

ALESSANDRA
BORTOLOTTI



GENITORI *di* GENITORI

DIVENTARE **NONNI** AFFETTUOSI
e RISPETTOSI

MONDADORI

ALESSANDRA
BORTOLOTTI



GENITORI *di* GENITORI

DIVENTARE **NONNI** AFFETTUOSI
e RISPETTOSI

MONDADORI

Sommario

Copertina

L'immagine

Il libro

L'autrice

Frontespizio

GENITORI DI GENITORI

LETTERA DALLA PANCIA DELLA MIA MAMMA

Introduzione. UN LIBRO PER NONNI O SUI NONNI?

1. GENITORI E NONNI: ALLEATI O NEMICI?

Le stagioni della vita

Il potere della cooperazione

2. NONNI DEL 2000

Chi sono i nonni del terzo millennio?

Autorità o affetto?

I nonni in Italia

3. DIVENTERETE NONNI: ANCHE I NONNI SONO "INCINTI"?

La notizia

La gravidanza

La nascita e il dopo parto

Come aiutare mamma e papà

4. BISOGNO DI CONTATTO, ALIMENTAZIONE E SONNO DEI BAMBINI: COSA DICE LA SCIENZA?

Il bisogno di contatto non è mai un vizio e va soddisfatto

Il sistema dell'ossitocina

Allattamento e alimentazione complementare

Fisiologia del sonno nei neonati e nei bambini

5. COME COMUNICARE PER FAVORIRE LE RELAZIONI

Dare valore alle relazioni comunicando con efficacia

Cambiare rotta: dobbiamo esercitare potere per educare?

Elementi di comunicazione efficace e nonviolenta

Il valore dell'ascolto

Comunicare efficacemente con i bambini

6. NONNI SUPER!

Ogni nonno è un supereroe

Epilogo. PERDONO

NOTE

BIBLIOGRAFIA

RINGRAZIAMENTI
Copyright

Il libro

“**C**iao nonni, forse ancora non sapete che sto per arrivare, così ho deciso di dirvelo io! [...] La mia mamma e il mio papà hanno ancora tanto bisogno di voi: stanno per fare i loro primi passi da genitori, e quando sarò nato si confronteranno con voi e con il loro essere stati bambini. Sì, perché sono ancora i vostri bambini, anche se stanno per diventare genitori. Vi ricordate quando hanno cominciato a camminare e poi a correre? E ricordate quando, pur non avendo più bisogno della vostra mano, si voltavano a guardarvi cercando conferma nel vostro sguardo? Sarete i loro genitori e i miei nonni per sempre, e fino all'ultimo dei vostri giorni cercheranno il vostro sorriso, il vostro conforto, la vostra accoglienza e il vostro incoraggiamento per essere genitori migliori, per spiccare il volo insieme a me.

Non vedo l'ora di conoscervi e di farvi commuovere quando mi prenderete fra le braccia per la prima volta... Siete preziosi!

Prima di diventare nonni si è stati genitori ed è impossibile dimenticarselo. Questo libro vuole unire le generazioni e dare strumenti per andare d'accordo quando nasce un nipotino. A tutte le età è necessario fare un passo indietro, condividere il passato per godersi il presente del neonato rispettando le scelte dei neogenitori.

L'autrice

Alessandra Bortolotti, mamma di due bambine, è psicologa esperta del periodo perinatale, autrice del volume *E se poi prende il vizio?* diventato un bestseller grazie al passaparola dei genitori, e coautrice de *Il primo sguardo*. Per Mondadori ha pubblicato *I cuccioli non dormono da soli* e *Poi la mamma torna*. Si occupa da circa vent'anni di fisiologia della gravidanza, parto, allattamento, sonno infantile e accudimento dei bambini basato sul contatto. Conduce incontri dopo parto per genitori in Toscana. È membro del direttivo del MAMI (Movimento Allattamento Materno Italiano), *peer counselor* in allattamento secondo il modello OMS / UNICEF ed è formatrice freelance sui temi inerenti la genitorialità e la fisiologia del periodo perinatale.

Alessandra Bortolotti

GENITORI DI GENITORI

Diventare nonni affettuosi e rispettosi

MONDADORI

GENITORI DI GENITORI

La leggerezza è un risultato della fatica.

LETTERA DALLA PANCIA DELLA MIA MAMMA

Ciao nonni,

forse non sapete ancora che sto per arrivare, così ho deciso di dirvelo io! Sono già in viaggio, nella pancia della mia mamma, e fra poco atterrò anche fra le vostre braccia. Prima però ho alcune cose da chiedervi, perché sapete, mica è facile essere bambini!

Siate gentili con la mia mamma, siate la storia che rassicura e rende eterni. Accogliete i suoi dubbi sospendendo il vostro giudizio: neanche per voi fu facile, ricordate? Sarà normale che vi rimettiate in gioco e ripensiate a quando siete stati genitori. Di sicuro proverete tanta nostalgia, e magari ora avete già i fazzoletti in mano... ma su con la vita! Sto arrivando, ci saranno tante novità per voi! Anche se siete lontani ricordatevi che appena vedrò la luce profumerò di infinito, ma crescerò velocemente, molto velocemente: non perdetevi tempo prezioso, godiamoci i momenti insieme! Voi lo sapete come crescono i bambini. Riguardando le foto dei miei genitori, forse provate nostalgia perché sapete che quei momenti non tornano più, ma ora potete godervi una nuova stagione della vita e, magari, anche fare pace con le inquietudini e i dubbi di quando eravate più giovani. I miei genitori vivono in una realtà che spesso non riconoscete, così diversa da quella in cui li avete cresciuti che a volte, forse, vi sentirete a disagio. Il fatto è che anche loro hanno il diritto di scegliere e perfino di sbagliare, di essere ascoltati e sostenuti, proprio come voi, anche se i tempi allora erano diversi. Lasciate i pregiudizi e i fantasmi del passato fuori dalla mia allegria e godetevi il tempo che trascorrerete con me. Non proiettate su di me cose che non mi appartengono. Per poterci integrare al meglio, abbiamo bisogno di ruoli e di confini chiari. Tutti i genitori vogliono il meglio per i propri figli, voi come loro, e anche se all'epoca avete fatto scelte diverse non significa che abbiate sbagliato!

La mia mamma e il mio papà hanno ancora tanto bisogno di voi: stanno per muovere i loro primi passi da genitori, e quando sarò nato si confronteranno con voi e con il loro essere stati bambini. Sì, perché sono ancora i vostri bambini, anche se stanno per diventare genitori. Vi ricordate quando hanno cominciato a camminare e poi a correre? E ricordate quando,

pur non avendo più bisogno della vostra mano, si voltavano a guardarvi cercando conferma nel vostro sguardo? Sarete i loro genitori e i miei nonni per sempre, e fino all'ultimo dei vostri giorni cercheranno il vostro sorriso, il vostro conforto, la vostra accoglienza e il vostro incoraggiamento per essere genitori migliori, per spiccare il volo insieme a me.

Non giudicateli, non tarpatogli le ali, non mettetevi sul loro stesso piano o in competizione con loro: voi avete la saggezza della maturità che sa aspettare e osservare. Non avete sbagliato se non avete allattato o tenuto i vostri figli vicini come molti fanno oggi: non è colpa vostra, e forse lo avreste fatto anche voi se ne aveste avuta la possibilità! Ma quello era lo spirito del tempo, un periodo in cui il mercato dei prodotti per l'infanzia si è insinuato nelle relazioni fra genitori e bambini – senza grande successo peraltro, perché la presunta autonomia che sbandieravano come risultato del distacco “educativo” e della “frustrazione che fa crescere” non si è affatto realizzata. L'indipendenza non nasce dal distacco forzato, ma nasce dall'amore incondizionato e dal rispetto dei bisogni e delle emozioni di tutti, grandi e piccini, a prescindere dall'età.

Oggi non andate più in giro con la stessa automobile di quando siete diventati genitori, giusto? Le cose cambiano! Ora che è il loro turno, può darsi che li vedrete fare qualcosa che vi sembra sbagliato, ma forse questo li aiuterà a crescere; forse, se arriveranno altri fratelli o sorelle, faranno scelte ancora differenti. Ricordate quando, da ragazzi, hanno portato a casa quegli amici che non vi piacevano? Anche se glielo avete detto, alla fine sono stati loro a scegliere. Non dategli consigli, se non sono richiesti: loro avranno già tanti dubbi.

Io non potrò parlare subito. L'unico linguaggio che avrò sarà quello non verbale, basato sulle mie emozioni e sulla mia pelle, sul bisogno di contatto come assicurazione: stare vicini di notte come di giorno non è un vizio, è la normalità! So che a voi lo dicevano, ma ormai la scienza ha dimostrato che non è così, e forse proverete rabbia per questo: perché non siete stati liberi di fare come sentivate? Perché oggi sembra che non ci siano regole? Il pediatra, l'ostetrica, gli altri genitori diranno cose spesso diverse: non mettetevi anche voi fra gli insinuatori di dubbi e incertezze, non portatemi via dalla poppa o dalla vista della mia mamma o del mio papà se non ve lo chiedono. Abbiamo bisogno di conoscerci, non verrò al mondo con il manuale di istruzioni per fortuna!

Arriverà anche il momento in cui dormirò a casa vostra o fra le vostre braccia, ma prima dobbiamo imparare a fidarci l'uno dell'altro. Via via che passa il tempo, potrete imparare a stare con me in maniera diversa da come stavate con loro e fare pace con tutto ciò che vi è mancato. Potrete ripensare

alla vostra esperienza di genitori con una maturità e una saggezza che diventeranno occasioni imperdibili per tutti!

Non vedo l'ora di sentire i vostri racconti e la storia della nostra famiglia. Non vedo l'ora di conoscervi e di farvi commuovere quando mi prenderete fra le braccia per la prima volta... Siete preziosi!

A presto, vi voglio già bene.

Questa lettera è stata scritta il giorno della festa della mamma, pensando alla mia mamma che non c'è più e mi ha lasciato da un momento all'altro, mentre portavo in grembo la sua seconda nipotina: un ponte fra spazio e tempo che non ha confini, ma fluttua nell'amore perpetuo, e che ho deciso di donare a quanti saranno disposti a leggere queste parole che provengono dal mio cuore.

Introduzione

UN LIBRO PER NONNI O SUI NONNI?

Dopo quattro libri per genitori dedicati al valore del contatto e della fisiologia nell'accudimento dei bambini, sento l'esigenza di varcare i confini fra le generazioni e di rivolgermi anche ai nonni. Nella vita e come autrice ho scelto di mettermi in gioco in prima persona, anche con la mia storia, e sebbene certe vicende personali siano un po' delicate da esporre, credo sia opportuno raccontarle e condividere con voi "pezzi di vita" in cui spero possiate riconoscervi o trovare utili spunti di riflessione.

A proposito di nonni, ma anche di famiglia d'origine e di famiglia allargata, sia da bambina sia da mamma ho avuto intorno a me un'assenza emotiva e un vuoto incolmabile: spesso mi sento un albero senza le radici, anche se con un tronco robusto e ben piazzato a terra.

Ho conosciuto soltanto la mia nonna paterna, che ha vissuto fino ai miei 4 anni. Di lei ricordo un cancello che si apriva nel giardino della casa in Versilia in cui trascorrevamo le estati, il sole mattutino che illuminava ogni cosa e mi accecava, ma che non mi impediva di andarle incontro per abbracciarla. Ricordo anche la sua voce acuta e felice di vedermi, ma niente altro, purtroppo... è un'immagine gioiosa e con tanta luce intorno, che ogni tanto mi conforta.

Le mie figlie oggi hanno ancora tre nonni, perché mia mamma se n'è andata quando aspettavo la mia secondogenita. Sono nonni che come vedremo nel libro si possono definire "assenti", secondo l'accezione moderna di un termine che ormai non indica più solo, come in passato, una riservatezza e una distanza fisica e/o affettiva: si tratta di nonni intraprendenti e attivi, ancora giovani e impegnati, che scelgono di fare i nonni con una presenza non costante e continuativa perché hanno i loro impegni e le loro abitudini e li ritengono, a torto o ragione, prioritari rispetto alla famiglia che cresce. Nonni che di sicuro hanno fatto il meglio che potevano ma non hanno partecipato attivamente alla quotidianità dei loro nipoti e dei loro figli divenuti genitori. Quando sono diventata mamma, ero orgogliosa e felice di poter dare la prima nipote ai miei genitori e a quelli di mio marito, ma purtroppo negli anni non c'è stato quel coinvolgimento che entrambi ci auguravamo, sebbene abbiamo cercato di stimolarlo in ogni modo. Per lavoro e nella mia vita privata

incontro spesso mamme che si sono trovate nelle mie stesse condizioni e vorrebbero genitori e suoceri presenti, a livello pratico e soprattutto emotivo, ma trovo anche situazioni felici e serene, in cui la forza del legame tra le generazioni è più importante di tutto e viene considerata un valore irrinunciabile nel rispetto dei ruoli reciproci. Lavoro con gruppi di famiglie in cui è appena arrivato un bimbo e, avendo modo di confrontarmi con neogenitori e nonni insieme, in presenza dei neonati, ho potuto constatare quanto sia importante facilitare la comunicazione tra generazioni per favorire il confronto e sostenere relazioni in divenire, sperando che siano soddisfacenti per tutti, grandi e piccini.

Pur avendone l'età, non sono ancora nonna per il momento. Quello che troverete nelle prossime pagine, pertanto, è un punto di vista che potrebbe definirsi una "terra di mezzo" fra quello del genitore e quello del nonno. Credo che si tratti di una posizione molto vantaggiosa, visto che l'obiettivo principale di questo libro è fornire degli strumenti di riflessione e condivisione fra genitori e nonni per favorire la comunicazione e le relazioni fra loro quando arriva un neonato.

Il libro che avete fra le mani nasce da questo mio momento di vita e dalla netta sensazione che dei rapporti fra generazioni si parli troppo poco. Nella mia esperienza, la nostra cultura tende a giudicare i genitori a seconda del tipo di accudimento che scelgono per i loro figli. Molto spesso si crea uno scontro fra generazioni, perché i vari modelli educativi dei bambini che ci vengono offerti oggi entrano in competizione, scatenando la corsa al genitore perfetto che genera e cresce un figlio felice. Il conflitto fra genitori e nonni risente quindi di un clima psicopedagogico variegato e bizzarro, messo a dura prova anche dall'emergere di figure che, pur non riconosciute professionalmente, propongono uno o più metodi per ogni aspetto della crescita e dell'educazione dei bambini, rifacendosi a teorie perlopiù ignote e a opinioni non dimostrate scientificamente ma fondate sulla precisa intenzione di fare business a spese dei genitori. Il mercato dei metodi educativi e delle soluzioni preconfezionate genera fatturati con cifre da capogiro, e per i neogenitori e i nonni non è sempre facile restare indenni di fronte a tante e tali provocazioni. Ovviamente, a farne davvero le spese – non a livello economico, ma in termini di insoddisfazione dei propri bisogni e della norma biologica di accudimento – sono i più piccoli.

Gli strumenti e gli argomenti di condivisione per nonni e genitori che propongo in queste pagine riguarderanno i primi mesi e i primi anni di vita dei bambini: spazieremo dall'allattamento al sonno, dalla logica di premi e punizioni al bisogno di regole e limiti, dall'alimentazione complementare e per la prima infanzia alle nuove tecnologie, provando a capire come gestirle e,

soprattutto, come comunicare efficacemente. Per facilitare lo scambio di informazioni su questi argomenti, ho pensato di elaborare anche alcuni vademecum e schemi di riferimento utilizzando le notizie documentate e approvate dall'ambiente scientifico mondiale. Infine, al termine di ogni capitolo troverete un piccolo sommario di quanto è stato discusso, per agevolare la lettura anche a chi non è un abituale divoratore di libri.

Prima di iniziare a scriverlo, mi sono chiesta per mesi se questo sarebbe stato un libro *sui nonni* o *per i nonni*. Non riuscendo a sciogliere l'enigma, faticavo ad andare avanti. Poi, un giorno, è arrivata la risposta: l'obiettivo prioritario di queste pagine è facilitare la relazione e la comunicazione fra i genitori e i genitori diventati nonni, facendo esplicito riferimento alle teorie sulla comunicazione efficace e nonviolenta e al valore e al rispetto dei ruoli attraverso l'ascolto e l'educazione affettiva.

Mi ha meravigliato non poco scoprire che gli studi scientifici sugli aspetti relazionali fra genitori e nonni sono piuttosto scarsi, e che l'editoria su questo argomento si limita a libri scritti da nonni e perlopiù riferiti ad aspetti pratici, dai consigli su come far giocare i bambini o cosa prepararargli da mangiare ai lavoretti da fare nei giorni di pioggia o alle vacanze da organizzare coi nipoti. Sono aspetti importanti, certo, ma non ho trovato la stessa attenzione ai fattori relazionali e affettivi che possono tutelare la salute di grandi e piccini e diventare uno strumento di confronto trasversale fra generazioni.

Questi strumenti possono risultare utili per comunicare, promuovendo lo scambio e la condivisione di opinioni e aiutando a gestire i conflitti che potrebbero sorgere. Per rendere le pagine più scorrevoli e favorire l'identificazione di chi legge, ho scelto di inserire nel libro alcune storie vissute da persone che hanno deciso di condividerle con noi. Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito con la propria esperienza e auguro a ognuno di voi una buona lettura, sperando possa esservi utile e offrirvi nuovi stimoli di condivisione sul valore del tempo che passa e sulla magnifica occasione che la vita offre a tutti noi, genitori e nonni, calati in ruoli diversi ma uniti dallo stesso amore incondizionato per i neonati e i bambini. Negli occhi di un neonato c'è un mondo infinito: sta solo a noi adulti proteggerlo, rispettarlo e valorizzarlo attraverso l'educazione affettiva e il rispetto dei bisogni di tutti.

Per tenerci in contatto o darmi feedback preziosi e graditi, potete scrivermi sulla mia pagina pubblica di facebook o inviarmi una mail all'indirizzo:

alessandrabortolotti@hotmail.com

Buona lettura.

GENITORI E NONNI: ALLEATI O NEMICI?

Stamattina mi sono svegliata, sono andata nel letto dei miei nonni e abbiamo parlato di generazioni.

Irene, 10 anni

Le stagioni della vita

Irene si è svegliata una mattina d'estate, è andata nel letto dei suoi nonni e hanno parlato di *generazioni*. In questa frase è racchiusa l'essenza del libro che state per leggere. Senza saperlo, la mia bambina mi ha regalato l'inizio di un testo che compie un ulteriore passo avanti rispetto ai miei lavori precedenti. Nelle prossime pagine tenterò di fornire alcuni spunti di riflessione e strumenti di condivisione per le famiglie, con l'obiettivo di aiutare il dialogo tra generazioni allietate dall'arrivo di un nipotino o una nipotina. I destinatari appartengono quindi a generazioni diverse, e rappresentano esperienze, informazioni e punti di vista talvolta molto distanti e difficili da gestire all'interno delle relazioni familiari.

Negli ultimi decenni abbiamo assistito a grandi cambiamenti sociali e a una trasformazione profonda dei legami familiari. I genitori e i nonni di oggi sono molto diversi da quelli di trent'anni fa, e anche i loro ruoli hanno finito per assumere connotazioni nuove e inaspettate. La struttura sociale, culturale ed economica del mondo in cui viviamo ha influenzato a tal punto i ruoli familiari e personali che i sociologi hanno iniziato a considerare i nonni come figure degne di ricerche e di studi solo in tempi piuttosto recenti.

Prima di addentrarci in una breve analisi sociale e affettiva delle dinamiche relazionali fra genitori e nonni, mi preme sottolineare che il fulcro di questo libro sono soprattutto i bambini. Come qualcuno forse già saprà, da circa vent'anni promuovo l'importanza del contatto nell'accudimento dei più piccoli alla luce delle recenti acquisizioni delle neuroscienze. Il mio impegno è principalmente quello di far conoscere la fisiologia dei neonati e dei bambini per superare i condizionamenti culturali che determinano pregiudizi molto ardui da sconfiggere. Mettere i bambini al centro, restituirgli autenticità

come persone, è per me una vera ragione di vita fin da piccola. È una sfida che necessita di molti anni e di un cambiamento formativo radicale, prima che si possa giungere a una piena consapevolezza dei danni che rischiamo di infliggere a un'infanzia sconosciuta, incompresa e inascoltata. Mettere i bambini al centro ci offre anche un'altra importante opportunità ai fini di questo libro: quella di non perdere mai di vista che nel valzer dei ruoli e delle dinamiche familiari, anche in caso di relazioni difficili, dovremmo essere tutti uniti nel volere il loro bene e nel dimostrare loro il nostro amore incondizionato. Partire dai bambini di oggi e prendersi cura di loro può determinare un conflitto o una rivalità fra generazioni, dato che negli ultimi anni lo scenario pedagogico e psicologico si è arricchito di studi e pubblicazioni che sfatano alcuni miti educativi del passato.

Nella nostra cultura imperano ancora norme adultocentriche che mettono al centro l'adulto e non il bambino, anche in relazione ai suoi bisogni primari nei primi mesi e anni di vita. Comunemente ci si aspetta che i bambini dormano da soli quanto prima, che imparino a giocare da soli, che mangino da subito tutto ciò che hanno nel piatto e si stacchino dal seno materno in tempo perché la mamma possa tornare al lavoro. Contatto e distacco diventano anche un metro di giudizio nei confronti dei genitori, che vengono considerati "bravi" se promuovono l'autonomia dei figli e di se stessi attraverso una presa di distanza forzata e precoce che sarebbe capace di generare una presunta e agognata indipendenza nei più piccoli. Finora ho trattato questi temi illustrando le dinamiche tra genitori e figli e restando quindi ancorata a una realtà che comprendeva al massimo due generazioni, di cui una appena nata. In queste pagine desidero ampliare l'oggetto di riflessione, provando a gettare un ponte ancora più lungo per estendere la portata del mio messaggio: i bisogni primari dei bambini non sono vizi, ma bisogni, e in quanto tali devono essere per prima cosa noti e poi ascoltati, riconosciuti e rispettati. Chi si prende cura dei più piccoli deve conoscere e confrontarsi con queste novità scientifiche, che dimostrano quanto l'accudimento prossimale, fondato sulla vicinanza fra adulti di qualsiasi generazione e bambini di qualsiasi età, sia necessario e indicato per una sana crescita psicologica. Le nuove conquiste delle neuroscienze sono perlopiù appannaggio dell'epigenetica, un filone di ricerca che studia i modi in cui la genetica e l'ambiente influenzano la salute di ogni essere umano. L'ambiente è inteso come il luogo fisico in cui viviamo, ma anche come l'insieme di abitudini a cui siamo sottoposti nell'arco delle nostre vite e, infine, come l'ambiente interno a ciascuno di noi, legato alle emozioni e ai sentimenti e all'impatto che esercitano sulla nostra salute psicofisica. Nei prossimi capitoli, quindi, approfondiremo secondo l'ottica e i riferimenti della scienza temi cruciali come l'accudimento

prossimale, l'alimentazione infantile e l'allattamento, la fisiologia del sonno e la ricerca di contatto come fonte di rassicurazione e come risorsa per crescere.

In queste pagine vorrei concentrarmi sul profondo cambiamento di rotta a cui abbiamo assistito nell'educazione affettiva dei più piccoli e su quanto possa essere difficile da accettare per i nonni di oggi, diventati genitori in un'epoca in cui le informazioni si orientavano in una direzione completamente diversa.

Iniziamo col dire che ogni genitore si informa e sceglie ciò che crede sia il meglio per i propri figli: è un aspetto trasversale alle generazioni, un universale della genitorialità. Nessun genitore sano vuole il male dei propri figli, e le scelte sulle modalità educative e di accudimento dipendono dal contesto culturale in cui si vive, dalle indicazioni dei pediatri e dalle norme culturali della società a cui si appartiene. I nonni di oggi sono stati anche genitori delle piccole creature di ieri, per le quali hanno fatto scelte ponderate e talvolta faticose, ritenendole le migliori. Quei bambini oggi sono cresciuti, e quando diventano genitori si informano a loro volta, selezionando le fonti che ritengono importanti e, a partire da queste, optando per il modello di accudimento che preferiscono per i figli. Quando diventiamo genitori, indipendentemente da ciò che ci viene detto sia meglio per loro, siamo tutti mossi dall'infinito amore e dal senso di responsabilità verso i nostri figli: ognuno di noi, con impegno e attenzione, si carica di aspettative e si rende responsabile delle conseguenze delle proprie scelte. Pensare che il nostro sia il modo migliore è normale, se lo abbiamo scelto e portato avanti a spada tratta. Cercheremo di difendere le nostre scelte nel tempo e nonostante i giudizi altrui, perché certamente non sono mai state fatte con leggerezza. Pensare che il modo in cui abbiamo scelto di crescere i nostri bambini continui a essere il migliore anche quando sono cresciuti ha a che vedere con la nostra autostima e la nostra identità di genitori: quando i nostri figli hanno dei figli, ci ripensiamo inevitabilmente nel nostro ruolo di genitori. Diventare nonni o anche confrontarci con i figli di una generazione che non è la nostra ci costringe a rimetterci in gioco a 360 gradi, anche a livello personale, e può rappresentare un grosso carico emotivo da elaborare, soprattutto se non ci abbiamo mai riflettuto prima.

Le stagioni della vita che cominciano con la nascita e terminano con gli anni d'argento corrono lungo un arco di tempo pregno di cambiamenti, adattamenti, scelte, aspettative, illusioni e disillusioni che mettono profondamente alla prova nel corso degli anni. L'energia fisica e mentale cambia nel tempo. Il tempo stesso diventa una variabile che da giovani consideriamo infinita, ma che con il passare degli anni smette di sembrare eterno. Diventare nonni, o anche semplicemente avere a che fare con i

bambini, ci offre una nuova occasione di ripensarci nel lungo termine con nuove energie e fiducia nel futuro attraverso le emozioni del nostro sguardo rivolto a ogni piccola creatura che ci scruta con occhi pieni di ingenuità e tenerezza.

In questo libro condividerò con voi le storie di cui mi hanno fatto gentilmente dono molti genitori e molti nonni desiderosi di partecipare alla nostra discussione. Leggendo con attenzione queste testimonianze e provando a metterci nei panni di chi le ha scritte, potremo trovare alcuni importanti spunti di riflessione sui ruoli che ciascuno di loro si trova a impersonare. Quasi tutti i nonni hanno voluto parlare proprio del *tempo* che scorre come elemento principale del loro vissuto, mentre per i genitori questo aspetto appare più marginale. I neonati annullano le distanze e stimolano l'amore in entrambe le generazioni, tuttavia credo sia importante sottolineare la profonda diversità dei punti di vista di neogenitori e nonni. La maternità trasmette una lezione di vita fondamentale: dopo la nascita conta solo il presente, il "qui e ora" incarnato dai bisogni impellenti dei neonati. Quando il tuo bambino piange, la tua casa è un disastro e avresti decine di faccende da sbrigare, tutto ciò che riesci e senti di dover fare, nonostante tutto, è tenerlo tra le braccia e restare lì, magari allattandolo, cambiandolo o prendendoti cura di lui. Questo non è sempre possibile, ma effettivamente è tutto ciò che serve per calmarlo: per conoscervi devi dedicargli del tempo, cercando di non pensare ad altro se non alla relazione che giorno dopo giorno si sta instaurando fra voi. Eppure tutti ti dicono che non puoi averlo sempre in braccio e devi metterlo giù, altrimenti *da grande* diventerà viziato ("Ma perché non posso godermelo ora, visto che da grande avrà la sua vita?"). La differenza tra generazioni sta proprio qui, nel concetto di tempo. I neogenitori hanno davanti a sé tutto il resto della loro vita. La responsabilità di avere messo al mondo una creatura è qualcosa di nuovo con cui fare i conti, e all'inizio può volerci del tempo prima di riuscire a prendere il via e a guardare avanti: la sensazione è quella di dover rallentare per sintonizzarsi sui bisogni del figlio e sui suoi ritmi. Dal canto suo, chi ci è già passato pensa invece di dover mettere a disposizione la propria esperienza e i propri vissuti per *anticipare* la vita che non è stata ancora vissuta. Si crea quindi un equivoco nell'analisi della situazione, effettuata in base a prospettive e ad angolazioni diverse: quella dei genitori, proiettata in avanti, verso qualcosa che si sta realizzando lentamente e che, ben oltre le aspettative, apre a esperienze sconosciute, soprattutto se si tratta del primo figlio; quella dei nonni, che comincia con l'andare a ritroso, rivivendo la propria esperienza di genitori e provando sensazioni ancora più intense che in passato, fino alla voglia di darsi da fare ed essere presenti, investendo i nipoti di tutto ciò che si ha urgenza di vivere insieme a loro con

entusiasmo. Se questo aspetto diacronico, cioè inteso nei suoi mutamenti attraverso il tempo, verrà condiviso e verbalizzato fra nonni e genitori, per entrambi sarà forse più facile comprendersi e mettersi nei rispettivi panni senza sentirsi scavalcati o ignorati. Uno spazio di confronto che lasci emergere questi diversi punti di partenza può gettare le basi per una comprensione empatica del momento di vita di ciascuno e rappresentare una grande occasione per andare oltre se stessi. I neogenitori ovviamente saranno più frastornati e avranno bisogno di aiuto pratico, sostegno e incoraggiamento da parte dei nonni, più che di giudizi e di frasi perentorie. Questa dimensione di solito è il fulcro dei dissapori in famiglia, perché la diversità di prospettive impedisce la comunicazione efficace ed erige muri che non fanno bene a nessuno, men che meno ai più piccoli.

Le storie che seguono mettono bene in evidenza questi aspetti e le emozioni vissute dai nonni dopo l'arrivo dei loro nipotini. Partiamo da qui, per vedere nei fatti cosa ci raccontano nonni e genitori.

Con mio sommo stupore, i nonni maschi hanno voluto contribuire quanto le nonne femmine, e questo è già un primo grande segnale della portata del cambiamento che questo nuovo ruolo porta con sé. Chi diventa nonno sembra perdere le inibizioni a raccontare la propria esperienza e a parlare di sé; di solito, invece, trovo pochi papà disposti a raccontarsi, come se nei primi mesi di vita del loro bambino facessero fatica a esprimersi e si fossero arresi all'egemonia della simbiosi con la madre. In un recente incontro con un gruppo di genitori e operatori di un asilo nido emiliano, un papà ha ringraziato pubblicamente la compagna per averlo fatto sentire partecipe e rispettato in ogni suo sentimento fin dall'inizio della gravidanza. È stata una testimonianza commovente, e tutta la sala è rimasta colpita dall'intensità con cui questa coppia mostrava di condividere le rispettive emozioni e i rispettivi vissuti dopo la nascita del bimbo. È possibile quindi sconfiggere anche i pregiudizi sulla marginalità della figura paterna fin dalla gravidanza, anche se ciò non avviene facilmente ma richiede un buon grado di consapevolezza, e magari anche un buon corso di accompagnamento alla nascita con figure professionali capaci di facilitare la condivisione fra i partner. Di solito, nei primi giorni dopo il lieto evento i papà sembrano stupiti, a volte frastornati o intimoriti nel vedere come mamma e bebè siano in simbiosi e alla ricerca di un equilibrio. Risulta subito evidente che gli equilibri di coppia necessitano di un cambiamento, e che la donna diventata madre ha un ruolo primario nella cura del neonato. La nuova strutturazione della coppia può essere stimolata già a partire dalla gravidanza, attraverso percorsi di consapevolezza guidati e successivi confronti con altre coppie che aiutino a mettere al centro tutte le emozioni e le aspettative legate alla nascita del bambino e ai cambiamenti che

si ritengono necessari. In questo libro non mi addentrerò in modo specifico nelle differenze di ruolo tra genitori ma mi limiterò solo ad alcuni accenni, poiché i destinatari sono i genitori e i nonni, indipendentemente dal genere a cui appartengono. Spesso, inoltre, la vita reale si rivela molto diversa dalle idee iniziali, e se nell'evoluzione della coppia si insinuano anche problemi e malintesi con le famiglie allargate, il pericolo di non comunicare efficacemente e di proiettare i dissapori sui bambini è dietro l'angolo. Non è il bambino con i suoi bisogni primari a separare le coppie, ma la mancanza di opportunità comunicative che permetterebbero di mettere in comunione cuori e vissuti in uno dei momenti più significativi della vita di tutti. Ecco perché cercare di elaborare fin da subito le proprie esperienze attraverso la condivisione aiuta le relazioni, a qualsiasi generazione si appartenga.

Ma ora godiamoci il nostro primo racconto: è la storia di nonno Dudù, narrata attraverso le sue parole piene di stupore e amore per la nipotina Anita.

Ciao amore mio, è già passato un anno da quel mercoledì 20 aprile in cui, in maniera rocambolesca, decidesti di uscire dalla pancia di mamma Serena e irrompere nelle vite di noi tutti. Ci facesti preoccupare tanto nei primi giorni, anche se mostravi già il tuo attaccamento alla vita e il tuo caratterino indipendente. Ti tenni in braccio dopo poche ore, e fu amore a prima vista, perché ti addormentasti fra le mie braccia.

Ho capito subito che essere nonno sarebbe stato un'altra cosa rispetto all'essere padre: le responsabilità sono molto diverse, si hanno età e impegni diversi, si sa che il tempo da trascorrere insieme sarà molto meno di quello trascorso con i figli e si vogliono assaporare tutti i momenti.

Ho sempre sentito che fra noi c'era feeling. E lo riscontro ogni volta che mi guardi e sorridi, che mi butti le braccia al collo o mi afferi il testone con le tue manine, quasi fosse una palla con cui giocare.

In questo primo anno ho gioito di ogni tuo piccolo progresso: i primi gorgoglii, i primi sorrisi che illuminano i tuoi occhioni azzurri, i primi giochi, i primi dentini, i primi passi.

Sono stato in ansia ogni volta che sei andata in viaggio con i tuoi genitori, cosa che non mi accadeva nemmeno con tua mamma e con tua zia Sara, e già hai fatto viaggi lunghi e in aereo.

Hai un carattere forte e vuoi essere indipendente, anche se sei così piccola. Sei vanitosa come tua madre non lo è mai stata: ti piacciono le collanine, che ti metti al collo e ti togli in continuazione. Ti piacciono i vestitini e i fiori, ma anche gli animali e... le moto, come al papà.

Noi nonni ci godiamo i tuoi aspetti migliori, mentre a mamma e papà toccano le cose più faticose. Anche questo è il bello di essere nonni.

È difficile descrivere i sentimenti che si possono provare per la prima nipotina. Ti basti sapere che io non sono mai riuscito a chiamare “amore” le persone che pure ho amato, ma con te ci riesco, tanto che quasi non mi riconosco.

Non so fino a che punto riuscirò a seguire la tua vita. Per questo forse cerco di godermi ogni piccolo istante, e oggi che chiudi il tuo primo anno insieme a noi non posso che ringraziarti di essere venuta al mondo e di avermi fatto scoprire la mia “nonnitudine”, questo strano neologismo che la tua presenza da subito mi ha ispirato.

Un giorno, Anita, leggerai queste parole e spero capirai quanto ti amo (vedi, l’ho detto!).

Nonno Dudù

Quanto amore dirompente in queste parole! Il tempo prezioso ancora da vivere diventa protagonista assoluto del desiderio di trascorrerlo insieme. Cadono i tabù sull’espressione dei sentimenti e si apre il confronto tra i propri figli e i propri nipoti, emerge la consapevolezza che i nonni possono godersi i nipoti più di quanto abbiano potuto fare con i figli. La sensazione è che il tic-tac del tempo che passa sia meno impellente e faccia meno paura. I piccoli ringiovaniscono i nonni come nonno Dudù, aprendo definitivamente la strada del cuore e dell’amore incondizionato.

Poi c’è nonna Marisa, che si è lanciata in un’esperienza di nonnitudine molto intensa contribuendo ad aprire un’associazione per mamme di cui sua figlia fa parte. Dopo essere entrata nel direttivo dell’associazione, Marisa ha partecipato a un grande progetto diventato anche un importante punto di riferimento per le famiglie del territorio in cui vivono.

Quando è nata la mia prima nipotina è stato subito amore immenso, anche se avevo sempre detto: “Io nonna no, eh... questa parola mi fa sentire un po’ in là con gli anni!”. Ma vedere quel visino, in cui ricerchi subito i tratti di tua figlia, ti fa scattare dentro qualcosa che sarà per sempre. Ora sono nonna quasi a tempo pieno di tre bimbi, più un altro in arrivo a luglio. Non sempre è facile, viste le regole rigide con cui sono cresciuta: devo rimettermi in discussione e seguire le scelte dei genitori, perché tracciare le linee educative spetta a loro; a volte quelle regole si scontrano con quelle che io avevo seguito con le mie figlie, ma tutto si può reimpostare, e diventa naturale anche ciò che non avresti mai pensato. Oggi dalla mia ho anche il tempo che non avevo avuto, perché lavorando le giornate erano troppo corte per poter dare il meglio alle figlie. Ora mi godo le coccole e tutte le conquiste dei miei nipotini che crescono: sono emozioni grandi,

soprattutto quando sento quelle piccole braccia che mi avvolgono e mi trasmettono tanto amore. Posso solo ringraziare per questa nuova avventura emotiva che ho avuto la possibilità di vivere e che non finirà nel tempo, ma spero lascerà un segno nella lunga strada che loro hanno ancora da percorrere.

Anche in questa testimonianza il tempo diventa protagonista e rovescia le aspettative. Dal non voler essere chiamata nonna a innamorarsi a prima vista della nipotina, il passo è stato brevissimo. Non che sia stato facile, ma rimettersi in discussione anche su ciò che riteneva fondamentale a livello educativo ha significato per Marisa un cambiamento impreveduto: con un po' di pazienza, ci dice, tutto si può reimpostare e ciò che sembrava impossibile diventa normale.

Le due storie che abbiamo letto sottolineano come il tempo dei nonni trascorso coi nipotini sia libero da impegni lavorativi e possa essere dedicato esclusivamente a godersi la compagnia reciproca, senza caricarsi delle responsabilità più dure che invece spettano ai genitori. Si tratta di un aspetto importante, perché quando si diventa genitori la vita cambia in maniera repentina e radicale. Per le mamme che hanno un'occupazione il rientro al lavoro è spesso fonte di stress e preoccupazioni e, soprattutto per chi ha scelto un accudimento prossimale, il distacco dai figli sembra arrivare davvero troppo presto. Molto dipenderà dalla distanza fra il luogo di lavoro e la propria abitazione, da chi si prenderà cura dei bambini e dalla gradualità con cui ci si potrà abituare ai nuovi ritmi. I nonni, invece, vivono il processo contrario: i ritmi anziché accelerare rallentano e le responsabilità sono meno impellenti. Se saranno disponibili a occuparsi anche per poco dei nipoti, il tempo insieme aumenterà: per questo, fin dai primi mesi di vita dei più piccoli, è importante instaurare un buon dialogo fra genitori e nonni, in modo da poter essere collaborativi al momento del bisogno. Rimettersi in gioco con un ruolo diverso offre anche l'opportunità di riparare ai tempi forzati del passato, in cui la routine quotidiana impediva di godersi fino in fondo i propri figli. Se vissuta adeguatamente, la nuova esperienza di nonni può essere un'occasione pregnante per rielaborare il passato, ora che i figli sono diventati genitori e possono capire meglio i vissuti e le difficoltà che questo ruolo impone.

La prossima storia che vado a raccontarvi, questa volta con parole mie, è invece un esempio di comunicazione e condivisione emotiva che non ha funzionato e ci mostra fino a che punto le relazioni possano esserne condizionate.

La storia di Laura

Laura è diventata mamma da pochi mesi. La nascita di Lorenzo è avvenuta con taglio cesareo per presentazione podalica e l'allattamento è iniziato con fatica. Nei quattro giorni di ricovero, nonostante l'aiuto di una consulente per l'allattamento, Lorenzo era molto sonnolento: si attaccava al seno pochissime volte, e il latte stentava ad arrivare. Tornati a casa il bambino prendeva soltanto la formula artificiale, ma la mamma insisteva nel continuare ad attaccarlo al seno per aumentare la produzione di latte, come le aveva detto l'ostetrica. Nei primi due mesi di vita, con tanta pazienza e tenacia, mamma Laura e il piccolo Lorenzo sono riusciti a eliminare completamente il latte artificiale e a passare a un allattamento esclusivo, sfatando i pregiudizi di chi lo riteneva impossibile nonostante un inizio un po' al rallentatore. Questa mamma e questo bambino hanno creduto nella possibilità di farcela insieme, ricorrendo anche al sostegno e all'aiuto di un'ostetrica a casa.

Per Laura non è stato facile. In quei due mesi, anzi, se ne è sentita dire di tutti i colori: “Smettila di penare per togliergli il latte artificiale: crescono bene lo stesso!”, “Perché tanta fatica!?”, “Hai la fortuna che si sia già abituato al biberon e ora vorresti dargli il seno? Poi non te lo stacchi più di dosso!”, “Il biberon glielo possono dare anche gli altri: così potrai riposarti”. A Laura però non interessava riposarsi. Sapeva che i bambini crescono benissimo anche col latte formulato, che il latte artificiale a volte è perfino necessario e in altri casi una scelta delle mamme, che hanno diritto a decidere di non allattare affatto o la necessità di non allattare a lungo. Ma quelle frasi continuavano a risuonarle nella testa: avrebbe voluto essere rispettata, magari anche apprezzata e incoraggiata per i suoi sforzi. Il vero problema, per lei, non era la fatica di accudire Lorenzo o di aumentare la sua produzione di latte, ma il fatto di essere giudicata per quelle scelte da chi avrebbe potuto invece fornirle ascolto e sostegno. Non si sentiva sostenuta dalla sua famiglia, e le loro frasi a volte le toglievano fiducia in se stessa, nelle sue risorse e in quelle del suo bambino. Eppure, quando erano soli, stavano così bene! Perché gli altri non capivano che insieme erano felici e sereni? Perché nessuno aveva fiducia in loro, nelle loro reciproche competenze e nella sua possibilità di allattare? Lorenzo è stato il primo nipote per tutti e quattro i nonni. È arrivato dopo due anni di tentativi e un fratellino diventato un angelo a sole nove settimane dal concepimento. La gravidanza di Lorenzo è stata serena e la sua nascita ha riempito di gioia e aspettative tutta la famiglia. Quando arriva un bambino, si sa, è una festa e tutti provano un entusiasmo strabiliante.

Spesso però le mamme vengono messe sotto i riflettori per le loro scelte di accudimento, ed è proprio quanto è successo a Laura. Quando ha visto il suo bambino sbucare dal telo verde della sala operatoria, ha capito che sarebbe

stato piccolo solo per poco e ha giurato a se stessa di goderselo il più possibile. Allattarlo per lei non era un obbligo, ma una scelta pensata e sentita col cuore: significava attivare tutte le loro risorse per nutrire la relazione che si stava instaurando fra loro. Gli altri, invece, sostenevano che lei non volesse lasciare il bambino e che il suo atteggiamento morboso lo avrebbe reso viziato e dipendente da lei. Eppure Laura non vedeva l'ora che Fabio, suo marito, tornasse dal lavoro per dargli in braccio Lorenzo e aveva anche scoperto che le piaceva riordinare la casa a modo suo, o che era bello godersi una bella doccia calda, mentre Fabio coccolava il loro bambino. Che colpa aveva se si sentiva innamorata dei suoi uomini come di nessun altro al mondo? Perché doveva essere giudicata se aveva scelto di accudire suo figlio attraverso il contatto? Le cure prossimali sono quelle che prevedono la vicinanza, ovvero la prossimità fra adulti e bambini. A pensarci bene, un motivo ci sarà: i bambini in fondo non sono gli unici ad apprezzare gli abbracci e le coccole a profusione!

Con il passare del tempo, i dubbi di Laura non hanno fatto che aumentare, di pari passo con le critiche, le ingerenze e il senso di solitudine. Oggi Lorenzo ha 5 mesi, e Laura si sente triste e confusa. Fabio condivide con i nonni il minimo gesto di Lorenzo grazie a una chat su WhatsApp: “Ha fatto la cacca”, “Ha messo la tutina blu che gli avete regalato ieri”, “Si è addormentato in braccio”, “Sta poppando”, “Sta *ancora* poppando”... Laura sente che lo spazio di intimità del loro nucleo a tre viene reso pubblico senza che lei lo voglia. Non avverte privacy, non si sente protetta dal suo compagno, dal padre di suo figlio. A parte internet, non ha nessuno con cui confrontarsi. Le altre mamme la guardano storto perché si ostina ad allattare e a dormire vicino al suo bambino solo “perché è più comodo”. Dicono che Laura non pensa alle conseguenze, ma in quel gesto lei vede solo l'amore per il suo cucciolo di 5 mesi: è così piccolo! Nel suo cuore Laura è tranquilla e serena e si sente più forte ogni volta che pensa al cesareo, all'allattamento conquistato a fatica e a come ha imparato a riconoscere i bisogni di Lorenzo. Ha trovato molti libri che confermano le sue scelte e parlano della norma biologica nell'accudimento dei bambini, cioè di cosa è normale per il solo fatto di appartenere alla specie umana. Il problema è che li legge soltanto lei: su questo punto non c'è verso di poter comunicare con i nonni e con Fabio, e questo la fa sentire sempre più sola, incompresa e isolata.

Anche la vita di coppia ne risente e crescono le tensioni con Fabio che, pur facendo salti mortali per conciliare lavoro e famiglia, fatica a stabilire un chiaro confine fra l'intimità del loro nucleo e la presenza dei nonni. Come risolvere questa delicata situazione? La coppia decide di parlare con il pediatra per capire se Laura sta sbagliando. Perché le sembra che nessuno la

capisca? Non sarà mica depressa? Con loro grande sorpresa, il pediatra li incoraggia e si complimenta: il bambino, dice, sta crescendo bene. Superando i dubbi iniziali, Laura ha trovato una figura di cui fidarsi, capace di offrirle il sostegno e l'incoraggiamento di cui aveva bisogno.

Quante mamme si riconoscono in Laura o anche solo in parte della sua storia? Si sente spesso dire che di mamma ce n'è una sola. Io vorrei insistere invece sul fatto che tante mamme si sentono sole, perché quel rapporto profondo che si instaura con la gravidanza, culmina nel parto e prosegue dopo la nascita deve fare i conti con le opinioni dei familiari e le norme della nostra cultura, che trascurano l'importanza della norma biologica. La cultura occidentale valorizza e promuove il distacco precoce dagli adulti, pensando che l'indipendenza dei bambini debba passare attraverso la separazione forzata e vedendo nella frustrazione un presunto valore educativo. Alcuni autori affermano perfino che il padre dovrebbe intervenire attivamente per rompere la simbiosi col bambino, perché la madre da sola non lo farebbe. Tutto questo ignora le competenze dei bambini – che, udite udite, vogliono crescere – e anche quelle delle mamme, che nella stragrande maggioranza dei casi agevolano la crescita e il distacco dei figli *insieme* al papà. Queste posizioni ignorano anche la *norma biologica*, ovvero ciò che è normale per tutti i bambini del mondo, indipendentemente dal colore della loro pelle, dal paese in cui sono nati e dallo stile di accudimento e la cultura di riferimento di chi si prende cura di loro.

Gli universali culturali sono comportamenti umani presenti in ogni cultura, e il bisogno di contatto rientra fra essi. Il contatto permette ai bambini di ristabilire una situazione di normalità: quando questa viene meno, hanno urgenza di essere toccati, accarezzati e cullati, di giorno come di notte. Il pianto è sempre un'ultima risorsa, generata dalla mancanza di ascolto, da bisogni insoddisfatti, inespressi, incompresi o da qualche malessere del momento. Laura racconta che Lorenzo non piange quasi mai. Anche per questo, le nonne sono sicure che crescerà viziato. La verità è che Lorenzo non ha bisogno di piangere perché si sente accolto! Il pianto non è una tappa obbligata da indurre per far crescere i bambini! Qui non si tratta di rinnegare i tempi passati in nome di chissà quale ideologia: i nostri genitori hanno fatto ciò che ritenevano fosse meglio per noi. Ma finché non faremo i conti col fatto che la nostra cultura sempre più orientata dal mercato ha determinato la perdita dei valori affettivi e del contatto come base dell'accudimento, tante mamme come Laura continueranno a sentirsi sole e sbagliate solo perché hanno deciso di non aderire alle norme culturali che impongono il distacco come valore educativo da applicare fin dai primi giorni di vita del figlio. Il

distacco e l'indipendenza nascono dalla sicurezza e dalla fiducia. Finché le mamme saranno giudicate per le loro scelte in base a ragioni ideologiche prive di fondamento scientifico, non coglieremo la grande occasione che ogni bambino venendo alla luce ci offre: quella di dare valore a un'educazione degli affetti basata sul contatto come diritto e norma biologica dell'essere umano.

La storia di Laura, Fabio e Lorenzo ci ha dato la possibilità di riflettere sui grandi cambiamenti che la nascita di un bimbo porta con sé, nella coppia e in famiglia. I nonni di Lorenzo hanno fatto più fatica di nonna Marisa e nonno Dudù e non sono riusciti a rivedere la loro esperienza di genitori alla luce dei bisogni e delle scelte di Laura. Lorenzo cresce sereno e il pediatra conferma che va tutto bene, eppure i conflitti familiari restano e diventano ogni giorno più pesanti. Perché la cooperazione e l'empatia sembrano così difficili da raggiungere in questa famiglia? Nei prossimi capitoli vedremo più nel dettaglio i vari risvolti contenuti in questa storia: come si trasforma la coppia, che cosa comporta allattare e svegliarsi di notte, quanto contano le parole che si dicono a una neomamma, come cambiano i ruoli in famiglia e come favorire la comunicazione tra generazioni per contribuire a migliorare le relazioni. Adesso proviamo a capire l'importanza di una cooperazione costruttiva fra nonni e genitori e a individuare le risorse a cui ciascuno di noi può attingere per migliorare la qualità della vita di tutti, grandi e piccini.

Il potere della cooperazione

Dai tre racconti che abbiamo letto emergono già molti spunti di riflessione. È davvero incredibile che un piccolo alla nascita provochi tanti cambiamenti in così poco tempo. Le dinamiche relazionali hanno bisogno di tanti anni per essere costruite che sembra quasi impossibile pensare alla trasformazione immediata imposta dall'arrivo di un neonato. Che cosa succede? Perché tutto cambia così velocemente?

Proseguendo nella lettura vedremo che ognuno di noi (indipendentemente dal genere e dall'età) ha due preziose alleate capaci di favorire la cooperazione fra le persone (indipendentemente dal loro grado di relazione o di parentela).

La prima alleata si trova dentro di noi, senza che possiamo vederla o toccarla: è una sostanza miracolosa che gli studiosi chiamano anche "ormone dell'amore": l'ossitocina. Questa molecola dai poteri curativi sta interessando sempre di più la scienza come parte di un sistema psiconeuroendocrino del quale viene finalmente riconosciuto il giusto valore. Attraverso un sistema di sostanze presenti dentro ciascuno di noi, l'ossitocina protegge e riequilibra il

nostro corpo e la nostra mente favorendo un senso di benessere, calma e connessione con gli altri. Oggi conosciamo alcuni meccanismi messi in atto da questo sistema e sappiamo che la nascita e i primi mesi di vita sono un momento fondamentale per la secrezione di ossitocina, nella mamma come nel bambino. Sappiamo anche che l'ossitocina favorisce le relazioni in generale, ed è facilmente stimolabile grazie a ciò che ci procura gioia e benessere. Un'altra cosa che abbiamo scoperto è che l'ossitocina non viene mai secreta da sola, ma all'interno di un cocktail di ormoni e neurotrasmettitori che dà valore alla sinergia di tutte le nostre cellule. Nel corso di queste pagine vedremo che promuovere il benessere e la salute è più facile del previsto, se saremo disposti a mettere in discussione alcune delle norme culturali e dei pregiudizi di lunga data che aleggiavano sull'educazione dei bambini.

La nostra seconda alleata è la comunicazione efficace e nonviolenta (sì, è una parola sola e si scrive tutta di seguito), che “ci aiuta a diventare consapevoli che ogni giudizio moralistico è l'espressione indiretta ed economica di un bisogno. Ci invita pertanto ad attingere alla vita che vi è contenuta per contattare e, se lo desideriamo, per esprimere semplicemente e onestamente i nostri bisogni senza criticare o insultare gli altri; ci propone inoltre di intendere semplicemente i bisogni degli altri, anche quando sono espressi in un modo che può essere percepito come una critica, un giudizio o un attacco nei nostri confronti”.¹ A questo importante strumento della comunicazione capace di rivoluzionarci la vita sarà dedicato il quinto capitolo del libro.

Le nostre due alleate ci riconducono direttamente al tema dell'educazione affettiva di grandi e piccini e alla valorizzazione dei sentimenti e dei bisogni di tutti, indipendentemente dall'età. La testimonianza di Federica, giovane neomamma psicologa, ci fornisce un'idea di quanto sia importante sentire il supporto e la collaborazione dei nostri genitori quando mettiamo al mondo un figlio.

Il supporto dei miei genitori durante la gravidanza è stato fondamentale soprattutto nell'ultimo periodo, quando il pancione limitava i miei movimenti e i miei spostamenti, ma la vera riscoperta della loro vicinanza fisica e psicologica è avvenuta dopo la nascita di mia figlia. Durante il parto mia madre si alternava con mio marito ad assistermi, e pur leggendole in volto la fatica di vedermi soffrire tanto, ho sentito tutta la sua solidarietà e il suo sostegno in quei momenti interminabili! Mio padre, a quanto mi è stato riferito, in quelle ore chiedeva continuamente di me, e quando mi ha vista uscire dalla sala parto e ha visto che stavo bene i suoi

occhi si sono illuminati! Fin dai primi momenti dopo la nascita i miei genitori mi hanno letteralmente riempita di attenzioni, oltre a interessarsi alla nipotina: implicitamente capivano che anche io avevo bisogno di essere coccolata e accudita, dopo un'esperienza così forte e unica come il parto e la venuta al mondo di mia figlia. Rientrate a casa con la piccola, venivano a farci visita due volte al giorno, portandoci cibo fresco pronto da mangiare e aiutandoci con le faccende domestiche e con la spesa per noi e per la bambina. Anche oggi, a distanza di quasi due mesi, continuano a sostenermi in tutto, specie nel lavoro che purtroppo, vista la libera professione, ho dovuto riprendere in fretta: ora mi tiro il latte e nelle ore in cui sono assente i miei genitori si occupano in modo splendido della bambina. A volte provo imbarazzo e non so come sdebitarmi di tutto ciò che fanno per noi, ma poi penso che lo fanno con piacere e che la loro vita da giovani neopensionati è migliorata e si è arricchita di un amore che nessuno poteva immaginare sarebbe stato così forte! Da giovane psicologa, ora posso toccare con mano ciò che studiavo sui libri rispetto alla depressione post partum: il supporto sociale e familiare è fondamentale per riuscire ad affrontare un periodo di vita così emozionante e ricco di gioia, ma anche così faticoso e difficile. Con la loro disponibilità all'aiuto e al sostegno senza giudizio, i nonni sono una delle risorse migliori su cui possiamo contare noi giovani genitori coraggiosi di oggi.

Avvertiamo subito la profonda differenza fra queste parole e la storia di Laura esposta nel paragrafo precedente. Federica conta sulla collaborazione affettuosa dei suoi genitori e si sente rafforzata nel suo ruolo genitoriale dal senso di fiducia che le comunicano. È stata costretta a rientrare al lavoro a pochissime settimane dal parto, ma i nonni stanno con la nipotina e la loro presenza è diventata un'importante risorsa per affrontare la fatica fisica dei primi mesi. Federica non si sente sola e incompresa: potendo contare sulla certezza di un sostegno affettuoso e incondizionato da parte di chi l'ha messa al mondo, rinsalda le relazioni e attinge alle proprie risorse, fornendo alla bimba un contesto di crescita improntato alla forza dei legami e al rispetto delle scelte di tutti.

Questa testimonianza, oltre a parlarci del difficile rientro al lavoro delle neomamme, ci mostra anche come i ruoli vengano messi in discussione già a partire dalla gravidanza; se opportunamente valorizzati ed elaborati, essi potranno cambiare anche in meglio, mettendoci in contatto con parti di noi e degli altri che non ci saremmo mai aspettati. Aggiungendo una nuova generazione alla storia familiare, la nascita di un nipotino sembra davvero

offerirci l'opportunità di rivedere, arricchire e migliorare le dinamiche familiari del passato.

Ecco cosa ha da dirci in merito la mamma di Teseo.

Teseo ha 7 mesi, e il ruolo dei nonni nella sua crescita sta diventando sempre più importante. Fra poco tornerò a lavorare e lui rimarrà con mia mamma. Si è offerta lei di tenerlo, e dopo averne discusso con mio marito abbiamo capito che era la scelta migliore per noi. Non avevo mai avuto un buon rapporto con lei... fino a quando non sono rimasta incinta. Da quel momento ho iniziato a capirla, e forse questo le è bastato per sentirsi accolta da me. Mi ha anche regalato il diario che aveva compilato durante la mia gestazione: è stato un dono pieno di significato. Non posso pensare a questi mesi di maternità senza rievocare il suo aiuto costante e riservato, generoso e rispettoso del nostro ruolo di genitori. Anche il mio babbo sta diventando un nonno sempre più attento... ma con lui il rapporto è sempre stato positivo. Il sorriso che vedo sulle labbra di Teseo appena arriviamo davanti al portone dei nonni basta a descrivere tutto.

Questa testimonianza ci rassicura sul fatto che quando nasce un nipotino le relazioni cambiano e possono perfino migliorare. Metterci nei panni dei nostri genitori non è facile, perché significa riuscire a osservare mettendo una distanza fra presente e passato, fra il nostro ruolo di genitori e quello di figli. Questa capacità metacognitiva,² cioè la capacità di riflettere sui propri processi cognitivi grazie alla presa di distanza, all'auto-osservazione e alla possibilità di riflettere sugli stati mentali propri e altrui, è stata l'oggetto della mia tesi di laurea, che discussi esattamente vent'anni fa. Nel corso delle mie ricerche bibliografiche trovai un articolo che ancora oggi ritengo davvero illuminante: *Ghosts in the Nursery* ("I fantasmi della nursery"), frutto del lavoro pionieristico compiuto della psicoanalista Selma Fraiberg, che ha dedicato anni di esperienza clinica a portare alla luce eventuali dinamiche remote e la loro influenza sulle relazioni familiari. Riporto il passo con cui si apre l'articolo:

In ogni stanza in cui è presente un neonato ci sono anche dei fantasmi. Sono i testimoni del passato dimenticato dei genitori, gli ospiti che irrompono inattesi al battesimo. Se le circostanze sono favorevoli, quegli spiriti ostili e sgraditi saranno banditi dalla nursery e torneranno nella loro dimora sotterranea. Il bambino reclama con forza l'amore dei genitori: in stretta analogia con le favole, i legami affettivi proteggono i bambini e i loro genitori dall'intrusione di fantasmi minacciosi.

Questo non significa che i fantasmi non possano creare guai dai loro luoghi reconditi. Anche nelle famiglie dove i legami sono stabili e forti, gli intrusi del passato possono sfondare la barriera del cerchio magico in un momento inaspettato, e i genitori e i loro figli possono pertanto riproporre un episodio o scene appartenenti ad altri tempi e ad altre persone. [...] In alcune famiglie, questi fantasmi si installano proprio nelle nursery. [...] Quando la psicoterapia porta i genitori a ricordare e rielaborare le ansie e le sofferenze dell'infanzia, i fantasmi spariscono e i genitori diventano i protettori dei loro figli, tutelandoli contro la ripetizione del loro passato conflittuale.³

Queste parole ci mostrano con grande chiarezza che i vissuti e le esperienze del passato, specialmente quelli appartenenti alla nostra infanzia, possono condizionare il futuro dei nostri figli senza che noi ce ne accorgiamo, inducendoci a trasmettere da una generazione all'altra schemi comportamentali, comunicativi e relazionali da cui continuiamo a dipendere e che, forse, generano in noi anche grande sofferenza. Queste tendenze sono molto più diffuse di quanto si creda, al punto che in molte culture sono state inglobate dall'immaginario collettivo. Ne troviamo un esempio nelle più comuni fiabe per bambini, che raccontano e testimoniano le dinamiche legate ai ruoli familiari, alle generazioni e alla nascita di un bambino o bambina.

In molte favole, il fantasma si incarna nei panni della vecchia strega cattiva. È il caso di Malefica, la strega della *Bella addormentata nel bosco*, che si presenta al cospetto della neonata principessa Aurora e, per vendicarsi di non essere stata invitata ai festeggiamenti, lancia sulla piccola una maledizione stabilendo che allo scoccare del suo sedicesimo compleanno si pungerà con un fuso e morirà. Per proteggerla dalla profezia, le tre "nonne buone" ma un po' svampite porteranno la bambina ancora in fasce lontano dal castello e dai suoi genitori, ma a salvare Aurora alla fine sarà il principe Filippo, che combatterà per lei sconfiggendo la strega trasformatasi in drago. In questa favola è presente un inquietante esempio di ciò che abbiamo letto nell'articolo di Fraiberg: la strega cattiva, che si è sentita esclusa, irrompe al battesimo come ospite inattesa e determina l'isolamento della bambina con una maledizione.

Anche nella favola di *Biancaneve* assistiamo a una situazione simile: una vecchia strega cattiva che un tempo è stata una regina giovane e bella e che, quando Biancaneve cresce e diventa una fanciulla più giovane e bella di lei, le offre la mela avvelenata per tornare a essere "la più bella del reame" (e la più giovane). Anche qui arriverà un principe che la salverà con un bacio d'amore.

E che dire di Cenerentola, costretta a subire ogni genere di angherie da

parte delle sorellastre e della matrigna cattiva dopo la morte improvvisa del padre? In questa favola però è presente anche la fata Smemorina, una figura buona, anziana e smemorata che aiuta Cenerentola a diventare una principessa e a recarsi al ballo in cui finalmente incontrerà il suo principe.

Senza soffermarci sugli stereotipi di genere – su cui ci sarebbe moltissimo da dire, e che mostrano le donne salvate dai principi e perennemente in conflitto con le altre donne –, risulta evidente come l’immaginario collettivo sia popolato, anche “grazie” alle fiabe, di rappresentazioni mentali che vedono perlopiù le figure femminili anziane come invidiose, cattive, permalose, smemorate, svampite e sconfitte infine dall’eroe maschile, destinato a salvare la giovane ragazza nel fiore degli anni grazie al potere dell’amore.

Nel cartone animato *Oceania*, invece, incontriamo nonna Tala, “matta del villaggio”, svampita solo in apparenza: è lei che mostra alla nipote Vaiana una grotta segreta dietro a una cascata dove la bambina rinviene vecchi relitti di barche che rievocano il passato da navigatori dei suoi antenati. Poco dopo Tala viene colta da un malore e, prima di morire, sussurra alla nipote di partire con coraggio, anche contro il volere del padre, per salvare il suo popolo. Dopo la sua dipartita, continuerà a essere presente a fianco della nipote, apparendole nelle sembianze di una razza marina e offrendole sostegno nel suo lungo viaggio verso la crescita personale e l’avventura che la porterà a diventare un’eroina e a salvare il suo popolo.

Un punto su cui vale la pena di riflettere è quanto le nostre esperienze siano condizionate da queste immagini di fantasia così diffuse, scatenando valutazioni, aspettative e pregiudizi sui ruoli e le dinamiche fra generazioni dopo l’arrivo di un nuovo membro in famiglia. Nel caso di *Oceania*, la nonna Tala riveste il ruolo di “nonna per sempre al fianco della nipote”, offrendole gli strumenti per crescere e avere coraggio nella vita, ben al di là del confine fra vita e morte.

Tra i personaggi presenti nella fantasia di ogni bambino e bambina vorrei ricordare anche Babbo Natale e la Befana: il primo è il nonno più generoso del mondo, che dispensa regali a tutti i bambini, a patto che siano stati buoni. La seconda è la Befana, vecchina brutta e pazzarella che si porta via le feste e regala carbone ai bambini che non si sono comportati bene. Al di là del loro risvolto magico, questi personaggi promuovono inesorabilmente la logica dei premi e delle punizioni, che vede il premio come risultato di un comportamento del bambino accettato e desiderato dagli adulti e la punizione come conseguenza di un comportamento indesiderato che l’adulto non vuole vedere ripetuto. Ritornerò su questa tematica in seguito, limitandomi a insistere su un punto: sotto il profilo strettamente pedagogico, è ormai

dimostrato che premi e punizioni non mutano la consapevolezza del bambino rispetto ai propri comportamenti, ma vengono associati meccanicamente a quei comportamenti senza una vera comprensione e lo sviluppo della motivazione intrinseca per evitarli o perpetuarli. Il bambino penserà che l'importante sia ottenere il premio o evitare la punizione e si sentirà bravo o sbagliato a seconda di ciò che riceverà, senza capire perché *quel* determinato comportamento (e non lui come persona) sia giusto o deplorabile.

Per concludere, vorrei far notare come lo scorrere del tempo e la sua capacità di trasformare ruoli e persone rappresenti anche un nodo fondamentale delle fiabe, nelle quali alla nascita di una nuova creatura le figure più anziane si trasformano in potenziali demoni ossessionati dall'eterna giovinezza o in personaggi svampiti e smemorati. La trasformazione, come abbiamo visto, c'è e deve esserci, ma può anche avvenire in una direzione di cooperazione e alleanza con la nuova coppia genitoriale. Poche fiabe, purtroppo, offrono esempi di cooperazione e alleanza fra generazioni, e forse può valere la pena partire da questa riflessione "magica" per osservare le nostre dinamiche familiari presenti e passate e capire l'origine dei pregiudizi più comuni appartenenti alla nostra cultura.

I TEMI DI QUESTO CAPITOLO

- » L'intento principale di questo libro è mettere al centro della discussione il benessere dei bambini. Per poter costruire legami familiari sani, è necessario fare chiarezza sui ruoli rispettivi degli adulti e rispettarne i confini. Oggi come in passato, ogni genitore desidera il meglio per i propri figli e opta per la modalità di accudimento che più lo convince. Dovremmo essere tutti uniti nel volere il loro bene e nell'intenzione di dimostrarli il nostro amore incondizionato, scendendo a patti coi nostri vissuti, con le nostre esperienze del passato e coi pregiudizi culturali.
- » Le ricerche scientifiche più recenti dimostrano che l'accudimento prossimale, fondato sulla vicinanza e il contatto fra adulti e bambini di ogni età, è necessario e indicato per una sana crescita psicologica. Questo cambiamento di rotta sull'educazione affettiva dei più piccoli può essere difficile da accettare per i nonni di oggi, diventati genitori in un'epoca in cui le indicazioni pedagogiche si orientavano in una direzione completamente diversa.
- » Uno spazio di confronto fra genitori e nonni in cui esprimere

reciprocamente i diversi punti di vista può gettare le basi per una comprensione empatica del momento di vita di ciascuno e diventare una grande occasione per andare oltre se stessi e provare a mettersi nei panni dell'altro.

- » Il concetto di tempo è il filo conduttore di tutto il capitolo. Il significato che diamo a questa parola dipende in larga parte dalla nostra età e condiziona il nostro presente. Il tempo che scorre trasforma ruoli e persone: vederlo nel suo divenire può aiutarci a cogliere la meravigliosa opportunità di valorizzare le risorse di ogni generazione.
- » Conoscere la fisiologia del periodo perinatale e utilizzare la comunicazione efficace e nonviolenta può essere molto utile e fornire a tutti noi uno strumento concreto per unire le generazioni e riuscire ad accudire i più piccoli nel rispetto dei sentimenti di tutti, dando finalmente valore all'educazione affettiva indipendentemente dall'età.

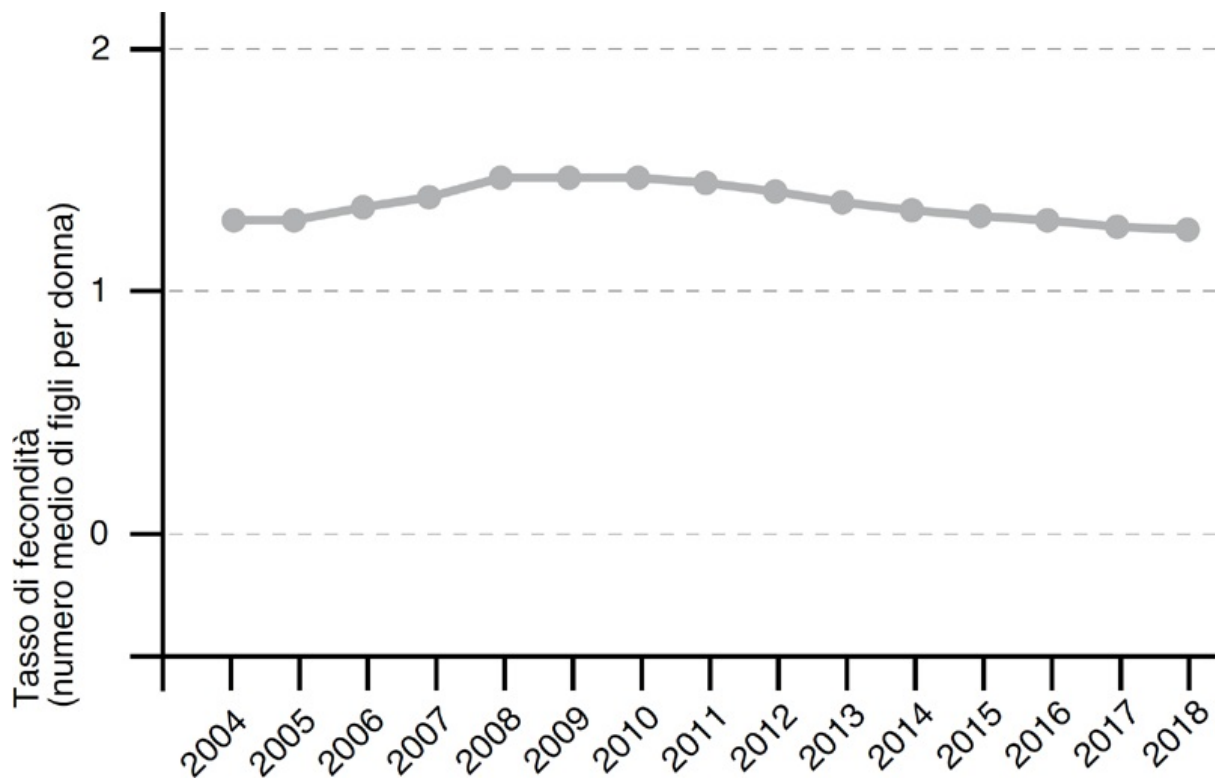
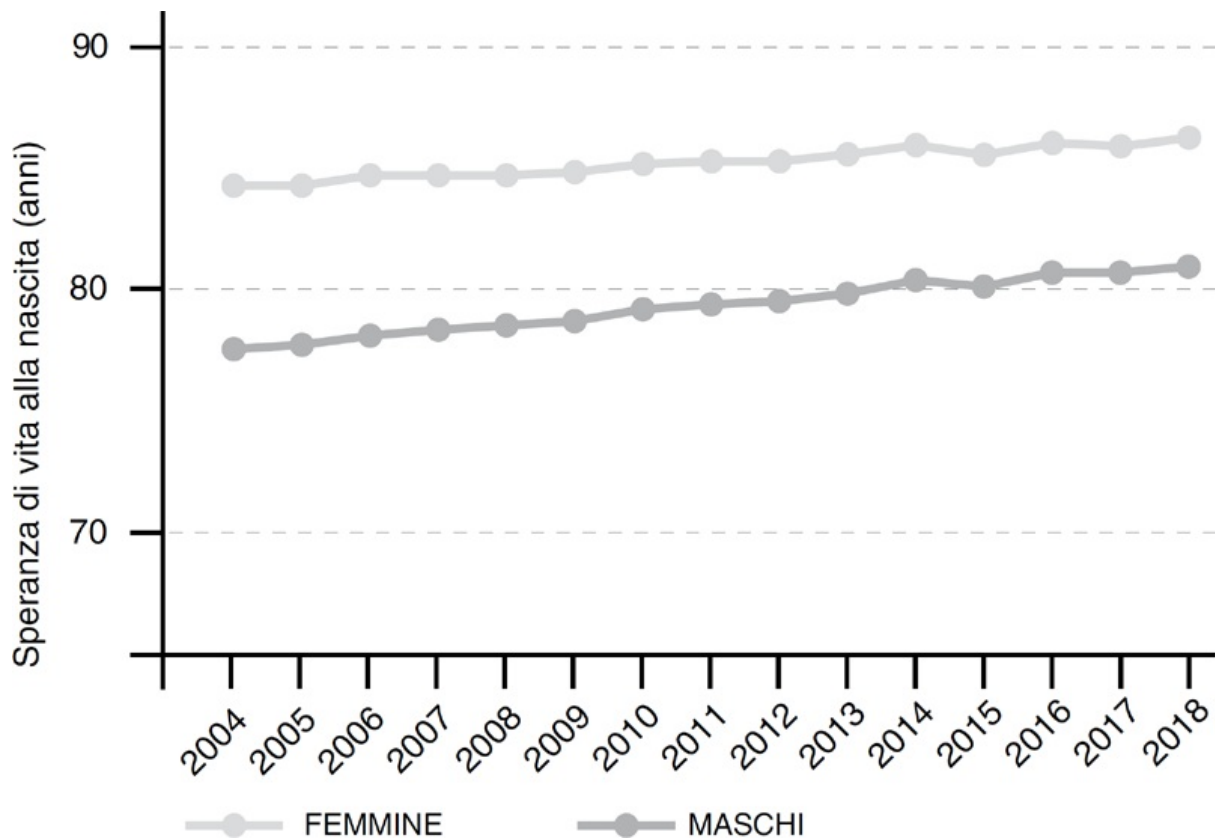
NONNI DEL 2000

Chi sono i nonni del terzo millennio?

In passato, la figura dei nonni è stata a lungo ignorata e trascurata: gli studi sociali si sono concentrati sulla nascita e sullo sviluppo della famiglia nucleare senza prendere in considerazione la famiglia allargata, che comprende le persone esterne al nucleo con cui si hanno legami parentali. Negli ultimi decenni, invece, le persone appartenenti alla cosiddetta “terza età” sono state protagoniste di una vera rivoluzione: l’aspettativa di vita è migliorata, e i nonni oggi sono sempre più longevi, in forma e attivi nella società. L’età del pensionamento è slittata in avanti, e questo costringe i neogenitori a fare i conti con una minore disponibilità dei nonni a fungere da supporto e sostegno. La figura nella pagina seguente, tratta dagli ultimi dati pubblicati sul sito Istat, mostra un aumento annuo della speranza di vita per entrambi i sessi e un lento calo del tasso di fecondità, che sembra comunque essersi stabilizzato nell’ultimo anno preso in esame (2018). Osservando i dati, si direbbe che ci siano sempre più nonni ma sempre meno nipoti: in generale, si fanno meno figli e la società “invecchia”.

FIGURA 1

Dati Istat su speranza di vita e tassi di fecondità in Italia negli anni 2004-2018 (data di pubblicazione: 11/04/2019).



Fonte: http://noi-italia.istat.it/index.php?id=3&tx_usercento_centofe%5Bcategoria%5D=3&tx_usercento_centofe%5Baction%5D=show&tx_usercento_centofe%5Bcontroller%5D=Categoria&cHash=2fda8d822b2

id=3&tx_usercento_centofe%5Bcategoria%5D=3&tx_usercento_centofe%5Baction%5D=show&tx_usercento_centofe%5Bcontroller%5D=Categoria&cHash=2fda8d822b2

Negli anni Cinquanta, lo psicologo Erik Erikson ha teorizzato il concetto di “generatività”: identificata con il settimo e penultimo stadio dello sviluppo psicosociale dell’essere umano, può essere definita come una caratteristica del soggetto adulto nel pieno della maturità che lo spinge a orientare il proprio sguardo verso il futuro con un desiderio di partecipazione e lo chiama al tempo stesso a un’assunzione di responsabilità personale nei confronti della società. Ciò si traduce nella sensazione di dover agire, prendendosi cura di se stessi e di ciò che verrà dopo assumendo un ruolo di guida e di responsabilità nei confronti delle generazioni future. Più nello specifico, per quanto riguarda i nonni, la cosiddetta *grand-generativity* “indica la capacità degli anziani di prestare attenzione e di essere coinvolti nella cura, nell’educazione e nella socializzazione delle nuove generazioni, anche al di là del vincolo di sangue”.¹

Ecco quindi che, dalla metà del secolo scorso, la generazione adulta appartenente alla terza età diventa oggetto di ricerca e di interesse sociale come risorsa a cui attingere e a cui fare riferimento, sia su larga scala sia in ambito familiare. Sempre più lontani dallo stereotipo di “Nonna Papera”, dedita a preparare torte fuori dal caos cittadino e accudire i nipoti lasciandoli liberi di giocare nei campi, i nonni di oggi sono sempre più inseriti nella società: ricoprono ruoli produttivi e partecipano in prima persona ad attività plurime, sia che lavorino sia che abbiano raggiunto l’età della pensione. Non esiste più un unico modo di essere nonni o nonne: il ruolo dipende dalle condizioni personali che ciascuno di loro si trova a vivere. Essendo stati giovani fra gli anni Sessanta e Settanta, quando i diritti delle persone furono rivendicati a gran voce scatenando una vera e propria rivoluzione sociale e di genere, i nonni e le nonne di oggi appartengono a una generazione caratterizzata dalla libertà di espressione conquistata in piazza, a suon di manifestazioni pubbliche e gruppi di rivolta studentesca anche a tutela dei diritti di genere. Intesi come risorsa familiare e sociale, essi sono diventati di recente una fetta di popolazione degna di considerazione e di studio grazie a una serie di articoli e libri che ne identificano e ne diffondono le caratteristiche.

In queste pagine vorrei proporre una visione integrata delle caratteristiche sociali e personali dei nonni e delle nonne di oggi, analizzando il “qui e ora” delle diverse generazioni in rapporto ai nostri tempi e alle conquiste della scienza sulle modalità di accudimento dei bambini atte a promuovere la salute psichica, fisica, relazionale e affettiva degli esseri umani nel rispetto di ogni

età. Rapportare alle diverse generazioni i nuovi orizzonti dischiusi dagli studi scientifici ci permetterà di valorizzare al massimo le risorse di ciascuno e di stabilire modalità di comunicazione e di relazione reciproca in cui tutti possano sentirsi rispettati e tenuti in opportuna considerazione. Gli strumenti per arrivare a questo laborioso obiettivo sono molteplici e necessitano di conoscenze e riflessioni comuni. Non è scontato che i recenti cambiamenti sociali vengano “ben digeriti”, e nemmeno che i ruoli imposti dall’arrivo di una nuova generazione vengano assunti spontaneamente e nella direzione più vantaggiosa per tutti. Essi possono determinare risvolti problematici, come quello di rafforzare i legami familiari basati sulla dipendenza e sulle ingerenze educative o quello di imporre ai nonni un impegno che loro non possono, non vogliono o non sentono di riuscire ad assumersi. Questo può generare, nel rapporto fra genitori diventati nonni e figli diventati genitori, ambivalenze affettive che rischiano di condizionare le relazioni. Nel mio lavoro quotidiano con le famiglie allietate dall’arrivo di un nipotino o di una nipotina, ho potuto constatare che uno spazio di confronto protetto e facilitato in cui le persone possano comunicare liberamente i propri sentimenti rende più facile instaurare relazioni e dinamiche capaci di soddisfare i bisogni di tutti, soprattutto quelli dei più piccoli.

Autorità o affetto?

Nella seconda metà del secolo scorso, oltre alla rivoluzione del ’68 abbiamo assistito a uno stravolgimento profondo nel modo di allevare i bambini. L’emancipazione femminile ha portato a considerare la maternità come un diritto, ma anche come un aspetto da gestire in condivisione con altre figure sostitutive. Le donne sono entrate nel mondo del lavoro e dell’istruzione con incarichi di alto livello, e i diritti paritari all’interno della famiglia sono stati riconosciuti insieme al diritto all’aborto e alla contraccezione. Adeguandosi immediatamente ai tempi, il mercato ha cominciato a pubblicizzare il latte artificiale come strumento di liberazione della donna dalla “schiavitù” dell’allattamento e della disponibilità ventiquattr’ore su ventiquattro nei confronti del neonato.

Dal canto loro, le correnti pedagogiche hanno iniziato a teorizzare il distacco precoce dall’adulto come metodo educativo che prometteva di favorire l’autonomia e l’indipendenza del bambino. Negli anni Sessanta e Settanta del secolo scorso, le mamme si sentivano dire che se i figli piangevano si sarebbero “fatti i polmoni” e che, a patto di essere nutriti, cambiati, puliti e vestiti adeguatamente, potevano anche essere lasciati da soli, di notte come di giorno. Per quanto riguarda l’allattamento, l’esame del latte

materno era una pratica diffusa e i pediatri suggerivano di allattare a orario, ogni tre ore circa, e per un periodo di non più di tre mesi. Il sonno solitario del bambino veniva proposto come una strategia chiamata a favorirne l'indipendenza, e la frustrazione era considerata uno strumento educativo che l'avrebbe costretto ad attivare le proprie risorse in autonomia, insegnandogli a addormentarsi da solo senza disturbare i genitori. È proprio a partire da quel periodo che i bambini hanno iniziato a sperimentare una certa distanza affettiva dagli adulti. Una distanza che, stando alle correnti pedagogiche del momento, avrebbe inculcato in loro il rispetto e il senso di autorità e che potremmo riassumere nel motto: "Prima il dovere e poi il piacere, prima il rispetto e poi l'affetto!".

In quegli anni di boom economico e di forte rivendicazione delle libertà personali si è verificata una profonda trasformazione: il valore del mondo affettivo di grandi e piccini è stato negato, e ciò ha ridotto la consapevolezza degli adulti sull'importanza fondamentale di costruire solidi legami affettivi già in età neonatale. Sempre in quegli anni, in Inghilterra, lo psicoanalista ed etologo John Bowlby elaborava la sua "teoria dell'attaccamento" rifacendosi al celebre esperimento condotto da Harry Harlow su alcuni cuccioli di macaco. Separati dalla madre, i cuccioli venivano rinchiusi in una gabbia con due finte "mamme": una sagoma di legno ricoperta da un panno morbido e caldo e un'altra metallica e fredda ma dispensatrice di latte. Nell'esperimento si osservò che i piccoli tendevano a stare prevalentemente con la "mamma" morbida, calda e accogliente e si spostavano verso l'altra solo per il tempo necessario a prendere il latte. Anche in caso di pericolo, i cuccioli si stringevano alla mamma calda e accogliente in cerca di rassicurazioni. Grazie al suo studio Harlow dimostrò che la ricerca di amore, contatto e rassicurazione era un bisogno primario più importante del nutrimento in sé, e che la funzione dell'allattamento nei mammiferi sembrava orientata non soltanto al nutrimento, ma soprattutto alla ricerca di contatto e di relazioni affettive.²

Sulla scia di Harlow, Bowlby affermò che l'attaccamento inteso come ricerca di una relazione oggettiva affettiva tra esseri umani era un bisogno primario. Le sue dichiarazioni lo fecero radiare dalla società psicoanalitica del tempo e suscitavano lo scandalo della comunità scientifica tradizionale, che considerava bisogni primari solo quelli legati alla sopravvivenza fisica, come la fame, la sete o il dolore. Ne nacque un acceso dibattito non ancora del tutto concluso circa le modalità di accudimento prossimale dei bambini, dal quale emerge la necessità di considerare primari anche i bisogni affettivi.

In seguito a queste profonde trasformazioni sociali, culturali ed economiche, nella seconda metà del secolo scorso i genitori italiani furono

sottoposti a forti pressioni che non di rado andavano contro i loro istinti di accudimento. Ricordo che mia madre, quando mi vide allattare mia figlia oltre il terzo mese, mi raccontò quanto fosse stato difficile per lei interrompere, perché allattarmi le piaceva e avrebbe voluto continuare. Non lo fece perché le fu detto dal pediatra che il suo latte non conteneva più alcun nutrimento e che continuare ad allattare avrebbe potuto sciuparle il seno. Diventata nonna, le nuove informazioni sulla durata dell'allattamento e la composizione del latte materno le fecero rimpiangere, come lei stessa disse, di non aver potuto seguire il suo istinto. Stando ad alcuni studiosi della società, il clima patriarcale di quegli anni con le sue modalità di allattamento e di accudimento dei bambini ha "espropriato" le mamme di ieri della possibilità di esprimere le loro competenze e i loro istinti, nonché dell'opportunità di scegliere liberamente senza sottostare alle pressioni del marketing. Una volta diventate nonne, è possibile che mamme come la mia vedano con diffidenza le nuore o le figlie che propongono ai propri neonati l'allattamento a richiesta e il contatto continuo, rischiando così di proiettare su di loro le frustrazioni vissute in passato. Giulia, mamma di un bambino di 5 mesi che si trova spesso in disaccordo con la suocera sulla sua scelta di allattare, mi ha detto durante una consulenza: "Il vecchio approccio era dovuto al marketing: le nonne dovrebbero essere arrabbiate con il marketing, non con le nuore!".

Negli ultimi decenni, le abitudini e la norma culturale del nostro paese hanno subito importanti trasformazioni che continuano tuttora a condizionare la libertà di scelta dei genitori. Ancora oggi, molti pensano di non poter ascoltare il proprio cuore ma di dover delegare le scelte di accudimento dei propri figli a esperti che insegnano ad allattare, a far dormire i bambini come gli adulti e a imporre regole e stili educativi attraverso metodi costosi e spesso privi di validità scientifica. Il mercato costruito attorno alla figura dei genitori è fiorente e in espansione, con prodotti, metodi e surrogati di ogni tipo volti a interferire nella relazione affettiva con i più piccoli. In forte contrapposizione con questa tendenza del mercato, la mamma, scrittrice e giornalista comasca Giorgia Cozza propone lo slogan: "Meno oggetti e più affetti!".³

È davvero sorprendente la miriade di figure non professionali che, improvvisatesi esperte di accudimento, sdoganano metodi con la promessa di un "dolce dormire", di ottenere "figli felici" e così via. L'*empowerment* dei genitori non paga e sembra non interessare a nessuno, tranne quando i genitori stessi decidono di prendersi cura dei propri figli in prima persona e hanno la possibilità di scoprire le risorse presenti in ciascuno di loro, sviluppando così una profonda fiducia nella loro capacità di relazione reciproca. Per chi sceglie questa strada, purtroppo, l'essere genitori diventa molto spesso una sfida quotidiana con i pregiudizi legati all'accudimento prossimale e con chi

sceglie o ha scelto in passato strade diverse.

I nonni in Italia

In Italia ci sono 12 milioni di nonni. Fra loro, uno su tre si occupa quotidianamente dei nipoti e moltissimi impiegano l'eccedenza mensile di denaro, qualora ci sia, per aiutare figli e familiari.⁴

Nella tabella alle pagine seguenti possiamo vedere che la percentuale di bambini affidati abitualmente ai nonni è piuttosto stabile nelle diverse regioni del nostro paese e si attesta intorno all'80%, contro il 66% dei nipoti affidati ai nonni solo qualche volta a settimana.

TABELLA 1

Bambini e ragazzi di 0-13 anni affidati abitualmente a adulti quando non sono con i genitori o a scuola, per persone a cui vengono affidati, regione, ripartizione geografica e tipo di comune (per 100 bambini e ragazzi di 0-13 anni della stessa zona, anno 2011)

REGIONI RIPARTIZIONI GEOGRAFICHE TIPO DI COMUNE	Bambini affidati abituamente a adulti	Persone a cui vengono affidati almeno qualche volta a settimana (*)					Bambini non affidati a adulti / non si verifica la necessità di affidarli
		Nonni conviventi e/o non conviventi	Fratelli, sorelle maggioresni	Altri parenti conviventi e/o non conviventi	Altri non retribuiti	Altri retribuiti	
Piemonte	81,1	65,2	5,9	14,7	8,1	4,5	18,9
Valle d'Aosta	74,5	62,1	4,8	11,9	11,0	5,8	25,5
Liguria	80,2	70,1	5,9	11,1	7,5	3,6	19,8
Lombardia	76,7	61,4	6,4	11,3	7,4	4,4	23,3
Trentino-Alto Adige	78,8	61,2	10,3	13,8	9,4	5,9	21,2
<i>Bolzano</i>	81,0	66,1	12,3	14,3	11,0	4,7	19,0
<i>Trento</i>	76,7	56,1	8,1	13,4	7,9	7,0	23,3
Veneto	86,1	67,0	7,2	15,3	10,4	3,5	13,9
Friuli-Venezia Giulia	78,0	64,2	3,4	17,9	8,7	4,5	22,0
Emilia-Romagna	75,1	63,0	4,9	7,4	6,5	6,2	24,9
Toscana	83,4	69,8	3,9	12,7	8,1	6,6	16,6
Marche	83,6	72,1	6,9	12,6	3,9	4,9	16,4
Lazio	76,2	65,0	7,5	9,3	3,2	4,7	23,8
Abruzzo	85,9	72,7	8,6	15,1	5,9	5,8	14,1

Molise	87,8	73,4	11,4	13,0	5,9	1,2	12,2
Campania	80,5	71,8	7,3	5,0	3,4	2,8	19,5
Puglia	79,0	67,2	7,5	12,8	3,5	3,0	21,0
Basilicata	76,9	69,5	6,1	11,9	2,7	0,6	23,1
Calabria	78,6	62,3	11,6	12,3	6,8	3,1	21,4
Sicilia	79,5	70,8	7,1	9,9	2,0	3,3	20,5
Sardegna	79,3	64,1	7,1	22,4	5,8	6,1	20,7

Nord-ovest	78,1	63,2	6,2	12,2	7,7	4,4	21,9
Nord-est	80,6	64,7	6,3	12,5	8,7	4,8	19,4
Centro	79,3	67,0	6,4	10,9	4,9	5,6	20,7
Sud	80,3	69,2	8,1	9,4	4,1	3,0	19,7
Isole	79,4	69,4	7,1	12,5	2,8	3,9	20,6

REGIONI RIPARTIZIONI GEOGRAFICHE TIPO DI COMUNE	Bambini affidati abitualmente a adulti	Persone a cui vengono affidati almeno qualche volta a settimana (*)					Bambini non affidati a adulti / non si verifica la necessità di affidarli
		Nonni conviventi e/o non conviventi	Fratelli, sorelle maggiorenni	Altri parenti conviventi e/o non conviventi	Altri non retribuiti	Altri retribuiti	
Molise	87,8	73,4	11,4	13,0	5,9	1,2	12,2
Campania	80,5	71,8	7,3	5,0	3,4	2,8	19,5
Puglia	79,0	67,2	7,5	12,8	3,5	3,0	21,0
Basilicata	76,9	69,5	6,1	11,9	2,7	0,6	23,1
Calabria	78,6	62,3	11,6	12,3	6,8	3,1	21,4
Sicilia	79,5	70,8	7,1	9,9	2,0	3,3	20,5
Sardegna	79,3	64,1	7,1	22,4	5,8	6,1	20,7
Nord-ovest	78,1	63,2	6,2	12,2	7,7	4,4	21,9
Nord-est	80,6	64,7	6,3	12,5	8,7	4,8	19,4
Centro	79,3	67,0	6,4	10,9	4,9	5,6	20,7
Sud	80,3	69,2	8,1	9,4	4,1	3,0	19,7
Isole	79,4	69,4	7,1	12,5	2,8	3,9	20,6

Periferia dell'area metropolitana	79,9	66,6	7,7	8,5	6,8	3,6	20,1
Fino a 2000 abitanti	85,6	77,1	7,0	14,6	4,4	0,6	14,4
Da 2001 a 10.000 abitanti	80,9	66,0	7,4	13,7	6,2	3,3	19,1
Da 10.001 a 50.000 abitanti	79,6	67,4	6,6	11,5	5,7	4,2	20,4
50.001 abitanti e più	78,4	64,7	5,6	10,0	6,0	4,8	21,6
Italia	79,5	66,4	6,8	11,4	5,9	4,3	20,5

(*) Possibili più risposte.

Fonte: Istat, Indagine multiscopo sulle famiglie. Aspetti della vita quotidiana - anno 2011

In media i nonni hanno più di tre nipoti a testa, nonostante il calo di fecondità delle coppie registrato in Italia come visibile nella figura 1. Questo fenomeno fa sì che la popolazione invecchi inesorabilmente, ma viva meglio e più a lungo. La trasformazione demografica e sociale ha determinato diversi cambiamenti nei rapporti e nelle relazioni fra nonni e nipoti. Raramente si vive sotto lo stesso tetto ma le distanze non spaventano più come un tempo, grazie alla facilità di spostarsi (anche da un continente all'altro) e ai mezzi virtuali che permettono a nonni e nipoti di “vedersi” quotidianamente anche a migliaia di chilometri di distanza.

Nel maggio 2019 l'organizzazione internazionale indipendente Save the Children, che dal 1919 lotta per migliorare la vita dei bambini, ha pubblicato un rapporto sulla situazione della maternità in Italia basato sui dati Istat. Il rapporto, intitolato *Le Equilibriste. La maternità in Italia*, mostra come la mancata occupazione delle donne o la difficoltà di rientrare al lavoro dopo la nascita del primo figlio sia dovuta anche allo scarso numero di nonni disponibili a prendersi cura dei nipoti:

Le difficoltà di conciliazione tra la vita privata e quella professionale sono ulteriormente confermate dall'Ispettorato Nazionale del Lavoro, che annualmente pubblica i dati relativi alle dimissioni e risoluzione consensuale del rapporto di lavoro. Con riferimento al 2017, sul totale delle quasi 40 mila dimissioni e risoluzioni consensuali dei rapporti di lavoro convalidate, quasi 8 su 10 (il 77%, pari a più di 30 mila) hanno riguardato le lavoratrici madri. In riferimento al totale delle convalide, più della metà (il 60%) si riferisce a madri o padri con un solo figlio o in attesa del primo, mentre 1 su 3 (il 33%) a genitori con due figli. Come afferma l'Ispettorato, “dall'analisi delle motivazioni delle dimissioni/risoluzioni consensuali – che ogni singola lavoratrice o lavoratore può aver ricondotto anche a più di una causa – emerge l'elevata consistenza del numero complessivo di cessazioni dovute a un insieme di ragioni tutte riconducibili all'incompatibilità tra l'occupazione lavorativa e l'esigenza di cura della prole: 15.825, pari a circa il 36% delle motivazioni”. Guardando al dettaglio delle cause addotte, l'assenza di parenti di supporto incide per il 27% del totale (il 7% in più rispetto al 2016); l'elevata incidenza dei costi di assistenza al neonato (asilo nido, baby-sitter, ecc.) per il 7%; il mancato accoglimento al nido per il 2% (in forte decremento rispetto al 2016, quando era pari al 16,5%).

Sempre in merito alla difficoltà di conciliazione tra vita privata e lavorativa a tempo pieno, rileva anche il dato della concessione o meno di altre forme di flessibilità: tra i lavoratori interessati alle convalide di

dimissioni o risoluzioni consensuali del rapporto di lavoro, su 2228 richieste inoltrate, part-time e/o flessibilità sono stati concessi solo in 630 casi, circa un terzo del totale. Per 1601 lavoratrici o lavoratori, la motivazione principale del recesso del contratto lavorativo è direttamente correlata proprio alla mancata concessione del part-time o della flessibilità.⁵

La sociologa Anna Laura Zanatta identifica tre tipologie di nonni che, pur non costituendo categorie rigide dai confini netti, possono darci un'idea di cosa stia succedendo in Italia in questo periodo storico. La prima tipologia riguarda i nonni che potremmo definire *assenti*, secondo il modello del passato “caratterizzato da riservatezza e distanza affettiva (spesso legate alla distanza geografica). Ma in questa categoria può rientrare anche un tipo moderno, anzi postmoderno di nonna o nonno: si tratta per lo più di persone ancora relativamente giovani che non hanno nessuna intenzione di fare i nonni, che spesso lavorano ancora o si dedicano ai propri interessi (viaggi, hobby, ecc.)”. L'autrice passa poi a definire gli altri due macrogruppi: quello “in cui la relazione coi nipoti rientra nel modello della *companionship*, e infine quello caratterizzato da un impegno più intenso, anche di allevamento e/o di educazione, di tipo genitoriale o quasi genitoriale”.⁶ La conclusione è che “il modello più diffuso di relazione tra nonni e nipoti al giorno d'oggi, non solo negli Stati Uniti ma anche in Europa, sembra essere quello della *companionship*, un mix di affetto, amicizia e complicità ben diverso da quello improntato a severità e distacco affettivo, prevalente (benché non esclusivo) nel passato”.⁷

In generale, sembra che i nonni di oggi siano più coinvolti a livello sociale e familiare, anche nella cura dei nipoti, che si concedano una maggiore vicinanza emotiva nei loro confronti ma stentino ancora un po' a capire e ad accettare alcune scelte dei neogenitori sulle modalità di accudimento dei più piccoli, con le tensioni a livello familiare che possono derivarne. Al di là di questo dato, il modello della *companionship* ha comunque facilitato gli scambi comunicativi fra adulti e può rappresentare un'ottima occasione per approfondire le motivazioni e i punti di vista di entrambe le generazioni. In linea di massima, inoltre, sembra esistere una differenza fra l'atteggiamento delle nonne e quello dei nonni, nonché fra i nonni di entrambi i generi appartenenti alla linea materna piuttosto che a quella paterna. La nonna materna sembra occupare un posto privilegiato nella vicinanza affettiva con la neomamma e, di conseguenza, anche nella cura dei nipoti.

Ecco l'esperienza di Elisabetta.

Sono diventata mamma 16 mesi fa, e avendo sempre amato la mia indipendenza non mi piace chiedere aiuto (fatico tuttora a farlo). Prima della nascita di mio figlio credevo che avrei continuato a fare tutto da sola e insieme a mio marito, ma l'aiuto di mia madre è stato essenziale: per i pasti, la doccia o anche solo per riposare o fare due chiacchiere. La sua è davvero una gran mano, e non credevo che mi sarei sentita così vicina a lei: sono ancora una figlia che ha bisogno della sua mamma per essere a sua volta una mamma migliore... almeno ci provo! Quando partoriamo abbiamo bisogno di nostra madre e delle sue cure. Esiste una terra di mezzo in cui la madre cura la figlia appena diventata madre: questo spazio di transizione è importante e di estremo nutrimento per una donna che ha appena partorito.

Anche Roberta ha sperimentato un forte miglioramento nel rapporto con la madre dopo che ha avuto i suoi figli: le ha concesso un'altra possibilità di esercitare il suo ruolo, e il conflitto che esisteva da tempo fra loro si è risanato.

Quando ho avuto i miei figli, il rapporto con mia madre è cambiato radicalmente. Siamo sempre state in conflitto per vari motivi ed eravamo davvero lontane. Con la nascita dei miei figli ho scelto di dare un'altra possibilità al nostro rapporto, e anche se non sarà mai idilliaco, le ho concesso di riparare reinventandosi in un altro ruolo, quello di nonna. Ora è tutto più semplice e bello.

Giulia, invece, ci spiega molto bene la differenza che avverte fra la nonna materna e quella paterna:

Non riesco a lasciare mio figlio a mia suocera perché non ha il mio cuore e la visione che ho io dei bambini: la sua è la visione di una donna che ha cresciuto i figli tanto tempo fa. Il mio bambino non è libero di esprimersi quando c'è lei. Io mi metto in ascolto, loro invece lo vogliono plasmare. Soprattutto sul cibo. Mia suocera non ha il mio Dna materno; forse è una questione genetica o di mammiferi, ma tra suocera e madre della madre per me c'è una bella differenza: lei non mi ha cresciuta, ha molte restrizioni mentali sull'espressione dell'affetto, e nei primi tre anni in cui avviene la formazione affettiva io il mio bambino non glielo voglio lasciare. Per fortuna mio marito la pensa come me. Se devo scegliere, io scelgo mio figlio e il rispetto dei suoi bisogni, dei suoi sentimenti e delle sue emozioni. Il problema è che privilegiare l'affettività dei bambini

attraverso un accudimento empatico significa non tramandare lo schema dei nonni sul distacco forzato; questo genera in loro sorpresa e li costringe a ripensare ai propri figli, a come li hanno allevati. Una madre come me è scomoda, perché li obbliga a confrontarsi con una realtà diversa, forse opposta alla loro, che rimette in gioco i vissuti. Eppure, prima che nascesse Augusto i rapporti erano ottimi. Non mi sarei mai aspettata che cambiassero tanto, e mi dispiace davvero ma mi mette anche molto in difficoltà. I nonni possono essere un problema: dovrebbero supportare, non avere sempre da ridire.

Anche il rapporto con la propria madre può essere stato problematico, e dopo la nascita di un figlio può diventare un ulteriore elemento di fatica e di difficoltà nel gestire le relazioni familiari. Come abbiamo già visto nel capitolo precedente, è molto importante stabilire un chiaro confine tra ciò che riguarda il nostro “qui e ora” con i nostri figli e il nostro ruolo di figli con il carico emotivo che ci portiamo dietro dal passato. Anna ci parla proprio della difficoltà a stabilire questo tipo di confini con sua madre:

Il modo in cui mia mamma mi ha cresciuta mi resta appiccicato addosso come una ragnatela, tuttavia riesco a essere una persona diversa con i miei figli, a scendere a patti con il passato; ricontrattare e parlare con mia madre però continua a essere difficile, doloroso e faticoso. Tendo a evitarla, anche se forse, in alcuni momenti, sento che avrei tanto bisogno di lei.

A questo proposito, Anna Laura Zanatta mette l'accento sull'autonomia dei genitori e sulla necessità che i nonni siano consapevoli di non doversi intromettere nelle loro scelte educative. Questa “regola della non interferenza” o di “non intromissione” risiede nell’“essenza stessa della famiglia moderna, cioè nella prevalenza assegnata al rapporto fra coniugi rispetto a quello fra genitori e figli adulti e nella concentrazione delle responsabilità educative nella coppia di genitori. [...] Uno dei rischi dell'intromissione è quello di creare un conflitto tra coniugi che può portare anche a discussioni profonde e a separazione o divorzio”.⁸

Quasi tutte le persone che hanno scelto di condividere la loro testimonianza rilevano che gestire l'interferenza e le opinioni dei nonni è davvero difficile, soprattutto se le critiche arrivano dai genitori dei neopapà nei confronti delle neomamme. Molte di loro chiedono al compagno di “difenderle” da questo tipo di ingerenze, ma non sempre ciò avviene o avviene in modo efficace, perché rimette in gioco i rapporti familiari del

compagno in quanto figlio. Quando nasce un bambino tutti i ruoli familiari necessitano di un riadattamento, e questo presuppone una consapevolezza delle dinamiche del passato e di quelle che riguardano la nuova famiglia nel presente. La trasformazione e l'evoluzione della coppia passa anche attraverso il tentativo di comprendere e condividere con il proprio compagno o compagna i vissuti generati dal confronto con i rispettivi genitori diventati nonni. Spesso questo genera una difficoltà comunicativa difficile da risolvere, perché le generazioni e i vissuti si intrecciano in un momento di vita molto delicato, che richiede per prima cosa attenzione verso il neonato e non verso le dinamiche esterne al nucleo che si è appena creato. I neogenitori devono potersi concentrare sulla *loro* famiglia, e perché ciò avvenga occorrono confini chiari e condivisi fra i ruoli e lo spazio da dedicare ai membri della famiglia allargata. Ancora una volta, credo sia importante sottolineare quanto possa essere proficuo confrontarsi in uno spazio protetto e facilitato da chi si occupa di queste dinamiche, con l'obiettivo di non bloccare la comunicazione fra neogenitori e di elaborare i rispettivi vissuti personali con i propri parenti e quelli del partner.

Ecco che cosa ci racconta Emilia a questo proposito:

Mio marito mi ha detto: "Hai allontanato tutti, hanno paura a venire, non permetti agli altri di avvicinarsi al nostro bambino!". Ma loro fanno domande come: "Dorme? Mangia? Mangia di nuovo?". Io non ho allontanato nessuno: devo ancora trovare un equilibrio con mio marito! Non mi sento sola, semplicemente non voglio interferenze perché non mi sento libera. Io ho bisogno che lui mi protegga da queste ingerenze e mi dica: "Ce la faremo, sei brava, il nostro bambino è sereno, va bene così!". Qui non si tratta di vincere, né di convincere nessuno, perché quando nasce un bambino non dovrebbe esserci competizione, ma cooperazione, sia nella coppia sia nella famiglia allargata.

Per riassumere quanto abbiamo detto finora, ecco cosa ci confida Ginevra chiamando in causa il famoso concetto di "base sicura" di John Bowlby:

I nonni dovrebbero alleviare il carico dei genitori e godersi i nipoti: se non capiscono che noi genitori abbiamo bisogno delle loro radici e del loro incoraggiamento, va a finire che ci sentiamo persi: la loro base sicura per noi è importante, ci permette di essere dei genitori migliori.

Per Bowlby, la base sicura è "la caratteristica più importante dell'essere genitori: fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa

partire per affacciarsi nel mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, assicurato se spaventato. In sostanza questo ruolo consiste nell'essere disponibili, pronti a rispondere quando chiamati in causa, per incoraggiare e dare assistenza, ma intervenendo attivamente solo quando è chiaramente necessario".⁹

L'ultima testimonianza che abbiamo letto ci offre una preziosa occasione di capire come il processo di crescita e di evoluzione personale non si esaurisca con l'adolescenza, e nemmeno con il ruolo di genitori, ma duri invece tutta la vita. Il processo di crescita non è lineare, ma discontinuo e circolare: diventare genitori implica delle spinte in avanti, quando ci impegniamo a prenderci cura dei nostri figli, e questi movimenti sono in sincronia con le spinte all'indietro necessarie ad attingere sicurezza dalla fonte di chi ci ha generato. È una sorta di "stantuffo della crescita" che troviamo in molte tappe del ciclo vitale, a cominciare dalla nascita stessa e dal parto, in cui le contrazioni che "strizzano" l'utero e lo fanno contrarre si alternano a momenti di apertura, di espansione e di spinta che fanno progredire il bambino nel canale del parto e verso la luce. Conoscere la fisiologia ci offre un'opportunità preziosa di collegare eventi in apparenza slegati ma che, visti nel loro divenire, rappresentano una metafora della crescita, dell'evoluzione personale e delle relazioni in cui nasciamo, viviamo e cresciamo fino all'ultimo dei nostri giorni. Ecco quindi che, sul filo di questa metafora, la dimensione temporale può essere vista secondo un'ottica molto più estesa, considerando ogni generazione come una potenziale risorsa per tutte le altre. I nonni in questo senso svolgono una funzione molto importante in termini di sicurezza, sostegno e incoraggiamento dei propri figli all'assunzione della capacità genitoriale. Se le relazioni sono connotate dalla fissazione in determinati ruoli e da una scarsa disponibilità al cambiamento e all'evoluzione, è probabile che insorgano problemi relazionali anche di lunga durata.

Oltre alla "base sicura", anche il celebre motto montessoriano "Aiutami a fare da solo" fa leva sull'idea di un bambino che vuole crescere e andare avanti, sapendo di poter contare sull'aiuto di chi si prende cura di lui in caso di bisogno. In entrambi i concetti di questi due celebri pionieri dell'educazione affettiva dei bambini ritroviamo lo stesso segnale di movimento dinamico in avanti e all'indietro di cui tenere conto nelle scelte di accudimento dei nostri cuccioli.

Cosa possiamo dire, infine, della risorsa nonni da un punto di vista "economico"? Ecco le conclusioni della ricerca *Il capitale sociale degli anziani*, realizzata dall'Ires (Istituto di ricerche economiche e sociali) in

collaborazione con Spi-Cgil e diffusa nel 2010:

Il valore delle attività non retribuite svolte dagli anziani è risultato essere più che proporzionale rispetto a quello della popolazione complessivamente intesa. Si tratta di un valore che, tra l'attività di aiuto informale, il sostegno ai carichi familiari in quanto nonni e l'impegno in organizzazioni di volontariato espresso in termini economico-monetari assoluti, ammonta ogni anno a circa 18,3 miliardi di euro (dunque all'1,2% del Pil). Il dato è elaborato sulla base di una serie di opzioni e di calcoli fondati su attente selezioni di dati, microdati ed elaborazioni sulle quantità di tempo erogato dagli anziani per gli aiuti informali e volontari e costi orari per prestazioni equivalenti.

Secondo la prospettiva utilizzata nell'analisi, il contributo degli anziani non si limita al valore intrinseco dell'attività, ma è a sua volta generatore di economie esterne positive, specie a favore delle donne – in relazione alla loro occupabilità – e in generale a vantaggio delle famiglie italiane grazie al contributo che gli anziani offrono, ad esempio, nella cura dei minori.¹⁰

Come vediamo, l'impegno dei nonni è molto ingente, sia in termini di aiuto economico sia in termini di cura dei nipoti, e ciò determina una forte disuguaglianza tra chi può e chi invece non può fare affidamento su questa risorsa familiare. Un altro fattore di cui tenere conto è dato dall'età e dalle condizioni di salute psicofisica dei nonni, per i quali prendersi cura dei nipoti può rappresentare una fatica fisica che spesso non viene percepita a sufficienza dai figli diventati genitori. Oggi più che mai, le politiche di welfare dovrebbero tenere conto di tutte queste variabili socioeconomiche attraverso piani di organizzazione sociale atti a favorire le famiglie che non possono contare sull'aiuto dei nonni e a trasformare la cura dei nipoti in un tema socialmente interessante al quale dedicare fondi e risorse pubbliche.

I TEMI DI QUESTO CAPITOLO

>> Negli ultimi decenni le persone appartenenti alla cosiddetta “terza età” sono state protagoniste di una vera rivoluzione: l'aspettativa di vita è aumentata, e i nonni sono sempre più longevi, in forma e socialmente attivi. Le ricerche sulla famiglia li hanno finalmente elevati a categoria di studio, e oggi disponiamo di una maggiore quantità di dati statistici sul loro coinvolgimento nella cura dei nipoti.

- » Anche le modalità di cura e accudimento dei nipoti hanno subito forti cambiamenti negli ultimi anni. I nonni di oggi sono i genitori degli anni Sessanta e Settanta del secolo scorso, epoca in cui le rivoluzioni sociali e l'avvento del marketing hanno condizionato l'importanza concessa al mondo affettivo dei bambini. Le correnti pedagogiche del momento diffondevano idee molto diverse da quelle di oggi: per questo, è possibile che gli attuali modelli pedagogici entrino in conflitto con quelli seguiti in passato dai nonni.
- » Il modello di relazione oggi più diffuso tra nonni e nipoti, non solo negli Stati Uniti ma anche in Europa, sembra essere quello della *companionship*, un mix di affetto, amicizia e complicità molto diverso da quello improntato alla severità e al distacco affettivo prevalente (benché non in modo esclusivo) nel passato.
- » In generale, in Italia possiamo identificare tre tipologie di nonni: quelli che potremmo definire assenti, secondo il modello del passato caratterizzato da riservatezza e distanza affettiva, ma di cui fanno parte anche persone ancora relativamente giovani che non hanno nessuna intenzione di fare i nonni perché lavorano o si dedicano a coltivare i propri interessi. Le altre due tipologie, più consistenti in termini numerici, sono quella dei nonni che intrecciano con i nipoti una relazione sul modello della *companionship* e quella caratterizzata da un impegno più intenso, anche di allevamento e/o di educazione di tipo genitoriale o quasi genitoriale.
- » Per quanto riguarda il rapporto genitori-nonni, possiamo riferirci alla “regola della non interferenza”, che presuppone l'autonomia dei genitori e la necessità che i nonni siano consapevoli di non doversi intromettere nelle loro scelte educative. Uno dei rischi dell'intromissione è quello di creare un conflitto tra coniugi che può sfociare in discussioni profonde e, se non risolto, portare anche a separazione o a divorzio.
- » Tutto questo non deve farci dimenticare che i neogenitori hanno bisogno di sentirsi incoraggiati, sostenuti e rafforzati dai propri genitori nell'acquisizione del ruolo genitoriale.
- » I nonni, infine, rivestono un ruolo importante nella famiglia, sia in

termini di aiuto nella gestione dei nipoti sia in termini di aiuto economico vero e proprio.

DIVENTERETE NONNI: ANCHE I NONNI SONO “INCINTI”?

La notizia

Hai fatto il test di gravidanza ed è positivo... ci siamo! E ora, come dirlo a tutti? E quando? Questo libro comincia con una “lettera dalla pancia”, scritta con l’idea che possa essere un buon modo di annunciare la notizia ai nonni... quindi, se vuoi, sai già come fare. 😊

Condividere la novità che si aspetta un bambino è molto emozionante, ma non sempre si ha voglia di farlo. C’è chi per scaramanzia aspetta il terzo mese, per paura che qualcosa non vada come dovrebbe. Se per un caso sfortunato doveste andare incontro a una perdita perinatale o conoscete qualcuno che sta attraversando questa terribile esperienza, rimando con profonda stima e gratitudine al prezioso lavoro dell’Associazione CiaoLapo di Claudia Ravaldi e Alfredo Vannacci e vi invito a consultare il sito www.ciaolapo.it o la loro pagina Facebook.

Quando rimasi incinta della mia prima figlia avevo voglia di dirlo a tutti: era tanto desiderata che non sarei riuscita a tenere per me quella gioia un giorno di più. Per i miei genitori, andammo in pasticceria e ordinammo il nostro dolce preferito facendoci scrivere sopra: “Ciao nonni!”. Quando lo scartarono rimasero increduli, e a mia madre scese una lacrima. Ricordo la loro espressione di stupore, che all’inizio mi lasciò sorpresa: forse mi sarei aspettata un’esplosione di gioia, che però non ci fu.

Ai genitori di mio marito, il giorno del compleanno di mio suocero regalammo un libro di fiabe con la dedica: “Ciao nonni, arrivo a settembre: siete pronti a leggermi le favole?”. Anche in quel caso la reazione fu molto contenuta e senza particolari manifestazioni di felicità, anche se l’emozione era evidente.

Eppure io e il mio futuro marito stavamo insieme da tre anni e convivevamo da due.

Mi sono sempre chiesta il perché di tali reazioni, e forse questo libro nasce anche da quelle domande che mi feci ormai più di quindici anni fa. La bambina che stava per nascere era la prima nipote per tutti, e nella mia fantasia sarebbe stata accolta come un miracolo della vita, come era stato per me e per mio marito Alessandro. Fin da subito, però, mi fu chiaro che un

nipote rimette in gioco i ruoli e le relazioni. Sapere che si sta per diventare nonni è un punto di non ritorno, come quando diventiamo genitori: da quel momento ci prepariamo a grossi cambiamenti che necessitano di rielaborazioni importanti, sia a livello individuale, sia a livello di coppia e di famiglia allargata. Abbiamo visto nel primo capitolo come i “fantasmi” del passato siano pronti a materializzarsi, e abbiamo capito anche che la nascita di un nipotino è parte di un *continuum* che riguarda il ciclo vitale e il momento di vita in cui si trovano tutti coloro che ne sono coinvolti. Oltre alle ragioni scaramantiche e soggettive dei futuri genitori, quindi, credo che la scelta di come e quando comunicare l’arrivo di un piccolo dipenda anche dalle relazioni familiari in essere quando ha inizio la gravidanza, e se è normale nutrire delle aspettative bisognerebbe anche essere pronti a reazioni inaspettate. A questo proposito, leggiamo la testimonianza di mamma Sara.

Entrambe le volte che sono rimasta incinta, ho comunicato ai nonni materni la notizia e la risposta lapidaria è stata: “Ricordati che i figli sono di chi li fa, non aspettarti aiuti”. Mia suocera invece è stata molto felice. Alla nascita delle bimbe, aiuto zero da entrambe le parti: i miei lavorano, e nel tempo libero si godono la ritrovata libertà dai figli; mia mamma si fa chiamare zia perché non si sente nonna; mia suocera invece è completamente oberata tra il lavoro, la gestione delle figlie e della casa di mia cognata: anche volendo, quindi, non avrebbe le forze per aiutare pure noi. Noi senza di loro ce la facciamo, ma resta un vuoto e il senso di amarezza è grande. Giusto per completare il quadro, aggiungo che noi siamo sulla trentina e i nonni sulla sessantina: non stiamo parlando di adolescenti.

E ora, ecco quella di nonna Sonia.

Quando mia figlia mi ha rivelato di essere incinta, sono rimasta un po’ “così”: non me lo aspettavo, non ero pronta, tanto che quando è nato Lorenzo (ormai tre anni fa), per il primo mese lo prendevo in braccio e dentro di me dicevo: “Vieni un pochino da Sonia”, e non “dalla nonna!”. Ora invece sono la sua nonnina.

Le due testimonianze, che rivelano due reazioni molto diverse da parte delle nonne, ci dicono che forse anche loro hanno bisogno di tempo per accettare ed elaborare il nuovo ruolo. In un certo senso, i nove mesi che trascorrono fra la gravidanza, il parto e quando stringeranno fra le braccia i nipotini rappresentano un momento di transizione utile e necessario anche per

i futuri nonni. Anche i nonni sono “incinti”, a modo loro, e forse provano sentimenti forti, intensi, talvolta ambivalenti: per questo in alcuni casi è così difficile stabilire con i neogenitori una cooperazione libera dai vissuti personali e dai sentimenti contingenti alla fase di vita che stanno vivendo. La gravidanza è un periodo destabilizzante per tutti, e credo che occorra darsi tempo per rielaborare le eventuali ambivalenze che altrimenti rischiano di essere proiettate sul bambino, sia dai genitori sia dai nonni. I nonni “incinti” di solito non vengono presi molto in considerazione, ma potrebbe essere di grande importanza dare voce anche a loro, alle loro aspettative, alle loro perplessità, ai loro dubbi o incertezze. La famiglia si costruisce insieme, nel dialogo e nel rispetto reciproco. Ciò che fa più male alle relazioni sono i “non detti”, le aspettative disattese e l'impossibilità di esprimersi e di ascoltarsi anche in caso di eventuale conflitto. Avremo modo di approfondire meglio questi temi nel quinto capitolo.

Ovviamente non va sempre così. In molti casi i nonni impazziscono letteralmente di gioia e, se possono, lo dimostrano tendendo la mano e fornendo aiuto e sostegno a figli e a nipoti. Sentiamo cosa ha da raccontarci in merito nonna Giò.

Tre anni fa sono diventata nonna ed è stato amore infinito a prima vista, gioia pura... È un'emozione sconfinata e continua... È amarlo con il cuore che fa le capriole... È scoprire in quel visino minuscolo lo stesso nasino della sua mamma, le smorfie che lo fanno somigliare ancora di più al suo papà... È la fusione di due anime bellissime unite da un grande amore...

Vorrei sempre essere lì con lui, in un angolino...

È inspiegabile la gioia di quando vado a prenderlo alla scuola materna e lui nel vedermi mi corre incontro chiamandomi “nonna Giò”... non c'è niente di più emozionante!!!

Ricciolino del mio cuore... io per te ci sarò sempre.

La gravidanza

Durante la gravidanza, insieme alla pancia cresce l'aspettativa dei genitori e dei nonni che saremo. Se abbiamo le idee abbastanza chiare o abbiamo altri figli, quei nove mesi possono essere l'occasione per condividere con i nostri familiari le scelte che intendiamo compiere sul tipo di accudimento dei nostri bambini. Il tempo dell'attesa è un tempo prezioso: ci offre la possibilità di costruire confini chiari fra i rispettivi ruoli, ma anche di confrontarci sulle reciproche aspettative e sulla disponibilità di cura da parte dei nonni. A questo proposito, i genitori di una mia cara amica mi hanno raccontato come si sono

preparati a diventare nonni e credo che la loro storia possa davvero essere utile a tutti coloro che leggeranno queste pagine.

La mamma e il papà di Isabella hanno cominciato piano piano a prepararci fin dal primo mese di gravidanza. Dobbiamo dire che sono stati diplomatici ma anche decisi nel chiederci attenzione e collaborazione. Ci hanno chiarito la logica dei loro metodi educativi, che ovviamente erano diversi da quelli che avevamo praticato noi come genitori: metodi, in fondo, molto simili a quelli che avevamo subito da pargoli.

Questo passaggio è stato fondamentale, perché ci ha aperto la mente e ci ha permesso di ascoltare, di capire che ciò che assorbiamo da piccoli, quando veniamo educati, può anche essere riconsiderato e rimesso in questione.

Capricci o necessità di sperimentare? Cosa nuova per noi.

Lasciar fare tutto ai bambini? No. Diventano viziati!

Spiegare tutto? No! Sono piccoli, non capiscono ancora... queste sono cose da grandi!

I bimbi piccoli si possono “raddrizzare”, come gli alberi, altrimenti cresceranno storti (una bella metafora che sottintende la disciplina e il castigo).

Sono solo alcune delle pietre miliari dei metodi educativi degli anni Cinquanta che, un po’ ammorbidenti, sono stati ripresi anche da noi una volta diventati genitori.

Ebbene, dopo tre anni vissuti in una “comunità educativa” formata dalla nipotina, dai genitori e dai nonni, tutti sotto lo stesso tetto anche se con alcune stanze indipendenti, dobbiamo proprio dire che nessuna di queste pietre era davvero miliare.

Oggi noi stessi cerchiamo di convincere altri nonni ad aprire la mente e a pensarsi non tanto come un parcheggio per i nipoti, ma come co-protagonisti del loro mirabile processo di crescita fisica e intellettuale.

La bimba ci sta ripagando a suon di affetto, riflessioni, proprietà di linguaggio, elasticità mentale nei ragionamenti numerici e logici e... tanta, tanta felicità nei suoi occhi.

Gli stimoli ricevuti dall’ambiente giusto (e anche dalle selezionate educatrici che hanno cominciato a occuparsi di lei) hanno dato questi risultati.

Amici nonni, sforzatevi di rimettere in discussione le pietre miliari della vostra infanzia e aiutate i genitori a stimolare i bimbi, limitandovi a proteggerli dai pericoli senza interferire troppo nei loro tentativi di sperimentare!

P.S. Riuscirci non è facile: ci sono “schegge” di quelle pietre miliari dure a disintegrarsi, ma si può sempre migliorare...

In questo caso i nonni si sono mostrati disponibili a rimettersi in gioco e hanno dato fiducia ai figli, anche se questo all'inizio poteva sembrare loro strano e difficile da comprendere. Credo che la gravidanza sia un ottimo momento per guardarsi un po' intorno, per regalare e magari leggere qualche libro, per provare a tastare un po' il terreno con i futuri nonni. Se si notano posizioni rigide, può darsi che occorra un po' più di tempo per farsi rispettare e ascoltare. In quel caso sarebbe importante almeno nella coppia riuscire a condividere vissuti e aspettative circa il nuovo ruolo di genitori che si sta definendo durante la gravidanza. Ogni corso di accompagnamento alla nascita dovrebbe favorire l'acquisizione di questo ruolo nei genitori anche attraverso un confronto con coppie che hanno già il loro bambino fra le braccia. Trovare il modo di coinvolgere i nonni fin dalla gravidanza, lasciando che esprimano tutte le domande che sentono di voler porre *prima* che nasca il bambino, potrebbe evitare molti malintesi sui confini tra i ruoli che stanno nascendo e le eventuali aspettative contraddittorie.

La storia che stiamo per leggere ci offre un'idea di cosa significhi non sentirsi comprese in gravidanza e di quanto sia necessario mantenere chiari confini fra i rispettivi ruoli e la propria individualità.

Per tutta la gravidanza ho sofferto di sonno, io che odio dormire... A ogni ecografia venivo pressata dalla volontà della suocera di essere presente (tramite mio marito), ma ho sempre detto di no. Non mi piaceva neanche che mi toccasse la pancia, ma non ho avuto il coraggio di dirlo perché lo chiedeva dopo averlo fatto. Veniva a suonare tutte le sere dopo che tornavo dal lavoro e mi mettevo a riposare prima che arrivasse mio marito. Non credeva alla mia stanchezza: io aprivo perché mi dispiaceva per lei ma, anche spiegandole che a quell'ora crollavo, il giorno dopo non cambiava nulla. Ho dovuto smettere di badare al citofono quando ero sul divano a riposare, anche se poi passava alle telefonate... Si preoccupava se non rispondevo... Le pressioni per sapere il sesso, che non conoscevamo neanche noi... E dopo il sesso, il nome... Sempre qualcosa che mi trasmetteva un tormento anziché comprensione. Dopo le iniezioni di seleparina a 37 settimane di gravidanza, mia figlia non cresceva più quanto avrebbe dovuto. Sono comunque riuscita ad arrivare a 37 settimane e 5 giorni e ad avere un parto naturale, anche grazie agli incontri con il

neonatologo che mi ha molto aiutata a entrare in relazione con mia figlia. Ma sono mancati il sostegno e la comprensione del mio momento di vita durante la gravidanza. Sembrava proprio che non interessassi io, ma solo la mia bambina. Quando Arianna è nata pesava 2480 g e misurava 47 cm. La clinica non era adeguata a sostenere l'allattamento al seno, e io, oltre ai mille pensieri di avere una bimba piccola, in quei primi tempi sono stata confusa perché nessuno mi incoraggiava. Mia suocera già il secondo giorno iniziava a chiedere se avessi latte, anche se davanti a lei mi era gocciolato il seno mentre la bimba si staccava.

La donna incinta vede cambiare il suo corpo rapidamente: dentro di sé e nella sua mente deve fare spazio alla nuova vita che sta crescendo e si sta nutrendo grazie a lei. Cambia il sonno e cambiano i ritmi di vita: ci sono donne che si sentono molto energiche e altre che, invece, hanno bisogno di riposo. Cercare fin dall'inizio di accogliere e ascoltare la mamma incinta, senza sommergerla con le proprie paure, gioie o aspettative, può essere un modo per cominciare ad allenarsi al nuovo ruolo di nonni e tendere la mano alla fiducia reciproca da costruire mese dopo mese. In questa ultima testimonianza risulta chiaro come la mamma si sia sentita in difficoltà per il suo bisogno di riposo non ascoltato e come questo abbia creato tensioni in una gravidanza già difficile di per sé. Il disagio è proseguito anche dopo la nascita della bimba, quando la mamma non si è sentita sostenuta e incoraggiata nell'allattamento.

Investire i mesi della gravidanza per conoscersi meglio, per confrontarsi sulle reciproche posizioni e stabilire chiari confini fra i ruoli permetterà di arrivare al momento della nascita con qualche preoccupazione in meno. Quando si aspetta un bambino, si aspetta anche un nipotino: condividere e accettare i futuri ruoli e le rispettive esigenze durante l'attesa costituirebbe quindi un ottimo punto di partenza.

La parola d'ordine della gravidanza sembra essere proprio questa: "attesa". Serve tempo per far nascere un bambino, e serve tempo per abituarsi all'idea di diventare genitori e nonni. Serve comunicazione, e anche la capacità di essere se stessi e di sospendere il giudizio (il che non significa non averlo, ma solo cercare di non esserne condizionati) sulle persone della famiglia allargata, propria o del partner, in attesa che i ruoli si definiscano gradualmente. Servono rispetto e garbo, per provare a mettersi nei panni degli altri e a conoscersi meglio via via che la pancia cresce e l'attesa si fa sempre più trepidante. Nel caso di rapporti tesi e difficili serve tempo per riflettere, e non dovremmo aspettarci che il nuovo nato appiani i conflitti, perché ciò avviene molto raramente e per poco tempo. Giova sicuramente pensare

all'amore infinito che tutti proviamo per la nuova creatura, ma se questo non basta ad appianare i conflitti, anziché continuare ad alimentarli potremmo impiegare il tempo dell'attesa per riflettere e informarci, eventualmente cercando un confronto con altre famiglie o con professionisti del periodo perinatale che organizzano incontri di accompagnamento alla nascita aperti alle famiglie.

La nascita e il dopo parto

Il parto è un evento cruciale per la creatura che viene al mondo, per la donna, per la coppia e le famiglie di entrambi i genitori. Non si arriva mai davvero preparati alla nascita di un figlio e, soprattutto, non si sa mai come si svolgerà il parto. L'attesa dei nove mesi culmina in quelle poche ore di travaglio che, come una metafora della vita, spingono il bambino in avanti verso la luce attraverso una serie di contrazioni e momenti di apertura. In tutta la nostra esistenza attraverseremo momenti di chiusura, momenti di transizione e momenti di espansione, e questo ogni volta ci servirà per andare avanti, per evolvere nel nostro processo di crescita. Il parto ci offre la possibilità di leggere le nostre dinamiche secondo un'ottica più ampia, che abbraccia l'intero ciclo vitale.

Nel caso del cesareo tutto si risolve in pochi minuti e, salvo imprevisti, i bambini vanno subito in braccio al papà. Anche se il parto cesareo ha dinamiche molto diverse da quello vaginale, le mamme che vivono quest'esperienza con il figlio non hanno nulla da rimproverarsi: partorire così non significa affatto cominciare con il piede sbagliato o dover "recuperare" qualcosa. Di sicuro, per chi desiderava partorire in un altro modo, può essere una frustrazione. Credo però che valga la pena di considerare quel parto, proprio *quel* parto cesareo che non avremmo voluto, ciò che di meglio c'è stato per garantirci di stringere tra le braccia il nostro bambino. È stato il *nostro* parto, e quello è il *nostro* bambino.

Su questo tema i giapponesi ci offrono una grande lezione grazie all'arte del *kintsugi*: il termine, che letteralmente significa "riparare con l'oro", indica una pratica secolare che consiste nel ricomporre vasi e oggetti di ceramica infranti con inserti in oro, argento liquido o lacca con polvere d'oro. Ma perché utilizzare un metallo prezioso per riparare un oggetto rotto? La risposta a questa domanda si può trovare nel concetto di *resilienza*, di cui la cultura giapponese è profondamente impregnata. Per i giapponesi è fondamentale l'idea di riuscire a far fronte agli eventi traumatici in maniera positiva, di crescere attraverso le proprie esperienze dolorose. Le cicatrici sono ciò che resta di quelle esperienze e dà loro un senso: per questo sono

così preziose e vanno valorizzate. L'arte del *kintsugi* traspone questo forte messaggio simbolico agli oggetti. Le “cicatrici” vengono valorizzate con un materiale prezioso: ciò che rende unico *quel* vaso sono proprio *quelle* particolari linee, che restituiscono unicità e valore a quella specifica esperienza.

L'arte del *kintsugi* può aiutarci a rileggere il nostro vissuto: anche se all'inizio può sembrare impossibile, arriverà un momento in cui quelle fratture diventeranno i nostri punti di forza, perché hanno reso possibile una trasformazione e un avanzamento nel *continuum* fra gravidanza, parto ed esogestazione.¹

Tutte le cure prossimali, quelle che dopo la nascita – qualsiasi nascita – prevedono la vicinanza, il contatto e lo scambio affettivo, possono aiutare l'instaurarsi della relazione fra mamma e bambino. Perciò, anche e soprattutto in presenza di flebo e di dolori alla ferita, sarà importante favorire e aiutare la mamma a stare in contatto con il neonato. L'evento nascita resta indelebile, ed è necessario dare la massima importanza alle modalità di parto e di incontro fra genitori e neonato. I parti non sono tutti uguali, così come le donne non sono tutte uguali. Noi stesse non partoriamo due volte nello stesso modo: capita che i parti siano completamente diversi, e che anche il loro ricordo sia più o meno vivido. Quando una donna è incinta per la prima volta, si dice che è “in stato interessante”, e in effetti la sua condizione interessa a tutti. Tutti le chiedono come sta, come chiamerà il suo bambino; qualcuno si sentirà anche autorizzato a toccarle la pancia senza averlo chiesto prima. La donna in gravidanza attira l'attenzione, suscita tenerezza e, spesso, anche racconti che non sempre ha voglia di ascoltare. Quando ero incinta della mia prima figlia, ricordo di essermi dovuta sorbire le cronache dei parti altrui: mi facevano preoccupare più del dovuto, mettendomi in uno stato di agitazione che di certo non faceva bene a me e alla mia bambina.

Negli anni mi è risultata sempre più chiara la necessità di fornire alle donne e alle famiglie uno spazio in cui poter rielaborare il parto per come lo hanno vissuto, portando alla luce i dubbi e le domande suscitate anche dal confronto con le eventuali aspettative che si erano create nel corso della gravidanza. Generalmente, l'offerta dei servizi alle famiglie si concentra sul periodo dell'attesa e più raramente su quello che segue al parto. Se la donna incinta è in stato interessante, si potrebbe dire che dopo il parto non interessi più granché. Spesso il parto viene visto troppo come un punto di arrivo e troppo poco come un *continuum* rispetto a ciò che accadrà dopo. Eppure, la vita insieme comincia solo dopo che si è partorito: la nascita è anche un punto di partenza, in cui la famiglia che cresce deve trovare nuovi equilibri. Credo che in molti casi la mancanza di ascolto e rielaborazione dopo la nascita crei

una frattura tra le aspettative e la realtà in entrambi i genitori, e che questo possa in qualche modo influire sui primi giorni e le prime settimane di vita dei piccoli. Per dodici anni ho condotto incontri dopo parto rivolti a un massimo di dieci coppie con neonati dagli 0 ai 12 mesi. In quegli incontri le famiglie allargate erano le benvenute e tutti avevano la possibilità di raccontare al gruppo la loro esperienza o anche solo di ascoltare quella degli altri. I papà si raccontavano e si confrontavano tra loro, e in alcuni casi erano presenti anche i nonni. Ho potuto osservare quanto fosse importante per ognuno di loro scoprire una comunanza fra i propri sentimenti e i propri vissuti e quelli di altri genitori grazie a uno spazio comune di incontro che, oltre a favorire la socializzazione, permetteva lo scambio di informazioni su temi come l'allattamento, il sonno e il pronto soccorso pediatrico. L'esperienza dei nonni è sempre stata illuminante, perché dal loro confronto tra le modalità di nascita e accudimento passate e presenti si è creato uno scambio comunicativo mediato dal gruppo, in cui tutti potevano esprimersi e trovare ascolto e interesse.

Ma i nonni come vivono il momento del parto? Ascoltiamo il racconto di nonna Antonella e nonno Giampiero.

Sono state ore di trepidante attesa: mia figlia stava per farci il più bel dono del mondo, la nostra prima nipotina! Alle 3.17 del 12 settembre, ecco un vagito e le parole di mio genero: "Com'è bella!". Ecco, finalmente era arrivata nel mondo. La nostra felicità era incommensurabile, e spesso ripenso a quel momento magico e alla gioia che abbiamo provato. L'abbiamo vista dopo poco: un batuffolo grassoccio (3690 g) che aveva già il dito in bocca... Penso che non si possa descrivere la gioia di un nonno che riceve questo dono! Io mi sono sentita più giovane ed enormemente felice. La gioia è raddoppiata due anni dopo (21 dicembre) con la nascita del fratellino: un bel maschietto di 4150 g, molto somigliante alla sorellina. Lui era già nella sua cullina e dormiva beato dopo il faticoso viaggio per venire al mondo. Quando li ho stretti fra le braccia ho capito che la mia vita sarebbe cambiata e finalmente, dopo tante attese, avrei sentito la parola "NONNA". Ora, nonostante gli acciacchi dei 60 anni, mio marito e io cerchiamo di passare più tempo possibile con loro (lavoro permettendo), facendo anche cose che con i figli forse non abbiamo fatto: ci sdraiamo a terra (ahi, che dolore rialzarci!), cantiamo, balliamo, ci sporchiamo con i gessi colorati e culliamo con amore il secondo nato. Le nostre due figlie sono state un dono di Dio e le amiamo con tutto il cuore, ma questi due principini ci rendono davvero orgogliosi e non avremmo mai immaginato di amarli tanto. Grazie Giulia e Roberto per

averci fatto questo stupendo dono, e a voi due principini auguriamo una vita piena di gioia, salute, felicità.

Con tanto amore,

i nonni Giampiero e Antonella

Questi nonni sembrano assolutamente innamorati dei propri nipotini, e aver presenziato alla loro nascita li ha subito messi in contatto con una realtà diversa da quella dell'essere genitori. Dal loro racconto, il fattore dell'età emerge come qualcosa che dà ancora più forza per concentrarsi sul tempo prezioso da dedicare ai nipoti, nonostante gli acciacchi e il lavoro. Giampiero e Antonella li definiscono "un dono", e nelle ultime pagine di questo libro vedremo cosa rappresenti questo dono per le generazioni a venire.

Ora proviamo a riflettere su ciò che significa quest'esperienza per le neomamme: le sensazioni che provano possono essere di natura e intensità diverse ma, complici gli ormoni e le modalità di parto, assistenza e sostegno dopo la nascita, si tratta in ogni caso di ricordi indelebili che influiscono nella relazione col piccolo. Per questo credo che dovremmo rispettare e ascoltare le mamme che hanno appena dato alla luce il loro bambino: in qualsiasi modo abbiano partorito, e anche se non sono più al primo figlio, hanno diritto a essere ancora più "interessanti", non meno, e a trovare quello che cercano: ascolto, accettazione, aiuto pratico e, in certi casi, psicologico.

Nel suo libro *Guarire dopo il parto*, l'ostetrica Claudia Sfetez scrive: "Vivere un parto traumatico può essere più simile all'esperienza di essere un bambino, piuttosto che avere un bambino. Nessuno sembra rendersi conto di come questo tipo di shock sia reale e in grado di suscitare, nella donna, sensazioni di debolezza, incapacità, vulnerabilità, paura e fragilità – esattamente come un neonato lasciato solo la notte".² Accudire un bimbo appena nato vuol dire anche essere sufficientemente forti e disponibili dal punto di vista emotivo per accogliere i bisogni di una creatura che, non essendo nata con un libretto di istruzioni, comunica solo attraverso il corpo e un linguaggio non verbale. Come il suo bambino, anche la mamma si trova spesso in una terra di mezzo e in una fase di passaggio fra la donna che era in gravidanza e quella che è diventata nel susseguirsi dei giorni dopo il parto. Diverse culture nutrono un forte rispetto per i giorni dopo il parto, visti come un momento sacro e prezioso:

Si chiama *zuo yuezi* in Cina, *cuarentena* in America Latina, *samchilil* in Corea, *pantang* in Malaysia. Ma esiste anche nelle tradizioni antiche dei nativi americani, dell'India, dell'Indonesia, della Costa d'Avorio, della Giordania, del Libano, dell'Egitto, della Palestina, della Moldavia, dello

Zambia, del Giappone, e molte altre. È il concetto della sacralità del puerperio.

Il puerperio, quel periodo che segue la nascita di un bambino, e che vede la madre impegnata nel passaggio tra la simbiosi uterina e la nuova realtà. È un tempo prezioso, sensibile, che dura 6-8 settimane. In questo tempo, la donna recupera le energie impiegate nel parto, trasforma il suo corpo da una forma gravida a uno stato di nutrizione diversa, evoluta. Allatta – con il suo latte, con il latte di formula –, contiene, addormenta, dà amore, consola, culla, passeggia (oh, quanto passeggia!), si prende cura, si preoccupa, si sveglia, osserva, risponde, canta, tocca, pulisce, parla, fa spazio. Radica ancor di più quel legame che aveva costruito insieme al suo bambino nel grembo. Lo prende, lo trasforma. Ci litiga, ci fa pace. Supera gli ostacoli, scende a compromessi.

Non solo, si chiude un capitolo: pur dando inizio alla relazione extrauterina con suo figlio, si chiude il capitolo della massima espansione, della massima apertura che le era stata richiesta in gravidanza e nel parto. Lei si richiude, chiude il suo corpo, che ha accolto, ospitato e accompagnato; ora basta. Per ora basta. Si riallinea e, pur essendo madre, apre un nuovo paragrafo della sua vita di donna.

Durante il puerperio accadono tutte queste cose. Per questo motivo, la donna ha bisogno di sostegno e assistenza. Ha bisogno che il mondo si fermi attorno a lei e che la supporti in questo grande, incommensurabile lavoro. Lei lo fa per se stessa, per il suo neonato, per la sua famiglia e per la comunità intera. Pertanto, la comunità intera e la sua famiglia hanno degli obblighi civili e umani nei suoi confronti. Hanno il dovere di onorarla, rispettandola, difendendo quella bolla che lei sta creando attorno a se stessa, il suo partner e il suo cucciolo, dandole tempo, alleviandola dai compiti che ora non le spettano, facendole la spesa, preparandole da mangiare, lavandole i piatti, facendole il bucato, badando ai suoi bambini più grandi, assicurandole la possibilità di riposare e dormire. Nutrendola. Il nutrimento della donna che ha appena partorito è fondamentale per la sua salute e per la salute del neonato. È un nutrimento fatto di cibo buono, sano, caldo, di tisane, di golosità che le facciano venire l'acquolina in bocca; ma anche di cuscini sistemati, coperte sulle spalle, compagnia o viceversa rispetto della sua intimità e voglia di solitudine, di massaggi, di tocco gentile, di cortesie e aiuti concreti, di impacchi e bagni caldi.

La legittimazione del puerperio è un atto sociale che riguarda tutti, ognuno di noi. Come ostetrica assumo un ruolo in prima linea; eppure, tanto devo ancora crescere come amica, sorella, zia.³

Mamma e bambino si trovano in simbiosi: come tali hanno bisogno di essere accolti dalla società, e senza dubbio la prima società in cui entrano è la famiglia. Il prossimo racconto esprime molto chiaramente il senso di solitudine provato da una madre che non si è sentita accolta e accudita dopo la nascita del bambino, nonostante un'ottima gravidanza e un bellissimo parto.

Ho avuto il secondo bambino l'11 dicembre. Bella gravidanza, parto bellissimo, bambino sano. Eppure, nonostante ciò, soprattutto questa settimana mi sono sentita tanto sola. Credo che manchi la concezione del villaggio... Come dice un famoso proverbio africano: "Ci vuole un villaggio per crescere un bambino". Ecco, il villaggio nella nostra civiltà (che crediamo così avanzata) non esiste. I parenti sono impegnati, soprattutto sotto le feste, e i mariti lavorano. Ci si ritrova sole e fisicamente doloranti. Ma quello che fa più male è chiedere aiuto e sentirsi rispondere che ci sono anche altri nipoti, che devono preparare da mangiare per le feste, ecc. Non sei la priorità di nessuno. E nei primi momenti di scombussolamento ormonale una mamma ha bisogno di qualcuno, quasi quanto un neonato. Ci siamo persi. Chissà se torneremo a essere meno egoisti e ad ascoltare di più le mamme.

“La ferita causata da un parto e una nascita traumatici” scrive Claudia Stefez “non è riconosciuta a livello sociale: la mamma deve accontentarsi di esserne uscita viva, e se timidamente prova a esternare il suo malessere viene spesso vista come un'ingrata che non sa gioire della nascita del suo bambino”⁴ o, potremmo aggiungere, come una possibile mamma depressa.

Per quanto detto finora, comunque sia andato il parto, i giorni successivi sono degni di attenzione e rispetto da un punto di vista sociale e salutogenico, cioè che genera salute. Chi sente di avere bisogno di aiuto è importante che lo cerchi e lo trovi, sia da un punto di vista psicologico sia da un punto di vista pratico. In questi ultimi anni ho avuto l'onore di essere ospite di moltissime associazioni di mamme sparse in tutto il territorio nazionale. In molti casi le associazioni sono state fondate dalle stesse mamme, bisognose di ricreare il “villaggio” che cresce i bambini insieme alle famiglie e che non di rado è formato anche da professioniste della salute perinatale (ostetriche, psicologhe, pedagogiste, educatrici). A questo proposito, credo sia necessario formare e informare in modo sempre più attento i professionisti dell'area perinatale e che il servizio pubblico dovrebbe investire risorse in ogni regione per accogliere le famiglie con neonati e fornire loro ciò di cui hanno bisogno.

Dare valore alle prime settimane dopo il parto e al periodo perinatale riveste infatti un significato importante anche da un punto di vista

organizzativo e amministrativo. Oggi disponiamo di riferimenti bibliografici importanti sui costi sociali del mancato investimento in psicologia perinatale. La London School of Economics ha effettuato un vasto studio in merito, valutando questi costi in 10 mila sterline per ogni nuovo nato contro le circa 400 che si potrebbero spendere in programmi di prevenzione.⁵ Occuparsi di ciò che previene le malattie e di ciò che promuove la salute avrebbe quindi un impatto importante, anche da un punto di vista economico e amministrativo, e lascia non poco perplessi che questo campo di indagine e di intervento continui a essere ignorato, senza esplorare nuove strategie di investimento nella formazione e nell'intervento in psicologia perinatale. Per quanto riguarda la promozione della salute nel nostro paese, i rapporti Istisan elaborati nel 2011 dall'Istituto Superiore di Sanità sui bisogni delle persone in merito al periodo perinatale hanno fatto emergere la necessità di pensare a un'offerta attiva nei confronti della popolazione che metta al centro le persone e le loro risorse e competenze attraverso un team multidisciplinare presente sul territorio chiamato a portare il servizio verso le persone, e non viceversa.⁶ Se le famiglie percepiscono ancora un grosso divario tra la domanda e l'offerta, è evidente che occorre potenziare la formazione sul periodo perinatale in un'ottica multidisciplinare: questo, come abbiamo già visto, comporterebbe anche un notevole guadagno in termini di spesa pubblica e promozione della salute per i cittadini di ogni età.

Ma torniamo ai nonni al momento del parto e subito dopo la nascita. Come detto, è necessario che la mamma si senta supportata e accolta in famiglia, e in questo la figura dei nonni è fondamentale: a quanto pare, infatti, per i genitori la sensazione è quella di dover attingere alla propria base sicura per poter partire col piede giusto nel nuovo ruolo. Alessia ci spiega quanto le sia stata d'aiuto la madre, presente anche alla nascita del nipotino.

Come molte neomamme, purtroppo, alla nascita del mio primo figlio cominciai a piangere poche ore dopo il parto: entrai letteralmente in crisi, mi chiusi in me stessa, stavo entrando in depressione. Mia madre capì subito cosa mi stava accadendo (forse lo capì prima di me) e mi diede una mano immensa e mi sostenne, cosa che nessun altro fece.

Aveva visto nascere mio figlio, e forse è per questo che oggi hanno un legame così forte (tanto che a volte ne sono gelosa).

I primi giorni dopo la montata, quando ebbi grosse difficoltà ad attaccare il piccolo al seno, fu la prima a cui chiesi aiuto. Un'amica di mia sorella ordinò a mio marito di andare a prendere il latte in polvere, perché il piccolo doveva pur mangiare. Lei si arrabbiò molto e mi sostenne anche in quel caso. Fortunatamente, il seno era solo molto teso, ed era normale

che una creatura di 3 giorni avesse difficoltà a ciucciare.

La linea femminile di supporto sembra davvero una risorsa irrinunciabile, e vorrei approfittare di queste pagine per lanciare un appello a tutte le nonne: riprendiamoci le nostre competenze femminili! Dimentichiamo fin troppo spesso che, in una società patriarcale come la nostra, quelle competenze hanno finito per cedere il passo a modalità affettive e sociali basate sul potere, sulla competizione, sulla prepotenza, sulla forza, sul dominio, sull'aggressione e su quel "tutto e subito" che oggi sancisce la nostra inquietudine esistenziale. Questo ha portato, come vedremo nel prossimo capitolo, all'inattività funzionale di circa due terzi del nostro cervello e al diffondersi di una società malata e disfunzionale, dove i problemi di salute legati ai ritmi frenetici che non rispettano le persone e i loro bisogni sono saliti alle stelle. Abbiamo bisogno di riscoprire come siamo fatti, a partire da come nasciamo e da come veniamo accuditi nei primi mesi e nei primi anni della nostra vita. Abbiamo bisogno di amore e di cura, di lentezza e di attenzione. Le donne hanno il diritto di riscoprirsi competenti quanto i loro bambini e i loro compagni.

Per sopravvivere a questa crisi generalizzata dobbiamo mettere in discussione il concetto stesso che sta alla base dell'organizzazione psicosociale delle nostre istituzioni, ovvero il patriarcato su cui si fonda ogni gerarchia (istituzionale, medica e familiare). Il patriarcato è una forma di organizzazione sociale basata sul potere, più precisamente sul potere maschile, sulla forza, sulla competizione, cioè su una rappresentazione mentale delle persone improntata all'ideale del maschio in quanto persona forte e superiore. Al contrario, le società in cui sopravvive una cultura matriarcale sono incentrate su altri valori che oggi si rivelano sempre più fondamentali, quali la cooperazione, la comunità, il sostegno, la cura delle persone e della Madre Terra. A questo proposito, ecco la storia di Filomena, che ci racconta come è nata e come dopo il parto sua mamma sia stata accudita dalla tribù femminile che aveva intorno.

Sono nata in casa, e mia madre ricorda di essere stata accudita da una grande rete di donne – mamma, suocera e sorelle – che, tra lenzuola ricamate, pasti prelibati, casa pulita e panni lavati e stirati, si assicurava che lei potesse dedicarsi solo alla sua bambina, al nuovo ruolo di cui era stata investita, alla nuova vita. Me lo racconta sempre, ed è un racconto bellissimo, forse un po' edulcorato dal tempo, ma sinceramente non credo: io sempre con lei, nel suo letto addobbato con le lenzuola più belle, riservate alle grandi occasioni come una nascita, e lei lì, stanca, ricorda,

ma con una grande tribù di donne, presenti e invisibili, pronta ad accogliermi e a coccolarci entrambe. Grazie a tutta quella grande tribù.

Ovviamente non si tratta di scegliere fra i due approcci, perché entrambi sono necessari per una società integrata e funzionale. È altrettanto vero, però, che la deriva patriarcale della nostra società sta trasformando in modo pericoloso le nostre menti. Basti pensare alla tendenza sempre più frequente che oggi spinge molti a delegare a figure non sempre professionali o di comprovata serietà scelte importanti come le modalità di accudimento dei propri bambini. Abbiamo perso fiducia nelle nostre capacità maieutiche. Secondo l'enciclopedia Treccani, "maieutica" è "il termine con cui viene generalmente designato il metodo dialogico tipico di Socrate, il quale, secondo Platone, si sarebbe comportato come una levatrice, aiutando gli altri a 'partorire' la verità: tale metodo consisteva nell'esercizio del dialogo, ossia in domande e risposte tali da spingere l'interlocutore a ricercare dentro di sé la verità, determinandola in maniera il più possibile autonoma".⁷

Lo psichiatra cileno Claudio Naranjo ha dedicato un bellissimo libro al pensiero patriarcale, in cui afferma che "il dominio maschile, che si esprime sia a livello sociale che intrapsichico, rappresenta l'ostacolo principale per la salute mentale e per l'equilibrio interiore".⁸ Naranjo spiega molto chiaramente come l'ego patriarcale della nostra società influisca anche nell'espletamento della funzione genitoriale, perché nell'immaginario collettivo i bambini vengono limitati nell'esprimere e nel ricevere amore a causa di pregiudizi legati al contatto e all'attaccamento. Queste carenze affettive finiscono per diventare parte della personalità e possono essere tramandate di generazione in generazione: una teoria che è stata confermata dall'approccio neuroscientifico dell'epigenetica. Sempre a questo proposito, Naranjo espone una metafora interessantissima dei modelli sociali in relazione alla morfologia e alla funzionalità del nostro cervello: il cervello patriarcale sarebbe quello riferito alla neocorteccia, cioè alla parte più "nuova" del nostro cervello, che rappresenta la razionalità, mentre la parte legata alle emozioni sarebbe quella riferita alla "madre interiore" e il cervello istintuale – quello più antico – sarebbe invece collegato al bambino interiore. Stando a questa lettura, la nostra società darebbe prevalentemente valore alle modalità razionali, caratterizzate fin dalla più tenera età da rigidità e prescrizione a livello emotivo, non certo da ascolto e accoglienza delle emozioni e dei sentimenti. Secondo Naranjo, l'unico modo di invertire la rotta è lavorare su se stessi, riequilibrando l'aspetto paterno, materno e filiale a livello interiore e successivamente nella famiglia e nella società, e sviluppando dunque una sorta di intelligenza ecologica sulla scia di quella

teorizzata da Daniel Goleman, pietra miliare della letteratura psicologica dei nostri tempi. Goleman definisce intelligenza ecologica “quella nostra capacità di adattarci alla nicchia ecologica in cui viviamo. ‘Ecologica’ si riferisce a una comprensione degli organismi e dei loro ecosistemi, e ‘intelligenza’ alla capacità di apprendere dall’esperienza e di interagire in modo efficace col nostro ambiente”.⁹ L’ambiente va inteso qui in senso ampio, e comprende anche l’ambiente interno alla persona, cioè la dimensione affettiva. Come ho scritto altrove, “questa dimensione circolare e sistemica della vita degli individui in relazione all’ambiente in cui vivono sottolinea un punto fondamentale: la fisiologia degli affetti in quanto universale della natura ci permette di integrare le nostre vite con quelle degli altri esseri umani e di creare un ponte per le relazioni”.¹⁰ Sempre a questo proposito, il ginecologo e neuropsichiatra infantile Fedor Freybergh afferma: “Dobbiamo batterci per la rinascita dell’unicità dell’individuo umano in un mondo in cui l’individuo e l’ambiente dovrebbero convivere in un’unità spirituale in uno stato di pace, sia etnica che ecologica. Ciò è ancor più vero per quanto riguarda quel delicato periodo che è lo stadio prenatale dello sviluppo umano. Ma non è forse che, proprio da un processo tanto delicato e indefinibile, si originano movimenti importanti e di vasta portata nella filosofia, nella pratica, tanto da determinare capovolgimenti a livello globale?”.¹¹

Se quindi intendiamo il parto come momento di estremo valore del femminile e della nascita affettiva, chi meglio di una madre può stare con la neomamma nel dopo parto per fornirle amore e accoglienza?

Abbiamo bisogno di so-stare insieme nella transizione fra i ruoli che si stanno evolvendo. Il dolore, la paura, l’incertezza fanno parte della gamma delle emozioni umane. In un momento delicato come quello in cui si diventa genitori, il tempo per se stessi diminuisce drasticamente ed è sempre meno programmabile, quindi sarà fin troppo facile perdersi, avere dubbi e pensieri. La buona notizia è che attraverso questo cammino di metamorfosi il bruco diventerà farfalla: la madre riuscirà gradualmente a prendersi cura del suo bambino, sintonizzandosi sui suoi bisogni e offrendogli così a sua volta una base sicura per crescere. A pensarci bene, è un po’ come una staffetta: chi prende la bandierina corre verso la meta mentre gli altri membri della squadra fanno il tifo per lui, in un gioco di cooperazione che porterà alla vittoria. Ciò che occorre in quei casi è darsi forza, sostenersi, credere in tutti gli elementi del gruppo, non certo farsi lo sgambetto!

Come aiutare mamma e papà

Finalmente è nato! Si torna a casa, carichi di entusiasmo e nuovi ritmi da

testare. All'improvviso, tutto ciò che ci siamo immaginati diventa realtà e si rivela forse un po' diverso da come ce l'aspettavamo. Abbiamo a che fare con un neonato che dobbiamo conoscere e con ritmi molto diversi da quelli della gravidanza. Il nostro corpo cambia ancora: dopo il parto ci misuriamo con l'allattamento, con le notti da gestire e... i consigli non richiesti! I consigli possono fare anche molto male. Non sempre aiutano: sostenere è una cosa, dare direttive un'altra. Scrivo queste parole con la stessa sensazione di fastidio che, ormai quindici anni fa, provai alla nascita della mia prima figlia, quando mi accorsi che la maggior parte delle persone si sentiva in diritto (e in dovere!) di dirmi cosa dovevo fare o, peggio ancora, di chiedermi spiegazioni per ciò che facevo o tentavo di fare. Si tratta di una situazione davvero destabilizzante, perché nei primi giorni dopo l'arrivo a casa c'è bisogno di pace, di lentezza, di concedersi tutto il tempo necessario per stare insieme, annusarsi, conoscersi. È nato un bambino, è nata una mamma ed è nato un papà. La coppia, diventata genitoriale, deve fare spazio alla terza persona che è appena venuta al mondo: spesso non c'è davvero spazio o tempo per nessun altro. Per aiutare una mamma che ha appena partorito, esistono poche regole che possiamo imparare a memoria o attaccare al frigorifero, in maniera che siano sotto gli occhi di tutti.

15 regole per andare d'accordo e aiutare la mamma che ha appena partorito

1. Fidatevi di lei.
2. Fidatevi anche del bambino e delle sue competenze. Il piccolo sa esprimere i suoi bisogni: mamma e papà sapranno riconoscerli in brevissimo tempo.
3. Ascoltatela. Mai come nel dopo parto l'ascolto assume un valore così importante.
4. Chiedete qual è l'orario migliore per telefonare; se dopo pochi squilli non risponde, aspettate che vi richiami lei o mandate un messaggio (rigorosamente non vocale: potrebbe non riuscire a sentirlo in breve tempo).
5. Pazientate, restate in attesa che vi chieda qualcosa; se non lo fa, ascoltatela senza subissarla di domande inutili, o peggio ancora di critiche! Le domande che frullano in testa a una neomamma sono tante e ci vuole un po' di tempo perché trovi da sola le risposte: doversi

concentrare su altre persone devia la sua attenzione dal bimbo.

6. Non date consigli non richiesti, piuttosto chiedetele se ha bisogno di qualcosa: al bambino ci pensa LEI, a meno che non chieda a voi di farlo. Anche solo un piccolo favore in grado di alleviarla sarà di grande aiuto.
7. Non giudicatela, mai.
8. Non presentatevi senza preavviso, e in ogni caso non suonate il campanello ma inviate un messaggio, soprattutto se siete lontani dall'ora prestabilita.
9. Silenziate il cellulare o, meglio ancora, spegnetelo direttamente. I bambini sono molto sensibili ai rumori improvvisi che non conoscono: sono stati 9 mesi in pancia, hanno bisogno di tempo per adattarsi gradualmente alla vita di tutti i giorni.
10. Se il piccolo dorme, offritevi di badare a lui (non svegliatelo, mi raccomando) mentre la mamma si concede una doccia o si dedica a ciò che desidera. Incoraggiatela a pensare un po' a sé, ma senza sostituirvi a lei col bambino.
11. Chiedete il permesso di toccare il piccolo o di prenderlo in braccio; in ogni caso, non strappateglielo MAI dalle braccia (o dal seno) allontanandovi dalla sua vista. La mamma e il suo piccolo si stanno conoscendo e stanno mettendo a punto i loro segnali di richiamo: portarlo via non aiuta ed è molto fastidioso per entrambi.
12. Fate piano, e rispettate il clima che trovate in casa (anche l'eventuale disordine: la mamma è concentrata sul suo bambino, non sul mettere in ordine!).
13. Fornite aiuto *pratico*: per esempio, *se lei vorrà*, potete piegare i panni, portarle del cibo che avete cucinato se lo gradisce, andare alla posta, stirare, avviare la lavatrice o la lavastoviglie, prendervi cura dei figli più grandi, scrivere la lista della spesa e andare a farla al suo posto, rifare il letto, passare l'aspirapolvere, pulire la cucina, annaffiare le piante, portare fuori il cane, cambiare la lettiera del gatto o qualsiasi altra cosa abbiate concordato con lei.
14. Ascoltatela ancora: non è mai abbastanza! Ascoltate anche i suoi silenzi,

che spesso sono magici, perché inducono anche voi a rallentare e ad ascoltare i meravigliosi suoni dei neonati. Stare in silenzio, guardarsi negli occhi, scambiarsi una carezza o un sorriso aiuta la connessione dei cuori, a tutte le età.

15. Datele coraggio e sicurezza: bastano un sorriso e un'espressione di incoraggiamento sincera.

Se pensate che tutto questo sia esagerato, ecco tre storie che dimostrano quanto queste regole siano invece utili e anzi fondamentali.

Sono Linda, 31 anni, mamma di Agnese dal 3 giugno... Beh, ci è voluto tempo e ce ne vorrà ancora prima che i miei genitori capiscano che ora anch'io sono mamma e non più solo la loro figlia! Naturalmente per loro sono una mamma presente e, dopo un magnifico parto con rispetto dei tempi e della natura avvenuto in completa autonomia, la mia bimba vive con me 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 in fascia. Cresce allattata al seno a richiesta, mentre mia mamma con me ha avuto il cesareo e ha usato il passeggino e il latte artificiale... Impossibile spiegarle l'importanza di ciò che sto facendo e intendo continuare a fare, se sarà possibile (allattamento prolungato): secondo lei sono fisime che mi ha inculcato l'ostetrica. Però, quando vede che la mia bimba non piange mai, sorride e dorme serena e già a 4 mesi rotola, striscia e sta seduta si stupisce!!!

La nostra bimba è nata 4 mesi fa. Io ho sempre avuto un rapporto bellissimo con i miei genitori: sono figure molto presenti nella mia vita, lo sono stati anche durante la gravidanza e mia madre mi ha dato molto supporto durante i prodromi. Sono figlia del latte artificiale (mi conceda la frase) e avevo paura che mia madre non avrebbe capito la scelta dell'allattamento a richiesta, ma invece mi ha sostenuta e ha appoggiato la mia decisione. Sicuramente, ora che è nata la piccola il rapporto con loro è diventato ancora più forte. Eppure mi sono sentita e mi sento giudicata perché ho chiesto e chiedo che prima di toccare la bimba ci si lavi le mani e non la si baci in viso; sono stata additata come se fossi la persona peggiore del mondo, sentendomi dire che manco loro di rispetto; io invece penso che sono gli altri a mancare di rispetto a un esserino così piccolo che ha bisogno di scoprire le cose piano, senza essere assalito. Anch'io ho bisogno di lentezza, ma loro non lo capiscono affatto.

Il mio bimbo ha 20 mesi. Premetto che ho dovuto affrontare un cesareo d'urgenza perché si era strozzato con il cordone e stavo avendo

un'emorragia. I rapporti con mia suocera, abbastanza tranquilli durante la gravidanza – anche se avevo notato già allora la sua insistenza –, sono peggiorati con la nascita del bimbo. Ho avuto problemi a riprendermi dal parto, per via dei dolori e della cicatrice, e a casa ero quasi sempre da sola perché mio marito lavora. In breve, ogni volta che arrivava lei era tutto un: “Non prenderlo in braccio, lascialo piangere”; “Ha mangiato? Quanto? Come? Perché?”; “Gli dai questo? Gli dai quello?”; “Non cantargli le canzoncine, deve stare in silenzio!”. Se lui giocava nel dondolino, lei andava a interromperlo perché doveva stare fermo. E non faceva che dirgli: “Ma sempre con la mamma stai?”; “Ma sempre la mamma guardi?”. Un paio di volte l’ho scoperta mentre lo portava di nascosto in cucina e gli ficcava letteralmente il cibo in gola con le dita, quando io avevo espressamente detto di non farlo perché lo ritenevo pericoloso. Per non parlare delle frecciate davanti agli ospiti per farmi sentire ridicola e inesperta! Suonava a casa nelle ore in cui sapeva che il bimbo faceva il riposino o doveva mangiare (non ha mai avvisato quando sarebbe passata). Mi ha portato in casa parenti di terzo e di quarto grado, decidendo lei a che ora venire e cosa dovevo offrire agli ospiti. E quante volte che mi sono sentita dire: “TU DEVI fare così perché l’ho fatto io”! Io ho sempre portato rispetto e non mi sento in debito con nessuno, perché mio marito e io ce la caviamo da soli in tutto. Ma lei, oltre ad aprire bocca, non ha mai alzato un dito per aiutarci con discrezione ed empatia. Fin quando non sono arrivata al limite e ho sbottato.

Ora se non avvisa non apro neanche più la porta. Faccio finta di non sentire e non le rispondo: ho passato troppi giorni a piangere per le sue cattiverie, e le visite sono ridotte al minimo indispensabile. Da un lato mi dispiace, perché si sta perdendo i momenti più belli di suo nipote. Ma dopo che tutti hanno notato la sua gelosia e la sua invidia e le hanno detto di darsi una calmata e godersi semplicemente il nipote, e dopo che lei ha risposto: “So io cosa fare”, beh, da quel momento ha iniziato a non dispiacermi neanche più. Per non dire di tutte le volte che mi ha strappato dalle braccia il bambino senza neanche chiedermelo... potrei stare ore a raccontare ciò che mi ha fatto passare! Lo dico sempre: la depressione post partum te la fa venire chi ti sta intorno e non lascia che tu ti prenda cura del bambino 24 ore su 24.

Un altro aspetto che destabilizza tanto mamma e papà sono le affermazioni o le domande di parenti e amici che varcano la soglia di casa per conoscere il nuovo arrivato. Quando nasce un bimbo o una bimba, è bellissimo che tutti manifestino gioia e voglia di conoscerlo. L’entusiasmo di chi lo ha atteso

insieme ai genitori è alle stelle: tutti vorrebbero partecipare ed essere coinvolti nella cura del piccolo per sentirsi utili e anche un po' "protagonisti" attivi in quella nuova vita. Talvolta, però, nei primi giorni e nelle prime settimane per mamma e papà è davvero necessario "fare la tana", stare insieme senza distrazioni per conoscere e trovare i nuovi ritmi. Si tratta di un cambiamento importante che va agevolato, ma purtroppo le interferenze esterne possono rallentare l'acquisizione di autonomia da parte dei genitori. Sappiate aspettare che abbiano preso il via e fidatevi di loro e del piccolino: hanno bisogno di sentire intorno un clima di fiducia e di incoraggiamento. A questo proposito, ci sono alcune frasi che non bisognerebbe mai dire a una neomamma, perché anche se dettate dalla più totale buona fede e dall'entusiasmo, risultano il più delle volte controproducenti, generando malumore e barriere comunicative.

Frase da non dire mai a una neomamma

– *“Non me lo dai mai in braccio!”*

I bambini amano stare in braccio e, almeno all'inizio, il contatto serve per conoscersi. Mamma e papà hanno bisogno proprio come il neonato di stare insieme a lui, di riconoscerne i rumori, gli odori e i movimenti che diventeranno un importante strumento di relazione e comunicazione reciproca.

– *“Non ci vuoi più bene?”; “Perché non ce lo lasci?”; “E perché non ti fidi?”; “Credi che non siamo in grado? Che non sappiamo tenerlo?”; “Ho cresciuto anch'io dei figli!”*

Uno dei desideri più grandi di chi varca la soglia di casa è quello di toccare e tenere in braccio il neonato. È normale: il valore del contatto è importante ed è un forte veicolo di relazione. Ma i bambini non sono pacchi regalo o proprietà di nessuno: sono persone che stanno cercando di capire dove si trovano e con chi sono. Mamma e papà sapranno chiedervi aiuto se necessario: fidatevi di loro.

– *“Mettilo giù, così mangi con calma!”*

Le mamme mangiano con molta più calma sapendo che anche il bimbo è calmo, perciò se non lo mettono giù vuol dire che stanno meglio così o a loro va bene così. Piuttosto, chiedete se potete porgerle il pane o una pietanza, o versarle dell'acqua.

– *“In che momento della giornata siamo?”; “Che poppata è, la merenda, la cena?”*

La comunità scientifica raccomanda l'allattamento a richiesta 24 ore su 24 senza distinguere fra le varie motivazioni a poppare, perché la suzione non ha soltanto un valore nutritivo. Fidatevi della ricerca scientifica, anche se va contro a ciò che era stato detto a voi o alle vostre opinioni.

– *“Perché piange?”*

I bambini comunicano col pianto quello che poi impareranno a comunicare a parole. Mamma e papà non sempre sanno perché il loro bimbo pianga, e dovervi dare una risposta devia la loro attenzione dal richiamo del neonato e dall'urgenza di comprendere e accogliere il suo bisogno del momento.

– *“A che ora deve dormire?”; “A che ore mangia?”*

I bambini piccoli non hanno orari ma bisogni. È importante abbandonare l'idea dell'orologio e accettare che al centro c'è solo la relazione che vanno instaurando con i genitori.

– *“Ogni quanto allatti?”*

Allattare a orario è il miglior modo per farsi andare via il latte (nel prossimo capitolo vedremo perché).

– *“Dove dorme?”*

Non c'è un posto ideale o prestabilito in cui il bambino dorma meglio, e all'inizio accadrà spesso che durante la notte ci siano spostamenti o risvegli: i genitori stanno cercando la sistemazione notturna che faccia riposare meglio tutta la famiglia in sicurezza.

– *“Ti fa dormire?”*

I bambini non scelgono se far dormire o meno i genitori. Se siete preoccupati che la mamma non riposi abbastanza, chiedetele cosa potete fare per aiutarla a riposare quando dorme anche lui.

– *“È bravo?”*

Chi stabilisce le regole per giudicare se un bambino è bravo?

– *“È furbo!”*

Chi stabilisce le regole per giudicare se un bambino è furbo? Come può un neonato avere l'intenzione di essere furbo?

– *“Che bello il MIO bambino!”*

Personalmente, questa è la frase che mi dava più fastidio. Tanto per

cominciare, i bambini non sono proprietà di nessuno. In secondo luogo, se proprio c'è un senso di appartenenza, dovrebbe spettare ai genitori che stanno imparando a diventarlo. Definire i ruoli attraverso le parole appropriate da usare aiuterà anche a stabilire i confini di cui abbiamo già parlato.

– *“Che fortuna che hai il latte!”*

La fortuna non c'entra nulla: per avere latte servono sostegno, informazione, competenza e fiducia. E a volte non bastano.

– *“Ma non lo fai mai piangere!”*

Il pianto del bambino è sempre un'ultima risorsa per comunicare che qualcosa non va. Faresti mai piangere una persona cara mentre vi dice che sta male?

– *“Non ti sai organizzare!”*

L'organizzazione della casa e della giornata è una scelta molto personale, e una frase del genere fa sentire la mamma inadeguata. Chiedetele piuttosto se potete darle una mano: sarà lei a dirvi cosa ritiene più importante. Ma fidatevi di lei: se ha smesso di fare ciò che faceva un tempo vuol dire che mette il neonato al primo posto, e questo è fantastico!

– *“Quando non ci sei è bravissimo, poi arrivi tu e fa il diavolo a quattro...”*

I bambini sono perfettamente competenti nel riconoscere le differenze tra i ruoli e le persone: per questo con la mamma sanno di potersi sentire completamente liberi e si esprimono di conseguenza. Se hanno passato del tempo senza la mamma, fra l'altro, il loro può essere un segnale di protesta e di mancanza. Dire una frase del genere alla mamma la farà sentire male, perché sottende che lei non è capace di far stare bene il suo bambino.

– *“Ai miei tempi...”*

Abbiamo già spiegato come in passato le pressioni del marketing e dei pregiudizi culturali abbiano finito per dettare legge nell'accudimento dei bambini. Oggi disponiamo di informazioni importanti sulle cure prossimali, e se i genitori optano per queste vuol dire che si trovano meglio così e la loro scelta va rispettata.

– *“Bambini piccoli, problemi piccoli: aspetta che cresca e vedrai, sarà sempre più difficile. Ora non è nulla!”*

Una mamma deve potersi concentrare sul “qui e ora”, sui bisogni che il suo bambino manifesta in quel momento. Molte volte le è difficile pensare di arrivare a sera, e ha bisogno di essere compresa per ciò che sta facendo nel presente. Pensare che in futuro andrà peggio non aiuta e fomenta l’ansia.

- *“È viziato!”; “Non lo metti mai giù: sarà molto difficile riconquistare il comando!”*

I ruoli fra adulti e bambino sono diversi, ma l’esercizio del potere non va confuso con l’autorevolezza e l’empatia. Le cure prossimali sono il meglio che possiamo fornire ai nostri bambini: i vizi qui non c’entrano nulla, e nessuna persona ama essere comandata.

- *“Non rispondi mai al telefono!”*

Viviamo perennemente connessi ed esigiamo risposte immediate. Non sappiamo più aspettare. Un neonato e in generale i bambini hanno un rapporto con il tempo molto più sano di noi adulti frettolosi e affannati. Rallentare e concentrarsi sui primi tempi insieme significa anche selezionare impegni, visite e telefonate. Rispettatelo e fidatevi dei genitori. Sempre.

Dopo queste raccomandazioni forse un po’ schematiche ma di certo molto funzionali alle buone relazioni fra adulti, ecco infine le vere parole magiche che, dettate dal cuore, ogni mamma vorrebbe sentirsi dire:

- *“Stai tranquilla, va tutto bene! Anche i dubbi vanno bene: servono a trovare sempre nuove soluzioni. Coraggio!”*
- *“Domani andrà meglio!”*
- *“Passerà!”*
- *“Stai facendo del tuo meglio, va bene così.”*
- *“Sei un’ottima madre.”*
- *“Il nostro bambino sta bene ed è una meraviglia, grazie a te e a come ti prendi cura di lui.”*
- *“Grazie di ciò che fai per nostro figlio/nostro nipote.”*
- *“Non pensare alla casa: pensa a lui e a te stessa.”*

- “Dimmi come ti senti, mi interessa!”; “Se ti va, ti ascolto.”
- “Sono qui per te, sei hai bisogno: dimmi cosa posso fare.”
- “Rallenta, stai con il piccolo se ti va: al resto pensiamo noi.”
- “Di mamma ce n’è una sola.”

Una parola gentile, un abbraccio, una mano tesa, a volte una spalla su cui piangere, un sorriso e tante coccole anche per la mamma saranno sempre ben accette. Non escludetela se non risponde al telefono o se i suoi orari sono cambiati: siate gentili con lei, incoraggiatela, fatele sentire il vostro amore e ve ne sarà immensamente grata!

Ringraziamo Paola per queste parole:

Essere madre è una delle esperienze più belle, entusiasmanti e al tempo stesso difficili che abbia mai vissuto! Diventare madre, diventare genitori, ci pone di fronte a cambiamenti e “rottture” notevoli: non siamo più quelli di prima, e a volte il mondo fatica ad accettarlo... Non siamo più quelli di prima, ma per nulla al mondo vorremmo tornare a esserlo.

I TEMI DI QUESTO CAPITOLO

- » Quando scopriamo di aspettare un bambino potremmo voler gridare la notizia a tutti o al contrario preferire di aspettare un po’. In ogni caso l’annuncio provocherà emozioni molto forti, e non sempre quelle che ci aspetteremmo. Può darsi che una novità così bella e inaspettata abbia bisogno di tempo per essere elaborata.
- » Durante il tempo dell’attesa, anche i nonni sono “incinti”: si preparano ad assumere il nuovo ruolo, affrontando il carico di vissuti, aspettative e ricordi di quando diventarono genitori a loro volta. Utilizzare questo tempo per conoscersi meglio, provare a stabilire ruoli e confini e condividere informazioni sulle scelte di accudimento future può essere un valido aiuto per quando nascerà il piccolo.
- » Il parto è un evento unico e irripetibile, e la mamma avrà bisogno di tempo e lentezza per acquisire i nuovi ritmi. Non giudicatela, abbiate fiducia in lei, abbiate presente la sacralità del puerperio, come è abitudine in altre culture della Terra, e non datele consigli

non richiedi ma ascoltatela e incoraggiatela: lei ve ne sarà grata.

BISOGNO DI CONTATTO, ALIMENTAZIONE E SONNO DEI BAMBINI: COSA DICE LA SCIENZA?

Il bisogno di contatto non è mai un vizio e va soddisfatto

Le coccole dei nonni sono un tesoro inestimabile di amore e felicità per ogni nipote, ma... c'è un *ma*.

Abbiamo visto come il tabù culturale sul contatto sia ancora forte e resista, nonostante le evidenze scientifiche abbiano ormai provato che l'accudimento prossimale è indicato e non presenta rischi di nessun genere. *Ma* negli scorsi decenni si allattava solo per pochi mesi, si facevano dormire rigorosamente i bambini fuori dalla stanza dei genitori e si “educava” ricorrendo a premi e punizioni. Un bambino che stava troppo in braccio era considerato viziato, anche se oggi viene da chiedersi: chi stabilisce quel *troppo*, e qual è il limite entro il quale si può invece stare tranquilli?

Dagli albori della nostra specie i bambini nascono “viziati”, non lo diventano: cercano ardentemente qualcuno che si prenda cura di loro attraverso il contatto. Cercano la pelle, le coccole, gli odori che conoscono: sanno richiamare per ottenere conforto e rassicurazione, oltre che per essere nutriti, puliti e accompagnati al sonno. In una parola, i bambini sono *competenti*. L'ostacolo principale alla libertà di scelta dei genitori sono i pregiudizi della nostra cultura, nella quale il distacco precoce e forzato viene scambiato invece per uno strumento di autonomia e indipendenza dei bambini. A questo proposito, vorrei citare ancora John Bowlby e un passo che dovrebbe essere ricordato più spesso:

Nessun genitore può fornire una base sicura al figlio che sta crescendo a meno che non abbia comprensione e rispetto per il comportamento d'attaccamento del proprio bambino e tratti questo comportamento come una parte della natura umana intrinsecamente degna di valore. Qui è dove il termine tradizionale di “dipendenza” ha avuto un'influenza così nociva. La dipendenza porta sempre con sé una connotazione negativa e tende ad essere considerata come una caratteristica esclusiva dei primi anni di vita, qualcosa di cui ci si dovrebbe liberare crescendo. Come risultato, negli ambienti clinici è accaduto spesso che, una volta che il comportamento di attaccamento si manifestava in anni successivi, veniva considerato non solo

increscioso, ma perfino regressivo. Ritengo che questo sia un sorprendente errore di giudizio.¹

Sulla questione della dipendenza, ecco un brano illuminante del famoso pediatra spagnolo Carlos González:

L'indipendenza è uno dei grandi temi della puericultura moderna. Tutti vogliamo figli indipendenti. Che si alzino e vadano a dormire quando ne hanno voglia, che facciano i compiti solo se gli va, che decidano da soli se vogliono andare a scuola, che si mettano i vestiti che più gradiscono, che mangino ciò che vogliono... Ah, no! Non questo tipo di indipendenza!

Vogliamo che i nostri figli siano indipendenti, ma che facciano esattamente quello che gli diciamo. O meglio, che indovinino ciò che pensiamo e facciano ciò che vogliamo senza bisogno di dire loro niente. Così tutti noteranno che siamo degli ottimi genitori, che concediamo loro molta libertà, e che non diamo assolutamente ordini.

Molti genitori si ribellarono al loro tempo contro l'educazione troppo rigida che avevano ricevuto. Promisero che avrebbero dato più libertà ai propri figli. E adesso si sorprendono del fatto che i figli usino la libertà concessa per fare quello che vogliono. Ma è ovvio, cosa pensavano che avrebbero fatto?

Quando molta gente dice: "Voglio che mio figlio sia indipendente" vuole dire in realtà: "Voglio che dorma da solo e senza chiamarmi, che mangi da solo e molto, che giochi da solo senza fare rumore, che non mi infastidisca, che quando me ne vado e lo lascio con un'altra persona ne sia contento".

Ma questo non è un obiettivo ragionevole né per un bambino né per un adulto. L'essere umano è un animale sociale, e pertanto la nostra indipendenza non consiste nel vivere da soli in un'isola deserta, ma nel vivere in un gruppo umano. Abbiamo bisogno degli altri e gli altri hanno bisogno di noi. Un essere umano adulto deve essere capace di chiedere e ottenere l'aiuto degli altri per raggiungere i suoi fini, e di prestare aiuto agli altri quando glielo chiedono. Più che indipendenti, siamo interdipendenti. [...]

Se un bambino grida "papà" e papà arriva, è indipendente. Se papà non gli risponde perché non ne ha voglia, il bambino dipende dalla sua voglia.

Quando tu dedichi attenzione a tuo figlio, gli stai insegnando a essere indipendente. Dopo una separazione, una malattia, il lavoro, l'inizio dell'asilo, il bambino diventa più dipendente, ha bisogno di una maggiore quantità di coccole, di maggiore contatto, non vuole separarsi nemmeno per

un momento dalla madre. Se gli dai il contatto di cui ha bisogno, finirà con il superare la sua insicurezza. E, se glielo neghi, il problema diventerà sempre più grave.

Quando un bambino smette di chiamare la madre perché non ne ha più bisogno non è come quando smette di chiamarla perché sa che, per quanto la chiami, lei non gli presterà attenzione.²

I nonni di oggi si trovano in una posizione delicata: essendo stati genitori nel periodo in cui la dipendenza dei bambini veniva vista come un vizio, e quindi come il risultato di un terribile errore educativo, la maggior parte di loro ha subito un vero e proprio lavaggio del cervello sulla necessità di valorizzare il distacco piuttosto che di accettare la dipendenza. Molti di loro, in un certo senso, si sono visti costretti a snaturare i propri istinti: di sicuro non è stato facile, ma lo hanno fatto, e oggi che si ritrovano nonni probabilmente non hanno informazioni sufficienti per capire il perché delle scelte dei figli. Questo può creare in loro un conflitto su cosa sia apparentemente giusto o sbagliato nel crescere un figlio. Non trattandosi di una posizione facile, ho ritenuto utile dedicare un capitolo alle scoperte più recenti della letteratura scientifica sull'alimentazione dei bambini, la fisiologia del sonno e il bisogno di contatto in quanto norme biologiche, ovvero proprie della specie umana indipendentemente dalla cultura e dalla società di appartenenza.

La distanza generazionale, fra l'altro, può spesso associarsi a una distanza fisica e non favorire pertanto la quotidianità e quella frequentazione assidua dei nipotini che permette ai nonni di avvicinarsi giorno dopo giorno alle loro abitudini e alle loro piccole e grandi conquiste. Ascoltiamo la testimonianza di una nonna su questo tema.

Purtroppo abitiamo lontani e non ci si vede molto spesso, per cui concentro coccole e amore nei momenti in cui stiamo insieme, anche se non passa giorno in cui non pensi a lui. Tra due mesi Lorenzo diventerà un fratello maggiore, e io sarò lì con lui. Non so come sarà, perché non ho ricordi di quando io divenni a mia volta sorella: sicuramente ce la caveremo e mia figlia saprà fare del suo meglio, come ha dimostrato finora in modo egregio, perché sebbene sia felicemente sposata ha quasi sempre fatto tutto da sola. Il marito per motivi di lavoro non è presente, e anche se questo le permette di prendersi cura del suo cucciolo 24 ore al giorno, uno sgravio ogni tanto non lo disdegnerebbe... Ovviamente l'amore che provo per mio nipote non è lo stesso che provo per mia figlia. I tempi sono cambiati e anche io lo sono: lui un pochino lo posso viziare, e me lo

bacerei e lo stringerei al cuore ogni volta che mi passa vicino, ma mi trattengo. Grazie, Alexandra, per avermi resa nonna.

Questa nonna ha l'istinto di baciare e stringere al cuore il suo nipotino; eppure, nonostante dichiararsi di essere cambiata e che i tempi non sono più gli stessi, si trattiene. Contenere l'amore, la dimostrazione dell'amore incondizionato per i bambini: questo era il *diktat* di alcuni anni orsono. Perché?

Perché ci si ostina a non lasciarsi andare, a non coltivare la gioia che può dare la compagnia di un bimbo piccolo e a non renderlo felice alimentando la sua sete e fame di contatto? Ecco la risposta: perché abbiamo smesso di avere fiducia in ciò che sentiamo e preferiamo aderire a metodi o indicazioni altrui che ci dicono essere una garanzia di felicità e crescita sana. In realtà, a giudicare dagli adulti di oggi, la nostra non sembra essere una società equilibrata, né la "pedagogia nera" sembra aver dato i risultati che prometteva.

L'espressione "pedagogia nera", coniata dalla sociologa Katharina Rutschky,³ indica quel tipo di pedagogia che pretende di insegnare l'educazione ai bambini con il ricorso alle maniere forti e all'esercizio del potere da parte dei genitori, intendendo i più piccoli come esseri inferiori da piegare all'obbedienza, anche attraverso punizioni e altre forme di violenza. Riprendendo questo concetto in tutte le sue opere, la nota psicoanalista Alice Miller ha sottolineato come questo tipo di approccio crei persone frustrate, segnate da traumi infantili molto forti che rischiano di essere tramandati di generazione in generazione.

Occorre riflettere su questi aspetti educativi e provare a recuperare ciò che abbiamo dentro di noi: ecco perché studiare, conoscere e diffondere la fisiologia, cioè il modo in cui siamo fatti in quanto esseri umani, può servire da base comune di scambio e condivisione circa il nostro "funzionamento" fin dall'età fetale. Studiando da anni le basi biologiche degli affetti, ritengo che l'approccio neurofisiologico sia fondamentale e che la promozione della salute passi attraverso una conoscenza accurata di questi argomenti. Per questo, pur senza trattarli in profondità dal punto di vista scientifico, cercherò di esporne le basi fondamentali in modo da riuscire a comprendere meglio come "funzionano" i neonati e come l'unità biologica madre-bambino sia una risorsa irrinunciabile, per una società civile che ha a cuore la salute affettiva dei suoi membri. Una maggiore consapevolezza su questo fronte rappresenta un investimento sotto moltissimi aspetti: sociale, economico, ecologico, affettivo, medico, relazionale, alimentare... l'elenco sarebbe infinito. Non proponendo metodi ma risorse, queste informazioni sono tanto "scomode"

quanto semplici da reperire. Si tratta di fornire alle famiglie le giuste informazioni sul sistema psiconeuroendocrino degli esseri umani che, attraverso la nascita e le cure prossimali, favorisce la salute. Il contatto infatti non è un tema che riguarda solo i primi mesi, ma una norma biologica transgenerazionale.

Quando una madre sceglie di accudire il figlio attraverso il contatto non lo fa per togliere qualcosa agli altri, ma per dargli il massimo e favorire la sua sicurezza affettiva. Chi sceglie questo approccio, spesso, viene additato come “diverso”, e in molti casi si sente in dovere di spiegare le proprie ragioni: per chi le ascolterà non sarà sempre facile, perché potrebbe significare rivedere le scelte che ha fatto con i propri figli. A tutte queste mamme dico: non dovete giustificarvi, ma semplicemente andare avanti con fiducia nella relazione che state costruendo coi vostri bambini. Con il primo figlio (e il primo nipote) potreste avere l'impressione di dover sempre difendere le vostre scelte, ma con il passare dei mesi vedrete anche voi che le cose cambieranno.

Il sistema dell'ossitocina

Kerstin Uvnäs Moberg è una fisiologa svedese che da molti anni studia l'ossitocina e i suoi effetti sul corpo e sul comportamento umano e animale. Ha scritto più di 400 articoli scientifici e tre libri tradotti in tutto il mondo, ma nel nostro paese è perlopiù sconosciuta. Oggi finalmente disponiamo di un suo libro tradotto anche in italiano, nel quale leggiamo: “Nel 1906 il ricercatore inglese Sir Henry Dale scoprì nell'ipofisi, o ghiandola pituitaria, una sostanza in grado di accelerare il processo del parto. La chiamò ossitocina, dai termini greci che significano “veloce” e “travaglio del parto”. Più tardi scoprì che stimolava anche la fuoriuscita del latte dal seno. Ora sembra che l'ossitocina svolga un ruolo fisiologico ben più ampio di quello che le è stato riconosciuto in passato, dato che in molte circostanze ha la capacità di produrre effetti associati a uno stato di calma e connessione”.⁴

La maggior parte degli studi scientifici oggi disponibili riguarda però il sistema dello stress, antagonista di quello della calma. Moberg ci mostra che all'incirca il 90% delle ricerche si concentra appunto sul cosiddetto sistema di attacco e fuga legato a sostanze come l'adrenalina e il cortisolo, secrete in situazioni percepite come pericolose e stressanti e che necessitano di un'azione repentina da parte del soggetto per garantirsi la sopravvivenza. Nella nostra società che va sempre di fretta, sembra che non ci sia tempo da dedicare alla calma: viviamo in affanno, col fiato corto, come i sopravvissuti, e l'unica connessione che conosciamo fin troppo bene è quella via internet. In realtà, per promuovere la salute a ogni età, questi due sistemi dovrebbero

essere in equilibrio, ma ciò non avviene. L'ossitocina ha proprietà eccezionali che favoriscono la calma e la connessione fra persone. È chiamata anche "ormone dell'amore" o "ormone timido", perché viene secreta in situazioni in cui ci si sente bene e al sicuro. Non viene mai rilasciata da sola, ma sempre all'interno di un cocktail in cui sono presenti anche altre sostanze, quasi a volerci dare una lezione di vita importante: insieme è meglio, la connessione fra esseri umani è di per sé guaritrice e sconfigge la solitudine.

L'ossitocina viene prodotta sia dai maschi sia dalle femmine, e non riguarda soltanto i riflessi involontari di eiezione del feto o del latte materno, ma anche comportamenti quali il già citato attaccamento. A questo proposito, le due pediatre italiane Anna Maria Moschetti e Maria Luisa Tortorella hanno pubblicato sui "Quaderni dell'Associazione culturale pediatri (Acp)" un articolo molto importante intitolato *Ossitocina e attaccamento*. Leggiamo cosa hanno da dirci:

Il legame di attaccamento madre-bambino si instaura sin dalla nascita per l'azione congiunta di ormoni e neuromediatori, fra cui il più importante è l'ossitocina (Ot), ormone ipotalamico che sovrintende alla conservazione della specie. L'Ot agisce in antagonismo con l'asse ipotalamo-ipofisurrene che è invece responsabile della conservazione dell'individuo (reazioni di attacco e fuga). L'Ot è implicata negli aspetti fisiologici e comportamentali indotti dalle relazioni sociali in un contesto generale, ma soprattutto è implicata nella fisiologia dell'accoppiamento, del parto e dell'allattamento, dei quali contestualmente governa i correlati aspetti comportamentali: il legame di coppia e il legame di attaccamento madre-bambino. Le cure prossimali tramite l'azione dell'Ot promuovono il legame madre-bambino. Interventi che ne riducano l'azione (come l'analgesia epidurale al parto, il ritardo nell'inizio dell'allattamento al seno, la forzata separazione di madre e bambino in ospedale e a casa) sono sconsigliabili in quanto non sostengono la genitorialità e pregiudicano la formazione di un saldo legame di attaccamento, che è alla base del benessere psicofisico e sociale del bambino.

[...] La natura dunque provvede a creare le condizioni per le quali il neonato e la madre, attraverso una serie di meccanismi finemente regolati, si legano di un legame "amoroso" che li tiene costantemente vicini e che è, esso stesso, indotto dalla vicinanza (con un meccanismo di feedback positivo), così che la madre può fornire al bambino cure adatte alla sua sopravvivenza e alla sua crescita. Le cure "prossimali" sono uno dei fondamenti della naturale attitudine degli esseri umani a essere "efficienti genitori" [...]. Alla luce di tutto questo è proponibile l'implementazione

delle cure prossimali anche nelle madri ansiose o depresse; difatti è stato dimostrato che promuovendo il contatto fisico migliora la reattività del bambino e la sua espressione di affetti positivi; sul versante materno, altresì, l'allattamento e il contatto fisico mitigano l'iperreattività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene che è quello legato allo stress.⁵

L'ossitocina ha effetti a lungo termine dovuti all'esposizione continua e prolungata a ciò che la stimola, tuttavia viene immessa nell'organismo in maniera pulsatile e non permanente. Questo determina un comportamento di ricerca continua dello stimolo che ne provoca la secrezione. Se dal pericolo bisogna fuggire, la gioia va ricercata attivamente. Un esempio di tale aspetto è dato dall'allattamento materno, nel quale l'ossitocina provoca le cosiddette montate latte che ogni mamma sa riconoscere più volte anche all'interno della stessa poppata. Le donne producono più ossitocina dopo che durante il parto, e la generano più a lungo grazie anche al bambino che succhia e preme sulla pelle della mamma coi piedini e le manine durante l'allattamento. In questa fase, inoltre, l'ossitocina ha un effetto antistress perché abbassa i livelli di cortisolo (noto come "ormone dello stress") e la pressione sanguigna della madre, rallentando sia quella sistolica che quella diastolica. Nel tempo di 6 settimane, l'effetto ipotensivo diventa stabile a lungo termine: gli studi su mamme che hanno allattato al seno rilevano un abbassamento di 10 mmHg medi di pressione arteriosa destinato a protrarsi per tutta la vita.

Il contatto "pelle a pelle" stimola l'imprinting affettivo e il *bonding*, cioè il legame che si instaura nei primi contatti fra mamma e bambino, inibendo inoltre i processi infiammatori materni. Questo aiuterà la mamma a guarire anche le ferite del parto, se ce ne sono state, e credo sia estremamente affascinante che la biologia provveda al benessere fisico e al processo di guarigione della coppia madre-neonato attraverso il tatto e il contatto.

Di recente si è anche scoperta l'esistenza di nervi che rispondono al "tocco gentile", collegati ad aree cerebrali che presiedono alla sensazione di benessere. Si tratta di meccanismi inconsci, perché il tocco è un modo di ridurre il dolore che viene comunicato direttamente al cervello, inibendo lo stress. Per questo, a ogni età, è di primaria importanza proteggere tutte le occasioni di contatto fra esseri umani senza cedere a pregiudizi che non sono suffragati da alcuna prova scientifica.

Un altro effetto dell'ossitocina dopo il parto è quello di interagire con il sistema di ricompensa indotto dalla dopamina e dalla serotonina, due neurotrasmettitori che provocano una dipendenza affettiva fra il neonato e chi si prende cura di lui, favorendo un attaccamento sicuro e l'arricchimento dell'autostima materna. Questo, come vediamo, va in direzione contraria a ciò

che viene comunemente detto alle neomamme, ovvero che stando troppo vicine ai bambini finiranno per renderli viziosi, dipendenti e insicuri. Ciò che può davvero danneggiare l'autostima materna e la relazione col bambino sembra quindi riguardare dei pregiudizi culturali che proprio per questa ragione occorrerebbe abbandonare al più presto.

Anche il massaggio al seno e il contatto “pelle a pelle” fra madre e bambino generano picchi di ossitocina. Questi però possono essere influenzati in maniera negativa dalle preoccupazioni materne, da pensieri ansiosi, da ingerenze di persone che non sostengono la madre o da stati di stress prolungato. Se questi disturbi insorgono in modo precoce nella mamma, possono arrivare a influenzare la durata e la scelta dell'allattamento: per questo è molto importante conoscere il funzionamento degli ormoni nel periodo perinatale e garantirne la distribuzione fisiologica nel tempo per favorire il benessere di mamma e bambino e del sistema familiare di cui fanno parte.

Come abbiamo visto, l'ossitocina è una meravigliosa sostanza dalle proprietà guaritrici di cui fidarci, e che per giunta troviamo sempre e a costo zero dentro di noi. Ognuno di noi può produrla ricercando attivamente ciò che lo induce a stare bene, imparando dall'esempio delle nostre cellule, che cooperano e non competono fra loro. Si direbbe proprio che conoscere come siamo fatti dentro ci aiuti anche a star bene fuori, nella connessione affettiva e gioiosa con le altre persone che insieme a noi formano la società.

Allattamento e alimentazione complementare

Se si rendesse disponibile un nuovo vaccino che prevenisse un milione o più di morti infantili all'anno, e che fosse oltretutto poco costoso, sicuro, somministrabile per bocca, e non richiedesse catena del freddo, diventerebbe immediatamente un imperativo di salute pubblica.

L'allattamento al seno può fare questo e altro, ma richiede una sua catena calda di sostegno e cioè assistenza competente alle madri perché possano avere fiducia in se stesse e per mostrare loro cosa fare, e protezione da pratiche dannose.

Se questa catena calda si è persa nella nostra cultura, o ha dei difetti, è giunto il tempo di farla funzionare.

“The Lancet”, 1994

Allattare il proprio bambino a richiesta e oltre i primi mesi non è una moda

del momento ma la norma biologica di ogni mammifero. Non allattare il proprio bambino può essere altresì una scelta che nessuno deve giudicare o in cui nessuno deve intromettersi, perché è un diritto che riguarda ogni donna. Se però il mancato allattamento deriva da una carenza di informazioni della mamma e della sua famiglia o dal fallito sostegno dopo il parto, allora la questione si fa impegnativa anche da un punto di vista relazionale e psicologico. L'allattamento, come ogni altro aspetto dell'accudimento prossimale, non è un metodo e nemmeno una prescrizione. Non essendo un metodo, non produce risultati in termini di cause ed effetti, e nemmeno benefici o, al contrario, traumi. L'allattamento è la normalità dell'alimentazione di un neonato, di cui oggi sappiamo molto di più rispetto a qualche anno fa. Spesso sacrificiamo l'allattamento sull'altare dell'ignoranza vera e propria, aderendo a pregiudizi radicati e indistruttibili su una pratica che ha determinato la sopravvivenza della nostra specie nel corso dei secoli. In questo paragrafo condividerò alcuni dei più importanti documenti ufficiali sull'argomento per cercare di informare le famiglie e chi si prende cura dei bambini. La scelta è e resta nelle vostre mani: tutto ciò che desidero è che si tratti di una scelta informata e non dettata da pregiudizi privi di fondamento scientifico.

Cosa dice il pediatra?

Questo rappresenta il punto più ostico della nostra cultura e della nostra società, nella quale troviamo pediatri molto informati e attivi nella promozione della salute, anche attraverso pratiche come l'allattamento al seno, e pediatri che invece non lo sono affatto.

Per tagliare la testa al toro (metaforicamente, s'intende!) ecco le risposte che Gerardo Chirichiello, pediatra, neonatologo e Ibclc⁶ rivolge direttamente ai nonni.

“Cosa possono fare i nonni per sostenere una mamma che desidera allattare al seno?”

“Congratulazioni! Tua figlia o tua nuora hanno appena avuto un bambino. E lei dice che vuole allattare il suo bambino e non dare assolutamente alcuna formula artificiale. Ti è appena stata data una meravigliosa opportunità di sostenerla. Potresti avere dei dubbi. L'alimentazione artificiale potrebbe essere stata utile per te e per i tuoi figli. Oggi sappiamo di più sull'importanza dell'allattamento al seno per madri e bambini. Con un piccolo aiuto da parte tua, mamma e nipote possono avere una migliore esperienza di allattamento al seno.”

“Qual è l’importanza del supporto familiare?”

“Sei stato anche tu un genitore una volta. Avevi paure e preoccupazioni nel fare ciò che era giusto per il tuo bambino. Lei è probabilmente proprio come te. Ha bisogno del tuo sostegno ora più che mai. I familiari più stretti e gli amici svolgono un ruolo importante nelle decisioni di alimentazione di una madre.”

“Se una madre si sente sostenuta, sarà più fiduciosa e allatterà più a lungo?”

“Se una madre non si sente sostenuta si sentirà sopraffatta dalle sue nuove responsabilità. È più probabile che smetta di allattare presto.”

“Perché l’allattamento al seno esclusivo?”

“Vuoi fare ciò che è meglio per il tuo nuovo nipote. Ti potresti chiedere perché l’allattamento al seno sia importante. Negli anni Sessanta e Settanta, l’allattamento al seno non era comune in diverse parti del mondo. Molti medici e famiglie credevano che la formula fosse migliore del latte materno. Fu detto loro che la formula aveva ‘tutto ciò di cui i bambini hanno bisogno’. Ora sappiamo che il latte materno è perfettamente progettato per essere l’unico alimento di un bambino. Il latte materno contiene tutti i nutrienti necessari per crescere, anticorpi e altri fattori immunitari che aiutano il bambino a rimanere in salute. I bambini allattati esclusivamente al seno rimangono più sani dei bambini a cui vengono somministrati sia latte artificiale che allattamento misto. L’Oms e le/i consulenti dell’allattamento al seno Ibclc raccomandano che i bambini vengano allattati esclusivamente per 6 mesi. Nei successivi 6 mesi, i medici raccomandano che i bambini vengano allattati ancora al seno mentre vengono introdotti gli alimenti solidi.

“Quindi i bambini dovrebbero essere allattati al seno per almeno 24 mesi. Non c’è alcun limite superiore all’allattamento.”

“Cosa puoi fare come nonno?”

“Se una nonna ha allattato al seno i suoi figli, le sue figlie hanno maggiori probabilità di allattare. Ma se non hai allattato i tuoi figli, non preoccuparti.

“Ci sono ancora molte cose che puoi fare per contribuire a rendere l’allattamento al seno un successo per tua figlia e tuo nipote.

“Rispetta le scelte di alimentazione infantile di tua figlia o tua nuora. I bambini allattati al seno possono mangiare e dormire in modo diverso rispetto ai bambini allattati artificialmente. Non aspettarti che tuo nipote si

comporti allo stesso modo dei tuoi bambini.

“Se hai qualche preoccupazione su come viene nutrito tuo nipote, non correre a dire a tua figlia o tua nuora cosa sta facendo male. Ottieni maggiori informazioni. Un consulente per l’allattamento o un pediatra può dirti come sapere se il bambino sta prendendo abbastanza latte, o sta guadagnando abbastanza peso, e così via. Possono aiutarti ad aiutarla.

“Il tuo nipotino ha solo un inizio nella vita, e puoi contribuire a renderlo il miglior inizio possibile.”

“Lo sapevi che?”

“Solo il latte materno contiene...

- tutti i nutrienti di cui i bambini in crescita hanno bisogno;*
- fattori immunitari che lavorano insieme per aiutare un bambino a rimanere in salute e potenziare il suo sistema immunitario.”*

“Quali sono altri modi per aiutare una madre che allatta?”

“Ascolta la madre che allatta. Si è tentati di voler offrire consigli, ma a volte semplicemente l’ascolto può essere il miglior aiuto che puoi dare.

“Tieni presente che i nuovi genitori possono essere sensibili alle cose che vengono dette loro. Il modo in cui dici qualcosa può essere altrettanto importante di quello che dici.

“Incoraggia tua figlia o tua nuora se il gioco si fa duro. Ricordale le cose che sta facendo bene per il suo bambino.

“L’allattamento al seno è un’abilità acquisita. Se la madre e il bambino hanno difficoltà con l’allattamento al seno, suggeriamo gentilmente che la madre contatti un consulente per l’allattamento.”

E ora sentiamo la voce competente di Silvia, nonna e volontaria di La Leche League,⁷ un’associazione no profit nota e attiva in tutto il mondo che da più di sessant’anni si dedica a sostenere tutte le mamme che desiderano allattare.

Ho 52 anni e sono nonna da quando, il 6 agosto 2018, è nata Asia, meravigliosa creatura e “fardellina”, come la chiama mia nuora, primogenita di mio figlio Luca e di sua moglie Sara. In realtà mi sento nonna dal 26 dicembre 2017, quando Luca e Sara hanno messo in mano a me e mio marito una scatola. Aprire quel dono e vedere un paio di scarpine mi ha lasciata senza fiato, facendomi scoppiare a piangere di gioia mentre abbracciavo entrambi. Una gioia indescrivibile che si è

evoluta fino a manifestarsi con rinnovato vigore 7 mesi e mezzo dopo, al momento della nascita di Asia. Il suo venire alla luce ha significato anche la nascita e la rinascita dei suoi due splendidi genitori.

Posso affermare che il mio ruolo di nonna affonda le sue radici nell'incontro con La Leche League, che mi ha concesso l'opportunità di fare un lungo tirocinio, preparandomi a diventare nonna ma anche come mamma e nell'incontro con le mamme. Faccio parte di questa fantastica associazione da diversi anni e sono consulente dal 2001. Questo mi ha permesso di salvare l'allattamento della mia terza figlia, di ampliare le mie conoscenze e le mie informazioni anche per affrontare con serenità e successo un Vbac in vasca (parto naturale dopo cesareo), ma soprattutto di avere un approccio diverso, sia con i miei quattro figli – a partire dai primi due, allattati e cresciuti fino a quel momento secondo cultura – sia con le persone con cui ero e sono venuta in contatto, e in particolare con le mamme: un approccio basato sull'ascolto, sull'empatia, sull'empowerment. Lo stesso tatto, con-tatto e rispetto che sin dall'inizio ho avuto, ho e sento naturalmente nei confronti di mio figlio, di mia nuora, di mia nipote. Sono partita da diversi anni addietro, perché senza l'incontro con La Leche League non sarei la nonna, la suocera, la mamma, la moglie e la donna che sono.

Infine, vediamo la testimonianza di una mamma sul suo difficile avvio all'allattamento, risolto grazie al sostegno di una rete di familiari e professionisti.

Mia figlia Martina è nata il 20 agosto 2018, a sorpresa, con un anticipo di due settimane rispetto alla data presunta. Le famiglie ovviamente erano felicissime per l'arrivo della prima nipotina! Vorrei soffermarmi soprattutto sull'avvio dell'allattamento, perché senza il sostegno di mio marito ma soprattutto di mia mamma e di mia zia non ce l'avrei fatta. Sono uscita dall'ospedale con un tiralatte in affitto e dopo aver incontrato uno staff eccezionale, pronto ad ascoltarmi e ad aiutarmi nell'attacco al seno 24 ore su 24. Nonostante questo, la mia piccola era "un po' pigra" e dopo un paio di succhiate tornava a dormire... Con il tiralatte mi hanno aiutato ad avere la montata, e a casa la bimba ha iniziato ad attaccarsi con il paracapezzolo: un aggeggio infernale, che volevo togliere di mezzo, anche dietro i consigli di pediatra, ostetriche e infermiere. Morale: non ho mollato, e tenta e ritenta, dopo tre settimane dal parto la mia piccola ha iniziato ad attaccarsi al seno naturalmente... Ora posso finalmente dire che l'allattamento è avviato e va benissimo: la allatto a richiesta (come ho

desiderato sin dal primo momento in cui ho saputo di essere incinta) e sono momenti magici, di una tenerezza infinita. L'allattamento ha rafforzato alcuni legami, mentre altri (già traballanti) li ha definitivamente spezzati. Da quando è nata mia figlia sono molto più legata alla mia mamma. Siamo più complici, e mi sostiene davvero tanto: per i primi 40-50 giorni mi ha cucinato il pranzo, mi ha aiutata nelle faccende di casa, mi ha ascoltata e mi ha dato modo di sfogarmi (cose che a lei sono mancate quando ha avuto me e mio fratello, perché era lontana dalla sua famiglia), e tutto questo per far sì che mi dedicassi a mia figlia al 100%. L'allattamento a cui tenevo tanto si è avviato grazie al suo aiuto: mi inviava messaggi per dirmi che ero brava, che mi stavo impegnando e che ce l'avrei fatta... Mi sentivo apprezzata, che tutto l'impegno che stavo mettendo nel provare a togliere il paracapezzolo mi avrebbe portata a riuscire in quell'impresa (anche grazie all'impegno della mia bimba, ovviamente). Lo stesso sostegno l'ho ricevuto da mia zia (ostetrica) e da mio marito, e questo ha rafforzato il legame tra noi. Al contrario, il rapporto con i miei suoceri (con mia suocera in particolare) è peggiorato: sono sempre stati freddi e distaccati, durante la gravidanza non mi hanno mai aiutata (sono stata male i primi mesi, e anche in quel caso l'aiuto della mamma è stato essenziale). Dopo che è nata la bambina, mia suocera si è permessa di dubitare della bontà del mio latte (così poco nutriente che mia figlia metteva 200-300 g a settimana!), mi scaricava addosso la sua negatività con le classiche frasi che non andrebbero mai dette (tipo "ti andrà via il latte..."). Dopo aver ingoiato rabbia per anni, ho capito che la mia serenità conta molto di più: devo stare bene io per stare bene con mia figlia, per cui ho imparato (a fatica) a non dare retta alle sue cattiverie.

Ecco la "catena calda" all'opera: il pediatra, le consulenti per l'allattamento, la famiglia, le associazioni e le ostetriche possono certamente fornire il sostegno di cui ogni mamma ha bisogno e le risposte a tutte quelle domande che lei e le persone che la circondano sentono di dover fare. È molto importante riuscire a individuare prima del parto quelli che diventeranno i propri punti di riferimento, perché è probabile che i dubbi irrompano all'improvviso e avere già chiaro a chi rivolgersi può fare la differenza.

La cultura italiana non è amica dell'allattamento, perché i tabù sono tanti e difficili da sfatare. Per dare un esempio di come i pregiudizi culturali su questo tema così delicato influiscano sulle nostre posizioni psicologiche, possiamo citare il *Policy Statement* dell'Accademia americana di pediatria, che già nel 2005 stabiliva rispetto all'allattamento ciò che nella nostra cultura continua invece a essere visto come uno sbaglio:

- Una durata protratta dell’allattamento al seno offre benefici significativi in termini di salute e sviluppo per il bambino e la madre.
- Non esistono limiti superiori alla durata dell’allattamento al seno e non sussistono evidenze di pericoli di tipo psicologico o evolutivo derivanti dall’allattamento al seno protratto sino al terzo anno di vita o oltre.⁸

Una posizione che sembra essere condivisa anche dal documento *Allattamento al seno oltre il primo anno di vita e benefici per lo sviluppo cognitivo, affettivo e relazionale del bambino*, redatto nel 2014 per conto del nostro Ministero della salute dal Tavolo tecnico operativo interdisciplinare per la promozione dell’allattamento al seno (Tas): “Alcuni professionisti sanitari, attribuendo all’allattamento al seno di lunga durata infondate connotazioni negative sullo sviluppo affettivo e sociale del bambino, di fatto incoraggiano l’interruzione dell’allattamento materno, senza considerare pienamente la perdita di un beneficio di salute materno-infantile”. Nello stesso documento leggiamo: “Continuamente vengono segnalate situazioni in cui la scelta della donna di allattare al seno nel secondo anno di vita del bambino e oltre è oggetto di colpevolizzazione se non addirittura di strumentalizzazione giudiziaria come accaduto per controversie in cause di divorzio”. Contrariamente a quanto sostiene la ricerca scientifica e contrariamente alle più aggiornate *health policy*, purtroppo vengono ancora creati allarmismi su presunte e non provate conseguenze negative dell’allattamento di lunga durata. Il documento si conclude con alcuni messaggi relativi all’allattamento a termine:

Messaggio per la società civile. Si invita a riconoscere il valore di una scelta naturale, informata e serena della donna che allatta a lungo termine. È una scelta privata, ma che allo stesso tempo ha un preciso valore sociale.

Messaggio per professionisti della salute e i “caregiver” degli asili nido. Si raccomanda di tutelare la buona reputazione dell’allattamento al seno, superando i pregiudizi sull’allattamento di lunga durata, per sostenere piuttosto le famiglie in questa loro scelta di salute.

Messaggio per le donne che allattano al seno e per le famiglie. Si desidera sottolineare in maniera chiara che l’allattamento al seno di lunga durata non interferisce negativamente sulla progressione dell’autonomia del bambino e sul benessere psicologico e/o psichiatrico della madre. Eventuali documentati disagi psicologici o vere patologie psichiatriche del bambino e/o della madre non hanno con l’allattamento al seno un rapporto di causa-

effetto, ma sono eventualmente e semplicemente da intendersi come contemporanei a un allattamento al seno che si prolunga. Risulta al contrario ben provato che l'allattamento al seno contribuisce al benessere cognitivo, emotivo, familiare e sociale del bambino, aggiungendosi al peso determinante dei fattori genetici, delle competenze allevanti familiari e dei fattori socio-economici.⁹

Come si può facilmente evincere da questa presa di posizione del nostro Ministero, è necessario fare chiarezza e ampliare l'offerta formativa degli operatori della salute e dei *caregiver* per condividere e diffondere la fisiologia della lattazione umana e il fatto che allattare rappresenta la norma biologica di ogni mammifero.

Occuparsi di salute perinatale vuol dire conoscere il *continuum* fra fisiologia e patologia del periodo perinatale e considerare l'allattamento e tutte le cure prossimali come una possibilità di accudimento da tenere in considerazione per il benessere di madre e bambino. Se i genitori e le famiglie incontreranno professionisti e volontari informati, potranno scegliere con maggiore libertà e autonomia.

Per chiarire meglio il tema, vediamo alcuni dei pregiudizi più comuni circa l'allattamento:

- *Allattare è una questione di fortuna.* La fortuna non c'entra: piuttosto, occorrono informazioni chiare, aggiornate e libere da interessi commerciali.
- *Se hai il seno piccolo non puoi allattare.* Le dimensioni del seno non c'entrano con l'allattamento: questo dipende invece dalla ghiandola mammaria, che presenta all'incirca le stesse dimensioni in tutte le donne.
- *Se sei incinta o desideri un altro bambino devi smettere di allattare.* Volere un altro bambino o essere incinte non interferisce con l'allattamento, a meno che non ci siano indicazioni mediche specifiche in merito.
- *La confusione seno-tettarella non esiste.* La lingua del bambino è posizionata diversamente se ciuccia dal biberon o dal seno della mamma. Potete verificarlo voi stessi con un piccolo esperimento. Puntate la lingua in mezzo al palato, dove sentite duro: lì vanno il biberon e il ciuccio. Ora puntatela in fondo al palato, dove c'è l'ugola e sentite morbido: lì va il capezzolo. La suzione è diversa, perché la lingua del bambino protrude di più nel caso dell'allattamento al seno. Questo è anche il motivo per cui,

in genere, i bambini allattati efficacemente sputano il ciuccio, perché lo spingono più all'esterno con la lingua.

- *A 4-6 mesi puoi smettere di allattare di notte, così dormirà di più e meglio.* Quest'affermazione è assolutamente falsa e non in linea con le raccomandazioni mondiali sull'allattamento a richiesta nei primi mesi. Smettere di allattare la notte, fra l'altro, implica la possibilità di non saper più come riaddormentare i bambini di notte e, quindi, di fare ancora più fatica.
- *Se assumi farmaci devi smettere di allattare.* Se state allattando e dovete assumere farmaci potete contattare uno dei numeri verdi attivi nel settore "farmaci e allattamento". Presso l'Unità operativa di tossicologia clinica - Centro antiveneni degli Ospedali riuniti di Bergamo è attivo il numero verde 800 883300, che offre consulenza telefonica su farmaci e sostanze chimiche in gravidanza e durante l'allattamento.
- *Se hai i seni "sgonfi" significa che non hai latte.* Quando la produzione di latte è avviata, è normale avere seni ben drenati e in apparenza sgonfi.
- *Il tuo latte non ha la composizione giusta per il tuo bambino. Col tempo il latte perde le sostanze nutritive.* La composizione del latte cambia per adattarsi alle esigenze dei bambini, anche all'interno della stessa poppata. Il latte di mamma, quindi, ha sempre la giusta composizione per qualsiasi età. Qui sotto, potete vedere una chiarissima immagine tratta dalla rivista "Un Pediatra per Amico" (Uppa) dell'Associazione culturale pediatri (Acp).

FIGURA 2

Composizione del latte materno nel primo anno e nel secondo anno di vita del bambino.



Fonte: <https://www.uppa.it/nascere/allattamento/il-mio-latte-non-e-acqua/>

- *Devi contare le poppate nelle 24 ore.* La comunità scientifica promuove l'allattamento a richiesta per favorire la giusta calibrazione del seno (ci vogliono circa 40 giorni dalla nascita) e per mantenere la produzione ottimale di latte per il bambino a seconda del suo peso e delle esigenze del momento: le poppate non si contano, né di giorno né di notte.
- *Tra una poppata e l'altra, specie di notte, devi far riposare il seno almeno tre ore.* Riposa mai il nostro cuore? Ugualmente, non c'è bisogno che il seno riposi, anzi. Se resta pieno o non è ben svuotato, entra in azione una molecola detta Fil (Fattore inibente la lattazione): se il latte dovesse rimanere troppo a lungo negli alveoli (quindi, se il seno non

viene svuotato spesso), questa molecola comunica al cervello che non è necessaria un'ulteriore produzione di latte, e ciò a lungo andare fa diminuire il latte fino alla sua scomparsa. Ecco perché alle nostre mamme andava via il latte!

- *I bambini prendono ciò che gli serve nei primi minuti di poppata: il resto è solo un “ciuccio”.* La composizione del latte non è uguale per tutta la poppata. Il bambino sa quando staccarsi perché ha assunto le sostanze che gli servono. All’inizio della poppata la concentrazione d’acqua è maggiore, alla fine prevale la parte grassa. Pertanto, è necessario svuotare un seno prima di proporre l’altro.
- *Il latte materno e quello artificiale sono identici per composizione e modalità digestive.* Il latte materno è un tessuto vivo. È detto “sangue bianco” perché cambia e si adatta al minuto, oltre a essere a centimetro zero: niente trasporto né confezionamento, sempre la giusta composizione e temperatura, nessun rifiuto da smaltire. Il latte artificiale, come dice la parola, è *artificiale*: una formula sempre uguale creata in laboratorio a partire dal latte vaccino, che nasce per i vitelli e non per i cuccioli d’uomo. Anche tempi e modi di digestione sono diversi. Il latte formulato è una conquista delle aziende farmaceutiche: se serve, ben venga, ma non si può mai dire che sia uguale al latte materno. La tabella qui sotto, tratta da “La Care”, la rivista online della Società italiana per la care in perinatologia (Aicip), ci aiuta a capire le differenze e come queste dovrebbero limitare l’uso del latte formulato solo in casi di effettiva e documentata utilità o di scelta materna motivata e informata.¹⁰

TABELLA 2
Composizione del latte materno e del latte artificiale

	LATTE MATERNO		LATTE ARTIFICIALE	
Proteine	La quantità di proteine è ideale per lo sviluppo del cervello e non viene influenzata dalla dieta materna.	0,89 g	Contiene proteine difficili da digerire; mancano delle sieroproteine necessarie per la difesa immunitaria.	1,8-2,8 g
...	Sono la principale fonte di energia per il neonato; essenziali per lo sviluppo cerebrale. La quantità non dipende dalla dieta materna, a meno che la madre	3,9 g	Non contiene gli enzimi per la digestione. Alcuni tipi di latte sono privi di colesterolo; può	4,6 g

Lipidi	non sia denutrita.		dunque contenere acidi grassi aggiunti, derivati da olio di pesce, da uova o da fonti vegetali.
Glucidi	Il principale carboidrato è il lattosio, il quale aiuta l'assorbimento del calcio, favorisce lo sviluppo cerebrale e ritarda la crescita degli organismi patogeni.	7,1 g	La presenza esclusiva o elevata di lattosio può causare nelle prime settimane di vita una dispepsia fermentativa nei neonati.
Calorie		70 Kcal	64-72 Kcal
Acqua	È ricco d'acqua. La quantità è ideale per non sovraccaricare i reni del bambino.		L'acqua viene aggiunta, perciò può comportare l'assunzione di un'inadeguata quantità di liquidi.
Minerali	Sono presenti in bassa quantità per evitare il rischio di disidratazione nel neonato; calcio e fosforo sono adeguati per la mineralizzazione ossea. Il ferro è di facile assorbimento, grazie a fattori di trasporto presenti.		Il ferro viene aggiunto in alta quantità, poiché non viene ben assorbito dall'intestino; l'eccesso di ferro favorisce la crescita di batteri patogeni.
Vitamine	Contiene una quantità superiore di vitamine, influenzata dalla dieta della madre e dalla stagione.		

Fonte: http://www.careperinatologia.it/rivista/V9_N3_2017/images/23.1.png

- *Devi alternare i seni durante la poppata.* Questo non è vero: come abbiamo già detto, è necessario svuotare il seno e, se il bambino desidera poppare ancora, passare all'altro.
- *Devi abituare il bambino a consolarsi in altri modi rispetto al seno.* La suzione non ha solo una funzione nutritiva: al bambino serve anche per consolarsi, per addormentarsi e come coccola. Perché si dovrebbe trovare un altro modo o, peggio, un oggetto? Se poppare va bene a tutti, non esistono indicazioni valide per perpetuare questo pregiudizio.
- *Se sei giù di corda o depressa non devi allattare.* Al contrario: ci sono studi che incoraggiano ad allattare anche in caso di depressione, perché l'allattamento favorisce il benessere e le cure materne. Se la mamma ha questo desiderio può tranquillamente continuare a farlo.

- *Se allatti solo tu, nessun altro familiare potrà avere una relazione col neonato.* E chi altro può partorire? Perché dobbiamo pensare che la donna abbia soltanto una funzione di contenitore per il bambino e poi per il latte? L'allattamento è una relazione, e gli altri possono trovare il loro modo di entrare in relazione col bambino, indipendentemente dall'allattamento. Nel caso in cui la mamma si tiri il latte, certamente può essere dato anche da altri, ma non è l'unico modo di relazionarsi con il bambino.
- *Quando il bambino mette i denti vuol dire che puoi smettere di allattare.* Stando alle più recenti indicazioni della letteratura scientifica mondiale, l'allattamento resta il cibo principale per tutto il primo anno di vita: i cibi solidi vanno introdotti come cibi complementari, e non come sostitutivi dell'allattamento. Prima si allatta e dopo la poppata si propongono cibi solidi.
- *Allattare oltre l'anno genera bambini dipendenti e viziati.* Non esiste un solo studio scientifico che dimostri la fondatezza di questo assurdo pregiudizio. E non esiste nemmeno un limite prestabilito alla durata dell'allattamento.
- *Allattano a lungo le donne che non sanno staccarsi dai loro bambini perché li vogliono tutti per sé.* Allattare è un grande impegno anche per le mamme, che di solito non vedono l'ora di avere qualche momento per sé, per farsi una doccia o riposare. Sono rarissimi i casi di mamme che hanno problemi psicologici e li riversano sui figli attraverso le modalità di allattamento.
- *Anche se allatti a richiesta, se fa caldo devi dare al neonato altri liquidi.* Non è necessario integrare il latte materno con alcun liquido, purché l'allattamento venga effettuato a richiesta, notte e giorno. Molto spesso i bambini si attaccano pochi secondi solo per “bere”.
- *Se la nonna non ha avuto latte neanche la figlia l'avrà.* Anche questo è un pregiudizio che non trova alcuna conferma scientifica.
- *Se la mamma deve tornare al lavoro deve anche smettere di allattare.* Allattare e lavorare si può, se la mamma lo desidera: basta rivolgersi a una consulente per l'allattamento che spiegherà come fare.
- *Non si possono allattare i gemelli.* Di sicuro accudire i gemelli è molto

impegnativo, ma se la mamma lo desidera può tranquillamente allattare i suoi bambini chiedendo sostegno fin dalla nascita a consulenti competenti.

- *È meglio insegnargli al più presto a non addormentarsi al seno.* Come vedremo nel prossimo paragrafo, addormentarsi al seno è il modo più normale per far dormire meglio il bambino e mantenere la sincronia del sonno con la mamma.
- *Se il bambino piange prima, durante o dopo la poppata vuol dire che il tuo latte non è sufficiente.* Se il bambino piange in corrispondenza alla poppata, può darsi che abbia difficoltà ad attaccarsi al seno: in questo caso può essere utile chiedere consiglio a una consulente per l'allattamento, per valutare il modo in cui si attacca ed esporre i propri dubbi ponendo tutte le domande che sentiamo di dover porre.
- *Se la sera hai meno latte, devi dargli il latte artificiale.* Se la sera avete l'impressione di avere il seno sgonfio è solo una sensazione momentanea dovuta al rilascio di ossitocina, che funzionerà ancora più efficacemente di notte, quando mamma e bambino riposano e stanno vicini.
- *Se il bambino si sveglia di notte vuol dire che il latte non è abbastanza nutriente.* I risvegli notturni dei bambini sono fisiologici almeno fino ai 3 anni di vita, e nel prossimo paragrafo vedremo perché.
- *Devi pulire e lavare il capezzolo prima e dopo la poppata.* Non è necessario intervenire sui capezzoli oltre che con qualche goccia di latte lasciata assorbire di tanto in tanto e con la normale igiene personale della mamma.
- *A un certo punto bisogna smettere di allattare per favorire la sua autonomia.* Non esiste alcuna prova scientifica che allattare a termine determini problemi di alcun genere nel bambino. La domanda: "Fino a quando posso allattare?" ha solo una risposta: fino a quando volete. Chi vi dà un limite non è competente in materia.

Per concludere, ricordiamo che l'Oms raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita.¹¹ Dopo i 6 mesi, o comunque quando il bambino inizia a dimostrare interesse per il cibo, i cibi solidi dovrebbero essere introdotti in maniera complementare all'allattamento al seno fino a 2 anni o più. Non esiste in letteratura un limite massimo all'allattamento al

seno. Facciamocene una ragione.

Intorno ai 6 mesi il bambino sarà pronto per cominciare ad assaggiare altri cibi, che gli proporremo dopo le poppate e non in sostituzione, sia che abbiamo scelto di allattare al seno sia che abbiamo optato per la formula. È un punto molto importante, perché spesso invece le mamme si sentono dire: “Quando gli dai da mangiare? Il tuo latte ormai è superfluo”.

Queste “perle” dell’immaginario collettivo non trovano riscontro in alcuno studio scientifico: proporre cibi solidi complementari all’allattamento significherebbe garantire al piccolo tutte le sostanze che gli servono per crescere. Poiché ogni bambino è un caso a sé e la quantità di cibo solido che assumerà a partire dal sesto mese circa può variare molto in base ai gusti e al momento di crescita, gli adulti non devono forzarlo con dosi troppo abbondanti di cibo, né prenderlo per “fame”, smettendo di dargli prima ciò che ha assunto per mesi. Ricordiamo inoltre di non associare il cibo alla Tv o ad altri schermi, perché il cibo per il piccolo è innanzitutto una scoperta e necessita di tutta la sua attenzione. Il bambino deve giocare col cibo, toccarlo, scoprirlo, sporcarsi ed essere gradualmente accompagnato verso un’assunzione consapevole e più autonoma di ciò che mangia. Iniziare mettendogli a disposizione alimenti adatti a lui presi dal menù di casa con piccole modifiche (ovviamente non metteremo peperoncino nel suo sughetto di pomodoro, ma eventualmente lo aggiungeremo dopo averne tolto un po’ per lui), mangiare con lui a orari e in modalità condivise, favorirà la relazione e l’imitazione di come mangiano gli adulti.

Via libera dunque al latte di mamma e ai piccoli assaggi dopo i 6 mesi. E state tranquilli: nessun bambino si è mai lasciato morire di fame. Se il pediatra dice che il vostro pupo cresce bene ma voi pensate che non mangi, in realtà quello che assume è più che sufficiente per la sua crescita. L’ansia che spesso ci spinge a dire frasi come: “Se mangi andremo al parco”; “Se finisci tutto ti compro qualcosa”, o: “Così fai felice la mamma/la nonna” devia la sua attenzione dal cibo alla ricompensa promessa, e questo non è sano. Non abbiate paura che non mangi abbastanza. Il cibo deve essere quello che è, ovvero nutrimento e piacere: non può avere il potere di rendere felici nonni e genitori o di far ottenere qualcosa al bambino, altrimenti lo caricheremo di un valore che non ha e non deve avere.

Come potete immaginare, le fonti di informazione sul tema dell’allattamento e dell’alimentazione complementare sono smisurate. In questo paragrafo ho semplicemente cercato di offrire alcuni spunti per riuscire a orientarsi anche in mezzo ai pregiudizi della nostra cultura. Per chi volesse approfondire, elenco di seguito alcuni link utili:

- www.mami.org: il Mami (Movimento allattamento materno italiano) fa parte della Waba (World Alliance for Breastfeeding Action), rete internazionale volta a tutelare, promuovere e sostenere l'allattamento al seno in quanto diritto fondamentale di ogni madre e componente imprescindibile per assicurare a ogni bambino il meglio in termini di alimentazione, salute e cure.
- www.ibfanitalia.org: sito italiano di Ibfan (International Baby Food Action Network), associazione per la tutela dell'alimentazione dei bambini.
- www.lllitalia.org: sito italiano di La Leche League, associazione internazionale di mamme volontarie che da più di sessant'anni sostiene la pratica dell'allattamento.
- www.aicpam.org: sito dell'Associazione italiana consulenti professionali in allattamento materno con qualifica Iclc (International Board Certified Lactation Consultants).
- http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=78&area=Vivi_sano: portale del Ministero della salute sull'allattamento.
- <http://www.saperidoc.it>: il Centro di documentazione sulla salute perinatale e riproduttiva (SaPeRiDoc) nasce nel 2001 da una collaborazione fra la Regione Emilia-Romagna e l'Azienda sanitaria locale di Modena, offrendo a professioniste e professionisti, donne e cittadini un aggiornamento continuo sul tema della salute perinatale attraverso informazioni attestate, aggiornabili e coerenti con le scelte assistenziali praticabili a livello locale.

Fisiologia del sonno nei neonati e nei bambini

Il senso più importante del nostro corpo è il tatto. Probabilmente esso ha una funzione determinante nei processi dell'addormentarsi e dello svegliarsi; ci dà coscienza della profondità o dello spessore e della forma; tastiamo, amiamo e odiamo, ci irritiamo e ci commuoviamo grazie ai corpuscoli tattili della nostra pelle.

J. Lionel Taylor

Non si può parlare di alimentazione dei bambini senza parlare del loro sonno.

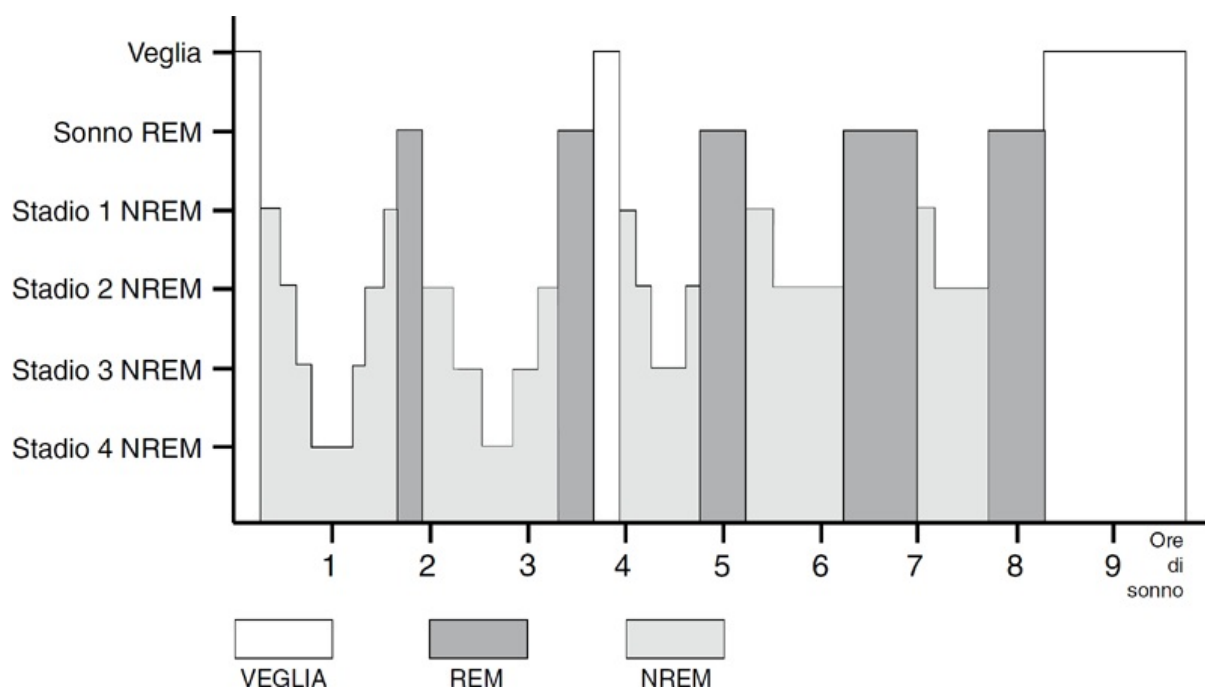
Alimentazione e sonno, infatti, sono due facce della stessa medaglia. Tutto ciò che abbiamo detto all'inizio del paragrafo precedente vale quindi anche per il sonno: non esistono “metodi” preconfezionati in grado di far dormire i vostri bambini nel pieno rispetto della fisiologia e del normale funzionamento delle loro cellule nervose. Chi vorrà vendervi a caro prezzo metodi o visite a domicilio per “educare” il vostro piccolo al sonno, in realtà, andrà molto probabilmente a interferire nella sua fisiologia del sonno e dell'allattamento, promuovendo le proprie attività commerciali a spese di vostro figlio e facendo leva sulla mancata conoscenza della fisiologia da parte delle famiglie. Se ne siete consapevoli e optate liberamente per questa scelta, è un vostro diritto. Il problema è che molto spesso l'educazione al sonno viene fatta passare per la norma, quando la verità è che a dormire, come a respirare o a camminare, non si educa affatto.

L'equivoco sta a monte, nell'aver creato una società in cui i ritmi degli adulti non rispettano quelli dei bambini, e ancora meno quelli dei neonati. Essendo fondamentale e sacrosanto che anche gli adulti riposino a sufficienza, la soluzione apparentemente più semplice e valida per tutti (ma tutt'altro che economica o innocua) è farsi insegnare un metodo “dolce”, “senza lacrime” (e pazienza se poi scatenerà qualche pianto) o farsi sostituire nel proprio ruolo genitoriale da persone più o meno qualificate che, con un pronto intervento a casa, insegneranno al bambino a dormire come vogliono loro. Un'altra soluzione potrebbe essere quella di credere che esista una qualche sostanza magica inventata dall'industria farmaceutica capace di far dormire i piccoli come angioletti. Avendo dedicato un intero libro al sonno dei bambini, per chi volesse approfondire l'argomento mi permetto di rinviare alla sua lettura, limitandomi qui a esporre le informazioni principali e i pregiudizi culturali più diffusi sul tema che nulla hanno a che vedere con la norma biologica dell'essere umano.¹²

Cominciamo dagli adulti: quello che vedete qui sotto è un *ipnogramma*, che illustra le nostre fasi del sonno in relazione alle ore in cui dormiamo. Per l'età infantile non esistono grafici corrispondenti, perché i ritmi del sonno nei bambini cambiano di settimana in settimana e di mese in mese.

FIGURA 3

Ipnogramma del sonno di un adulto.



Fonte: <http://www.psicoanalisi.it/psicoanalisi/neuroscienze/immaginineuro/grafico.jpg>

Le fasi in cui dormiamo sono due: la fase Rem (*Rapid Eye Movement*), in cui muoviamo gli occhi sotto le palpebre e sogniamo, e la fase Non Rem (NRem), divisa in quattro stadi, di cui il 3 e il 4 coincidono con i cosiddetti stadi di sonno profondo. Come si può vedere dalla figura alla pagina precedente, noi adulti ci addormentiamo in fase NRem allo stadio 1 e da lì scivoliamo progressivamente fino allo stadio 4 per poi risalire, attraversando tutti gli stadi del sonno a ritroso fino ad approdare alla prima fase Rem in cui si sogna. Il tutto si svolge in circa 90 minuti, che costituiscono un ciclo completo destinato a ripetersi più volte nel corso della notte. Nei cicli successivi le cose cambiano un po': aumenta il tempo della fase Rem e, dopo le prime ore, non attraversiamo più gli stadi di sonno profondo; possono verificarsi anche brevi risvegli, in cui di solito beviamo un sorso d'acqua, ci giriamo dopo aver guardato l'orologio o andiamo in bagno. Essendo perfettamente consapevoli che alla notte segue il giorno e viceversa, noi adulti sappiamo bene in qualsiasi momento di poterci riaddormentare. Per i bambini, invece, le cose vanno diversamente.

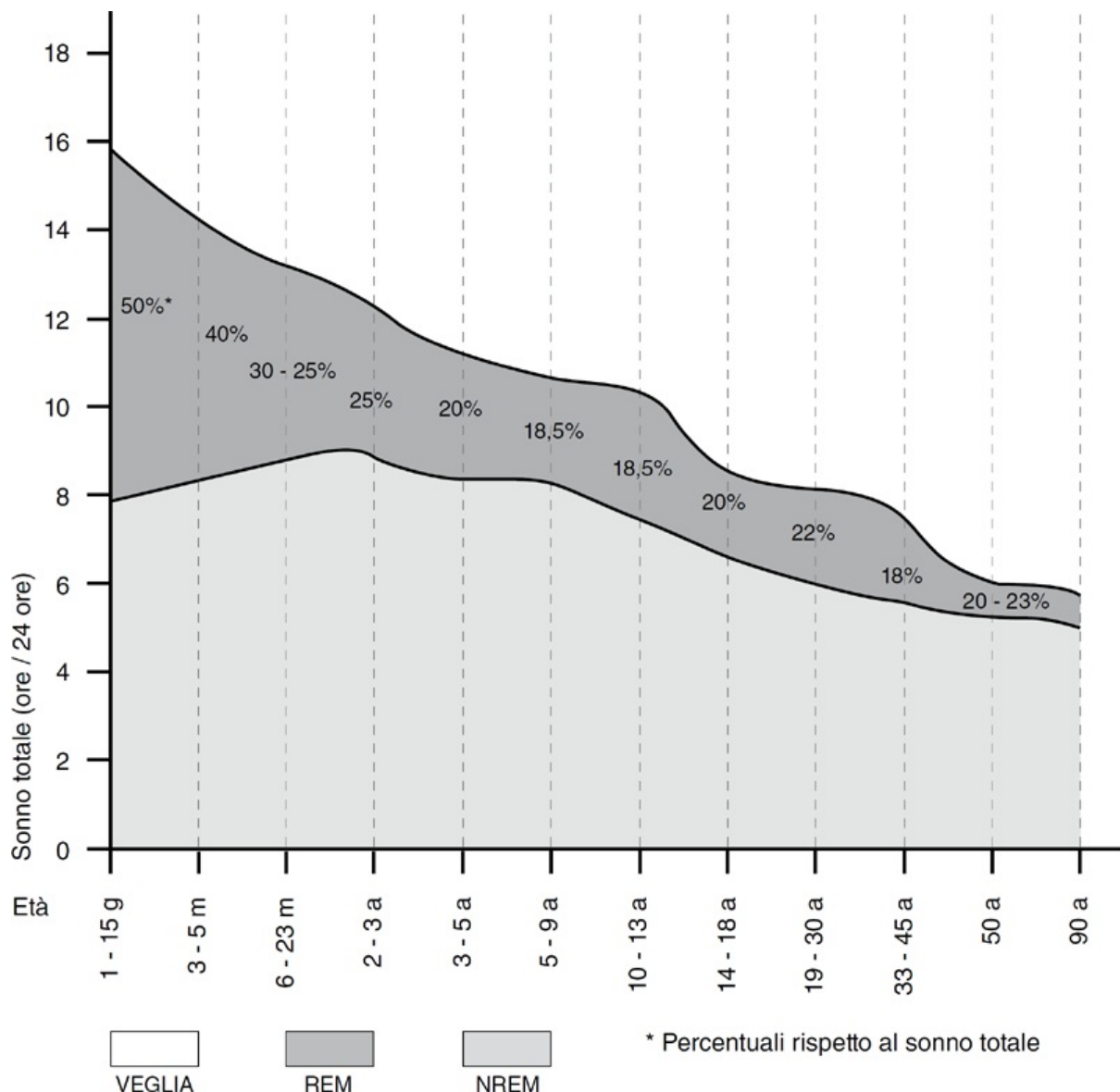
- Il sonno dei piccoli si valuta nell'arco delle 24 ore, e non nelle 8 ore notturne dell'adulto (qualcuno dirà: magari dormissi 8 ore di seguito!). Almeno fino ai 3 anni di vita, infatti, continuano a dormire di giorno, e di solito iniziano a dormire tutta la notte senza interruzioni quando abbandonano il sonnellino pomeridiano. Il ritmo circadiano del sonno

(che dura circa un giorno, ovvero 24 ore) diventa solo notturno pressappoco dai 3 anni in poi.

- I risvegli notturni sono fisiologici, cioè normali, fino ai 3-5 anni di vita circa. Nella figura alla pagina seguente vediamo come evolvono le fasi del sonno nell'arco del nostro ciclo vitale.

FIGURA 4

Evoluzione delle fasi del sonno nel ciclo vitale dell'essere umano.



Fonte: http://www.polisonnografia.it/img/grafico_sonno.jpg

Come possiamo vedere, la fase Rem diminuisce dopo la nascita per diventare

costante a partire dai 3-5 anni e per tutta l'età adulta, occupando all'incirca il 20% del nostro sonno. Questa diminuzione della fase Rem va di pari passo con moltissime trasformazioni e conquiste che coinvolgono il sistema nervoso dei nostri piccoli d'uomo. A 3 anni, quasi tutti i bambini hanno imparato a parlare con fluidità, a camminare, a correre e a controllare gli sfinteri: il loro sistema nervoso si è evoluto in modo impressionante, grazie ai risvegli notturni determinati dall'architettura delle cellule nervose. Solo intorno ai 3-5 anni la fase Rem sarà sovrapponibile a quella degli adulti: per questo, prima di allora, è semplicemente impossibile parlare di insonnia infantile o attribuire a questa causa risvegli che sono del tutto fisiologici. In quei primi anni il loro sonno si sta evolvendo: i risvegli appaiono con sempre meno frequenza, ma possono essere inframmezzati da periodi in cui ci sembra invece che i nostri piccoli facciano un "passo indietro" e tornino a svegliarsi più spesso. Sono le cosiddette *sleep regressions*: un fenomeno del tutto normale che attesta che la loro crescita sta andando avanti nella direzione giusta, secondo quel processo "a stantuffo" di cui abbiamo parlato nel secondo capitolo e che ci ricorda come ognuno di noi non evolva in modo lineare, ma in base a un percorso circolare e processuale.

- Quando i bambini si svegliano, per riaddormentarsi hanno bisogno di qualcuno vicino che li rassicuri attraverso il contatto. Dormire accanto ai bambini è una pratica diffusa all'incirca nel 90% delle culture del mondo, mentre nella nostra continua a essere considerato un vizio o una grave mancanza educativa da parte dei genitori. Come abbiamo già detto, occorre stabilire un confine tra ciò che è nostro (degli adulti) e ciò che è loro (dei bambini). E ora chiediamoci: a chi serve che i bambini dormano tutta la notte? La risposta è: agli adulti. Ovviamente, è legittimo che i genitori siano stanchi se si svegliano più volte a notte, e questo può generare non poche difficoltà. Come fare allora a gestire i risvegli notturni dei bambini? Anche in questo caso la scienza ci viene incontro, spiegandoci come la mamma in gravidanza si adatti ai ritmi del suo bambino: nelle 40 settimane di gestazione, infatti, il suo sonno torna al 50% di fase Rem del futuro nascituro. Questo processo aiuta mamma e bambino ad avere un sonno sincronizzato anche dopo la nascita, grazie soprattutto ai livelli di ossitocina, estrogeni e prolattina che favoriranno questa sincronia per tutta la durata dell'allattamento. Esso spiega anche la differenza qualitativa e quantitativa del sonno fra mamme e papà, i quali, non essendo "incinti" e non partorendo, non potranno naturalmente subire gli stessi cambiamenti fisiologici delle donne. Anziché continuare a dire che i bambini dividono le coppie per colpa del poco sonno, forse

sarebbe meglio iniziare a informare i genitori di queste semplici nozioni di neurofisiologia, dando loro la possibilità di scegliere la sistemazione notturna ideale e più adatta al riposo in sicurezza di tutta la famiglia.

Vediamo ora alcune delle domande che genitori e nonni si pongono più di frequente.

Dove è meglio che dorma?

Non esiste un luogo deputato al sonno migliore e uguale per tutti, così come non esiste un paio di scarpe che sia comodo uguale per tutti. La sistemazione notturna migliore sarà quella più adatta alla vostra famiglia, alle vostre abitudini, al tipo di alimentazione del vostro bambino e a come è disposta la vostra casa. Il dibattito della comunità scientifica intorno alla domanda se dormire nel lettone sia sicuro o no è sempre più acceso e non accenna a terminare. Quando sentiamo parlare di *cosleeping*, ricordiamoci che si tratta di un termine generico che indica semplicemente il fatto di dormire insieme, senza specificare la superficie. In italiano non abbiamo nemmeno le espressioni per descrivere le diverse modalità in cui possiamo farlo (nello stesso letto, nella stessa stanza), e questa carenza di linguaggio genera non pochi equivoci sul tema. Se accettiamo che esiste un *continuum* fra la vita uterina e la vita fuori dall'utero e che i risvegli in realtà servono ai bambini, dovremmo capire anche che i piccoli hanno bisogno della nostra vicinanza per imparare a fidarsi di noi e sapere che in caso di bisogno ci saremo sempre, sia di notte sia di giorno. Un semplice esempio ci aiuta a chiarirne il motivo:

Immaginate di avere sete. Qualche volta vi viene dato un bicchiere d'acqua, qualche volta no. La vostra sete non è soddisfatta. Siete obbligati ad aspettarvi che la volta seguente qualcun altro decida di darvi un bicchiere d'acqua. Diventate sempre più nervosi e frustrati. Cominciate a chiedere dell'acqua continuamente, anche quando non avete sete, perché non siete sicuri che, quando avrete sete, vi sarà data dell'acqua. Diventate insicuri quando non avete acqua a disposizione, e così preoccupati di non avere abbastanza acqua da diventare incapaci di pensare ad altro.

Ora immaginate lo scenario opposto. Avete sete. Vi viene immediatamente offerta dell'acqua, più di quella che vi è necessaria per dissetarvi. Siete soddisfatti e potete continuare ciò che stavate facendo senza preoccupazioni. Siete rassicurati perché c'è acqua in abbondanza e potete averne ogni volta che ne desiderate. Questa consapevolezza vi rende sicuri e la presenza dell'acqua non è sempre necessaria. Siete liberi dalla

preoccupazione e potete mettere la vostra energia in altre attività.

Ora immaginate e paragonate questi due scenari riferiti al vostro bambino e al suo bisogno di stretto contatto fisico e di rassicurazione. È evidente che rispondere immediatamente ai bisogni del vostro bimbo non lo renderà dipendente...¹³

È altrettanto evidente, inoltre, che il bisogno di contatto non può scomparire proprio nel momento più pauroso della vita di un bambino: quello caratterizzato dal silenzio, dal buio, dai brutti sogni e dalla sua assenza di consapevolezza sulla ciclicità del tempo.

Fino a quando è accettabile che dorma vicino ai genitori?

Anche questa è una domanda a cui non possiamo dare una risposta univoca. Il contatto non è come lo yogurt: non ha scadenza, e anzi, serve a farci stare meglio a qualsiasi età. Anche i genitori in fondo dormono insieme! Come non esiste un limite massimo alla durata dell'allattamento, così non ne esiste uno per il sonno condiviso. Questo non significa negare il bisogno di stabilire regole e limiti, ma solo che chi opta per il sonno condiviso non va incontro a controindicazioni di alcun tipo, a patto di rispettare le norme di sicurezza.

Dormire nel lettone è pericoloso?

Per rispondere a questa domanda, riportiamo le affermazioni di Abraham B. Bergman, primo presidente della National Sids Foundation negli Stati Uniti,¹⁴ contenute in un articolo dal titolo inequivocabile, "Il *bed sharing* di per sé non è pericoloso":

Le evidenze che legano il *bed sharing* di per sé all'aumento del rischio di mortalità infantile sono insufficienti. Sfortunatamente, la terminologia è un problema; la precisione nella classificazione è notevolmente mancante nella maggior parte delle pubblicazioni sull'argomento. [...] La campagna contro il *bed sharing* deriva da una raccomandazione dell'Accademia americana di pediatria (Aap). Quando condanniamo una pratica molto diffusa, i dati che la supportano devono essere chiari. Gli studi citati a supporto della posizione dell'Aap mostrano un errore comune: informazioni sulle cause di morte non uniformi e non verificabili. [...] La ricerca sulla Sids è resa complicata da diverse barriere, inclusa la mancanza di consenso circa la sua stessa definizione, e ancor più sulla sua stessa esistenza, l'uso indiscriminato o l'attribuzione della diagnosi, e una scarsità di confronto

fra bambini morti improvvisamente e inaspettatamente alla stessa età per cause conosciute. [...] Dovrebbe essere riservato del tempo al counseling sui benefici del *bed sharing*, cioè: al maggiore sonno per i genitori, al più facile allattamento al seno quando il bambino è vicino, al più facile reinserimento del ciuccio e alla impalpabile soddisfazione del contatto pelle a pelle. In queste ammonizioni contro il *bed sharing* la Aap si è spinta troppo oltre.¹⁵

Quali sono le norme di sicurezza che devo osservare per minimizzare i rischi di Sids?

Per prima cosa, allattare al seno. In secondo luogo, far dormire il bambino sulla schiena, su una superficie piana priva di avvallamenti, senza strutture, coperte o cuscini che potrebbero soffocarlo o in cui potrebbe rimanere accidentalmente incastrato. La temperatura della stanza in inverno dovrebbe essere compresa fra i 18 e i 20 °C, e il bambino allattato che dorme coi genitori dovrebbe essere coperto meno di quello che dorme da solo. I genitori devono essere normopeso e non fare uso di farmaci ipnotici o alcolici. Infine, non si deve fumare nella stanza in cui dorme il bimbo e, se ci sono stufe, è bene aerare il locale prima di soggiornarvi. Per favorire il sonno in sicurezza, esistono protezioni apposite da apporre al materasso per evitare che il bimbo rotoli giù dal letto e facilitare al tempo stesso la prossimità fra i genitori, mettendo il piccolo da un lato (generalmente quello della mamma) e continuando a stare vicini al proprio partner. Altri dispositivi presenti sul mercato permettono di unire la cullina al letto dei genitori, creando una sorta di letto a tre piazze in cui tutti stanno più comodi.

Devo dargli il ciuccio?

Abbiamo già visto come il ciuccio sia un sostituto del seno e non viceversa. Poiché è plausibile pensare che a prevenire la Sids non sia il ciuccio, ma il fatto stesso di ciucciare, l'allattamento rappresenta già di per sé un fattore protettivo. Se invece il bambino non viene allattato, sarà bene farlo dormire su una superficie separata da quella dei genitori, perché la sincronia del sonno con la mamma non è più garantita. Sul tema dell'allattamento al seno e dell'uso del ciuccio, ecco le linee guida per operatori sanitari elaborate dal gruppo britannico Bfhi (Baby Friendly Hospital Initiative):¹⁶

- il ciuccio non dovrebbe essere utilizzato per tutto il periodo in cui l'allattamento al seno deve ancora consolidarsi (in genere ciò avviene nell'arco di quattro settimane, ma per alcuni bambini può richiedere più tempo);

- le madri dovrebbero sapere che per un bambino abituato a poppare esclusivamente al seno è normale rifiutare il ciuccio; se non lo accetta non è necessario forzarlo, ma è importante mantenere l’allattamento al seno;
- il ciuccio, per chi lo usa, serve solo a addormentare il bambino, non a sostituire o ritardare le poppate al seno: per mantenere una buona produzione di latte è necessario quindi aiutare le mamme a riconoscere i segnali della fame nel bambino.

Le indicazioni emerse nelle pagine di questo capitolo sembrano condurci tutte in una stessa direzione: sfatare il tabù del contatto che ha segnato pesantemente la nostra cultura. Questo tabù, come abbiamo visto, non solo non ha ragione di esistere, ma risulta altamente controproducente nei confronti dei bambini. Prima di imparare a parlare, i piccoli generalmente ricorrono all’unico richiamo che conoscano: il pianto. Come è noto a tutti, questo richiamo non cesserà finché non vedranno un adulto prenderli in braccio e prendersi cura di loro. A calmarli sono proprio il contatto e la stimolazione tattile, che ci dimostrano insieme a John Bowlby fino a che punto l’attaccamento sia un bisogno primario. Chiudiamo questo breve excursus nel mondo della scienza con le parole dell’antropologo Ashley Montagu, che non dovrebbero più lasciarci dubbi sull’importanza del contatto a qualsiasi età:

La parola chiave è *contatto*, derivata dal latino *cum* (con) e *tactus* (toccato ma anche tatto). Sebbene il tatto non sia di per sé un fatto emotivo, i suoi elementi sensoriali inducono quei cambiamenti neurali, ghiandolari, muscolari e mentali che chiamiamo complessivamente sentimento. Per cui il tatto non è sentito come semplice modalità fisica, come sensazione, ma affettivamente, come sentimento. Quando parliamo di essere toccati, specialmente da qualche atto di bellezza o simpatia, è lo stato di essere mossi emotivamente che vogliamo descrivere. E quando diciamo che qualcuno è stato “toccato nel vivo” è un altro genere di sentimento che abbiamo in mente. Il verbo “toccare” viene a significare essere disponibile al sentimento umano. “Toccante” vuol dire commovente, e “tenersi in contatto” significa che per quanto lontani ci si possa trovare restiamo in comunicazione. Che è quanto il linguaggio era originariamente destinato a fare, tenendo l’uomo in contatto con il prossimo. Le esperienze alle quali sottostà il bambino in contatto con il corpo della madre costituiscono il suo primo e fondamentale mezzo di comunicazione, il suo primo linguaggio, la

sua prima entrata in contatto con un altro essere umano, l'origine del "contatto umano".¹⁷

I TEMI DI QUESTO CAPITOLO

- » Il bisogno di contatto dei bambini è un bisogno primario, ovvero è necessario per la crescita e per la salute. Non è mai un vizio e può essere soddisfatto senza temere alcuna conseguenza negativa sullo sviluppo della loro autonomia e della loro indipendenza.
- » Il sistema dell'ossitocina favorisce il senso di calma e connessione fra esseri umani. In una società frenetica e improntata allo stress che mette a dura prova la nostra salute, conoscere l'ossitocina e il suo funzionamento può essere un valido aiuto per ristabilire le condizioni di equilibrio del nostro corpo che favoriscono la connessione salutare fra le nostre cellule e fra le persone.
- » Allattare è la norma biologica per tutti i mammiferi. Nonostante questo, la nostra cultura continua a essere intrisa di pregiudizi radicati ma privi di alcuna giustificazione scientifica. Se si sceglie di allattare può essere necessario rivolgersi al pediatra, all'ostetrica o a una consulente per l'allattamento.
- » L'introduzione dei cibi solidi dovrebbe avvenire solo dopo il compimento del sesto mese e a integrazione dell'allattamento, che dovrebbe restare la fonte di cibo principale per tutto il primo anno di vita. Anche in fatto di sonno infantile, genitori e nonni non dispongono di informazioni sufficienti per effettuare una scelta consapevole. I risvegli notturni sono fisiologici fino ai 3-5 anni di vita e non rappresentano affatto un indice di disturbo del sonno: i bambini continueranno a svegliarsi finché la loro fase Rem non si assesterà sui livelli di quella degli adulti. Se si sceglie di allattare e di dormire vicino ai propri bambini, è necessario osservare alcune norme di sicurezza per evitare la Sids.

COME COMUNICARE PER FAVORIRE LE RELAZIONI

È impossibile non comunicare.

Paul Watzlawick

Dare valore alle relazioni comunicando con efficacia

Più vado avanti con gli anni e più sono convinta che la soluzione di molti problemi che ci affliggono stia nel riuscire a comunicare con efficacia. Cercare di migliorare la comunicazione con noi stessi e con gli altri è uno strumento indispensabile per nutrire le relazioni e vivere meglio. Sarà inoltre un prezioso esempio per i nostri figli che, anche in caso di conflitto, potranno assistere a scambi efficaci e costruttivi. Come abbiamo visto, quando nasce un bambino le relazioni vengono messe alla prova e saranno necessari cambiamenti e adattamenti del sistema famiglia per fare spazio al nuovo nato con tutti i vissuti e i sentimenti che accompagnano il suo arrivo. Possiamo essere informati ed esperti anche su questo tema, ma se non lo sappiamo condividere nella maniera giusta resterà solo una conquista personale. Nelle pagine precedenti abbiamo insistito sul fatto che le nostre cellule sono in connessione fra loro e costruiscono la nostra salute attraverso un gioco di squadra: se questo gioco non funziona correttamente, è probabile che si determini qualche squilibrio, scompenso o malattia vera e propria. Con un po' di immaginazione, potremmo trasporre questo processo anche al sistema famiglia dicendo che, se le persone che la compongono sono in permanente conflitto e persistono "non detti" o questioni irrisolte, la connessione fra loro potrà essere sbilanciata e potenzialmente ostile.

In questo capitolo vorrei condividere con voi alcuni strumenti per provare a comunicare meglio in famiglia e con i bambini. L'obiettivo di ogni comunicazione è quello di migliorare le relazioni, e in una fase di transizione e di cambiamento dei ruoli come quella segnata da un nuovo arrivo in famiglia, ecco che questo strumento potrà rivelarsi più che mai utile e prezioso.

Per capire meglio di cosa parliamo, iniziamo dalla testimonianza di

Benedetta.

Quando è nata Elisa, la mia prima bambina, ho capito che la mia vita sarebbe profondamente cambiata. Sono sempre stata una persona forte, autonoma e decisa, ma in quel preciso momento ho sentito che avevo bisogno anch'io di essere ascoltata e accudita. Intorno a me nessuno lo ha capito; tutti volevano dirmi cosa fare con Elisa, mi sentivo osservata e giudicata. Per me era tutto nuovo: avevo bisogno di aiuto pratico, di ascolto e incoraggiamento, ma da entrambe le famiglie ci sono stati solo giudizi e assenze che mi hanno spinto a chiudermi sempre di più in me stessa e a non dire più una parola a nessuno. Avrei tanto voluto un abbraccio e una parola di conforto, ma sembrava che a ciascuno interessasse soltanto la propria opinione... Scusate tanto, ma la mamma ero io! Col tempo ho scoperto che in famiglia si mandavano messaggi sul mio operato di mamma senza coinvolgermi, che mio padre e mio fratello sono tuttora in disaccordo con me per le mie scelte di madre e reputano un "sacrificio" entrare in casa mia. Mai nessuno che si sia offerto di dare una mano, o anche solo di ascoltare e provare a comprendere il mio approccio basato sul rispetto e sul valore dei sentimenti, anche e soprattutto dei bambini! Oggi mia figlia ha 15 anni ed è serena, bravissima a scuola e autonoma su tutto; è molto responsabile, e balla come una farfalla. Ma nessuno mi ha mai chiesto scusa per il modo in cui sono stata ignorata e derisa in tutti questi anni. Hanno solo cercato di contrastare la mia forza apparente (che certe volte ero costretta a mostrare, anche se avrei voluto solo comprensione e gratitudine), non capendo che senza quella forza sarei crollata nel peggiore dei modi e, anche mettendo da parte me, non avrebbe certo fatto bene alla loro amata nipotina.

La nascita della bambina ha fatto sentire Benedetta molto sola, e la mancanza di ascolto e sostegno da parte delle famiglie allargate ha determinato in lei una chiusura che purtroppo negli anni è diventata insormontabile. Benedetta dice di non essere stata ascoltata e di essersi sentita giudicata. Queste sensazioni hanno creato una barriera comunicativa molto difficile da superare.

Se rispondiamo ai bisogni affettivi dei nostri bambini privilegiandoli in quanto primari, è molto probabile che troveremo meno approvazione rispetto all'eventuale approccio punitivo e moralistico che tutti sembrano "capire" di più. Come emerge da questa storia, certi modelli educativi sembrano resistere al passare delle generazioni, e chi si azzarda a proporre modalità relazionali diverse ai propri figli, anziché ricevere sostegno e incoraggiamento, verrà più

facilmente criticato.

Lo psicologo Marshall Rosenberg, che ha fondato il Center for Nonviolent Communication (Cnvc) e si è dedicato a promuovere il concetto di comunicazione nonviolenta, a questo proposito ha affermato: “Le persone a volte confondono ciò di cui sto parlando con la permissività, oppure pensano che in questo modo non si dia ai bambini la direzione di cui hanno bisogno. Con la Comunicazione Nonviolenta, invece, si offre una direzione diversa. È una direzione che sorge dall’incontro fra due persone che si fidano l’una dell’altra, piuttosto che la direzione imposta da una parte che obbliga l’altra a sottomettersi alla sua autorità”.¹

Da queste parole emergono temi importanti come l’esercizio del potere e dell’autorità e il rispetto delle gerarchie all’interno della comunicazione. Prima di addentrarmi nella discussione, vorrei però insistere sul fatto che già solo la scelta di narrare le proprie storie e ascoltare quelle degli altri può essere un importante strumento comunicativo, e non è un caso che il libro che state leggendo contenga molte esperienze dirette di mamme e di nonni.

Il valore della narrazione è perfettamente noto ai ricercatori, agli psicologi e agli educatori, che si avvalgono sempre più di questo strumento per dare voce, scritta o parlata, alle storie, vedendo in esse una testimonianza preziosa di come la mente umana tenda a rappresentare la realtà attraverso il veicolo della memoria. La mente è istintivamente predisposta a tradurre le esperienze in storie, grazie a una forma di ragionamento detta “pensiero narrativo”. Dal punto di vista psicologico, la narrazione può essere considerata un mezzo per interpretare la realtà e dirci di più sulle categorizzazioni, le aspettative e le rappresentazioni mentali di colui che narra. Attraverso la narrazione, il soggetto fornisce a se stesso e a chi lo ascolta delucidazioni e interpretazioni sul modo in cui si sono svolti gli eventi, perché dar forma a una storia e cercare di comprenderla comporta la scelta di un punto di vista personale da cui rielaborare i fatti. Attraverso il linguaggio e la narrazione il soggetto “fa ordine”, selezionando degli aspetti, collegando gli eventi e disponendoli in base a un criterio temporale e a categorie mentali che ne determineranno il contenuto narrato e la ritenzione in memoria. In questo senso, la narrazione rappresenta una sorta di griglia mentale interpretativa della realtà del soggetto, e condividere le proprie storie può permettere a chi le legge o le ascolta di identificarsi con i suoi attori e con chi le narra. Nei bambini, le storie raccontate dagli adulti, dai librai, dagli altri bambini o dai fratelli più grandi consolidano le radici della *loro* storia, creando un legame e un’abitudine all’ascolto che va allenata fin da piccoli. Gli adolescenti di oggi invece sono abituati al “tutto e subito”, a cliccare un link sul telefonino e a ricevere immediatamente le risposte alle proprie domande, senza che ci sia

stato il tempo di ragionarci su o di arrivare a una risposta condivisa. Queste scorciatoie conoscitive rese possibili dal mondo virtuale fanno perdere il valore della narrazione, che invece riveste un ruolo importante nell'elaborazione delle informazioni, sia a livello personale che di gruppo. I ragazzi di oggi si scrivono messaggi istantanei anche da una stanza all'altra della casa o da un capo all'altro del tavolo, e questo è diventato il modo "normale" di comunicare. Vedremo più avanti come provare a difenderci dallo strapotere della comunicazione virtuale, anche grazie ai nonni. Ci piaccia o no, è innegabile che il mondo virtuale si è infilato a gamba tesa nelle nostre vite, modificando le modalità comunicative e relazionali di tutti.

Quando nasce un bambino, le immagini e le notizie corrono sui social network alla velocità della luce, e le mamme possono avere difficoltà a stare dietro ai messaggi e al telefonino come facevano prima del parto. Con un neonato in casa i tempi rallentano, e le giornate (come le notti!) assumono ritmi diversi. Ascoltare le mamme può aiutarci ad accordare più valore al tempo che dedicano alla nuova vita insieme e a dare spazio ai loro vissuti con modalità più consone al momento che stanno attraversando. Lamentarci o, peggio ancora, accusarle perché non rispondono ai messaggi o alle telefonate significa non capire che stanno mettendo completamente a disposizione se stesse per soddisfare i bisogni del piccolo, e rappresenta pertanto una profonda mancanza di rispetto e di gratitudine per l'impegno che dimostrano. Se vi sentite esclusi, provate a essere di aiuto e supporto in ciò di cui hanno bisogno, aspettando e ascoltando le loro richieste. Ho condiviso con voi le storie che mi sono state donate e che state leggendo proprio allo scopo di riuscire a metterci nei panni di chi le ha scritte e di provare a cogliere le emozioni che si celano fra le righe. Se vogliamo comunicare efficacemente, il nostro compito parte da qui, dal concentrarci sull'ascolto e sui bisogni di tutti.

Cambiare rotta: dobbiamo esercitare potere per educare?

Le relazioni non sono statiche, ma riflettono le storie e i momenti evolutivi delle persone: sono un processo sempre in divenire, che non segue un andamento lineare, ma secondo tappe evolutive legate alla loro storia e a un *continuum* in perenne svolgimento. Per questo, se vogliamo trasformare le nostre relazioni, dobbiamo trasformare anche il nostro modo di comunicare. Di chi è la responsabilità di questo cambiamento di rotta? Solo nostra: sta a noi assumercela e prendere il timone fra le mani, per acquisire competenze ed escogitare soluzioni nel rispetto di chi abbiamo di fronte. Se pensiamo alle nostre relazioni positive, possiamo affermare che sono caratterizzate da sentimenti quali la fiducia, il rispetto, l'empatia e la comprensione reciproca.

Al contrario, se pensiamo a relazioni conflittuali e difficili, le ricondurremo probabilmente a dinamiche fondate sulla rabbia, su un'ottica di vincitori e vinti, su logiche di potere e su una gerarchia dei ruoli. È proprio l'autorità fondata sul potere a far insorgere i problemi comunicativi e relazionali, perché non ci si sente sullo stesso piano di coloro con cui si è in disaccordo. Ciò che fa la differenza è la nostra possibilità di scegliere. Per esempio: se il capo ci ordina di fare qualcosa e noi siamo in disaccordo, ci sentiremo prevaricati nel nostro diritto di replica e nella nostra libertà di scelta. Di questa logica fanno parte anche i premi e le punizioni che fin da piccoli riceviamo come ricompensa o deterrente per nostri comportamenti più o meno desiderabili agli occhi di chi ci comanda o di chi ci "educa", per rifarci all'ottica della pedagogia nera esposta nel capitolo precedente.

Educare i bambini secondo questo approccio equivale a trasmettere il messaggio che il potere e l'autorità contano più della dignità personale e della libertà di espressione e di sentimento. Lo psicologo clinico americano Thomas Gordon ci spiega invece che a qualsiasi età è possibile comunicare senza chiamare in causa la coercizione, l'autorità o il potere. Per farlo, dobbiamo educare all'uso delle parole e alla consapevolezza del linguaggio. Oggi, infatti, sembra regnare sempre di più l'idea che le parole siano un fatto accessorio. Non è così: le parole hanno il potere di cambiare il mondo, i cuori e le relazioni, e con la stessa facilità possono diventare anche muri insormontabili.

L'esercizio del potere scatena in chi lo subisce comportamenti reattivi specifici attraverso cui compensare il fatto di sentirsi costretto ad agire contro la propria volontà. Questo vale per la famiglia, per l'ambiente lavorativo e per ogni contesto in cui la dinamica principale di relazione si basa sul potere. Gordon classifica questi comportamenti reattivi in tre principali categorie di *coping*,² cioè strategie per adattarsi allo stress:

- la lotta,
- la fuga,
- la sottomissione.³

Va da sé che questi comportamenti conducono a relazioni sbilanciate, che non giovano né a chi comanda né a chi è comandato, perché le azioni che ne derivano non sono dettate dalla consapevolezza, ma dall'abuso di energia necessario a mantenere il potere o a ribellarsi a esso. Lo stress indotto da tali meccanismi non tarderà a manifestarsi, non solo nei comportamenti, ma anche nell'organismo. Come abbiamo visto, infatti, il sistema dello stress è

antagonista del sistema della calma e della connessione, e sovraccaricare in modo eccessivo l'asse dell'attacco e fuga, alla lunga, può determinare diversi squilibri a livello sistemico. La nostra salute, in questo senso, passa anche attraverso la nostra capacità di instaurare e mantenere dinamiche relazionali che alternino aspetti positivi e negativi, in proporzione variabile ma comunque bilanciata. Per poter costruire e mantenere relazioni efficaci, quindi, uno dei nostri obiettivi dovrebbe essere quello di ricercare le occasioni e le strategie in cui le connotazioni positive aumentano e quelle negative diminuiscono. Diventare genitori rappresenta una fase di grossi cambiamenti e, potenzialmente, di stress adattativo. Spesso le dinamiche familiari sono improntate a poteri gerarchici in cui i più "anziani", in nome del rispetto che gli è dovuto, tendono a voler avere ragione sui più giovani. Credo che l'unico modo di uscire da questa impasse sia ricordare che tutti, dagli 0 ai 99 anni, siamo persone degne di uguale dignità e rispetto. I bambini sono persone a tutti gli effetti: a cambiare è il ruolo che noi e loro ricopriamo all'interno della famiglia. Gli adulti devono comportarsi da adulti e i bambini hanno il diritto di essere bambini, ovvero di trovare persone che li accudiscano e forniscano loro un contenimento e una guida amorevole per crescere.

Riguardo al potere come presunto valore educativo, leggiamo quanto afferma Gordon: "È ora che ci fermiamo a valutare gli alti costi dell'uso diffuso del potere da parte dei capi della nostra società, dalla famiglia su fino ai nostri capi di governo. Abbiamo per troppo tempo venerato il potere, per troppo tempo ci siamo illusi della sua efficacia. Abbiamo prestato troppa poca attenzione ai suoi effetti dannosi, alle sue severe limitazioni, alla sua distruttività. Il potere sopprime la creatività e la produttività; è dannoso per la salute e per il benessere sia del controllante che del controllato. Il potere genera le forze che inevitabilmente lo distruggeranno o lo sostituiranno; il potere si morde la coda; soffoca il dissenso creativo; fa venir meno la fiducia, l'amicizia, l'intimità e l'amore; il potere intrappola il controllante così come schiavizza il controllato".⁴

Mi sembra già di sentire la voce di qualcuno che, leggendo queste affermazioni, potrebbe ribattere: "E le regole? Come faccio a stabilire limiti e regole con i miei bambini/nipoti senza esercitare il potere?".

Stabilire i limiti con i bambini significa innanzitutto fare i conti con i *nostri* limiti. Con questa parola non intendo ciò che non riusciamo a fare o il punto oltre il quale non riusciamo a spingerci, ma piuttosto il punto che non dobbiamo oltrepassare per evitare di confrontarci con i nostri livelli di rabbia, frustrazione, stress e stanchezza eccessivi. Se da piccoli ci veniva impedito di esprimere le nostre emozioni con frasi del tipo: "Vai in camera tua e non piangere! Torna quando ti sarà passata e avrai capito che devi fare come dico

io!”, è molto probabile che in noi sopravviva il ricordo di quella frustrazione, e quando i nostri figli o nipoti la risveglieranno con un loro comportamento faremo molta fatica e tenderemo a riproporla. Per dare limiti ai bambini dobbiamo anzitutto riconoscere i nostri, e se non riusciamo a reggere lo stress di dover accogliere le loro emozioni perché ci è difficile riuscire ad accogliere le nostre, occorrerà fare un passo indietro e rielaborare i nostri vissuti di genitori e di figli.

Se invece ci risulta troppo arduo affrontare e ristabilire un contatto con ciò che abbiamo passato, può capitarci di riproporlo ai nostri figli senza accorgercene o di avvertire, in seguito a un loro comportamento, le nostre emozioni irrisolte prima delle loro. In questo caso si manifesta il fenomeno che gli studiosi Siegel e Hartzell hanno definito “ambivalenza parentale”:⁵ le sofferenze dei nostri figli evocano in noi emozioni così insostenibili che rischiamo di non riconoscere le loro e di ostacolare il loro bisogno di esprimerle. Avvertendo la nostra distanza e l’inadeguatezza dei propri sentimenti, i bambini si sentiranno sbagliati come persone. Se questa dinamica verrà ripetuta e diverrà una modalità di relazione ricorrente, finiranno per strutturare la loro identità su una scarsa capacità di tollerare le proprie emozioni e quelle altrui. Il circolo vizioso in questo modo si sarà riproposto anche nella generazione successiva alla nostra.

Come dicevamo poco fa, il potere genera relazioni asimmetriche, cioè sbilanciate e basate su una gerarchia di ruoli, che possono suscitare risentimento in chi si trova a subirle. Questo tipo di relazioni non si ritrovano soltanto in famiglia, ma anche sul luogo di lavoro e nella vita di tutti i giorni: pensiamo per esempio ai rapporti che intratteniamo con i medici e con coloro che riteniamo più esperti o “importanti” di noi. Se vogliamo crescere i nostri bambini rispettandoli come persone, dobbiamo favorire la loro autostima e la loro acquisizione di identità. Come influiscono su questi due aspetti le modalità educative basate sul rinforzo positivo o negativo (premi e punizioni) o sulla violazione del corpo dei bambini attraverso le botte? Servono davvero? Su internet, oggi, sembra non esserci discussione più accesa di questa. Sui forum e sui social network leggiamo di continuo frasi come: “Uno scappellotto ogni tanto non ha mai fatto male a nessuno”, o: “Me lo sono meritato! I miei genitori hanno fatto bene a darmi qualche schiaffo e qualche sculacciata”. Eppure, a prestare ascolto alla psicoanalista Alice Miller, le botte a fin di bene non esistono. Effettivamente, non si può pensare di poter fare del bene partendo dal male: è una contraddizione in termini.

Nel *Risveglio di Eva*, la Miller ricorda l’enorme resistenza che ha incontrato quando ha iniziato a trasmettere questo messaggio a genitori e ragazzi puntando su tutti i mezzi di cui disponeva, dai libri e dagli articoli di

giornale alle interviste nonché ad appositi corsi:

Ho molto spesso la sensazione di toccare, in quasi tutti i miei interlocutori, un punto vulnerabile, che da tempo aspettava di essere messo a nudo e riconosciuto, poiché la ferita non può guarire finché rimane coperta e negata. [...] I giovani che aggrediscono fisicamente i compagni, o addirittura li ammazzano, non lo fanno perché a suo tempo sono stati viziati con troppo amore ma, al contrario, perché sono cresciuti nell'abbandono e maltrattati senza alcuna possibilità di reagire. La rabbia repressa agisce come una bomba a orologeria, che finirà per esplodere in odio distruttivo. [...] Molti trattano il bambino che portano dentro di sé come un recluso che deve vivere perennemente terrorizzato, tenuto a distanza dalla presa di conoscenza che, sola, può renderlo libero. Potrà invece abbandonare la sua prigione soltanto quando finalmente gli sarà consentito di sciogliersi dalle sue catene, di vedere e di giudicare ciò che vede.⁶

Quando nascono i nostri bambini o i nostri nipoti, così indifesi e bellissimi, quando li vediamo per la prima volta nello schermo dell'ecografo e ci sembra di stare vivendo un sogno a occhi aperti, non dimentichiamo che prima o poi ci assalirà la rabbia nei loro confronti. Sarà una rabbia dirompente e autentica, che ci indurrà a voler interrompere all'istante il comportamento fastidioso delle nostre amate creature, perché crederemo che siano loro la causa scatenante di ciò che proviamo. Dobbiamo prepararci a questo esame di realtà che può contraddire tutte le nostre aspettative.

A qualsiasi età, la violenza fisica e tutte le emozioni negative nascono da un nostro bisogno inespresso, frustrato, ignorato, non soddisfatto, non ascoltato, non compreso. La rabbia ha la funzione importante di spingerci a tirare fuori quel bisogno, ma al tempo stesso dovremmo avere il coraggio di ascoltarci col cuore nel "qui e ora" e di metterci in discussione, provando a individuare dentro di noi ciò che ci provoca realmente rabbia, per esempio nei confronti dei nostri figli. Non è vero che i bambini "ce le tirano fuori dalle mani", che "uno schiaffo non è violenza", che "di sculacciate non è mai morto nessuno" e che "con le botte si stabiliscono i limiti". Se vogliamo spezzare il perpetuarsi da una generazione all'altra di certi schemi comportamentali basati sulla violenza e sul potere, dobbiamo ascoltare i bambini che abbiamo dentro tanto quanto quelli che abbiamo di fronte. Forse avremo bisogno di chiedere aiuto e di intraprendere un percorso di psicoterapia. Da piccoli, la reazione più semplice e immediata alla violenza che subiamo è quella di giustificarla assumendocene la responsabilità: "Me lo sono meritato"; "Hanno fatto bene"; "Ringrazio ogni schiaffo che ho preso!". Pensare che i nostri

genitori abbiano sempre e comunque ragione è un profondo atto di amore nei loro confronti: ci aiuta a preservare la loro figura e il loro esempio, una matrice affettiva e comportamentale a cui faremo riferimento per tutta la vita e più ancora quando avremo a che fare con dei bambini, nostri o di altri. Diventare consapevoli di questi schemi e assumerci la responsabilità di uscirne comporta impegno e fatica: è un'impresa durissima, che costa tanto dolore e non è affatto facile. La proiezione di certe nostre emozioni negative sui più deboli, sui quali possiamo esercitare un potere e giustificarci a nostra volta dicendo che è colpa loro, porta a perpetuare questa violenza fra le generazioni. Non accettiamo la violenza verso gli adulti o verso gli animali, ma la riteniamo educativa per i più piccoli. Perché? Perché non diamo uno schiaffo agli amici, ai colleghi, ai nostri compagni o alle compagne per “farli ragionare”? Forse perché sappiamo che possono difendersi in modo efficace! E se fanno qualcosa che riteniamo sbagliato, li mandiamo “a riflettere” nella loro stanza? Certo che no. Eppure ai bambini facciamo tutto questo.

Se abbiamo ricevuto un'educazione basata sul potere e sulle botte, c'è una ferita dentro di noi che si riaprirà facilmente nel momento in cui dovremo affrontare, da genitori, ciò che abbiamo dovuto reprimere da figli. La domanda da porci allora è la seguente: cosa vogliamo che i nostri figli abbiano dentro di sé quando educeranno i loro figli, cioè i nostri nipoti? Non esercitare il potere significa soltanto essere permissivi e non stabilire dei limiti? C'è un'alternativa a tutto questo?

Sì: le regole possono essere date senza violenza. Se siamo più accoglienti con noi stessi, accettando il nostro e l'altrui diritto all'errore, potremmo innescare una rivoluzione della gentilezza e dell'accoglienza, perché essere accettati e accolti nelle proprie emozioni negative fin da piccoli significa riuscire a lasciarle andare e non avere bisogno di riproporle. La posta in gioco è troppo alta per non portare avanti questi aspetti così profondi dell'educazione affettiva. La possibilità di non picchiare MAI esiste, e dà ottimi risultati, ma... non è un metodo: è una questione di dignità e autorevolezza, un esempio di rispetto e educazione affettiva! MAI picchiare i bambini, perché sono PERSONE a tutti gli effetti, non semplici proiezioni degli adulti, e in quanto tali meritano rispetto, ascolto e accoglienza al pari di ogni essere vivente. Meritano di essere persone autentiche, anche nei momenti di difficoltà, come noi adulti meritiamo di sentire le nostre emozioni e dedicare loro tempo e valore. Meritano esempi di autorevolezza senza derive autoritarie, meritano esempi di gentilezza, di pace e di nonviolenza per riuscire a portare nel mondo un messaggio diverso da quello che impera nella nostra moderna società civile fatta di pregiudizi, schermi *touch* e connessioni via etere che purtroppo, però, non corrispondono a una connessione dei cuori.

E allora fermiamoci tutti: posiamo i cellulari, spegniamo gli schermi e dedichiamoci agli abbracci e al tempo che trascorriamo insieme, stimoliamo le endorfine, l'ossitocina e cerchiamo di limitare la nostra secrezione di ormoni dello stress e della fretta. Magari scegliamo anche di mangiare cose semplici, che si preparano in un batter d'occhio, e non scordiamoci mai che possiamo SCEGLIERE e che questa è una grande possibilità! I bambini non possono farlo: loro ci guardano e prendono esempio da noi e dalle nostre azioni! E di solito ci perdonano, perché tendono a sentirsi colpevoli e a voler rendere felici chi li ha messi al mondo. I bambini ci amano, non sono furbi e manipolatori. Vogliono imparare da noi, anche a dire basta. Vogliono sentirsi accettati per ciò che provano, soprattutto se si tratta di emozioni negative per loro incomprensibili. Un genitore responsabile cerca di comunicare anche attraverso il linguaggio non verbale: accetto ciò che senti e ti accetto anche quando provi emozioni forti e negative. Quando ero piccola mi sentivo dire: "Occhio che ne tocchi!", sottintendendo che potevo essere picchiata... La domanda allora sorge spontanea: quando abbiamo perso il valore del tocco e del contatto come possibilità di relazione, di scambio, di comunicazione e di sicurezza, e non solo come percossa? Se lo è mai chiesto chi dice che uno schiaffo al momento giusto non ha mai fatto male a nessuno, specie quando sembra di esserselo meritato? La nostra pelle è un organo di senso che trasmette messaggi importanti, immagazzinati in memoria fin dalla nostra vita fetale. La ricerca di contatto ha inizio già allora: è uno strumento di relazione straordinario, nel male come nel bene. In questo i bambini sono competenti come gli adulti, e anche più di loro: si avventurano nella vita senza parole, solo con le loro emozioni, e hanno bisogno di adulti che sappiano leggerle e decodificarle per loro. Il contatto è una grande possibilità di educazione affettiva, per i piccoli come per noi "grandi".

Alla luce di quanto abbiamo detto, ha senso anche domandarsi: i premi e le punizioni servono? Dal punto di vista dell'educazione affettiva, è evidente che non servono, perché rientrano in una logica gerarchica basata sul potere e non sulla comunicazione. La logica è quella del "sono io a decidere se meriti un premio o una punizione", e punta a rinforzare un comportamento senza ascoltare o accogliere le emozioni che lo accompagnano.

Per quanto riguarda il rinforzo positivo, nel suo ultimo libro Carlos González propone di suddividere gli elogi in:

- Elogi alla persona: "Sei bravo, sono orgoglioso di te".
- Elogi al processo: "Hai studiato molto; si vede che ti sei impegnato".

- Elogi al risultato: “Che bellissimo disegno! Guarda che meraviglia il tuo quaderno!”.⁷

Come sottolinea l'autore, “gli elogi al processo, e in misura minore al risultato, di solito sono motivanti: il bambino che riceve elogi cerca di continuare a fare le cose bene. Specialmente se si mostra un interesse reale” verso ciò che ha fatto. Gli elogi alla persona invece possono avere l'effetto opposto e demotivare il bambino, che penserà di essere bravo o che siamo orgogliosi di lui solo per ciò che *fa*, e non per ciò che *è*.

Per le punizioni vale lo stesso discorso: se cerchiamo di correggere in questo modo un comportamento che riteniamo indesiderato, può darsi che otterremo dei risultati, ma faremo semplicemente leva sulla paura e sulla sottomissione, senza che il bambino capisca realmente e possa trovare da solo un altro modo di agire. Nostro figlio, inoltre, impara dall'esempio che noi gli diamo, e riterrà pertanto accettabile utilizzare lo stesso metodo, tramandandolo così da una generazione all'altra. L'aggressività nei fatti o verbale è una modalità comunicativa non democratica che provoca sempre reazioni di chiusura o suscita emozioni negative e sensi di colpa. Per ottenere relazioni efficaci e instaurare una svolta nella comunicazione, il primo passo da fare sembra essere dunque quello di abolire le gerarchie nelle relazioni e di conseguenza non esercitare alcun potere sull'altro.

Elementi di comunicazione efficace e nonviolenta

Anche dalle situazioni di conflitto possiamo trarre beneficio: le nostre relazioni infatti possono essere trasformate, grazie ad alcune piccole ma importanti strategie che ci permettono di migliorare la comunicazione. Rispetto alle tensioni che possono crearsi tra una generazione e l'altra, Vittoria Cesari Lusso, dottore in psicologia specializzata in dinamiche familiari e autrice di numerose pubblicazioni, ha individuato alcune cause principali:

- La disapprovazione dei nonni sulla scelta del partner effettuata dal figlio/a.
- L'invadenza dei nonni nei confronti del territorio dei genitori.
- Vecchie ruggini delle giovani coppie nei riguardi dei propri genitori, ritenuti in passato cattivi educatori e avari di amore.
- Conflitti più o meno pronunciati sul piano dei valori e dei principi

educativi.

- Divergenze generazionali nelle abitudini, come il rispetto degli orari, il tipo di vacanze, le modalità comunicative.
- Critiche mal espresse fra adulti e formazione di coalizioni di una generazione contro l'altra.
- Nonni che trattano i genitori come se fossero invisibili.⁸

La nostra autrice suggerisce anche tre utili strategie per limitare i danni e instaurare circoli virtuosi:

- *Ritrovarsi almeno una volta l'anno soltanto tra adulti, genitori e nonni.*
- *Allenarsi a prestare attenzione ai comportamenti lodevoli degli altri membri della famiglia.*
- *Evitare di mandare comunicazioni scritte come mail e sms quando siamo arrabbiati.*⁹

Rispetto alla prima strategia, ricordiamo che l'obiettivo è curare la relazione favorendo lo scambio di opinioni, e che il solo modo di tenere viva una relazione è vedersi! I parenti e i nonni lontani, che non frequentano abitualmente i propri figli e nipoti, si perdono la loro quotidianità, le loro abitudini e le loro modalità comunicative. Avendo scarsa familiarità con questi aspetti, potrebbero non comprenderli, o interpretarli secondo le proprie categorie: un grosso pericolo per la relazione, che in questo modo rischia di fondarsi su non detti e proiezioni poco aderenti alla realtà.

La seconda strategia è altrettanto importante: solitamente infatti tendiamo a criticare più che a elogiare, a notare ciò che non va e a farlo presente, anziché condividere e celebrare insieme i momenti di gioia e gli aspetti che funzionano. Ciò determina giudizi molto parziali sui fatti e sulle persone e non aiuta l'evolversi della relazione, ma la rinchiude anzi in una visione limitante.

Rispetto all'ultimo punto (al quale aggiungere anche i social network come grande veicolo comunicativo), ricordiamo che la rabbia ha sempre una funzione importante: rimetterci in contatto con i nostri bisogni più profondi, che tendiamo a proiettare sull'altro provando un'emozione negativa e incolpandolo di questo.

In generale, il conflitto evidenzia tre aspetti di cui tenere conto: se stessi,

gli altri e l'ambiente, ovvero il contesto in cui avviene. La comunicazione ha un duplice scopo: capire ed essere capiti, mentre il contesto rappresenta la "scena" in cui il conflitto si svolge. A proposito della comunicazione, è fondamentale che essa lasci emergere non solo le opinioni e i punti di vista, ma anche i sentimenti che quella determinata situazione suscita. Potremmo dire che serve *empatia* per percepire i sentimenti dell'altro e cercare di comprenderli, senza giudicarli o interpretarli. Potremmo anche dire che sospendere il giudizio, laddove se ne abbia uno, è un percorso difficile, che passa attraverso molte prove ed errori prima di dare risultati. Un'altra condizione importante per promuovere una comunicazione efficace è quella di essere disposti a mettersi in gioco al 100%, cercando di *essere autentici* e, secondo l'ottica di Carl Rogers, *congruenti*, cioè pronti a dimostrare attraverso tutti i canali comunicativi ciò che si è e si sta pensando.¹⁰ Se diciamo una cosa e ne pensiamo un'altra non siamo congruenti: i messaggi che lanciamo non corrispondono, e questo genera ambivalenza e mancanza di trasparenza comunicativa. Stando a Thomas Gordon, "la difficoltà maggiore consiste nel fatto che le esperienze, i sentimenti e persino i pensieri non possono essere comunicati in modo esatto. Posso, ad esempio, sentirmi triste ma non posso trasmettere la mia esperienza di tristezza per quanto disperatamente desideri farlo. Le esperienze restano dentro noi stessi, le mie come le vostre e quelle di chiunque altro".¹¹

Oltre all'empatia e all'autenticità o congruenza, la terza competenza comunicativa essenziale è la capacità di *ascolto*, chiamata a farci comprendere l'altro, e non a sostituirci a lui o a fornire soluzioni. Il più delle volte, riuscire a esprimere come ci sentiamo e percepire che i nostri sentimenti e le nostre emozioni vengono ascoltati, accettati e accolti ci indurrà ad attivare le nostre risorse personali e a trovare delle soluzioni. Le soluzioni che troviamo saranno davvero nostre, rafforzando la nostra capacità e la nostra autonomia nel risolvere i problemi. Ecco perché sono così contraria ai metodi uguali per tutti: sono soluzioni proposte da altri, che non tengono conto dell'unicità delle persone e delle situazioni in cui si trovano. A maggior ragione, quando si tratta di bambini e genitori, rafforzare la relazione significherà avere fiducia nelle loro risorse e nella loro capacità di trovare le proprie soluzioni mettendo a confronto le esigenze reciproche, non di aderire o farli aderire a soluzioni preconfezionate.

Il quarto principio della comunicazione è che, se siamo stati ascoltati efficacemente, l'altro può fornirci un *feedback*, aiutandoci a verificare se ha compreso nel modo giusto ciò che abbiamo detto. Se il feedback non dovesse rispecchiare il nostro messaggio o lo facesse solo parzialmente, questo ci darà la possibilità di correggere il tiro con ulteriori precisazioni e chiarimenti.

Facciamo un esempio: Paola è una neomamma che avverte la presenza della suocera come invadente: i suoi consigli sull'allattamento la mettono profondamente a disagio e vorrebbe che la smettesse, ma non sa come comunicarglielo. Ecco come potrebbe svolgersi un dialogo fra loro.

(Contesto: Paola sta allattando in cucina mentre guarda un film che voleva vedere da tempo, la suocera sta riassetando la cucina dopo il pranzo.)

Suocera: "Ma perché non lo metti giù? A me sembra che abbia finito di ciucciare... almeno ti guardi il film in tutta calma!"

Paola: "Grazie, immagino che tu sia preoccupata che il mio bambino poppi troppo o che io sia stanca: è così? Ma io in realtà sto bene. Non credo che abbia finito, lo sento ancora impegnato a ciucciare, e mi farebbe piacere vedere il mio film riuscendo a gestire l'allattamento come mi hanno consigliato in ospedale. Quando mi dici di metterlo giù mi sento a disagio, perché avrei bisogno del tuo sostegno e del tuo incoraggiamento. Posso chiederti di accettare questa mia esigenza? Va bene per te? Mi piacerebbe sapere cosa ne pensi e come ti senti al riguardo. Se hai voglia di parlarne, io ti ascolto volentieri: dopo che è finito il film se ti va ne parliamo"

Suocera: "Paola, non metto in dubbio che il bimbo cresce bene e che tu sei una mamma molto speciale... ma in effetti sì, sono un po' preoccupata: al posto tuo mi sentirei stanca, con questo impegno dell'allattamento. Quasi quasi mi siedo qui con te a guardare il film, ti va?"

Paola: "Certo!"

Paola ha cercato di comunicare accettazione alla suocera, mostrandosi realmente interessata alla sua opinione; al tempo stesso, le ha comunicato anche il suo disagio e le ha fornito un feedback rispetto al suo consiglio di mettere giù il piccolo, informandola che in realtà il bambino sta ancora ciucciando. Infine, ha comunicato di essere disponibile all'ascolto dopo che avrà visto il film che desiderava vedere. In questo dialogo non ci sono né vinti né vincitori, ma due persone che sono riuscite a esprimere i propri sentimenti e le proprie preoccupazioni. Lo scambio sembra aver scongiurato l'insorgere di non detti o interpretazioni che avrebbero potuto generare fraintendimenti e malumore. Quando si ascoltano le persone che stanno vivendo una situazione o un'emozione difficile, la relazione con loro cambia. L'ascolto fa abbassare la soglia di allerta e fa cadere le più comuni barriere comunicative. Un altro punto importante, in questa come in tutte le comunicazioni, è riuscire a *parlare in prima persona*: ci aiuta a parlare di noi senza accusare l'altro. Paola avrebbe potuto dire: "Per favore, smettila di giudicarmi quando allatto!

Che ne sai tu se il bimbo ciuccia ancora o no? Ora voglio solo guardarmi il mio film in santa pace!”. Come credo sia comprensibile, questo tipo di conversazione non avrebbe indotto la suocera a voler guardare il film con la nuora, ma avrebbe probabilmente suscitato in lei un profondo risentimento.

Con l’espressione “barriere comunicative”, Thomas Gordon ha identificato 12 modalità di comunicazione che evocano i meccanismi di *coping* descritti nel paragrafo precedente. Vediamole insieme, provando a immaginare una frase concreta rivolta alla mamma o al bambino in cui potrebbero tradursi:

1. *Esigere, comandare, dirigere*: “Vai in camera tua e non tornare finché non hai cambiato idea!”.
2. *Minacciare, ammonire*: “Se fai così non ti porto al parco!”.
3. *Sentenziare, fare la predica*: “I bambini bravi fanno contenta la mamma e vanno a lavarsi i denti”.
4. *Dare suggerimenti e consigli, fornire soluzioni*: “Secondo me dovresti prendere la situazione in un altro modo, non serve a nulla provare rabbia”.
5. *Spiegare, insegnare, argomentare*: “Ti insegno io come fare! Tu sei ancora troppo piccolo/a”.
6. *Giudicare, biasimare, criticare*: “Con te non si può parlare, vuoi sempre avere ragione”.
7. *Elogiare, adulare*: “Perché piangi? Sei sempre così sorridente, accomodante e gentile...”.
8. *Etichettare, ridicolizzare*: “Non fare così, quando piangi sembri un neonato/una neonata”.
9. *Interpretare, diagnosticare, analizzare*: “È inutile che fingi di essere arrabbiato/a, stai solo cercando di mettermi in difficoltà”.
10. *Consolare, compatire*: “Poveretta, ai miei tempi non c’era tutto questo permissivismo coi bambini!”.
11. *Inquisire, mettere il dubbio, sottoporre a interrogatorio*: “Perché fai questo? Perché fai quest’altro? Non ti viene il dubbio di stare sbagliando?”.

12. *Eludere, fare del sarcasmo, distrarre*: “Ma dai, non è successo nulla, guarda che bel cielo c’è oggi!”.¹²

Di fronte a questi modi di comunicare, la maggior parte delle persone si chiuderà a riccio perché non si sentirà capita. Chi erige più o meno inconsapevolmente queste barriere, non dà l’impressione di essersi messo nei panni di chi parla, ma di non essere davvero interessato a ciò che sta dicendo.

Il valore dell’ascolto

Tutti sappiamo cosa significa sentirsi ascoltati da qualcuno che si mostra interessato alle nostre parole e alle nostre emozioni. Ma sappiamo che cosa è necessario per essere dei buoni ascoltatori? A questo proposito, Gordon suggerisce 5 strumenti di ascolto che aiutano la comunicazione:

1. *Tacere*. Questo gesto consiste semplicemente nel non interrompere chi parla e nell’aspettare che abbia finito.
2. *Prestare attenzione*. Significa ascoltare chi parla sintonizzandoci completamente con lui, evitando per esempio di sbirciare il cellulare o distogliere lo sguardo.
3. *Fornire un semplice riconoscimento di ciò che stiamo ascoltando*. Un cenno di assenso, un intercalare o un’espressione del viso sono segnali con cui possiamo confermare all’interlocutore la nostra attenzione e il nostro interesse.
4. *Utilizzare frasi-invito*. Se chi parla ha difficoltà a esprimersi, possiamo ricorrere a frasi che lo esortino a continuare, come: “Mi interessa quello che stai dicendo, se ti va continua pure”. Oppure: “Va tutto bene? Sono qui per ascoltarti: prenditi pure il tuo tempo, non c’è fretta”.
5. *Dare un feedback*. In questo caso si tratta di intuire lo stato d’animo del nostro interlocutore e di chiedergliene conferma per avere la certezza di essere sintonizzati sulla stessa lunghezza d’onda.¹³

La prima barriera comunicativa da evitare è quella di deviare il problema proponendo soluzioni *nostre*, perché il problema è dell’interessato e può dirsi davvero risolto solo se la soluzione viene da lui, non da chi lo ascolta. Se vogliamo ascoltare col cuore, e non solo con le orecchie, dovremo quindi evitare di erigere queste barriere comunicative o di interpretare con le nostre

emozioni ciò che stiamo ascoltando. Mettersi nei panni dell'altro significa cercare di capire ciò che prova lui in quel momento e accettarlo. Quando sarà il nostro turno, se il problema ci riguarda, potremo esprimere anche noi le nostre emozioni.

Un altro aspetto importante da chiarire durante un conflitto è di chi sia effettivamente il problema: se è nostro, spetterà a noi chiarire come ci sentiamo di fronte alla situazione che stiamo vivendo; se il problema è dell'altro, invece, occorrerà innanzitutto che ascoltiamo ciò che ha da dire. Se il problema riguarda entrambi e ha scatenato un conflitto, dovremmo sforzarci di parlare in prima persona, descrivendo cosa ci accade e come ci sentiamo senza accusare l'altro, come se fossimo un osservatore esterno e non un giudice. Nel caso provassimo rabbia, non dimentichiamo che spesso essa rivela sentimenti e/o bisogni più profondi inascoltati, repressi, frustrati o ignorati. La rabbia ha sempre una funzione, a qualsiasi età. Se siamo arrabbiati non lo siamo mai per finta: ciò che proviamo è la spia di sentimenti più profondi a cui è necessario prestare attenzione. Pensare a cosa si nasconde dietro la nostra rabbia, a cosa l'abbia provocata proprio in quella precisa situazione può aiutarci a stabilire un confine fra ciò che ci appartiene nel "qui e ora" e ciò che invece ha scatenato quell'emozione profonda.

I conflitti fanno parte della vita: in ultima istanza non si tratta di evitarli, ma di provare a risolverli attraverso un'accettazione autentica dei sentimenti reciproci e uscendo dalla logica vinto-vincitore. Se riusciremo a fare nostro questo approccio, avremo modo di sperimentare personalmente che la pace e la risoluzione sono il risultato di un processo comunicativo che funziona.

Comunicare efficacemente con i bambini

Per concludere il nostro discorso, vorrei insistere sull'importanza di riuscire a stabilire una comunicazione efficace con i bambini, gettando in loro le basi di un alfabeto affettivo attraverso il contatto già a partire dalla nascita e promuovendo una forma di comunicazione nonviolenta nei mesi e negli anni a seguire. Se non riusciamo a comprendere i nostri figli o i nostri nipoti e a essere empatici con loro, è molto probabile che a nostra volta non siamo in grado di ascoltarci e non ci sentiamo compresi o accettati da chi abbiamo intorno. Il bambino è una persona a tutti gli effetti e merita rispetto, anche nelle parole che usiamo con lui. Il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di creare una connessione emotiva attraverso la quale tutti possano esprimere e soddisfare i propri bisogni, a qualsiasi età. Ogni persona ha necessità di percepire presenza, attenzione, ascolto ed empatia: in questo senso, i bambini meritano di percepire il nostro amore incondizionato a prescindere dai loro

comportamenti, dalle loro opinioni o dai loro valori, che possono essere diversi dai nostri o dalle nostre aspettative ma non hanno nulla a che vedere con loro in quanto persone. I genitori e i nonni possono fare veramente la differenza, crescendo creature capaci di essere accettate nei loro bisogni più profondi e dando a questi bisogni un nome, nonché rispetto e importanza. Per un bambino che cresce, così come per una mamma che cerca di fare del suo meglio, è fondamentale sentirsi parte di una comunità che sostiene, anziché di una famiglia che giudica e si basa sul potere e sulle gerarchie.

Con emozione condivido con voi quest'ultima storia, scritta da una nonna che mi sta particolarmente a cuore. Credo sia il racconto che più si avvicina alla nonna che spero di poter essere un giorno per i miei nipoti, se mai ne avrò. Le sue parole condensano tutti i temi di cui abbiamo parlato in questo libro: comunicazione, presenza, sostegno, rispetto, capacità di vivere nel presente ma anche di fare tesoro del passato, con uno sguardo profondo rivolto verso il futuro. Grazie, Anna, per la meravigliosa nonna che sei.

Appena sullo schermo dell'ecografo si delineò il profilo del mio primo nipotino (guancia teneramente tonda e nasino!), con un tuffo al cuore avvertii che essere nonna non è né un legame di parentela né una condizione di fatto, ma “un'avventura storica dell'animo”. Da allora questa emozione profonda mi accompagna mentre seguo i miei cinque nipoti nella loro crescita e formazione e in ogni mia esperienza di nonna, sempre intensa e mai uguale, dalla prima infanzia della più piccola all'esplosione di gioventù del più grande. Ogni momento è bello, ricco di premesse realizzate e di promesse da realizzare, di stati d'animo e sentimenti che si rinnovano di volta in volta. Alcuni di essi mi hanno profondamente segnata, come quando anni fa caddi col nipotino di 1 anno in braccio e ciò che provai fu “puro terrore”: stringendo forte quel corpicino perché non mi sfuggisse, fui felice nel sentire il crack del polso rotto mentre il bimbo era rimasto incolume.

Ecco: la totalità e integralità nel legame vitale con i miei nipoti è l'aspetto più forte del mio essere nonna. La gioia per i loro successi, la preoccupazione per un loro malessere, la trepidazione per la riuscita in una prova, il desiderio di vederli realizzati... tutto si fa esperienza. Li guardo, parlo con loro – che bello avere spesso questa possibilità di scambio reciproco da cui imparo tante cose! –, discuto di scuola, di sport e di musica, sentendomi coinvolta nella straordinaria vicenda umana che è il loro impegno a diventare persone e membri di una collettività fondata su valori.

E per questo auguro, da nonna, ai miei nipoti e agli altri di poter

contribuire al “restauro” della società attuale e di vivere in un futuro mondo migliore.

P.S. Il nonno si è ritagliato un ruolo di presenza pratica: non c'è orario che tenga, è sempre pronto a ogni eventualità, con una disponibilità che ricordo meno facile con i nostri figli. Ma questa è un'altra storia.

I TEMI DI QUESTO CAPITOLO

- » Provare a migliorare la comunicazione con noi stessi e con gli altri è uno strumento indispensabile per nutrire le nostre relazioni e vivere meglio. Sarà inoltre un prezioso esempio per i nostri figli che, anche in caso di conflitto, potranno comunque assistere a scambi comunicativi efficaci e costruttivi.
- » La narrazione può essere considerata un mezzo per interpretare la realtà e dirci di più sulle modalità comunicative, le categorizzazioni, le aspettative e le rappresentazioni mentali di colui che narra. Narrare storie serve anche a creare un'abitudine all'ascolto.
- » La prima cosa da fare per ottenere relazioni efficaci e cambiare rotta comunicativa è abolire le gerarchie relazionali e, di conseguenza, non esercitare alcun potere sull'altro. Mai picchiare i bambini o sfruttare la logica di premi e punizioni, ma piuttosto dargli un esempio di ascolto e accettazione.
- » In un conflitto ci sono tre aspetti da considerare: se stessi, gli altri e il contesto in cui si scatena. La comunicazione in questo caso ha un duplice scopo: capire ed essere capiti, mentre il contesto rappresenta la “scena” in cui il conflitto si svolge. La comunicazione deve far emergere, ben oltre le opinioni e i rispettivi punti di vista, anche i sentimenti che quella determinata situazione suscita.
- » Dare valore all'ascolto attivo e cercare di accogliere la diversità di opinioni, valori e bisogni reciproci è alla base di una buona relazione comunicativa. Anche i bambini sono persone e meritano ascolto, rispetto e amore incondizionato.

NONNI SUPER!

Ci sono delle cose
che solo i nonni sanno,
son storie più lontane
di quelle di quest'anno.
Ci sono delle coccole
che solo i nonni fanno,
per loro tutti i giorni
sono il tuo compleanno.
Ci sono nonni e nonne
che fretta mai non hanno
nonni e nipoti piano nel tempo insieme stanno.

Mela Cecchi e Bruno Tognolini

Ogni nonno è un supereroe

Ora che siamo quasi arrivati alla fine di questo libro, vorrei rivolgermi a tutti i nonni e dire: questo capitolo è dedicato a voi!

Il vostro ruolo racchiude una responsabilità enorme e al tempo stesso una risorsa incommensurabile: il vostro tempo e le vostre energie sono preziose, e potete contare sulla saggezza dell'esperienza. Potete fare tanto per i vostri figli e i vostri nipoti: gli istanti da trascorrere insieme vanno valorizzati al massimo, tenendo conto degli impegni reciproci, dell'energia disponibile e necessaria e anche dei tempi che cambiano.

E ora vediamo insieme che cosa potete fare con i vostri nipotini.

Limitare l'uso di dispositivi touch e schermi

I bambini di oggi hanno una facilità estrema a gestire telefonini, tablet e telecomandi. Spesso, per i nonni, non è esattamente così e ciò può creare un divario importante nella quotidianità e nello stare insieme. Le nuove tecnologie sono entrate a gamba tesa nelle case di tutti noi, stravolgendo il

nostro modo di comunicare e di relazionarci.

Di recente, il “Journal of Abnormal Psychology” ha pubblicato un’indagine condotta da Jean Twenge, docente di psicologia presso la San Diego State University. Lo studio, che ha coinvolto oltre 200 mila adolescenti di 12-17 anni tra il 2005 e il 2017 e quasi 400 mila adulti di 18 anni o più tra il 2008 e il 2017, rivela che tra il 2005 e il 2017 l’insorgere di sintomi depressivi è aumentato dall’8,7% al 13,2% dei teenager e, tra il 2009 e il 2017, dall’8,1% al 13,2% dei giovani adulti di 18-25 anni. È cresciuto anche il numero dei giovani adulti che hanno lamentato forte stress (dal 7,7 al 13,1%) e quello dei giovani che hanno dichiarato di pensare al suicidio (dal 7 al 10,3%).¹ Nonostante questi dati allarmanti, il fenomeno continua a essere sottostimato: basta guardare i tavoli di qualsiasi ristorante, in cui, oltre a stoviglie, bevande e pietanze, campeggiano immancabili anche i nostri telefonini. In media sblocciamo gli schermi circa 80 volte al giorno – il che significa, in una giornata di veglia di circa 16 ore, una volta ogni 12 minuti –² e tocchiamo i nostri schermi circa 2617 volte al giorno.³

“Lo studio” spiega il neuroscienziato Graziano Pinna della University of Illinois “suggerisce che condizionamenti culturali come l’abuso tecnologico e la carenza di sonno che ne deriva possono avere effetti devastanti sul cervello in via di sviluppo dei teenager. I disturbi mentali possono sfociare proprio dall’incapacità del cervello di adattarsi alla velocità dei cambiamenti imposti dallo sviluppo tecnologico e dai nuovi trend culturali. Il problema ha dimensioni pandemiche” afferma Pinna “e sarà necessario sviluppare interventi mirati e capire meglio come la comunicazione digitale favorisca i disturbi dell’umore o addirittura l’ideazione al suicidio. Bisogna reintrodurre i tradizionali canali di socializzazione faccia-faccia, limitando l’uso degli smartphone, evitando che interferiscano con il sonno, preziosissimo per il cervello in sviluppo dei giovani. No quindi a telefoni o tablet in camera da letto durante la notte e spegnerli almeno un’ora prima di andare a dormire.”⁴

Voi nonni potete aiutare i vostri nipoti ad arginare questa nuova dipendenza dagli effetti potenzialmente devastanti, sfruttando modalità comunicative diverse rispetto a quelle dei genitori. Per esempio, potete proporre loro altri mezzi di comunicazione o intrattenimento, limitando i “messaggini” e fornendo un esempio di interazione più diretta. Potete limitare anche Tv e videogiochi, decidendo di non tenere questi ultimi in casa, e raccontare ai bambini come si comunicava prima dell’avvento della tecnologia digitale, individuandone insieme a loro i pregi e i difetti. Non dimenticate che la vostra figura è quanto mai preziosa, perché siete un esempio di comunicazione che non è stata dominata da questi mezzi (che tali sono e dovrebbero restare).

Leggere e narrare storie

Come abbiamo già visto, narrare storie è un atto profondo di trasmissione delle esperienze e di codifica delle informazioni dal valore “curativo”. Non c'è bambino che non ami le storie, i libri e i voli di fantasia veicolati dalle immagini e dai testi sempre più raffinati della letteratura per l'infanzia. La voce dei nonni che legge o racconta è una musica che rimarrà nelle loro orecchie per sempre, il ricordo prezioso di un tempo senza affanni, che dà valore alle stagioni della vita e allo stare insieme senza distrazioni. I ricordi della loro vita trascorsa possono divenire un importante parametro di confronto con la realtà odierna e alimentare la memoria delle radici familiari. Ascolto con tenerezza mio padre e mia suocera che raccontano alle mie figlie le stesse cose, con le stesse parole. Ogni tanto sorridiamo di questo, ma sono certa che un giorno, quando i nonni non ci saranno più, ricorderanno quei momenti con affetto e nostalgia. Leggere ai bambini è un momento prezioso, al quale non sempre i genitori possono o riescono a dedicare il tempo che merita: un momento magico, di cui i nonni diventano o possono diventare gli attori più importanti.

In Italia, dal 1999, è attivo “Nati per leggere” (Npl), un programma nazionale di promozione della lettura rivolto alle famiglie con bambini in età prescolare. Promosso dall'Associazione culturale pediatri, dall'Associazione italiana biblioteche e dal Centro per la salute del bambino, il programma propone alle famiglie con bimbi fino ai 6 anni attività di lettura gratuite che costituiscono un'esperienza importante per lo sviluppo cognitivo dei piccoli e una grande occasione di crescita condivisa per i loro genitori. Le attività sono realizzate con il contributo economico del Centro per il libro e la lettura, delle regioni, delle province e dei comuni che aderiscono al programma, e grazie a una rete di operatori dell'infanzia e volontari. Il sito di Npl offre numerosi spunti di lettura e moltissime informazioni sulle iniziative presenti nei luoghi che aderiscono al progetto. Vediamo ora perché è così importante promuovere la lettura nella prima infanzia secondo i pediatri di Npl:

Leggere ad alta voce ai bambini fin dalla più tenera età è una pratica molto coinvolgente per entrambi che rafforza la relazione adulto-bambino.

Tra le varie attività utili allo sviluppo del bambino, i pediatri indicano che la lettura insieme durante i primi 3 anni di vita è la cosa più importante che i genitori possono fare per preparare il bambino alla scuola. Un bambino che riceve letture quotidiane acquisirà un vocabolario più ricco, avrà più immaginazione, si esprimerà meglio e sarà più curioso di leggere. Ciò gli consentirà una più facile comprensione dei testi scolastici e una minore fatica nello svolgimento dei compiti e dei temi, in tutte le materie.

Leggere ad alta voce è piacevole e crea l'abitudine all'ascolto, aumenta molto la capacità di attenzione, e accresce il desiderio di imparare a leggere. La vostra voce è magia per il bambino. L'elemento che più conta è lo stare insieme, condividere la lettura come un'attività semplice.

Osservare un bambino piccolo dotato di capacità di linguaggio ed espressione simili a quelle di bambini più grandi fa sempre un certo effetto, in particolare quando il genitore le confronta con quelle che erano le proprie capacità alla stessa età del figlio. Anche un genitore poco scolarizzato, che può temere che il proprio bambino possa non avere successo a scuola, potrà scoprire egli stesso che invece, tramite la lettura insieme, il proprio figlio dimostrerà doti intellettuali più avanzate rispetto a quelle di bambini coetanei i cui genitori non hanno però praticato la lettura insieme.

Prova a sperimentare tu stesso: osserva un bambino di 4 anni che ha frequentato Nati per leggere e confrontalo con le capacità linguistiche di un bambino della medesima età ma che non sia stato metodicamente esposto nei primi anni di vita alla lettura insieme. Noterai tu stesso quanto la proprietà di linguaggio del primo bambino assomigli a quella di bambini molto più grandi.

Non si pensi quindi che il leggere a un bambino molto piccolo, che non è ancora in grado cioè di comprendere completamente ciò che ascolta, sia un'operazione poco utile. Al contrario! Il bambino esposto alla lettura è perfettamente in grado, già molto presto, di estrarre e fare proprie le parole e le regole del linguaggio, abilità che, senza la lettura, acquisirebbe, come appunto accade, molto più tardi.

Il genitore non deve possedere doti particolari di bravura o di tecnica per leggere insieme, è sufficiente seguire il testo e le figure, e intraprendere con il bambino una lettura ricca di scambi affettivi.⁵

Ecco infine i “10 buoni motivi” della campagna “Leggere assieme ai nostri bambini”:

Leggimi...

1. ... *perché mi piace*. Al tuo bambino piace stare in braccio e ascoltare la tua voce.
2. ... *perché così stiamo insieme*. Il tempo passato a leggere insieme è un tempo ricco per tutti e due.
3. ... *perché me ne ricorderò*. Il ricordo delle storie che leggete insieme

resta per sempre.

4. ... *perché mi fa bene*. La lettura in famiglia nutre la mente del tuo bambino e stimola la sua attenzione.
5. ... *perché così mi addormento meglio*. Il rito della storia letta favorisce il sonno del bambino.
6. ... *perché ogni volta è diverso*. A ogni lettura il tuo bambino scopre cose nuove e diverse.
7. ... *ancora una volta*. Al tuo bambino piace sentire la stessa storia tantissime volte.
8. ... *un altro libro*. Al tuo bambino piace cambiare libro e viaggiare in altri mondi.
9. ... *le figure*. Ogni illustrazione è una storia da raccontare.
10. ... *che ti chiedo perché*. Da ogni storia nascono altre storie e mille domande che arricchiscono la vita.⁶

Quali libri leggere ai bambini, e da che età si può cominciare? La risposta è: esistono libri meravigliosi per ogni età, e potete cominciare quando volete. Negli ultimi anni l'editoria per l'infanzia ha fatto passi da gigante, ed entrare in una libreria o in una biblioteca con sezioni dedicate ai più piccoli è un'esperienza davvero entusiasmante, anche se non siete lettori esperti o accaniti. Molte librerie ormai hanno aree apposite e organizzano eventi per bambini, e se vi guardate un po' intorno troverete di sicuro un libraio innamorato del suo lavoro che saprà introdurvi al piacere della lettura e dell'ascolto.

I bambini esercitano di continuo la fantasia, e non è mai troppo tardi per ricominciare anche da adulti, lasciandovi guidare da illustrazioni bellissime e storie magiche capaci di far sorridere o lasciare col fiato sospeso grandi e piccini. Abitarli alla lettura fin dalla primissima infanzia li aiuterà a familiarizzare con l'oggetto libro, di cui esistono versioni in materiali adatti a tutte le età. Se non sapete cosa regalare a un bambino, entrate in una libreria e troverete sicuramente ciò che cercate. Confesso che le case senza libri mi lasciano sempre un po' a disagio, perché sono convinta che una buona lettura sia un'ottima compagnia in tutte le fasi della vita: metterla a disposizione anche dei più piccoli è uno strumento di cultura e di relazione davvero imperdibile.

Attività pratiche da svolgere insieme

Potremmo elencare decine di attività da proporre ai vostri nipoti per trascorrere il tempo insieme divertendovi e godendo della reciproca compagnia. Pensate a qualcosa che sapete fare bene: giardinaggio, falegnameria, cucina, *decoupage*, lavorare a maglia, cucito, andare sul trattore, suonare uno strumento, giocare a carte o con un gioco da tavolo, dipingere, disegnare con vari materiali... Proponete ai vostri nipotini qualcuna di queste attività, tenendo conto delle loro attitudini e consultandovi magari anche con mamma e papà: date libero sfogo alla vostra inventiva e alla vostra fantasia! Tutti i bambini amano sporcarsi le mani e saltare nelle pozzanghere, ma spesso i genitori non hanno il tempo di farlo insieme a loro. Queste esperienze rimarranno impresse per sempre nella vostra e nella loro memoria come un bagaglio capace di arricchire la relazione e un'occasione di creatività inarrestabile.

Non dimenticate di scorrere insieme ai piccoli le foto e i ricordi della vostra vita passata. Abiti, scarpe, diplomi, diari: la vostra soffitta o il vostro garage saranno il pretesto per una caccia al tesoro di ineguagliabile attrattiva, volta a ripescare oggetti e parti della vostra vita che daranno ancora più valore al passato e alla storia da lasciare in eredità nella loro memoria. Le foto ormai si vedono quasi solo attraverso uno schermo, e abituarli a stringere fra le mani un album di fotografie mentre rievocate il vostro matrimonio o il vostro primo giorno di scuola può diventare un'esperienza emozionante che vi farà sentire ancora più vicini.

Qualunque cosa scegliate di fare, divertitevi con loro, ascoltateli senza remore, abbracciateli, dimostrate senza timori il vostro affetto, a parole e con i gesti, cercate di stare bene insieme e di conoscervi sempre più a fondo, fino a toccarvi i cuori, senza lasciarvi condizionare o limitare da paure inconsistenti o modelli educativi obsoleti. Se mamma e papà vedranno che i loro figli sono felici, lo saranno anche loro.

Alleggerire il carico dei genitori

Un ultimo punto da tenere presente è questo: i ritmi di oggi sono molto più frenetici rispetto a qualche anno fa, e spesso i genitori sono affannati tra un impegno e l'altro. Se la vostra disponibilità lo permette, chiedete loro in cosa potete rendervi utili; se invece non vi sentite o non avete la possibilità di trascorrere molto tempo con i bambini, aiutate i genitori a trascorrere più tempo con loro, alleggerendoli di qualche commissione o di faccende urgenti da sbrigare, in casa o fuori. Ve ne saranno grati! C'è sempre un modo per darsi una mano e venirsi incontro, basta volerlo e, se possibile, frequentarsi

con regolarità.

I TEMI DI QUESTO CAPITOLO

- » I nonni sono una risorsa incommensurabile e possono fare tanto per i figli e per i nipotini: gli istanti da trascorrere insieme vanno valorizzati al massimo, tenendo conto degli impegni reciproci e dei tempi che cambiano.
- » I nonni possono aiutare i nipoti a limitare la dipendenza da internet e i suoi effetti potenzialmente devastanti, sfruttando modalità comunicative diverse rispetto a quelle dei genitori e degli altri adulti in generale.
- » Leggere e narrare storie ai bambini è uno strumento di relazione estremamente valido e ricco di benefici. Si può cominciare già dai primi mesi: in commercio si trovano libri per tutti i gusti e tutte le età.
- » Aprite le soffitte e lo scatolone dei ricordi: fatene uscire foto e qualsiasi cosa possa riportarvi indietro nel tempo per raccontare ai vostri nipotini un passato destinato a creare le loro radici e imprimersi per sempre nella loro memoria.
- » Non abbiate paura di dimostrare il vostro affetto: non esistono modelli pedagogici validi che possano impedire l'amore incondizionato che provate per loro. Abbracciateli, divertitevi insieme e senza remore, concordando sempre le attività coi genitori.
- » Non dimenticate di provare ad alleggerire i genitori dalle loro fatiche: di questi tempi ve ne saranno grati!

Epilogo

PERDONO

Eccoci arrivati alla fine di questa strada percorsa insieme.

Non posso congedarmi da voi senza trattare il tema del perdono e della gratitudine. Ogni tanto capita che arrivino idee inaspettate. A me è successo leggendo la parola perdono, in cui ho trovato tre significati:

- *Perdóno*: nel senso di perdonare;
- *Pèrdono*: nel senso di perdere;
- Per dono: pensando al dono che possiamo fare a qualcuno.

Perché parlare di *perdóno*? Vi sembra strano? Spero che, se siete arrivati fin qui, il mio messaggio abbia raggiunto i vostri cuori: i bambini ci offrono una grande occasione di migliorare le nostre relazioni riconnettendoci con quella parte di noi che anela a vedere soddisfatti i bisogni affettivi primari, così necessari per la sopravvivenza e così dimenticati dalla società della fretta e del “tutto e subito” per mezzo di un clic. Nella ricerca della gioia ci scontriamo con le sovrastrutture della mente, con le norme culturali, con schemi comunicativi che non tengono sufficientemente conto delle emozioni – tutte le emozioni – e del sistema della calma e della connessione che abbiamo imparato a conoscere parlando dell’ossitocina. La vita di tutti i giorni ci sprofonda nei conflitti e in continue occasioni di provare rabbia, risentimento, rancore, alcune volte addirittura odio. Nella storia abbiamo esempi illustri di personaggi che, come Gandhi e Nelson Mandela, pur avendo ragioni concrete di odiare o volersi vendicare di chi li aveva torturati, hanno invece scelto la via del perdono e della pace. L’odio e l’amore sono contagiosi. Oggi disponiamo di strumenti in grado di misurare le nostre frequenze cardiache e le nostre onde cerebrali quando siamo in preda a stati di rabbia, stress o frustrazione. Queste misurazioni ci dicono una cosa importante, ovvero che le nostre onde e le nostre frequenze diventano incoerenti e generano vibrazioni destinate a trasformarsi in sensazioni tattili, visive, uditive che modificano l’assetto dei nostri sistemi involontari di reazione a quegli stati emotivi. Cuore e cervello sono strettamente connessi e

possono essere in armonia o in conflitto. La scienza ha perfino confermato che siamo in grado di percepire le onde cardiache e cerebrali di chi si trova nel nostro stesso ambiente: sono le cosiddette sensazioni che proviamo “a pelle” e ci sembrano così strane e irrazionali. Questo significa che siamo in comunicazione e in connessione costante con l’ambiente in cui viviamo e con coloro che ci stanno vicini: in altre parole, ci influenziamo reciprocamente. Se i campi sono coerenti ci sentiamo a nostro agio, sicuri e in pace. Se invece predominano la rabbia o altre emozioni negative, il sistema intero ne risulterà condizionato. Finché queste emozioni innescano in breve tempo un adattamento allo stress, l’equilibrio può essere ristabilito, ma se diventano dominanti il nostro asse dello stress può andare in tilt, producendo ormoni e sostanze che ci faranno probabilmente ammalare.

Che senso ha allora perdonare ai fini di ciò che abbiamo detto in questo libro? Il perdono è una scelta faticosa, a volte seguita a una delusione che ha provocato in noi rabbia o risentimento. Ovviamente non è obbligatorio, specie se lo vediamo come un dare ragione all’altro: in quei casi non riusciamo a perdonare, perché equivarrebbe a sentirci sconfitti e ad arrenderci. Ciò accade quando attribuiamo più valore alla separazione e alla volontà di avere ragione. Marshall Rosenberg, che ha scritto moltissimo su questo argomento, ci mette in guardia: “Siamo talmente convinti dello schema di pensiero classico: bene/male, ricompensa/punizione, [torto o ragione], che spendiamo 40 mila dollari l’anno per mantenere una persona in carcere. Ci sono ricerche che mettono a confronto la vita di due persone che hanno commesso lo stesso reato. Uno è stato punito con la detenzione in carcere mentre l’altro no. Lo studio dimostra che colui che è stato in prigione ha un rischio maggiore di diventare recidivo. [...] L’esperienza e tutte le statistiche [...] ci dimostrano che le punizioni non servono”.¹

Questo significa che dobbiamo trovare altre strade per riconnetterci con la parte più autentica di noi stessi. “La nostra cultura” prosegue Rosenberg “non ha previsto niente per allenarci a stabilire un contatto profondo con noi stessi. Ci viene insegnato precisamente il contrario. Da quando siamo bambini impariamo a pensare secondo uno schema distruttivo e a crederci protetti da strutture di dominazione; impariamo così a rinunciare al nostro libero arbitrio e alla nostra responsabilità, per delegarla a qualche autorità”² o, potremmo aggiungere, a qualche istituzione o a qualche norma culturale, dimenticandoci che molte delle risposte che cerchiamo si trovano dentro di noi. Ecco che allora il conflitto può servirci per costruire qualcosa di nuovo. L’odio e il risentimento sono distruttivi, ci tengono legati a meccanismi che determinano una separazione fra le persone. Ma se impariamo dalle nostre cellule, se seguiamo l’esempio della connessione che lega apparati e sistemi anche

lontani fra loro all'interno del nostro corpo, impariamo a non lasciarci dominare dalla mente e dagli schemi giudicanti e persecutori e a dare valore alle nostre emozioni e ai nostri sentimenti più autentici. Come abbiamo detto, dietro la rabbia si nascondono sempre emozioni primarie che si servono di questo sentimento per riaffiorare in superficie. Questo processo di scoperta è duro, difficile e tortuoso, ma è l'unico modo che abbiamo per liberarci di schemi negativi destinati altrimenti a perpetuarsi da una generazione all'altra. Spesso, quando diventiamo genitori capiamo meglio i nostri genitori, e se abbiamo questioni irrisolte che possono condizionare i nostri figli e nipoti, forse può valere la pena provare a metterci in gioco e cercare aiuto per poterle affrontare. Perdonando lasciamo andare il negativo: potrà rimanere dentro di noi come una cicatrice, ma di certo farà meno male.

Ci troviamo di fronte a una scelta importante per noi, per i nostri figli e per i nostri nipoti: avere ragione e dare torto a qualcuno, allontanandoci reciprocamente, o provare a comunicare in modo efficace, iniziando a parlare il linguaggio dei sentimenti e delle emozioni. L'educazione affettiva nei confronti dei più piccoli deve andare nella stessa direzione dei loro bisogni primari, e fra questi rientra anche il rispetto delle loro emozioni. Il perdono in questo senso non è un concetto religioso, ma un processo che ci riporta al "qui e ora" e ci aiuta a vedere il presente come priorità. Ci spinge a guardare avanti e a lasciar andare il passato. Non perdonare il passato ci tiene ancora più legati a ciò che ci ha oppressi, si tratti di un evento o di una persona: lasciando andare non daremo più potere alla rabbia e all'odio. Il perdono, in questo senso, ci libera. Ci connette con la parte più profonda del nostro cervello, generando consapevolezza, pace e benessere. Alimenta la connessione, con noi stessi e con l'ambiente in cui viviamo. L'essenziale è metterci in gioco e anche in discussione, guardarci dentro, accogliere i nostri bisogni e le nostre emozioni più profonde senza giudicarci. Per farlo ci vuole coraggio, ma è l'unico modo che abbiamo per riuscire a sconfiggere gli schemi educativi che ci hanno condizionato l'esistenza. Il dolore, la rabbia, il risentimento sono mezzi, non fini. Ci servono per cambiare, non per riproporli fuori di noi.

Cosa o chi perdoniamo? Ci sono tre tipi di perdono: possiamo perdonare una situazione, una persona o noi stessi. Se accettiamo che l'altro abbia sbagliato una volta, in una determinata situazione, circoscriveremo la ferita e il perdono a quella situazione senza intaccare la sua immagine. Questa è la forma più semplice di perdono. Se la rabbia coinvolge la persona, la delusione e la ferita saranno più profondi e il perdono dovrà essere indirizzato a superare la vecchia immagine che ci eravamo fatti di lei per sostituirla con quella più realistica derivata dall'esperienza che abbiamo appena vissuto. A

volte invece perdoniamo l'altro ma non riusciamo a perdonare noi stessi per esserci sbagliati così clamorosamente e aver nutrito aspettative che erano in contrasto con la realtà. Perdonare se stessi è l'aspetto più difficile del processo. Se l'obiettivo profondo della nostra rabbia siamo noi, ci sentiamo sbagliati. Perdonare se stessi è difficile, perché impone di mettersi in contatto e di affrontare i propri sensi di colpa. In una situazione del genere, ci ritroviamo al tempo stesso nei panni del giudice e dell'imputato e finiamo per sentirci interiormente divisi: la separazione e la mancanza di connessione è interiorizzata e necessita quindi di un lavoro profondo. I nostri bambini spesso ci riportano proprio lì, in quel luogo nascosto in cui le nostre emozioni giacciono occulte e inascoltate.

Ma abbiamo la grande occasione di scegliere. Finché possiamo scegliere siamo fortunati!

Vediamo con un piccolo schema come possiamo abbandonare alcune strade per percorrerne altre più vantaggiose: nella colonna di sinistra troviamo alcuni elementi di chiusura, in quella di destra elementi di apertura ed espansione:

SCONFIGGO	DANDO VALORE A
Solitudine	Ascolto
Senso di colpa	Diritto all'errore
Difesa, chiusura, separazione	Connessione
Rabbia	Espressione di bisogni ed emozioni più profondi evocati dalla rabbia
Categorie mentali	Aprirsi a scelte diverse
Metodi e delega	Autonomia di pensiero e azione, <i>empowerment</i>

Abbiamo la responsabilità di scegliere se andare avanti. Accettare la nostra responsabilità significa diventare consapevoli, smettendo di evitare la parte più profonda di noi stessi e cominciando a fare i conti con la nostra autenticità, pigrizia, diffidenza, ecc. Spesso tendiamo ad accusarci di ciò che non abbiamo provocato. Le vittime si sentono sempre colpevoli: la letteratura psicologica chiama questo processo "sindrome del sopravvissuto". Uscire da questi schemi distruttivi è possibile, e le nostre cellule sono lì proprio a dimostrarci come fare. Ecco perché è così importante conoscere la fisiologia.

E ora parliamo di cosa si *perdono* le persone che non compiono questo processo. Cosa ci perdiamo se non siamo in connessione con chi ci vuole bene? Cosa succede se diamo più potere ai conflitti che all'impegno per

risolverli? Cosa ci perdiamo ogni giorno quando, anziché coi nostri figli o nipoti, passiamo il tempo a litigare o a fissare uno schermo invece di costruire insieme le nostre relazioni? Il tempo passa in fretta e i nonni lo sanno bene, perché hanno già visto i propri figli crescere e diventare grandi.

Date valore al presente, non perdetevi tempo prezioso e coltivate le relazioni a cui tenete. I bambini talvolta sono faticosi ma crescono in fretta: da grandi non ricorderanno la casa in ordine o i vestiti firmati, ma solo il tempo trascorso insieme. L'unico modo di nutrire le relazioni è stare insieme, in connessione emotiva con chi amiamo. A cominciare da noi stessi.

Infine, giungiamo all'ultimo aspetto: i bambini arrivano *per dono*. L'etimologia latina della parola *perdono* ci riporta proprio a questo, alla massima potenza del dono: il *pĕr* è un rafforzativo del *donāre*. I bambini sono il più grande dono di cui disponiamo per entrare in connessione con tutte le parti di noi stessi e scegliere di metterci in gioco, di essere autentici, di affrontare il cambiamento. Ci offrono la possibilità di restituire loro un dono infinito: quello di non renderci responsabili nel perpetuare la separazione attraverso schemi comportamentali e comunicativi disfunzionali. Ci danno anche una grande occasione: quella di costruire la pace, un bambino alla volta, cercando di modificare l'ambiente in cui viviamo. Se li aiutiamo fin da piccoli a dare un nome ai sentimenti attraverso l'accettazione e il rispetto di ciò che provano, impareranno che tutte le parti di una persona sono importanti e degne di attenzione. In questo senso, il perdono rivela anche una stretta connessione con la gratitudine di esserci e di poter scegliere. Abbiamo una netta predilezione per ciò che non va e per le critiche, e troppo spesso tendiamo a dare per scontato ciò che ci fa stare bene. Credo sia giunta l'ora di cambiare direzione, imparando anche a dire grazie e a celebrare la gioia.

Tutto questo rappresenta una sfida profonda e importante: io credo che valga la pena di provarci. **Se ha gradito la lettura di questo libro la preghiamo di venire a trovarci su: marapcana.today clicchi su questo testo e troverà la biblioteca completamente gratuita più fornita ed aggiornata del web! La aspettiamo!**

NOTE

1. *Genitori e nonni: alleati o nemici?*

1. <https://www.centroesserci.it/che-cose-la-cnv/>.
2. Il termine metacognizione viene usato per descrivere la consapevolezza e il controllo che l'individuo ha dei processi cognitivi propri o altrui, per esempio la capacità di riflettere sul modo di pensare e di ragionare suo o degli altri.
3. Selma Fraiberg, Edna Adelson e Vivian Shapiro, *Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-mother relationships*, in "Journal of American Academy of Child Psychiatry", n. 14 (3), 1975, pp. 387, 421 (la traduzione è mia).

2. *Nonni del 2000*

1. Anna Laura Zanatta, *I nuovi nonni*, il Mulino, Bologna 2013, p. 9.
2. Harry F. Harlow, *The nature of love*, in "American Psychologist", n. 13 (12), 1958, pp. 673-685.
3. Giorgia Cozza, *Bebè a costo zero*, Il leone verde, Torino 2001.
4. <https://www.infodata.ilsole24ore.com/2018/10/02/12-milioni-nonni-italia-stanno-davvero-nostri-anziani/>; http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?query=BOOKMARK_DS-054158_QID_-53F7D1E9_UID_-3F171EB0&layout=TIME,C,X,0;GEO,L,Y,0;INDIC_DE,L,Z,0;INDICATORS,C,Z,1;&zSelection=DS-054158INDIC_DE,OLDDEP1;DS-054158INDICATORS,OBS_FLAG;&rankName1=INDICATORS_1_2_-1_2&rankName2=INDIC-DE_1_2_-1_2&rankName3=TIME_1_0_0_0&rankName4=GEO_1_2_0_1&sortC=ASC_-1_FIRST&rStp=&cStp=&rDCh=&cDCh=&rDM=true&cDM=true&footnes=false&empty=false&wai=false&time_mode=ROLLING&time_most_recent=true&lang=EN&cfo=%23%23%23%2C%23%23%23.%23%23%23.
5. https://s3.savethechildren.it/public/files/uploads/pubblicazioni/le-equilibriste-la-maternita-italia_1.pdf, pp. 7-8.
6. Anna Laura Zanatta, *I nuovi nonni*, cit., p. 35.
7. *Ibid.*, p. 12.

8. *Ibid.*, p. 39 (il corsivo è mio).
9. John Bowlby, *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1989, p. 10.
10. https://www.fondazionedivittorio.it/sites/default/files/content-attachment/2010-_IL_CAPITALE_SOCIALE_DEGLI_ANZIANI._CONFERENZA_STAMPA_-_Area_Welfare_0.pdf.

3. *Diventerete nonni: anche i nonni sono “incinti”?*

1. L'esogestazione è il periodo in cui, dopo il parto, si instaura il legame madre-neonato fondato sul bisogno di contatto, primario per entrambi, e finalizzato a portare a termine il processo avviato con l'endogestazione in gravidanza. A differenza degli altri mammiferi, il cucciolo d'uomo nasce con la testa molto grande rispetto al corpo e viene partorito prima di essere capace di interagire con l'ambiente e assumere la postura eretta. Pertanto, una parte del suo sviluppo avviene dopo la nascita.
2. Claudia Sfetez, *Guarire dopo il parto*, Bookabook, Milano 2017.
3. https://www.facebook.com/OstetricaClaudiaSfetez/posts/2057773014309811?__xts__%5B0%5D=68.ARCJcVOJmwdKNt5TDiNesyQIhNIQCdq0e-Y8M4_0gFXufqusnaltb-z2YWI0lv-il1exdGXpJOay7NEUtlptyr-lo9H85vgopqVBKHaNf1Pg_FOSetqTTac26VYdDj380BcSVGwFxmUrIMs2WgnhZg2Sy0srV2YBff2bScvqFyXSBure3Fqx_QzR6LmDoxjYXy1EnF2ZJp5LTIUwhEqM1tgR_6xLagsgCt-Ej-MSO1aM7cQY2ZWhkQu0PTSaXPE0Eho0mHTQHq3djbBHgTcTSJGF_326QFusqD5BfrNFueOX8xTxuzDFwsUy_6kPKiCNrKcJfH-cRhm-8ghXRi6YyWRCIA&__tn__=K-R.
4. Claudia Sfetez, *Guarire dopo il parto*, cit.
5. http://eprints.lse.ac.uk/59885/1/_lse.ac.uk_storage_LIBRARY_Secondary_libfile_shared_repository_Content_Bauer%2C%20M_Bauer_Costs_perinatal_%20mental_2014_Bauer_Costs_perinatal_mental_2014_author.pdf.
6. http://www.iss.it/binary/publ/cont/12_39_web.pdf.
7. <http://www.treccani.it/vocabolario/maieutica/>.
8. Claudio Naranjo, *L'ego patriarcale*, Urta, Milano 2009, p. IX.
9. Daniel Goleman, *Intelligenza ecologica*, Rizzoli, Milano 2009, p. 54.
10. Alessandra Bortolotti, *Poi la mamma torna*, Mondadori, Milano 2017, p. 180.
11. Fedor Freybergh, *Le radici dell'individuo. La nuova scienza interdisciplinare del mondo moderno*, in “I quaderni di D&D”, Edizioni Seo (Scuola Elementale di Arte Ostetrica), n. 10, 2013, p. 26.

4. *Bisogno di contatto, alimentazione e sonno dei bambini: cosa dice la scienza?*

1. John Bowlby, *Una base sicura*, cit., p. 11.
2. Carlos González, *Besame mucho. Come crescere i tuoi figli con amore*, Coleman editore, Mascalucia (CT) 2008, pp. 104-105.
3. Katharina Rutschky, *Pedagogia nera. Fonti storiche dell'educazione civile*, Mimesis, Milano 2015.
4. Kerstin Uvnäs Moberg, *Ossitocina, l'ormone dell'amore*, Il leone verde, Torino 2019, p. 22.
5. Anna Maria Moschetti e Maria Luisa Tortorella, *Ossitocina e attaccamento*, in "Quaderni Acp", 2007, n. 6 (14), pp. 254-260.
6. Acronimo di International Board Certified Lactation Consultants, certificazione mondiale di consulenti professionali per l'allattamento materno.
7. Per approfondire: www.lllitalia.org.
8. http://www.aicpam.org/docs/AAP_Allattamento2005.pdf.
9. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2113_allegato.pdf.
10. Giulia Malvestio, Adriana Bortolini, Valentina Maria Bombace, Marilisa Corso e Chiara Peruzzo, *Contatto pelle a pelle, allattamento al seno e rooming in: effetti sul calo ponderale nel neonato sano a termine*, in "La Care", 2017, n. 3 (9), p. 23.
11. <https://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>.
12. Alessandra Bortolotti, *I cuccioli non dormono da soli*, Mondadori, Milano 2016.
13. https://www.babylonia.eu/sites/default/files/PDF/bb-slen_handleiding-it_lr.pdf?fbclid=IwAR2345tyabYsbtVsezG1HxUXeSjHRXXFieUVAfdLrtzZsxl9DH2ZEsR-a7o.
14. Acronimo dell'inglese *Sudden Infant Death Syndrome*, la Sids o sindrome di morte improvvisa negli infanti, nota anche come sindrome della morte in culla, colpisce i lattanti di età inferiore a 1 anno (con un picco di frequenza tra i 2 e i 4-5 mesi) senza cause identificabili sotto il profilo clinico o autoptico (in alcuni casi la diagnosi è formulata per esclusione, dopo indagini adeguate e autopsia del neonato). L'incidenza, in continuo calo dall'inizio degli anni 1980, è dello 0,5-1% (fonte: http://www.treccani.it/enciclopedia/sids_%28Dizionario-di-Medicina%29/).
15. A.B. Bergman, *Bed Sharing per se Is Not Dangerous*, in "The Journal of the American Medical Association Pediatrics", 2013, n. 167 (11), pp. 998-999 (traduzione mia).
16. "Unicef Uk Baby Friendly Initiative statement on dummy use", http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/dummy_statement_08.pdf.
17. Ashley Montagu, *Il linguaggio della pelle*, Vallardi, Milano 1989, pp. 106-107.

5. *Come comunicare per favorire le relazioni*

1. Marshall Rosenberg, *Crescere i bambini con la comunicazione nonviolenta*, Esserci,

Reggio Emilia 2007, p. 26.

2. La capacità di fronteggiare lo stress può variare da individuo a individuo sulla base delle esperienze e del patrimonio genetico, ed è definita *coping*. [...] Il concetto di *coping* deriva da evidenze sperimentali che dimostrano come tutto ciò che è in grado di ridurre l'incertezza determini la diminuzione o l'eliminazione di una o più risposte fisiologiche a un evento stressante. Il controllo fornisce all'organismo la capacità di eliminare, o almeno regolare, la durata e l'intensità dello stimolo. Il *coping* è definito dunque come una risposta con esito positivo, che si basa per lo più sulla riduzione degli indici patologici o fisiologici. L'incapacità al *coping*, e di conseguenza l'incapacità a registrare gli esiti positivi di una risposta, porta ad alti livelli di stress. Lo stabilirsi di risposte con esito positivo riduce l'attivazione fisiologica (fonte: http://www.treccani.it/enciclopedia/stress-e-adattamento_%28Dizionario-di-Medicina%29/).
3. Thomas Gordon, *Relazioni efficaci. Come costruirle, come non pregiudicarle*, Edizioni La Meridiana, Molfetta 2014, p. 14.
4. Thomas Gordon, *Né con le buone né con le cattive*, Edizioni la Meridiana, Molfetta (BA) 2014, p. 65.
5. Daniel J. Siegel e Mary Hartzell, *Errori da non ripetere*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2005, p. 23.
6. <http://www.nontogliermiilsorriso.org/drupal/articoli/crescere-nel-dialogo-risveglio-eva>. Vedi anche Alice Miller, "Crescere nel dialogo", in *Il risveglio di Eva*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2002, pp. 119-129.
7. Carlos González, *Genitori e figli insieme*, Il leone verde, Torino 2014, p. 108.
8. Vittoria Cesari Lusso, *Genitori e nonni: alleati o rivali?*, Erickson, Trento 2014, p. 221.
9. *Ibid.*, pp. 224-225.
10. Carl R. Rogers (1902-1987) è stato uno dei rappresentanti più innovativi della psicologia clinica americana. Il suo approccio ha determinato un nuovo modo di concepire le relazioni interpersonali nell'ambito delle relazioni di aiuto, in base a un'ottica non direttiva e chiamata a mettere le persone al centro.
11. Thomas Gordon, *Relazioni efficaci*, cit., p. 34.
12. *Ibid.*, p. 36 (le frasi di esempio sono mie).
13. *Ibid.*, pp. 37-38.

6. Nonni super!

1. Jean M. Twenge, A. Bell Cooper, Thomas E. Joiner, Mary E. Duffy e Sarah G. Binau, *Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and Suicide-Related Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005-2017*, in "Journal of Abnormal Psychology", 2019, vol. 128 (3), pp. 185-199.

2. <https://www.wired.it/mobile/smartphone/2016/04/21/sblocco-smartphone-80-volte-al-giorno/>.
3. <https://blog.dscout.com/mobile-touches>.
4. http://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/salute_bambini/medicina/2019/03/14/i-disturbi-mentali-aumentati-in-10-anni-tra-i-piu-giovani_67d0233d-2f7d-4ebd-843b-2104f807520e.html?fbclid=IwAR1pJWw_pdBvHd-ZjBw1N77kruIP65DOU_WFaXRa3RAAw5p4sLIzWt_trA.
5. <http://www.natiperleggere.it/dieci-buoni-motivi.html>.
6. *Ibid.*

Epilogo

1. Marshall Rosenberg, *Preferisci avere ragione o essere felice? La forza straordinaria della comunicazione nonviolenta svelata dal suo ideatore*, Esserci, Reggio Emilia 2014, pp. 108-109.
2. *Ibid.*, p. 122.

BIBLIOGRAFIA

- Bortolotti, A., *I cuccioli non dormono da soli*, Mondadori, Milano 2016.
- , *Poi la mamma torna*, Mondadori, Milano 2017.
- Bowlby, J., *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1989.
- Bruner, J., *La ricerca del significato. Per una psicologia culturale*, Bollati Boringhieri, Torino 1992.
- Cecchi, M., Tognolini, B., *Filastrocche e canzoni della Melevisione*, Edizioni Rai-Eri, Roma 1999.
- Cesari Lusso, V., *Genitori e nonni: alleati o rivali?*, Erickson, Trento 2014.
- Costantini, A., *Meravigliosa infanzia. Dalle menzogne di Freud alle verità sul bambino*, Il leone verde, Torino 2013.
- Cozza, G., *Bebè a costo zero*, Il leone verde, Torino 2001.
- Demetrio, D., *Educare è narrare. Le teorie, le pratiche, la cura*, Mimesis, Milano 2012.
- Fraiberg, S., Adelson, E., Shapiro, V., *Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships*, in “Journal of American Academy of Child Psychiatry”, n. 14 (3), 1975, pp. 387-421.
- Freybergh, F., *Le radici dell'individuo. La nuova scienza interdisciplinare del mondo moderno*, in “I quaderni di D&D”, Edizioni Seo (Scuola Elementale di Arte Ostetrica), n. 10, 2013.
- Gerhardt, S., *Perché si devono amare i bambini*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006.
- Goleman, D., *Intelligenza ecologica*, Rizzoli, Milano 2009.
- González, C., *Besame mucho. Come crescere i tuoi figli con amore*, Coleman editore, Mascalucia (CT) 2008.
- , *Genitori e figli insieme*, Il leone verde, Torino 2014.
- Gordon, T., *Relazioni efficaci. Come costruirle, come non pregiudicarle*, Edizioni La Meridiana, Molfetta (BA) 2014.
- , *Né con le buone né con le cattive*, Edizioni la Meridiana, Molfetta (BA) 2014.
- Hannaford, C., *Risvegliare il cuore bambino. Come stimolare la crescita*

- felice del bambino attraverso il dialogo, il gioco e il contatto con la natura*, Terra Nuova, Firenze 2010.
- Harlow, H.F., *The nature of love*, in “American Psychologist”, n. 13 (12), 1958, pp. 673-685.
- Malvestio, G., Bortolini, A., Bombace, V.M., Corso, M., Peruzzo, C., *Contatto pelle a pelle, allattamento al seno e rooming in: effetti sul calo ponderale nel neonato sano a termine*, in “La Care”, 2017, n. 3 (9).
- Mannelli, M., *Nonni al nido*, Edizioni La Meridiana, Molfetta (BA) 2012.
- Miller, A., *Il risveglio di Eva. Come superare la cecità emotiva*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2002.
- , *Il dramma del bambino dotato*, Bollati Boringhieri, Torino 2005.
- , *Il bambino inascoltato. Realtà infantile e dogma psicoanalitico*, Bollati Boringhieri, Torino 2010.
- Montagu, A., *Il linguaggio della pelle*, Vallardi, Milano 1989.
- Moschetti, A., Tortorella, M.L., *Ossitocina e attaccamento*, in “Quaderni Acp”, 2007, n. 6 (14), pp. 254-260.
- Naranjo, C., *L’ego patriarcale*, Urra, Milano 2009.
- Chapaux-Morelli, P., Murrari, E., *Vincere le delusioni*, Feltrinelli, Milano 2017.
- Rosenberg, M., *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Esserci, Reggio Emilia 2003.
- , *Crescere i bambini con la comunicazione nonviolenta*, Esserci, Reggio Emilia 2007.
- , *Preferisci avere ragione o essere felice? La forza straordinaria della comunicazione nonviolenta svelata dal suo ideatore*, Esserci, Reggio Emilia 2014.
- , *Le sorprendenti funzioni della rabbia. Come gestirla e scoprirne il dono*, Esserci, Reggio Emilia 2016.
- Rutschky, K., *Pedagogia nera. Fonti storiche dell’educazione civile*, Mimesis, Milano 2015.
- Sfetez, C., *Guarire dopo il parto*, Bookabook, Milano 2017.
- Siegel, D.J., Hartzell, M., *Errori da non ripetere*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2005.
- Smorti, A., *Narrazioni. Cultura, memorie, formazione del Sé*, Giunti, Firenze 2007.
- Uvnäs Moberg, K., *Ossitocina, l’ormone dell’amore*, Il leone verde, Torino 2019.
- , *Oxytocin May Mediate the Benefits of Positive Social Interaction and Emotions*, in “Psychoneuroendocrinology”, 1998, n. 23 (8), pp. 819-835.
- Vegetti Finzi, S., *Nuovi nonni per nuovi nipoti. La gioia di un incontro*,

Mondadori, Milano 2009.
Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971.
Zanatta, A.L., *I nuovi nonni*, il Mulino, Bologna 2013.

RINGRAZIAMENTI

Questo libro è diverso dagli altri: scriverlo ha richiesto molta più introspezione rispetto ai precedenti. Per prima cosa, quindi, ringrazio di avercela fatta e l'editore di avermi concesso il tempo e la pazienza necessari alla sua stesura.

Grazie a Ximena Rodríguez Bradford, che ormai per la terza volta ha saputo cogliere ciò che era scritto fra le righe del testo originale e lo ha reso migliore! La frase a inizio libro è sua e mi rappresenta come nessun'altra.

Un grazie particolare a tutti coloro che hanno contribuito con le loro storie a rendere questo libro ancora più ricco e pieno di spunti di riflessione.

Grazie a Lorenzo Calia e Sergio Conti Nibali di "Un pediatra per amico" (Uppa), che hanno reso possibile la pubblicazione dell'immagine "Il mio latte non è acqua".

Grazie a "Nati per leggere" (Npl) che ha autorizzato la pubblicazione dei "10 buoni motivi per leggere assieme ai nostri bambini".

Grazie a Gerardo Chirichiello, che ha contribuito al capitolo 4.

Ringrazio tutto lo staff Mondadori che ha reso possibile la pubblicazione, in particolare Emanuele Basile e Alberto Gelsumini, che mi dimostrano sempre fiducia anche quando li metto a dura prova. 😊

Ringrazio le mie figlie, che diventando grandi mi danno la gioia di vederle crescere giorno dopo giorno e andare verso la vita con gioia e soddisfazione. Grazie a mio marito Alessandro, per l'infinita pazienza e l'ascolto incondizionato.

Grazie infine a Emiliano Stefano Toso, che mi ha accompagnato con la sua musica anche in questa avventura rendendo più facile la connessione con la mia anima.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.librimondadori.it

Genitori di genitori
di Alessandra Bortolotti
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Ebook ISBN 9788852097553

COPERTINA || GRAPHIC DESIGNER: ANDREA GEREMIA | FOTO © BILLION PHOTOS/SHUTTERSTOCK

Indice

Copertina	2
L'immagine	2
Il libro	5
L'autrice	6
Frontespizio	7
GENITORI DI GENITORI	8
LETTERA DALLA PANCIA DELLA MIA MAMMA	9
Introduzione. UN LIBRO PER NONNI O SUI NONNI?	12
1. GENITORI E NONNI: ALLEATI O NEMICI?	15
Le stagioni della vita	15
Il potere della cooperazione	26
2. NONNI DEL 2000	34
Chi sono i nonni del terzo millennio?	34
Autorità o affetto?	37
I nonni in Italia	40
3. DIVENTERETE NONNI: ANCHE I NONNI SONO "INCINTI"?	54
La notizia	54
La gravidanza	56
La nascita e il dopo parto	60
Come aiutare mamma e papà	69
4. BISOGNO DI CONTATTO, ALIMENTAZIONE E SONNO DEI BAMBINI: COSA DICE LA SCIENZA?	80
Il bisogno di contatto non è mai un vizio e va soddisfatto	80
Il sistema dell'ossitocina	84
Allattamento e alimentazione complementare	87
Fisiologia del sonno nei neonati e nei bambini	102
5. COME COMUNICARE PER FAVORIRE LE RELAZIONI	112
Dare valore alle relazioni comunicando con efficacia	112
Cambiare rotta: dobbiamo esercitare potere per educare?	115

Cambiare rotta: dobbiamo esercitare potere per educare?	115
Elementi di comunicazione efficace e nonviolenta	122
Il valore dell'ascolto	127
Comunicare efficacemente con i bambini	128
6. NONNI SUPER!	131
Ogni nonno è un supereroe	131
Epilogo. PERDONO	138
NOTE	143
BIBLIOGRAFIA	148
RINGRAZIAMENTI	151
Copyright	152