*, p. 368 € 22,00.

Ilaria Caprioglio, *Adolescenza - Genitori e figli in trasformazione*, p. 118 € 14,00

Carlos Gonzalez, *Genitori e figli insieme - Dall'infanzia all'adolescenza con amore e rispetto*, p. 178 € 18,00.

Sonia Coluccelli, *Un'altra scuola è possibile? - Autori, esperienze e sguardi educativi verso percorsi scolastici in ascolto dei bambini*, p. 185 € 16,00.

Giorgia Cozza, *Bebè a costo zero crescono - Meno oggetto e più affetti per crescere felici dalla prima infanzia alle soglie dell'adolescenza*, p. 319 € 18,00.

Elisa Mazzoli, *Mi fai una storia? - Inventare, raccontare, vivere avventure fantastiche nel quotidiano con i nostri bambini*, p. 183 € 16,00.

Naomi Aldort, *Crescere i nostri figli crescere noi stessi - Eliminare conflitti e litigi con i nostri bambini grazie all'amore incondizionato*, p. 212 € 18,00

Manuela Filippa, Elena Malaguti, Costantino Panza, Manuel Staropoli, *Cantami ancora! Antiche melodie e giochi per crescere con la musica*, p. 138 € 16,00. Con CD allegato.

Elena Lupo, *Il tesoro dei bambini sensibili - Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo*, p. 170 € 16,00

Angela J. Hanscom, *Giocate all'aria aperta! - Perché il gioco libero nella natura rende i bambini intelligenti, forti e sicuri*, p. 208 € 18,00

Ilaria Caprioglio, *Cyberbullismo - La complicata vita sociale dei nostri figli iperconnessi*, p. 80 € 10,00

Beatrice Castelli, *Crescere con i fiori di Bach- Dalla nascita all'adolescenza con i rimedi floreali*, p. 204 € 16,00

Thomas Harms, *La forza del legame - Il Pronto Soccorso Emozionale nelle situazioni di crisi con i bambini*, p. 240 € 20,00

Deborah MacNamara, *Capire i piccoli - Come aiutare a crescere creature imprevedibili e meravigliose da 0 a 6 anni*, p. 288 € 22,00

Barbara Bonci, *Amore a fior di pelle- L'importanza del contatto nel primo anno di vita*, p. 117 € 13,00

Alessandro Volta-Ciro Capuano, *L'allattamento spiegaqto ai papà - Il sostegno essenziale per mamma e bambino*, p. 112 € 13,00

Elisa Mazzoli, *Fai un libro fanne un altro - Libri e narrazioni con i bambini da zero a tre anni*, p. 117 € 14,00

Gino Soldera, Donata Da Mar, Luca Verticilo, *Educare ad essere - Per diventare ciò che siamo*, p. 208 € 18,00

Elena Balsamo, *Cara mamma - Spunti per una maternità consapevole*, p. 108 € 13,00

Kerstin Uvnäs Moberg, *Ossitocina, l'ormone dell'amore - Fonte di calma, rigenerazione e guarigione*, p. 160 € 18,00

Claudia Porta, *Mindfulness per genitori - Suggerimenti ed esercizi per praticare la consapevolezza in famiglia*, p. 104, € 12,00

Jane Nelsen, *Disciplina Positiva - Crescere bambini responsabili, indipendenti e collaborativi, in famiglia e a scuola, con rispetto, fermezza e gentilezza*, p. 280, € 22,00

Romina Cardia, *Ascoltami - Genitorialità ad alto contatto e disciplina dolce*, p. 128, € 14,00

Toni Harman, Alex Wakeford, *Effetto microbioma - Come la nascita influenza la salute futura*, p. 192, € 18,00

Finito di stampare
nel mese di Novembre 2020 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)