

Lorena Peotta - Emanuele Tinto

LA STORIA DI UNA CROCIERA

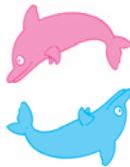
Istruzioni per i neogenitori

Lorena Peotta - Emanuele Tinto

La storia di una crociera

Istruzioni per i neogenitori

Collana **Rosaeazzurro**



responsabile di collana: dr. Emanuele Tinto

sito internet: <http://www.rosaeazzurro.it>

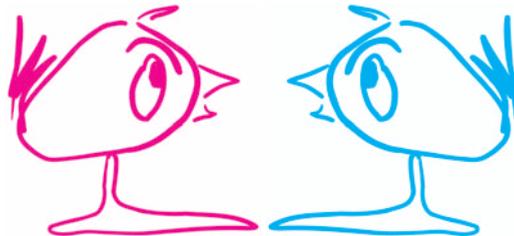
e.mail: info@rosaeazzurro.it

Indice

1. La storia di una crociera	p. 5
2. Istruzioni d'amore per i neo genitori di Cellulino	p. 7
3. Istruzioni per i neo genitori di Cellulino	p. 22
4. Istruzioni sulla vita familiare per i neo genitori di Cellulino	p. 51
5. La famiglia: un progetto fra tradizione e futuro	p. 63
6. Istruzioni sulla vita di coppia per i neo genitori di Cellulino	p. 74
7. Galvano e la donna	p. 75
8. Educazione prenatale. Aiuto e speranza per un'umanità più umana	p. 89

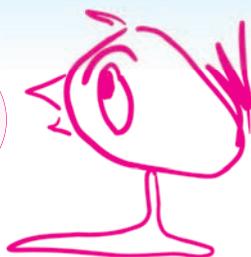
PROPOSTE

"Educare prima". Un investimento di nove mesi che vale una vita	p. 101
"Accompagnamento alla gravidanza": il Rebirthing Communication Prenatale	p. 105
Bibliografia Prenatale	p. 109
Bibliografia di approfondimento	p. 109



1. LA STORIA DI UNA CROCIERA

Salve,
sono **Cellulino**.
Quando vedete questo
fumetto sono io che
parlo



A Iscander e Nathnael, gli inventori di Cellulino, a Daniel, Jamil, Giulia, Giacomo e Gaia e ai nostri rispettivi coniugi che hanno consentito questo lavoro. Un ringraziamento particolare alle famiglie che hanno partecipato agli incontri contribuendo in tal modo alla realizzazione del libro.

Un grazie di cuore per tutto il tempo preso a loro per donarlo ad una figura unica nella vita dell'uomo:

LA GENITORIALITÀ

nei suoi aspetti di mamma, papà, figlie e figli

Questo libro è un continuo rivoltarsi di onde una sull'altra, un continuo scia-bordio, un continuo cambiamento, un'onda diversa dall'altra, mai alcuna uguale, è un continuo divenire, come la vita e il suo continuo progresso d'amore.

Quest'opera semiseria, più seria che semi, nasce da un desiderio di una piccola cellula, **CELLULINO**, che si ritrova un giorno a compiere una traversata nell'oceano della vita con due strani passeggeri, **mamma** e **papà**.

Loro pensano di sapere tutto e di conoscere già il viaggio programmato dalla vita e si arrogano diritti e decisioni, prendendo possesso della loro cabina.

Il nostro eroe, **CELLULINO**, non si perde d'animo e inizia a raccontare loro quello che sentiva da quando si trovava nel sottomarino immerso nelle acque come il Nautilus di Verne. Bella sensazione! L'acqua lo faceva impazzire di gioia, ecco perché i bambini sguazzano nell'acqua e buttano fuori tutto . . . e vuole anche fare uno scherzo a papà così viene ripreso dalla mamma, che ridere!

Il desiderio di **CELLULINO** è quello di aiutare, con questo scritto, tutte le mamme e i papà, e, perché no!, anche fratellini e sorelline nell'affrontare i primi giorni, mesi e anni su questa strana nave da crociera che si chiama Vita e far sì che mamma e papà non siano più soli e ascoltino un po' anche quello che lui ha da dire su questa crociera intrapresa assieme.

Che strana coppia quei due, mamma e papà, fino a ieri si amavano e adesso con l'arrivo di **Cellulino** sembra sempre che si accapiglino per coccolarlo, e, invece, lui li vorrebbe solo vedere insieme, sempre insieme, teneramente insieme, perché, a lui, le coccole piacciono, eh sì, a chi non piacciono, ma non sono tutto . . .

Ma tu pensi che lo capiscano. . . proprio no, mio caro amico lettore, per questo conto almeno su di te. . .

Lorena Peotta ed **Emanuele Tinto**
www.rosaeazzurro.it

2. LA STORIA DI UNA CROCIERA



Istruzioni d'amore per i neo genitori da CELLULINO

Amore buon viaggio, il primo pensiero, le prime parole della mamma al proprio bambino. Il primo pensiero e le prime parole del papà alla mamma e così via.

La crociera è iniziata. . . divertiamoci e siamo felici tutti. . .

È nato un bambino,

una famiglia,

dei genitori,

dei nonni,

degli zii,

la vita è sulla terra tutti e tutto nello stesso momento della nascita di un bambino quale piccolo, grande miracolo in un solo botto!

IL NEONATO

Ogni neonato arriva sulla terra
con un messaggio per l'umanità.

Nel piccolo pugno
racchiude una particella di verità
non ancora rivelata,

un indizio ancora mancante
che potrebbe risolvere l'enigma
del destino dell'uomo.

Egli ha un tempo limitato
in cui compiere la propria missione



e non avrà mai
altra possibilità di farlo
né l'avremo noi.
Quel neonato potrebbe essere
la nostra ultima speranza.
Dobbiamo trattarlo
come una persona sacra
(Sam Levehsen)



I genitori di un bambino sono il meglio che lui possa avere, tutti i genitori sono il meglio per il proprio bambino.

I genitori possono sbagliare è vero, non sono perfetti, è vero.

E allora?

Viviamo la crociera, siamo felici, anche le palle da tennis vanno fuori dal campo, ma per questo non si smette di giocare.

L'incontro con il proprio figlio, il primo incontro e la maternità/paternità sono come l'amore. L'incontro con l'amato ha lo stesso afflato.

La guida e il supporto del padre sono fondamentali nei primi anni, esattamente come è stato fondamentale, nella storia del Cristianesimo, il ruolo di Giuseppe, come padre, nella vita terrena di Gesù.

“La madre porta il figlio nel suo grembo, mentre il padre porta la propria moglie e il proprio figlio nella sua mente e nel suo cuore.” (G. Soldera)



Le mamme hanno ragione, sempre, quando si sanno ascoltare. Sanno ascoltarsi quando sono supportate dall'amore del papà.

La stessa relazione che il bambino ha con la mamma quando è nel pancione, la relazione che il bambino usa per la sua crescita, è la stessa relazione del bambino nato, quando è assistito ed è sostenuto dall'amore del papà, che sostiene lui e la sua mamma.

Gli interessi, i bisogni e i fastidi che la mamma avverte quando è incinta, glieli trasmette il bambino e diventano un tutt'uno con la mamma. Ecco perché la mamma è la prima a capire lo stato d'animo del bambino, i suoi pensieri, perché li sente dentro di sé come fossero i suoi. Lei sola li può sentire anche dopo, ma ha bisogno del papà che le dia il coraggio di esprimerli, accoglierli e trasformarli in azione. È il papà che dà voce e soddisfa i desideri della mamma e del bambino, che, specie se neonato, sono molto simili e si influenzano a vicenda.

È possibile immaginare e sognare, ed è bello farlo sui figli, coi figli, per la famiglia e con la famiglia, con il papà e la mamma, e su di loro.

AMORE ED EDUCAZIONE: NON C'È L'UNO SENZA L'ALTRO



A me sono piaciute molte citazioni che la mamma leggeva quando era in mia attesa.

Non camminarmi davanti, potrei non seguirti, non camminarmi dietro potrei portarti sulla strada sbagliata, camminami di fianco così ci possiamo parlare e condividere le nostre esperienze, il poeta Tagore le ha scritte meglio . . .

Il bambino va guidato senza spingerlo

va guidato senza urtarlo

va guidato senza offenderlo

va guidato senza toccarlo

va guidato facendolo progredire

e, tutto questo, è fatto dal sorriso della mamma. Il sorriso c'è quando il padre è presente perché è presente colui che ama: l'AMORE

Il sorriso c'è sempre con la mamma, basti pensare al gesto delicato di una mamma che accudisce il proprio figlio.

“Che cosa vuol dire addomesticare?” Domandò il piccolo principe.

“Vuol dire creare dei legami”. Disse la volpe. “. . . se tu mi addomesticherai, la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi laggiù in fondo dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano. . .”

(A. de Saint Exupéry, Il Piccolo Principe)



Che bello mio caro compagno di crociera, quando il mio papà mi faceva queste confidenze:

“Possiamo giocare a palla, in piscina, beato te che ci sei dentro o sei stato dentro la mamma. Ti invidio sai, era una cosa che dicevo sempre alla mamma quando l'ho conosciuta: vorrei esserti dentro.

E lei mi rispondeva che mi sentiva dentro, che ero al posto del sangue e ci amavamo tanto”.

Il papà ha un punto di vista diverso da quello della mia mamma anche dopo che sono nato. Lui mi vede dall'esterno, la mamma mi sente ancora dentro di sé.



Lei cerca di percepire i miei desideri, le mie emozioni, il papà invece gioca con me, mi fa esprimere, crea una relazione basata sul dialogo e sulle pacche che ci diamo quando facciamo la lotta.

Per fortuna mi vedono da due punti di vista diversi, perché insieme riescono a vedermi a tutto tondo. E attraverso di come mi vedono loro mi percepisco io, sapete, è come se mi trovassi di fronte ad uno specchio.

Allora, mio caro lettore, sento la musica che piace al papà e quella che piace alla mamma. Io sono il frutto di questa armonia, sono il direttore d'orchestra, andiamo a danzare . . . sù felice.

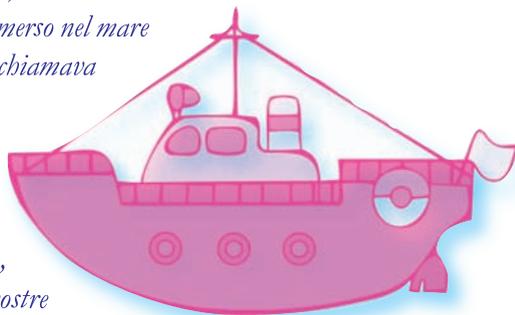
Miei cari compagni di viaggio che conosco come mamma e papà, che bello vederci insieme, anzi sentirvi insieme. Sento il vostro odore, il vostro profumo, sento il battere del cuore della mamma che mi parla, emozionata, del papà. . . quanto amore!!

C'è la mano del papà che mi accarezza, come quando ero nella pancia della mamma. Che bello guardarvi, ed è per questo che vi fisso in continuazione. Che bello! Sembrate il cielo con il sole e le stelle. . . che meraviglia che siete!

Scusatemi se ogni tanto vi sveglio di notte, con i miei divertimenti, quando ero dentro al sottomarino immerso nel mare mi divertivo e di notte sentivo la mamma che chiamava il papà, che mi accarezzava, e giocavamo insieme. Ora sono abituato a giocare. . . grazie della vostra pazienza.

Cara mamma e caro papà, quando sto male ho bisogno di voi e della vostra serenità, della vostra gioia, della vostra salute, delle vostre parole, del vostro incoraggiamento.

Lo so che soffrite a vedermi star male, ma non preoccupatevi io so come curarmi e guarisco presto, anzi subito. . . voi siate felici, la cura è questa.



Prima nella pancia della mamma potevo bere quanto volevo, ogni tanto ricordatevi di darmi un po' d'acqua io vengo da là, dall'acqua. All'inizio erano le lacrime di gioia di voi due, mamma e papà. Poi le lacrime di gioia dei nonni, degli zii, dei vostri amici. . . degli antenati.



Poi è stata l'acqua del liquido amniotico, poi di nuovo le lacrime di gioia della nascita e questo. . . rimane per tanto tempo. Alle mamme viene da piangere perché i papà possano asciugarle con amore, con servizio ed essendo sempre disponibili. Ecco perché le mamme piangono tanto. Era bello stare insieme, noi due e papà che ci accarezzava. . . dovete continuare a farlo.

Il latte è buonissimo ed è ancora più buono quando tu sei calma e serena, mamma. Tu mamma eri serena quando papà era sereno e stava con te e ti amava e ti seduceva, e ti parlava, e ti coccolava. . . digli di continuare a farlo. . . buono il latte!

*Mamma e papà ascoltate cosa dice un esperto sull'**ALLATTAMENTO**:*

Le semplici regole per un buon allattamento sono:

- ≈ tranquillità per la mamma ed il bambino;
- ≈ comodità, la mamma deve prima di tutto sentirsi comoda, solo così posizionerà bene il bambino per un ottima suzione;
- ≈ pannolini ben bagnati, sono un ottimo segno che il bambino mangia a sufficienza e che il seno materno sta facendo un buon lavoro;
- ≈ buono a sapersi: la massima produzione di latte avviene durante la notte, questo perché si produce più prolattina (ormone che favorisce la produzione di latte) sia perché si riposa, ecco anche perché spesso i bambini tendono a mantenere a lungo il pasto notturno oppure mangiano più spesso di notte;
- ≈ affinché tutte le situazioni sopraindicate si attuino, c'è bisogno che la comunicazione e l'intesa madre-bambino non sia interrotta o disturbata da interferenze esterne, vedi visite continue di parenti e vicini subito dopo le dimissioni, consigli, validi ma non richiesti, elargiti da nonne, vicine, conoscenti e così via. In tutto questo che ruolo ha il papà?

Egli è il garante dell'intimità e sostiene la mamma in tutte queste funzioni. Inoltre, quando è presente, può far fare il ruttino, cambiare il pannolino e dare un bacio accompagnato da un bicchiere d'acqua alla mamma, che dopo una poppata ha sempre tanta sete.



Oggi sono stitico, la crociera diventa difficile perché siamo al polo nord, si naviga in mezzo al ghiaccio e la nostra nave non è un rompighiaccio, coraggio, scaldatemi con i vostri massaggi, ridete con me, e il catarro va via insieme alla mia cacca. . . sai, mamma, a te che piacciono tanto i fiori, ci sono dei rimedi, i Fiori di Bach, che puoi usare per questo. Puoi farmi, inoltre, un massaggio più volte al giorno sul pancino in senso orario e farmi muovere le gambine con movimenti circolari e tante altre cose, ma adesso ho sonno e ho voglia di dormire. . .

Cara mamma, una bella lettera per te da una mamma, leggila attentamente e parlane con il papà insieme saremo felici, ma ci dobbiamo capire, un abbraccio tuo Cellulino. Ci è stata regalata da un'ostetrica . . .

Madre di me stessa

In una società che si preoccupa di come allevare un figlio nel miglior modo possibile sto scoprendo un bisogno di intrecciare quel che è meglio per mio figlio con ciò che è necessario per una madre equilibrata.

Dare senza sosta significa rinunciare a se stesse.

E quando rinunci a te stessa, non sei una madre sana perché il tuo io non è sano. E così, sto imparando ad essere prima donna e poi madre. Sto imparando a lasciare spazio alle mie emozioni

Senza togliere ai miei figli la loro dignità e il diritto di avere sentimenti propri. Sto imparando che un figlio sano ha emozioni e caratteristiche soltanto sue. Molto diverse dalle mie.

Sto imparando quanto sia importante uno scambio onesto di sentimenti, perché la finzione non inganna i bambini: conoscono la madre più di quanto lei conosca se stessa.

Sto imparando che nessuno supera il passato se non lo affronta. Altrimenti, i bambini assorbiranno quello che la madre vorrebbe superare.

Sto imparando che le parole sagge cadono nel vuoto se le mie azioni le contraddicono. I bambini preferiscono imitare che ascoltare.

Sto imparando che la vita è fatta di tristezza e di dolore, così come di felicità e di piacere.

E soltanto vivendo tutto questo possiamo raggiungere la completezza.

Sto imparando che la completezza non si ottiene rinunciando a se stessi, ma donandosi agli altri e accettando i loro doni.

Il modo migliore per insegnare ai figli a vivere pienamente non è l'autosacrificio, ma l'esempio di una vita vissuta pienamente.

Sto cercando di insegnare ai miei figli che ho ancora molto da imparare perché sto imparando che rinunciare a loro è il modo migliore per tenerli accanto a me.

(La meditazione proposta di seguito è stata trasmessa da *Nancy McBrine Sheehan*)

Una bella poesia per te mamma e, mi raccomando, non tenerla per te, ma falla leggere anche a papà, perché così comprenderà meglio il nostro rapporto intimo.

La parola più bella sulle labbra del genere umano è **madre**, e la più bella invocazione è **Madre mia**.

È la fonte dell'amore, della misericordia, della comprensione, del perdono. Ogni cosa in natura parla della madre. La stella Sole è madre della terra e le dà il suo nutrimento di calore; non lascia mai l'universo nella sera finché non abbia coricato la terra al suono del mare e al canto melodioso di uccelli e acque correnti.

E questa terra è madre degli alberi e dei fiori. Li produce, li alleva, e li svezza. Alberi e fiori diventano madri tenere dei loro grandi frutti e semi. La parola **madre** è nascosta nel cuore e sale alle labbra nei momenti di dolore e di felicità, come il profumo sale dal cuore della rosa e si mescola all'aria chiara e all'aria nuvolosa.

(Gibran)

Una bella poesia per la mia mamma gliela dedico io, il tuo **CELLULINO**

Ti amo,

non soltanto per quello che sei,
ma per quello che sono io
quando sto con te.

Ti amo,

non soltanto per quello che
hai fatto di te,
ma per quello che fai di me.

Ti amo,

per la parte di me
che fai emergere;
ti amo
perché metti la tua mano
nel mio cuore colmo
e perché non ti curi
di tutte le cose insensate e deboli
che non puoi non vedere,
sia pur indistintamente, in me,
e perché sai portare alla luce
tutte le mie belle qualità
che nessuno ha mai visto
perché non ha guardato così in profondità.

Ti amo

perché mi aiuti a fare
con il legname della mia vita
non una taverna
bensì un tempio;
delle mie opere
quotidiane
non un rimprovero
bensì un canto.

Ti amo

perché hai fatto
più di quanto avrebbe potuto
qualsiasi fede
per rendermi buono,
e più di quanto avrebbe potuto
qualsiasi destino
per rendermi felice.
(attribuito a Roy Croft)

Mi permetto una confidenza, mamma, tu dovresti uscire e lasciarmi solo con papà, tu ti riposi, io mi diverto e lui impara a diventare parte di noi due, perché noi abbiamo tante confidenze che lui non sa e abbiamo vissuto da tanto tempo già insieme. Tu riposati un po'.



Cara mamma lasciami stropicciare da papà.

Non temere, papà non mi rompe, sono talmente elastico, e poi è così buffo vederlo alle prese con il bagnetto e il pannolino. Che risate mi faccio! Stiamo imparando a vicenda l'uno dall'altro. Sperimento un altro modo di soddisfare i miei bisogni e di relazionarmi con lui. Sai, sta crescendo una complicità con lui che mi rende forte e sicuro di me.

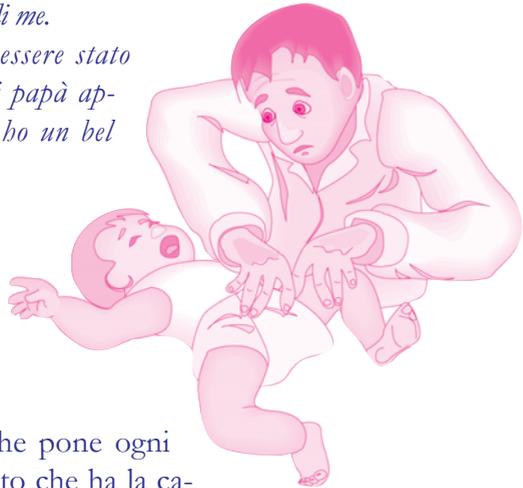
Il papà a questo punto pensava di essere stato messo da parte o dimenticato, tipico dei papà appena diventati papà, ma anche per lui ho un bel messaggio.

*Oggi la mamma ha regalato un bel libro a papà: **Nella pancia del papà. Padre e figlio: una relazione emotiva**, del dott.*

Alberto Pellai

“Essere padre è un’esperienza che pone ogni uomo di fronte ad un bivio, un evento che ha la capacità di trasformare la vita nella quotidianità e anche nei pensieri, nelle profondità dell’animo, nel proprio mondo interiore, obbligando gli uomini ad interrogarsi sul senso dell’esistenza.

I bambini ci obbligano ad essere come mai avremmo pensato, “tirano fuori” da noi aspetti e dimensioni che mai siamo riusciti a mettere in gioco in altri contesti o momenti della nostra vita.



Mettersi in gioco: è forse questo il segreto del buon genitore. Significa essere presenti, mettersi a disposizione, volersi coinvolgere nella vita dei nostri figli.

È naturale che siamo coinvolti nella vita di chi mettiamo al mondo. Sì è naturale, ma sono convinto che non sia né spontaneo né facile.

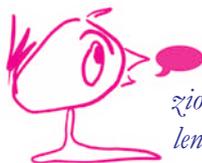
Tutti possono diventare padri, ma essere padri è un'altra questione.

Ci vuole desiderio, volontà e soprattutto motivazione.

Bisogna voler essere dei buoni padri, ma riuscirci impone di considerare i molti vincoli che si frappongono tra un padre e suo figlio.

Un figlio rompe argini e barriere che spesso costruiamo e mettiamo in azione nella vita di tutti i giorni.

Un figlio ha accesso diretto al nostro mondo profondo, parla al nostro cuore semplicemente guardandoci negli occhi, ci porta a ripensare alla vita di noi bambini e ci obbliga a fare un bilancio concreto ed emotivo di ciò che siamo stati, ciò che siamo e ciò che saremo”.



Una cortesia papà, aiuta, incoraggia. . . . spingi la mamma ad avere degli interessi al di fuori di me, piano piano deve spostare la sua attenzione da me a qualcosa che le piaccia e che le permetta di valorizzare i suoi talenti. Grazie papà ti voglio bene.

Una bella canzone di Renato Zero per aiutare papà ad aiutarti . . .

Magari

Magari toccasse a me
prendermi cura dei giorni tuoi
svegliarti con un caffè
e dirti che non invecchi mai. . .

Sciogliere i nodi dentro di te
le più ostinate malinconie. . . magari

Magari toccasse a me
ho esperienze e capacità
trasformista per vocazione
per non morire, che non si fa. . .
Puoi fidarti a lasciarmi il cuore
nessun dolore lo sfiorirà. . . magari!

Magari toccasse a me
Un po' di quella felicità. . . magari
Saprò aspettare te
domani, e poi domani, e poi. . . domani

Io come un'ombra ti seguirò
la tenerezza ed il talento mio
Non ti deluderò
la giusta distanza io
Sarò come tu mi vuoi
ho un certo mestiere anch'io. . . mi provi. . . mi provi
Idraulico cameriere
all'occorrenza mi do da fare
Non mi spaventa niente
tranne competere con l'amore
ma questa volta dovrò riuscirci
guardati in faccia senza arrossire. . . magari. . .

Se tu mi conoscessi
certo che non mi negheresti. . . due ali
Che ho un gran disordine nella mente

e solo tu mi potrai guarire. . . rimani
Io sono pronto a fermarmi qui
il cielo vuole così
Prendimi al volo e poi
non farmi cadere più da questa altezza sai
non ci si salva mai. . . mi ami? Magari. . . mi ami!?. . . magari.



Caro lettore . . . I nonni sono la mia gioia per tutto quello che fanno, le smorfie, i versetti con la bocca, i giochi con le dita, quanto ridere mi fanno. Quanto ridere!

Papà, però i nonni possono solo giocare, non devono educare, e queste cose gliele devi dire tu, altrimenti loro fanno di testa loro e interferiscono con la mamma e il latte non è più buono come prima perché lei ci rimane male. Diglielo tu per cortesia ai nonni, soprattutto alle nonne. Grazie.

E adesso pensiamo anche ai simpatici nonni che mi amano tanto e che vorrebbero educarmi, ma lo devono fare papà e mamma, a loro spettano le coccole per tutto il tempo. . . mmhh che bello! mi vengono i brividi al solo pensarci. Ecco dei bei brani per capire cosa devono fare il nonno e la nonna, il papà e la mamma, buona lettura!

C'era una volta un pulcino che per primo uscì dall'uovo che lo aveva rinchiuso a lungo.

Durante quel periodo aveva passato tutto il tempo cercando di immaginare come sarebbe stato il mondo, ma appena uscito capì la meraviglia che gli stava intorno e, pensando ai suoi fratellini ancora dentro al guscio, si chiese come fare per comunicare loro la verità. Sentì il cuore pieno d'affetto e decise di fare il possibile per farli uscire dal guscio perché potessero tuffarsi anche loro nella luce.

I bambini che stavano ascoltando questa storia capirono che il vecchio nonno voleva comunicare loro una cosa importante e uno di loro domandò: "Che cosa dobbiamo fare per uscire dal nostro guscio?"

Ed il nonno rispose: "Innanzitutto dovete convincervi che *esiste qualcosa* al di là, al di fuori di voi." "Poi deve nascere in voi con forza il *desiderio* di raggiungerlo". "E sicuramente troverete qualcuno che saprà *insegnarvi* la strada giusta".

(Tratto da *Il cammino della felicità*, di Bernard Benson).



L'ARTE DI EDUCARE

Non farsi spaventare dai dubbi su come educare: tutti ne hanno!

Non cercare la soluzione già pronta a un problema: ogni volta bisogna trovare delle risposte adatte alla situazione.

La parola d'ordine: coerenza!

Le regole sono importanti, anzi necessarie, ma devono essere alla portata di chi le deve rispettare.

Le regole vanno spiegate con chiarezza e con i figli più grandi possono essere concordate.

I limiti servono ma bisogna accettare che possano essere trasgrediti.

L'obbedienza va richiesta ma non può essere un fine educativo.

Non serve fare il tiro alla fune! Meglio dialogare e cercare di mediare.

È importante esprimere il proprio disappunto se ci sono infrazioni.

Ascoltare senza fretta i figli, ma non solo le parole che essi ci dicono: anche il linguaggio non verbale è importante.

Accettare la loro collera e i sentimenti negativi verso di noi e dare ascolto alle loro ansie, paure, preoccupazioni.

Comunicare con coerenza ed essere chiari nei messaggi.

Le approvazioni servono a dare sicurezza, a far crescere la fiducia in se stessi, ma non devono essere eccessive, insistenti, esagerate.

Le frustrazioni hanno la funzione di mettere dei limiti: allora bisogna anche saper dire di no quando è necessario.

Le punizioni fisiche e le offese, anche quelle verbali, non sono mai educative. Se evocano paura e angoscia rendono insicuri, umiliano e feriscono il senso di fiducia.

(G. Maiolo)



Un'amica della mamma, si chiama Daria, le ha portato questo bel regalo. Quanta gentilezza, quanto amore, che bel pensiero, grazie Daria.

UN AUGURIO PER OGNI FIGLIO

I buoni genitori, danno ai figli radici e ali. Radici per sapere dov'è casa loro, ali per volare via e mettere in pratica ciò che è stato loro insegnato.

Jonas Salk

Che possa avere coscienza del suo valore

“Quando vedrai che l'immagine che un bambino ha di sé comincerà a migliorare, vedrai passi avanti significativi in vari settori di impegno, ma la cosa ancora più importante è che vedrai il bambino godersi di più la vita”.

Waine Dyer

Che possa avere fede in se stesso e sappia correre dei rischi

“Il grande interrogativo è se sarai capace di dire un sì convinto alla tua avventura”

Joseph Campbell

Che possa vivere una vita pacifica lontana da stress e ansia

“Il mondo è perfetto; non contiene angoscia... da nessuna parte. Contiene solo individui che hanno pensieri angosciosi”

Eykis

Che possa attingere alla sua innata creatività

“All'inizio dell'atto creativo c'è l'immaginazione. Immagini ciò che desideri, vuoi ciò che immagini, e alla fine crei ciò che vuoi”

George B. Shaw

Che possa sentire lo scopo della sua presenza nel mondo

“L'uomo è un essere in cerca di significato”

Platone

Che possa godere dell'amore incondizionato dei suoi genitori

“La dinamica necessaria per far funzionare qualunque relazione: continua a elargire amore”

Alan Cohen

Ed ecco il mio segreto, un segreto molto semplice

È soltanto con il cuore che si riesce a vedere correttamente; ciò che è essenziale è invisibile all'occhio

Antoine De Saint-Exupéry

ORME

Una notte un uomo fece un sogno. Sognò di passeggiare lungo la spiaggia con il Signore. In cielo balenavano scene della sua vita. Per ciascuna scena notò due serie di orme sulla sabbia: una apparteneva a lui e l'altra al Signore. Quando gli balenò, davanti agli occhi, l'ultima scena si voltò a guardare le orme e notò che, molte volte, lungo il cammino vi era una sola serie d'impronte.

Notò anche che questo avveniva durante i periodi più sfavorevoli e più tristi della sua vita.

Ne rimase disorientato e interrogò il Signore.

“Signore, Tu hai detto che se io avessi deciso di seguirti, Tu avresti camminato tutta la strada accanto a me, ma io ho notato che durante i periodi più difficili della mia vita vi era una sola serie di orme.

Non capisco perché, quando avevo più bisogno di Te, mi hai abbandonato.”

Il Signore rispose: “Mio amato figlio, io ti voglio bene e non ti abbandonerei mai. Durante i tuoi periodi di dolore e sofferenza, quando vedi solo una serie di orme, quelli sono i periodi in cui Io ti ho portato in braccio.”

(Margaret Fishback Powers)



UNA SINCERA ACCETTAZIONE

Quando una persona è capace di provare e di comunicare ad un'altra una sincera accettazione, essa può diventare di grande aiuto.

La sua accettazione dell'altro così com'è, è determinante per costruire una relazione in cui l'altro possa crescere, maturare, operare cambiamenti costruttivi, imparare a risolvere i problemi, tendere ad un equilibrio psicologico, diventare più produttivo e creativo, realizzare pienamente il proprio potenziale.

È uno di quei paradossi semplici ma belli della vita: quando una persona sente di essere sinceramente accettata per quello che è, si sente libera di prendere in considerazione un possibile cambiamento, di pensare ad una possibile crescita, a cosa vorrebbe diventare, a come realizzare maggiormente il proprio potenziale.

L'accettazione è come il terreno fertile che permette ad un seme minuscolo di trasformarsi nel bel fiore che può diventare. Il terreno si limita a facilitare lo sviluppo del seme. Sprigiona la sua capacità di crescere, ma tale capacità è interamente in seno al seme. Anche un figlio, come un seme, ha dentro di sé la capacità di crescere. L'accettazione è il terreno fertile, che semplicemente permette al figlio di realizzare il proprio potenziale.

Perché l'accettazione genitoriale esercita tanta benefica influenza sui figli? È un punto che in genere non è compreso. La maggior parte delle persone è stata indotta a credere che se si accetta un figlio così com'è, questi non cambierà mai; che il modo più valido per aiutarlo a migliorarsi è quello di dirgli quali aspetti di lui non sono accettabili.

Di conseguenza, la maggior parte dei genitori ricorre a piene mani al linguaggio della non accettazione, pensando che sia il modo migliore per aiutare i figli. Il terreno che tanti genitori forniscono ai propri figli, è intriso di valutazioni, giudizi, critiche, prediche, massime morali, ammonizioni, ordini e altri messaggi che trasmettono non accettazione.

(Anonimo)

3. LA STORIA DI UNA CROCIERA



Istruzioni per i neo genitori da CELLULINO

L'altro giorno eravamo sul ponte della nave, tutti e tre, la mamma, il papà ed io, anche se loro non mi vedevano, c'ero. Ero dentro la mamma, nel pancione, e lei lo sapeva che c'ero perché mi accarezzava in continuazione. Il papà parlava e capivo che poteva emozionare la mamma, perché il suo cuore a volte aumentava i battiti a volte li diminuiva, ogni tanto la pancia si stringeva, altre si allargava. Sembrava di andare in barca.

Parlavano della mia educazione e papà raccontava alla mamma di com'era forte la responsabilità che sentiva, perché aveva letto in un libro che l'educazione di un bambino, di un essere umano, andava impostata così:

“Pensate a quel che state facendo con variazioni di cinque secoli e non di cinque minuti. Produrre per coloro che saranno qui tra cinquecento anni vi farà concentrare su questioni molto più importanti dei risultati momentanei.

Siate pazienti con voi stessi, indipendentemente dai successi o dalle delusioni, come Dio è sempre stato paziente con voi. Quando demandate un problema ad un'autorità superiore con cui vi trovate in buoni rapporti, passate immediatamente a quella condizione consapevole di pazienza infinita, e smetterete di guardare ai piccoli indicatori del successo quotidiano. (Dyer)



La mamma gli rispondeva parlando di una cosa che aveva sentito da piccola e che l'aveva molto colpita: avere sempre nei confronti di chi educa il principio della carità e raccontava di questo scritto biblico.

INNO ALLA CARITÀ

Quand'anche io parlassi le lingue degli uomini e degli Angeli, se non ho la carità io sono un bronzo che suona o un cembalo che squilla. E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza e avessi una fede tale da trasportare le montagne, se non ho la carità, io sono un niente. E se distribuissi anche tutti i miei beni ai poveri e dessi il mio corpo ad essere bruciato, se non ho la carità, tutto questo non mi giova a nulla.

La carità è longanime, la carità è benigna, non è invidiosa, la carità non si vanta, nè s'insuperbisce; non manca di rispetto, non cerca le cose sue, non s'irrita, non tiene conto del male che riceve, non gode dell'ingiustizia, ma si rallegra della verità. Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta.

La carità non verrà mai meno. Le profezie, invece, avranno fine, come cesseranno le lingue e la scienza avrà termine. Perché ora noi parzialmente conosciamo e parzialmente profetiamo. Ma quando sarà venuta la cognizione di Dio perfetta, sparirà ciò che è parziale. Come anch'io, quand'ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino e ragionavo da bambino, ma quando sono diventato uomo ho smesso le cose proprie del bambino. Noi ora vediamo, infatti, come per mezzo di uno specchio, in immagine; allora invece vedremo faccia a faccia; ora conosco solo in modo imperfetto, ma allora io conoscerò perfettamente nello stesso modo con cui sono conosciuto. Ora, dunque, rimangono la fede, la speranza e la carità, queste tre, ma la maggiore di tutte è la carità.

(I Corinti, cap. 13)



E il papà, in più, continuava dicendo:

... il Signore onora il padre nei figli, e conferma su di essi i diritti della madre. Chi onora il padre sarà purificato dai peccati, e chi riverisce la madre è come colui che accumula tesori.

Chi onora il padre sarà allietato dai figli, ed esaudito nel tempo della sua preghiera. Chi onora il padre vivrà una lunga vita, e chi obbedisce al Signore rende felice sua madre. . .

(Ecclesiastico 3: 1, 6)

... Onora tuo padre con tutto il cuore, e non dimenticare le pene di tua madre. Ricordati che essi ti hanno generato: che renderai loro in cambio di quanto hanno fatto per te?

(Ecclesiastico 7: 27, 28)



A quel punto si erano avvicinati altri signori affascinati da mamma e papà che parlavano di queste cose e di me. Sì di me. Tutti volevano toccare la pancia della mamma ed erano felici come lo ero io perché mi facevano il solletico, massaggiandomi. Volete provarlo anche voi, mettetevi sotto una coperta e fatevi massaggiare, sentirete che emozioni . . .

Che bello, mi vengono ancora adesso i brividi a ricordarmelo!!!!

Alla fine venne fuori una bella considerazione, tutti i presenti, compresi mamma e papà si misero d'accordo nel dire che

UNA MADRE È COME UN'INSEGNANTE SPIRITUALE E COSÌ ANCHE IL PADRE

La donna, come mamma, ha una visione a trecentosessanta gradi e giustamente va ricoprendo un maggior ruolo nella società. È sempre più consapevole che quello che si pensa o si dice sull'educazione, non è detto sia il meglio per il proprio figlio.

Per questo filtra o adatta tutte le informazioni che riceve o legge dall'esterno, facendo impazzire papà che dice che lei cambia sempre idea.

Una madre impara e sa salvaguardare ogni situazione confrontandosi e mettendosi in relazione o in discussione con il figlio e con gli altri grazie all'istinto materno. Forza mamme, non temete, l'istinto materno vi appartiene!

Bisognerà rivedere il sistema che ruota attorno alla società con i ritmi di una madre. Questi ritmi inducono ad avere pazienza, a darsi del tempo per raggiungere degli obiettivi, non pretendendo tutto e subito come si richiede nella società attuale. Solo così si dà spazio all'istinto materno e paterno di emergere ed esprimersi. Vivere in simbiosi con qualcuno come in gravidanza, stare con l'altro in attesa di qualcosa che non si conosce o che opera con i suoi tempi, induce all'ascolto e questo genera consapevolezza del proprio essere e s'impara ad avere pazienza.



Vi trascrivo una bella preghiera che una signora ha dato alla mamma e che lei legge quando ha voglia di sentirmi nel futuro.

Io sono, o mio Dio, solo un piccolo seme che Tu hai seminato nel terreno del Tuo amore, e fatto sì che germogliasse grazie alla mano della Tua munificenza. Questo seme brama perciò, nel suo intimo essere, le acque della Tua misericordia e la viva fonte della Tua grazia. Fa' scendere su di esso dal cielo della Tua amorosa gentilezza, ciò che lo metterà in grado di fiorire all'ombra ed entro i confini della Tua corte. Tu sei Colui Che irrori i cuori di tutti quelli che Ti hanno riconosciuto dal Tuo straripante fiume e dalla fonte delle Tue acque di vita.

(Preghiere Baha'i)



L'egoismo in una madre sparisce nel momento della nascita del figlio e subentra l'istinto materno. Questo deve essere supportato da un sostegno, dall'azione, dalla partecipazione del padre. Oggi la figura paterna, nella genitorialità, è ancora più presente ed è complementare a quello della mamma.

Questo istinto aiuta a conoscere, a sapere come le cose del mondo devono andare, e non implica una trasformazione della propria individualità e intelligenza, ma un cambiamento di visuale.

La madre ha una visione spirituale, ossia conosce gli obiettivi finali ai quali ogni figlio deve tendere, il padre aiuta e fornisce gli strumenti per realizzare questi obiettivi.

Queste cose che ho appena detto hanno commosso tutti i presenti e così ognuno si è messo a guardare il mare e aver malinconia.

Malinconia di quando erano nella pancia della loro mamma, delle sue carezze, del vocione del papà, dei battiti di cuore della mamma quando vedeva il papà, dei giochi di quei pochi papà di un tempo e di quei tanti papà di oggi che giocano con il proprio figlio nella pancia del papà!.. . . ops . . . ops, nella pancia della mamma.

Poi siamo andati a mangiare le patatine, che a me piacciono molto e l'unica maniera che ho di mangiarle è far venire le voglie alla mamma e . . . far correre il papà a cercarle. Che ridere e che divertimento!

La mamma ha conosciuto una signora gentile che educa le mamme ed è stata insieme ad altre mamme a condividere il "fare la mamma" e "il fare il papà" così ho imparato tante cose che mi hanno commosso, per quello ero così agitato e mi muovevo in continuazione. . . e la mamma mi accarezzava per tranquillizzarmi.

Ecco quello che diceva.

La donna è cambiamento, evoluzione. Il ciclo mestruale glielo ricorda ogni mese da quando lei entra a fare parte del mondo maturo femminile. Non tutte lo vivono bene, un fastidio che ti segnerà per anni tuo malgrado. Invece va accolto come evoluzione per raggiungere l'unità, la completezza del nostro essere.

La donna, per trovare se stessa, deve cambiare ogni mese, deve lasciare un po' di se stessa per rinnovarsi, per affrontare un nuovo tratto di cammino con spirito e corpo nuovi.

È come una piccola rinascita.

Viene sentita, invece, come un peso quando non ci si sente pronte a lasciare qualcosa di noi per acquisire qualcos'altro che ancora non conosciamo. Si ha paura del nuovo, anche se il più delle volte tanto nuovo non è: si tratta di far riemergere qualche aspetto di noi che non accettiamo, che non conosciamo, che nascondiamo per vari motivi, per esempio perché scomodo o perché incapaci di gestirlo al momento.

Se le mestruazioni possono rappresentare tutto questo per una donna, figuriamoci la gravidanza.

La maternità rappresenta il culmine del cambiamento.

È per eccellenza rinascita, un'occasione di evoluzione che non riguarda solo la donna, ma anche l'uomo, i fratelli, i nonni, gli zii, i vicini, il lavoro, insomma la società.

Attualmente abbiamo una serie infinita di esempi sulle conseguenze che un ostacolo alla nascita intesa come cambiamento può dare. Si spazia da una gravidanza stressata e a rischio, a genitori che non sanno più quale sia il loro ruolo, a famiglie che arrancano nel tentativo di conciliare nascita con lavoro, a nonni che sostituiscono appieno i genitori anche quando questi sono presenti, a bambini che sembrano dei piccoli adulti super impegnati e pronti a soddisfare le richieste della società a scapito della loro spensieratezza. . .

La maternità è un vero e proprio cambiamento che sconvolge la donna sotto tutti gli aspetti della sua persona. Ma perché è cambiamento?

Perché la donna deve accogliere una nuova vita e lo fa facendo spazio dentro di sé. Ecco che il cambiamento più evidente avviene nel suo corpo.

Questo è l'aspetto più studiato, perché più oggettivo e misurabile.

È quello che attesta lo stato di gravidanza di fronte l'intera società.

Molte attività proposte riguardano, giustamente questo aspetto, vedi ginnastica, acquaticità, yoga, massaggi, ecc. . .

Il corpo ci permette però di capire cosa succede negli altri ambiti. Per esempio, cambia il modo con cui sentiamo e percepiamo gli stimoli esterni. I nostri sensi sono più sensibili a certi odori, sapori, captiamo immediatamente le intenzioni e le emozioni delle altre persone.

Altro esempio, le nostre facoltà intellettive e cognitive mutano: non si riesce più a rimanere concentrate a lungo su qualcosa, si è un po' assopite, si è più stanche, più intuitive, meno pazienti o più superficiali, ecc.

Anche le nostre certezze interiori, i nostri valori subiscono un bello scossone. Tutto viene rivisto e rivalutato da un punto di vista diverso, da quello nostro e da quello del bambino.

Questi sono solo alcuni esempi, ogni donna ne può confermare alcuni e aggiungere molti altri.

Tutto questo è necessario per accogliere e comprendere il bambino.

È necessario che la mamma lasci da parte tutte le sue conoscenze, convinzioni e tiri fuori gli strumenti che ha a sua disposizione per fare spazio, al suo interno, ad un essere unico, un individuo irripetibile. Solo se lei si fa da parte per un po' e gli mette a sua disposizione il corpo, la mente, il linguaggio, le emozioni e l'intelligenza, allora, il bambino, può esistere ed evolversi a sua volta.

È per questo che lei ha bisogno di fermarsi, di riposarsi, per ascoltare il cambiamento che sta avvenendo in lei e lasciare che, il bambino, artefice di tutto ciò sia libero di svilupparsi.

Per un po' è come se lei vivesse su un altro mondo, un po' distaccata, lasciando scorrere tante cose poco importanti ed evitando quelle dannose.

Non è superficialità la sua, ma buon senso, che la porta a scegliere ciò che veramente conta, ciò per cui vale la pena vivere e soffre molto per gli atti di violenza gratuiti, la mancanza di rispetto per tutte le forme di vita. Non accetta più i compromessi ed evita le relazioni false e di facciata. Non riesce più a "mandare giù" quello che prima riusciva a sopportare per il quieto vivere.

Il suo cambiamento avviene dall'interno. Dalla parte più intima, nascosta e vera.

Tutto il suo modo di percepire, di conoscere, di sentire avviene da dentro.

Lei parte da sé per andare poi verso l'altro, ma prima lo deve avere accolto al suo interno, lo deve sentire vibrare dentro sé. La deve coinvolgere internamente, nelle viscere.

Il suo agire non è diretto a una sola parte, ma si irradia verso l'esterno a trecentosessanta gradi. Prende tutto ciò che la circonda, tutti coloro che le stanno vicino. Può considerare una sola cosa alla volta, senza perdere di vista l'insieme.

Il suo agire è sempre mosso da una forza, da una voce, da una sensazione interna, fa parte della sua natura, del suo essere e si esplica maggiormente durante la gravidanza.

Le emozioni che ne scaturiscono, che esplodono improvvisamente perché non si sanno accogliere e gestire debbono essere comprese, contenute e sviluppate dal papà. Egli l'aiuta e la sostiene in questo momento importante e delicato non solo per lei, ma per tutta l'umanità.



Che bello quando c'è papà, la mamma è più rilassata, si lascia andare sul divano e così stiamo insieme io e lei perché lei sa che c'è il papà.

La sicurezza viene trasmessa dal mio papà, ogni volta che lui c'è, alla mamma vengono tanti desideri e voglia di fare e lui ne discute con lei e la spinge ad esaudirli insieme a lui. Il mio papà dice sempre alla mamma, che lei deve aprirsi al mondo esterno perché così anche io posso imparare ad entrare nella vita.

Ogni tanto io e te, mamma, parliamo del papà e questo è una delle cose belle che ho tutti i giorni, quando tu mi parli come hai fatto l'altro giorno e ti ricordi di quella volta. . .

C'era un sogno dentro di me, una luce calda e forte eri tu, Cellulino, e quando ho visto il papà tutto attorno a lui si è illuminato di quella luce.

Ho scelto l'uomo che emanava una luce particolare, che faceva vibrare quella che avevo dentro. Vi siete subito intesi voi due, sei stato proprio tu, piccolo mio, ad indicare il tuo papà. Non l'ho scelto solo io, l'abbiamo scelto insieme, anche se allora non lo sapevo.

Quante volte mi sono trovata ad essere spinta da una forza che non sapevo da dove veniva. . .

Tu, piccolo mio, sei sempre stato dentro di me, eri e sei la mia luce che brilla. Mi hai mostrato la strada ed io mi sono fidata. Ecco, la fiducia è stata ed è la nostra compagna di crociera. Anzi è proprio il nome della nave sulla quale navighiamo. Bisogna essere un po' ciechi per fidarsi degli altri. Non sapere tutto è un bene, così ti lasci guidare. Abbiamo iniziato il viaggio e papà mi sostiene nella mia realizzazione personale, nella mia crescita verso una vita serena. Così mi sono sentita libera di accoglierti, Cellulino, quando hai deciso di venire.

Quando ho avuto la certezza e la prova che eri in me, perché sai, noi adulti abbiamo bisogno di prove oggettive per credere alla realtà, mi sono sentita come una

forzezza che conteneva un tesoro prezioso. Ho avuto la sensazione che il mio progetto si stesse compiendo. Finalmente il mio utero compiva la sua missione, i seni si preparavano a nutrire, il corpo si ammorbidiva e faceva spazio per accoglierti.

Dentro di me si stava formando una vita nuova, uguale e altra da me. Due, ma un tutt'uno.

Ho potuto fare tutto questo solo grazie a papà. Alcune volte ero persa nel mare delle emozioni che sentivo in modo diverso e più intenso. Papà è come gli scogli, che contengono un po' la forza dirompente del mare.



*Questo è quanto io e tutti bambini sappiamo, però questi due miei compagni di viaggio non se lo dicono, perché parlano di altre cose che ritengono importanti come la casa, il lavoro, i lettini, i pannolini. . . Sono proprio insopportabili! Continuano a discutere e ognuno di loro vuole imporre il proprio punto di vista e non si ascoltano mai, pensano troppo a loro stessi e non vogliono diventare coppia. Aspettate che nasca e vi faccio vedere io come si diventa coppia e si dimenticano tutte le altre cose, ciò vale almeno per la mamma, per il papà. . . lavori in corso. . . c'è qualcun che lo fa, ma la maggior parte, cari amici siamo ancora lontani dalla paternità e maternità di coppia. Quest'ultima si chiama **GENITORIALITÀ**.*

Il segreto della Genitorialità e della coppia sta proprio in queste parole che la mamma ha letto su internet e me le ha trasmesse attraverso le sue emozioni, lei pensava a papà, papà pensava a lei, io pensavo a loro due. . .

“Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli non stai facendo ciò che ti chiedo. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a dire che non dovrei sentirmi in quel modo, calpesti i miei sentimenti. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover fare qualcosa per risolvere i miei problemi, mi deludi. Forse per questo la preghiera mi aiuta, perché Dio è silenzio. Dio mi lascia libero di cercare consigli nel cuore profondo. Quindi, ti prego, ascolta e se desideri parlare, aspetta che io finisca, ti prometto che ascolterò.”

(“Bollettino Scuola del Villaggio”, aprile 2007)

Un'altra cosa che facevano i due miei compagni di crociera era quello di sentire in continuazione due canzoni che alla fine ho imparato a memoria e che vi trascrivo, uno pensava all'altra e viceversa e . . . sognava . . . Ah l'amore . . .

PAPA'

Anna Oxa, Camminando Camminando

C'è chi parte per cercare l'infinito, c'è chi resta e poi una casa non ha, c'è chi danza nella pioggia o sotto il sole, c'è che siamo lupi o allodole. . . chissà
Coltiviamo i nostri campi sotto stelle di città da lontane eternità.

Camminando camminando anche nel dolore e disprezzo e amore fermarsi non si può, si va.

Camminando camminando
al di là del mare, cime da scalare, fermarsi non si può, si va. L'eco dei rimpianti ci accompagna mentre un'avventura ci riprende già e ristora l'acqua fresca che ci bagna e così finisce un'altra siccità

Noi siamo vincitori e vinti oggi qui, domani là da lontane eternità.

Camminando camminando anche nel dolore e disprezzo e amore fermarsi non si può, si va.

Camminando camminando
al di là del mare, cime da scalare, fermarsi non si può, si va.

Momenti sì, momenti no i giorni e poi le sere e dietro un sì, e dietro un no, inverni e primavere sarà per sempre dove e quando non si sa lo sapremo con l'età.

Camminando camminando
anche nel dolore e disprezzo e amore fermarsi non si può, si va.

Camminando camminando terre da esplorare con il batticuore, chissà che

MAMMA

Anna Oxa, Donna con te

Quanti ricordi dietro me li segnerò nel diario della vita e terrò quei vecchi batticuori nel presente mio.

Di bianco e rosso vestirò.

Sarò un angelo per te quella donna che puoi stringere sul cuore, ma se occorre come il sole i tuoi sensi accenderò e piano piano poi li spegnerò.

Donna con te, di me chissà che sai donna con te se tu lo vuoi.

Le tue mani su di me stanno già forzando la mia serratura, ma la porta del mio cuore all'improvviso si aprirà ed un'altra donna uscirà.

Sarò una donna che ritrova la sua femminilità e te la regalerà.

Donna che ti fa stupire solo con la sua semplicità e che ti amerà.

Quanto cielo su di noi

Questa mia età colorala se puoi e delle notti in bianco e nero quelle le cancellerò perchè donna io con te sarò.

ci accadrà, chissà.

Camminando camminando al di là
del mare cime da scalare fermarsi non
si può, si va.

Momenti sì, momenti no i giorni e
poi le sere e dietro un sì, e dietro un
no, inverni e primavere sarà per sem-
pre dove e quando non si sa lo sa-
premo con l'età.

E camminando camminando ci si
può incontrare ci si può far male, e
siamo già più in là, si va.

Camminando camminando ci si può
incontrare ci si può far male e siamo
già più in là, si va.

E camminando camminando sulle vie
del sole con in bocca un fiore, chissà
che ci accadrà, chissà.

E camminando camminando pieni di
stupore dentro al carnevale del giorno
che verrà, si va.

E camminando camminando anche
nel dolore e disprezzo e amore fer-
marsi non si può, si va.

E camminando camminando al di là
del mare, cime da scalare fermarsi
non si può, si va.



*In poche parole
hanno pensato
a questa COPPLA*



Per la vita che verrà (Jovanotti)

Se rimaniamo insieme, potremo anche volare,
potremo attraversare questo mare,
se rimaniamo insieme nelle diversità,
insieme scopriremo la nostra unicità,
se noi si resta insieme
saremo la continuità,
se rimaniamo insieme sarà vera libertà,
per la vita che verrà tu non sarai mai sola.
Se rimaniamo insieme, se ci diciamo tutto,
se insieme seminiamo, insieme coglieremo il frutto
se noi si resta insieme sarà una meraviglia,
se rimaniamo insieme saremo una famiglia.
Per la vita che verrà tu non sarai mai sola,
sotto questo cielo.
Noi rimarremo insieme, se noi ci capiremo,
se ci perdoneremo gli sbagli che faremo.
Noi rimarremo insieme
se avremo volontà,
se riusciremo insieme a darci libertà.
Per la vita che verrà tu non sarai mai sola, io non sarò mai solo.



Una volta la mamma e il papà sono andati ad una conferenza sulla coppia. A me è andata bene perché ho dormito tutto il tempo, loro due si tenevano per mano e accarezzavano il pancione, cioè me, io ho dormito tranquillo tutto il tempo perché sapevo che loro erano interessati e che tutto questo mi avrebbe aiutato poi, quando sarei nato. Che bello quando dedicano tempo a loro!

*I miei compagni di crociera sono abituati a vivere in un mondo strano, per loro esistono solo le cose negative. . . mah, a me risulta che esiste anche il positivo, io sono uno delle cose positive perché cresco e mi sviluppo perché sono **ENTUSIASTICAMENTE POSITIVO!!!***

Quando i miei compagni parlano con i loro amici della coppia, affrontano solo crisi e problemi. Mai, una volta, che parlino di una coppia felice e serena, anche se litigiosa, da cui nasce un bel bambino come me. A me interessa la soluzione, che ci siano crisi lo si sa, esattamente come sappiamo che esistono i problemi, ma l'essere umano si nutre di soluzioni, non di problemi. Di come superarla? Come uscire dal tunnel?



L'amore è importante, ma la vita a due è il risultato di un lavoro complesso, di incastro e condivisione tra due caratteri, due personalità, tra bisogni e desideri differenti.

Per alimentare e tenere in equilibrio questa complessità, ci vogliono volontà, intelligenza, costanza e ascolto come vi sta dicendo il vostro CELLULINO perché la vita di coppia è un'arte che si può anche imparare.

La mamma e il papà, insieme a me nella pancia sono andati a sentire un dottore che parlava della coppia, di loro due. Io ripeto quello che ho sentito perché non credo che abbiano capito bene cosa diceva quel signore

AMARSI,

guida per costruire una coppia felice e affrontare insieme i problemi di ogni giorno

Parliamo di alcuni grandi cambiamenti che sono avvenuti nella società odierna. Il primo è l'avvento della pillola.

Accettare di amarsi senza necessariamente fare figli è un processo che richiede un cambio di mentalità. Minimo più libera, e la convinzione profonda che la sessualità sia un potenziale che si può godere come piacere fine a se stesso.

Al di là di tante scuse apparentemente razionali, tipo mi fa ingrassare, o fa male alla salute, all'interno di alcune coppie la pillola ha scatenato reazioni ben più sottili. È facile sentir dire da una moglie decisa a prendere la pillola, che l'avrebbe fatto di nascosto dal marito perché lui non vuole, perché l'avrebbe giudicata male e così via.

L'uomo, il maschio, in effetti, è ancora impreparato a identificare la donna-moglie con la donna-amante, incapace di staccarsi dall'immagine di moglie-madre.

Più o meno consciamente si sente smarrito di fronte a questa forma di autonomia femminile.

Questa potrebbe essere una delle spiegazioni di tante relazioni prolungate nel tempo e non più centrate sul matrimonio, inteso nei due significati - *mater munere*, rendere madre oppure sorreggere, sostenere la madre.

Un'altra spiegazione è che l'uomo ha avuto paura di mettersi in discussione e superare il concetto di amore finora acquisito, con una forma più sottile, più condivisa, più partecipativa senza la paura o l'obbligo di mettere al mondo un bambino.

La donna chiede una controparte, quella di provare piacere amando, in modo condiviso, non più legato ad un obbligo, ad incomprensioni e a maltrattamenti,

ma ad un vissuto di scambi, comprensioni e gentilezze, dialogo reciproco e condiviso.

La donna vecchio stampo, che si concedeva per fare figli o per assolvere un dovere verso i desideri dell'uomo - marito, era una figura ben più rassicurante per quest'ultimo.

Ricordiamoci il detto inglese, "non lo faccio per me, ma per la regina!"

La contraccezione ha spesso scatenato nelle donne reazioni contorte e contraddittorie.

Dopo un uso prolungato della pillola o dopo avere messo la spirale, in alcune si è insinuato il sentimento di non amarsi e accettarsi come se facessero qualcosa di errato.

Come una sorta di mito che affonda le sue radici nella paura della punizione, di essere una donna che viola le leggi della natura, che non vuole avere figli e, quindi, deve subire una punizione.

Per troppi secoli è stato predicato che la donna è la causa di tanti danni!

Sono meccanismi psicologici sottili, segreti, ambigui, quasi sempre nascosti che, quando si scatenano, gravano sull'uso corretto della sessualità e della vita di coppia.

Sottili meccanismi psicologici possono minare la vita di una coppia creando incomprensioni.

Senza arrivare a casi limite, si vedono spesso donne che, per verificare di essere feconde, dimenticano la pillola, mettono male il diaframma, sempre e soltanto per sperimentare se possono diventare madri.

Senza parlarne con il coniuge! Né il coniuge se ne accorge e ne parla!

Ci sono altre donne che sono ancora convinte che, per essere veramente femminili, bisogna essere passive, affidarsi all'uomo, lasciar fare a lui.

Magari poi lo rimproverano, lo ricattano, lo detestano se non ha fatto la debita attenzione. E tutto questo senza mai parlarne con il coniuge! Né il coniuge se ne accorge e ne parla!

Idee che nascono da confusioni fra vecchia mentalità e cultura e quella nuova. Sono in contraddizione rispetto a una presa di coscienza di essere donne che possono e sanno decidere della propria vita, ma anche di questo non se ne parla con il coniuge, né il coniuge se ne accorge e ne parla.

Quanto detto potrebbe essere la situazione all'interno di un rapporto coniugale con contrasti, confusioni, quantomeno perplessità e insicurezze.

Ogni coppia dovrebbe insieme, di comune accordo, e, condividendo la propria intimità saper scegliere il sistema con cui regolare la propria fertilità.

La sessualità è un campo minato, carico di implicazioni e di emotività. Può succedere che difficoltà, incomprensioni, rancori, problematiche non risolte di tutt'altro genere finiscano per riflettersi negativamente sulla sfera sessuale, e non soltanto come disturbi, manchevolezze, delusioni, frustrazioni, ma come rifiuti più o meno inconsci di badare a regolare la fertilità o, semplicemente, a parlarne.

Spesso, se la coppia non ha creato sufficiente confidenza per esaminare i problemi di base che ostacolano i rapporti, finisce per addossare tutta la responsabilità dello scontento all'uno o all'altra.

Ad esempio la pillola, con tutto quello che si porta dietro (fa male, fa bene e via dicendo) usata per troppo tempo, anziché liberare la sessualità di una donna, la può frenare, nel senso che potrebbe sentirsi usata e potrebbe non avere più voglia di pagare da sola il prezzo della sicurezza di un rapporto sessuale.

Ad esempio la spirale, che dà una garanzia contraccettiva per anni. Se esistono conflitti segreti fra i due, può identificarsi come la responsabile del disagio all'interno della coppia.

È chiaro che qualunque sistema finisce per rivelarsi negativo se nella coppia non c'è accordo. Se poi la decisione di non fare figli o di rimandarli nel tempo è incerta, poco meditata, presa da uno soltanto dei due o, peggio ancora, imposta da uno dei due, allora i meccanismi che scattano sono ancora più subdoli e gravi. La contraccezione ha segnato una svolta positiva nella vita delle coppie, ma nello stesso tempo ha fatto affiorare problemi che un tempo non si ponevano fra marito e moglie.

La necessità di un sempre maggior dialogo, confidenza, accordo e condivisione sono insostituibili.

Spesso le donne tendono ad attribuire la colpa del distacco sessuale al maschio, trascurato nei comportamenti, troppo preso dal materiale, che guarda con ammirazione le altre.

In parte è vero, il maschio tende a dare per scontato l'amore della moglie, induce spesso alla prepotenza verbale e comportamentale considerandoli dati di fatto del suo carattere, diritti della sua posizione di maschio.

Anche le donne hanno una buona parte di responsabilità in questi malinconici matrimoni.

Non per colpa loro, non sempre, ma perché abituate a considerare la propria vita soltanto in funzione delle richieste maschili. Nessuno ha mai concesso loro di prendere iniziative.

Erano sostanzialmente passive in amore e nella dinamica di coppia.

In certi casi si vendicavano esercitando un potere matriarcale dentro casa, in altri diventavano spente e tristi prima del tempo.

Oggi potrebbe essere diverso, però, entrambi debbono cambiare.

Entrambi dovrebbero ascoltarsi di più.

Entrambi debbono continuare a sedursi, ad avere desiderio di entrare in intimità con l'altro.

In questi ultimi tempi, la coppia che è ormai caratterizzata da due punti essenziali, la capacità di un'intesa sessuale permanente e la capacità di comunicare verbalmente e non verbalmente, sembra ricercare altri elementi poco controllabili e irrazionali, come il sentimento, la tenerezza, l'affettività ed emotività, un maggior dialogo, maggior complicità e condivisione.

Sta rinascendo il bisogno di un ritorno all'intimità e al mistero.

L'intimità, un tempo, era cancellata perché la coppia doveva rendere conto dei propri segreti e delle proprie insufficienze al gruppo familiare che la giudicava.

Di fronte alla coppia, infatti, il nucleo familiare si proponeva come rappresentante della società o, almeno, come un'estensione della coppia stessa.

Una conseguenza di questo nuovo orientamento è il fatto che esiste un modo di fare completamente asimmetrico della coppia, dove l'uomo ha possibilità di

avere parecchi interessi, ma alla donna questo non viene concesso, o qualora le fosse concesso lei lo fa malvolentieri e bisogna spingerla e sostenerla in continuazione a realizzare i propri progetti di vita. È necessario che la coppia continui a sedursi e a non esser presa dal quotidiano, pur vivendolo.

Bisogna che la coppia sappia approfittare dell'attimo fuggente. Soprattutto i maschi debbono smettere di pensare di essere giunti al traguardo perché si è sposata la donna del cuore.

Il matrimonio è l'inizio del percorso, non la fine.

Non si deve pensare a un restauro di vecchie tendenze.

La nuova coppia sa mescolare elementi del passato con elementi d'avanguardia. Così, un eventuale ritorno all'intimità e pertanto ad un certo individualismo non esclude la capacità di rapporti sociali e di reciproche influenze.



Ritroviamo queste contraddizioni nel bisogno di recuperare radici solide sotto forma di tradizioni, e, al tempo stesso, nel bisogno di sradicamento, di liberazione da condizionamenti etnici o troppo provinciali.

Questi bisogni possono culminare simbolicamente con un desiderio di liberarsi anche di un'infanzia troppo protettiva, o di una madre o di un genitore troppo invadente.

La nuova coppia, insomma, è sensibile e capace di autocritica e sembra rendersi conto che gli errori possono stimolarla come i successi e che ogni forma di responsabilità cosciente e valida non deve confondersi con il conformismo. I membri di questa nuova coppia non sembrano più disposti a lasciarsi condizionare da principi troppo cristallizzati, da stereotipi che si sono costituiti a poco a poco, e che hanno determinato una routine pericolosa per la vivacità della coppia stessa.

Entrambi recuperano i propri interessi e si aiutano e si proteggono a vicenda per realizzarli.

Il sesso è una maniera, una modalità per il dialogo, per esempio, per la comunicazione non verbale più veritiera, ma è anche il supporto della sensibilità corporea e dell'immaginario, della fantasia che porta ad una maggiore condivisione delle proprie necessità.

I membri di una coppia moderna non possono nascondersi che vi saranno, nel loro vivere insieme, delle difficoltà, degli imprevisti negativi.

Non potranno quindi prescindere da una certa sofferenza, dagli ostacoli, dalle frustrazioni, ma sapranno anche come gestire il piacere, come riconoscerlo, come conquistarlo, perché sanno che piacere vuol dire anche positività, sviluppo per entrambi alla pari.

È nostra opinione che tra i due chi deve capire meglio questo tipo di situazione è proprio il marito perché poco coinvolto, per tradizione, su questi temi.

I mariti, che siano papà, nonni o quant'altro dovrebbero mettersi in discussione e cercare di conquistare la loro parte di seduttori familiari necessari al benessere della famiglia, in questo caso diventerebbero il lievito della stessa.

Naturalmente, l'avvenire e il divenire della coppia dipendono molto dall'amicizia che i due membri stabiliranno tra loro, dai ricordi che si creeranno via via e naturalmente dai figli.

Molto dipenderà pure dal desiderio che sapranno rinnovare l'uno per l'altra. Dal desiderio di stare insieme, di ricerca d'appoggio e di desiderio erotico.

Per quanto i due membri della coppia cerchino di soddisfarsi vicendevolmente nel contatto, nella relazione, e nel rapporto sessuale, potrebbero trascurare quello che succede prima e dopo.

La chiave di una buona relazione di coppia sta in quello che succede prima, (si intende anche il giorno prima o prima nel suo insieme) e dopo il rapporto sessuale, in come si assimila il piacere e in come si prepara il desiderio successivo, di come si condivide l'esperienza vissuta.

D'altra parte è terribilmente difficile in questo campo stabilire quello che è veramente bene e quello che è veramente male, individuando delle regole valide per tutti.

Se la sessualità esige un controllo, una riflessione, l'irrazionalità, la perdita di controllo, l'intimità e l'espressione di emozioni esigono di potersi esprimere.

Se l'educazione sessuale, che prepara la coppia a una migliore conoscenza del proprio funzionamento corporeo e delle proprie reazioni, è necessaria e utile, non sarà un'informazione meticolosa a risolvere i problemi del momento, che troveranno forse una via d'uscita più interessante in qualcosa di spontaneo e persino di ingenuo.

Facciamo riferimento alla psicologia pre e neonatale, il rebirthing e quel tipo di tecniche per creare un maggiore sostegno reciproco, necessario a tutti e due i coniugi in modo complementare e proattivo, basta saperlo costruire.

Insomma, la coppia ha bisogno senza dubbio di limiti, di consigli, di prescrizioni, ma ha anche bisogno di trovare da sola la sua strada.

Il rapporto di coppia può prendere un'andatura lenta, statica o ripetitiva, oppure può incamminarsi in maniera decisa, dinamica e aperta al mutamento, nella quale l'intesa non è vista come un dono divino o il risultato di un istinto, ma come una costruzione all'interno della quale anche l'erotismo non è dato per scontato.

Il desiderio che ne deriverà sarà molto personalizzato e più vivace per entrambi.

La lunga durata o la prospettiva di una lunga durata della coppia non lascerà mai affievolire l'intensità della relazione.

Il partner diventa l'interlocutore per eccellenza e non una sorta di oggetto abitudinario con il quale si finisce per dire o per fare sempre le stesse cose.

Lo scambio dei ruoli fra i due partner eviterà una dominazione maschile o femminile troppo esclusiva, ridimensionando le paure di un ritorno al patriarcato o al matriarcato. Eviterà anche la presenza di un mammismo o di un autoritarismo paterno troppo marcati.

Il nuovo padre ha la tendenza ad appropriarsi dei fattori che nel passato erano tipici della madre. Quest'ultima dal canto suo, non può evitare di assumere certe caratteristiche che nel passato erano una prerogativa paterna indiscutibile.

L'amore e la tenerezza non possono escludere l'aggressività e, talvolta, la repulsione.

L'accettazione totale apparente non potrà evitare dei momenti di rifiuto.

L'iniziativa dell'uno potrà essere a volte malvista dall'altro e viceversa, ma ciò non significa che questa iniziativa non possa essere ripresa in seguito.

Bisogna tener conto di veri e propri ritmi nella disponibilità di ciascuno e non bisogna considerare un'attitudine come definitiva e permanente.

Così pure l'accondiscendenza del momento non può essere considerata totale e immutabile.

Lui e lei dovranno sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda.

A volte, un avvicinamento eccessivo o intenso potrebbe essere necessario e stimolante. Altre volte invece potrebbe trasformarsi in un rifiuto.

Una distanza troppo grande, se mantenuta a lungo, potrebbe creare freddezza e incomprensione.

Esiste una lunghezza d'onda ottimale tra i due, che deve essere controllata per vedere se è in grado di soddisfare in ogni istante i bisogni della coppia.

Ogni coppia ha la sua lunghezza d'onda e nessuno può contestarla.

Una vita di coppia vivace deve saper accettare elementi come la veemenza o persino la mancanza di dolcezza o di raffinatezza. Questi ultimi, però, debbono unirsi ad altri più civilizzati e più rispettosi del coniuge come persona adulta e responsabile.

La vita di coppia deve avere sempre una componente ludica ed essere a mezza strada tra l'immaginario e la realtà.

Si deve alternare di volta in volta la spontaneità, la tecnica prodotta dall'esperienza, un'abilità relazionale attenta e infine un prorompere dei sentimenti e delle emozioni più forti e meno ordinate.

Si deve giungere ad una vera e propria saggezza di vita di coppia.

La frequenza dei rapporti, la distanza nel contatto, la regolamentazione dei bisogni, la ritualità dei gesti, una forma di ordine o di disordine, potranno intrecciarsi ed essere gestiti con una capacità personalizzata e perfettamente adeguata.

Ognuno porta in sé elementi propri, che non potranno mai essere completamente annullati o deformati. Ogni individuo, però, è anche il frutto di un'influenza dell'ambiente che non ha mai cessato di operare dall'infanzia fino al momento in cui ha incontrato l'altro.

Non vi saranno, perciò, solo delle predisposizioni individuali, ma anche delle imitazioni di modelli proposti dall'esterno.

Vi saranno stereotipi, genuinità e infiltrazioni abusive determinate dall'ambiente, dalla cultura, dalla moda.

Ci saranno dei momenti di autenticità e di non autenticità, di verità quasi totale e di mascheramento e di più o meno forzata mancanza di sincerità.

Vi sarà di tanto in tanto il bisogno di essere soli e di riflettere su se stessi, oppure il bisogno della vicinanza del partner, di essere come tutti gli altri o particolari e differenti. La coppia ha bisogno di rischio e di sicurezza, di novità e di abitudine.

È necessario che l'abitudine non diventi una corazza rigida e che il cambiamento sia vero.

La tentazione più grande per una coppia è certamente quella di vivere nella routine e nella monotonia.

Bisogna, invece, avere il coraggio di cambiare.

Ogni forma di separazione o di allontanamento potrà essere seguita e alternarsi con dei riavvicinamenti e delle riconciliazioni.

Nella vita di una coppia lunga o breve che sia, troviamo, dal punto di vista psicologico ed emotivo, un po' di tutto: dipendenza e indipendenza, autonomia e legami molto difficili da sciogliere, luci e ombre.

In fondo la coppia non deve temere nulla, deve macinare tutto, integrare il più possibile, trasformarsi e riconoscersi in continuazione sapendo dove si sta evolvendo.



Scusate se mi intrometto, ma anche questa parte riguardante il lavoro della mamma è importante, anche perchè non è solo valida per la mia mamma ma è anche valida per il mio papà, e quindi, per il mio benessere.

A tal proposito la mamma ha letto quanto segue sulla Rivista dell'AN-PEP, rivista di Psicologia ed Educazione Prenatale.

LUI, LEI E IL LAVORO: NOTE SU MATERNITÀ E IMPRESA/LAVORO

Gestire un'azienda o un'attività è un compito difficile, lo è ancor di più per una donna, per la quale le problematiche aumentano e si arricchiscono di contenuti specifici. Bisognerebbe:

- ≈ Prendere coscienza dei contributi peculiari delle donne nelle Imprese come imprenditrici o come collaboratrici
- ≈ Sapere quali penalizzazioni sono presenti nel curriculum delle donne come madre, figlia e moglie
- ≈ Saper quantificare Tempo famiglia e Tempo lavoro
- ≈ Porre attenzione a come si porta il modello decisionale in famiglia e in azienda o sul lavoro
- ≈ Come rendere più presente lo stile partecipativo sia a casa sia in azienda o sul lavoro

Il modello cui si fa riferimento è quello di porre sempre più attenzione all'affettività e non all'autorità in ambito lavorativo, che vuol dire maggiore coinvolgimento sui valori e la dignità della genitorialità.

Bisogna creare motivazione valorizzando le risorse umane agendo in modo coerente sia in azienda sia in famiglia, prendendo sempre più in considerazione i tempi lavoro e i tempi vita, che apparentemente sono scissi, in realtà sono un tutt'uno.

Bisogna gestire tutte le situazioni della genitorialità e premiarle come, ad esempio, si fa in quelle situazioni di volontariato in cui un collaboratore, gratificato all'esterno, porta l'entusiasmo in azienda e viceversa.

Bisogna diventare consapevoli della necessità di una valutazione obiettiva dei contributi peculiari apportati dalle donne nelle imprese, senza alcuna distinzione tra caratteristiche maschili e femminili di genitorialità, ma piuttosto di un'assimilazione di entrambe. Ad esempio, cosa comporta come penalizzazione nel curriculum delle donne, essere madre. Questa crea una necessità di intervento a supporto della donna da parte della famiglia e della comunità nella pianificazione familiare per quanto riguarda la procreazione.

Questo porterebbe ad una maggiore attenzione al tempo famiglia e tempo lavoro con tutte le varie considerazioni sull'iper utilizzo dei permessi di maternità nel mondo del lavoro.

In poche parole bisogna che la genitorialità diventi una necessità da salvaguardare da parte della politica aziendale e sociale sulle Risorse Umane.

Deve essere riconosciuta la genitorialità come valore sociale con nuovi supporti alla maternità da inventare, tipo asili nido agevolati, associazioni baby sitter referenziate ecc. facendo pressione sull'intervento da parte dei Comuni per avere servizi sul territorio con tempi adeguati ai tempi di lavoro. Per fare ciò si possono rivalutare e usufruire maggiormente delle persone anziane (vedi nonni vigili) come nonni babysitter a tempo per aiutare nel sociale la famiglia durante la maternità.

Bisognerebbe che gli imprenditori si facessero carico di promuovere un miglioramento sociale sui problemi dei tempi di trasferimento al lavoro, sulla maternità e paternità, migliorando l'interno e l'esterno delle aziende, facendo pressione per il miglioramento dei servizi a livello sociale.

Nei contratti collettivi e nelle trattative nazionali bisognerebbe iniziare a parlare di questi problemi, dando voce ad una presenza femminile con tutte le logiche esigenze. Nelle trattative collettive e nazionali dovrebbe esserci una commissione di donne per portare avanti questo tipo di problematiche, coinvolgendo, ovviamente, maggiormente gli enti locali. Tipo possibilità di detrazioni fiscali specifiche, asilo nido, baby sitter, ecc. e contrattualità di genere

Ogni imprenditrice/imprenditore dovrebbe impegnarsi ad applicare in azienda queste tematiche specie l'imprenditoria femminile, che ha saputo affrontare queste difficoltà e renderle utili per le altre donne nel mondo del lavoro

Questo per evitare tutte le problematiche inerenti alla maternità e alla paternità come lo stress nella gestione tra vita professionale e privata, il basso livello di autostima, ambizione ecc.

Da tutto il contesto emerge in ogni caso una ragione fondamentale:

il ruolo che le donne oggi ricoprono, sia nel privato sia nel lavoro, assume un significato rilevante.

Da ciò la necessità di creare un sistema che faciliti l'integrazione al femminile nel mondo professionale.

Alla realizzazione di tutto questo emergono i seguenti ostacoli:

Socio culturali: pregiudizi, competitività, stereotipi maschili ecc.

Organizzativi: relativi alla carriera e tra vita privata e professionale

Psicologici: disagio maschile verso le donne, invidie, gelosie

Ne consegue che per carriera e successo professionale la donna deve sopportare sacrifici più pesanti e rilevanti dell'uomo, anche per un'assenza molto forte del padre nella maternità. Conseguenza di quanto detto è che l'educazione e la crescita del bambino sia durante la gravidanza, sia nello sviluppo rimane a carico della donna.

Un maggior apporto maschile nella genitorialità porterà, come conseguenza, una maggiore visibilità della maternità nella società con il suo giusto riconoscimento di avvenimento di **primaria e vitale importanza**

Un numero di donne sempre maggiore entra ogni anno nel mondo del lavoro. Questa realtà positiva, ha però generato una serie di contraddizioni nel mondo femminile e del lavoro.

Le donne che aspirano, e talvolta riescono, a crearsi una posizione autonoma attraverso il lavoro, contemporaneamente desiderano realizzare la vita dei sentimenti: amore, matrimonio, figli o comunque un compagno con cui stabilire un legame. Sono due aspirazioni più che legittime, ma che si scontrano con difficoltà



insospettabili, quantomeno creano una serie di problemi nel rapporto uomo-donna che non hanno regole né soluzioni adattabili a tutti. Questo perché il maschio della situazione non si è evoluto ed è rimasto statico al momento storico antecedente l'ingresso della donna nel mondo del lavoro. Non c'è stato o c'è stato solo in parte un rientro del maschio in famiglia.

Una volta i compiti di una donna erano ben definiti all'interno della casa e della famiglia. Anche se aveva studiato, aveva coltivato i suoi interessi culturali, al momento del matrimonio tali acquisizioni venivano generalmente accantonate per il bene della famiglia, o usate in funzione della famiglia stessa. Anzi se si poteva non si faceva studiare la

figlia perché doveva aiutare in casa. . . .con ovvie conseguenze sulla maternità e sulla vita di coppia.

Fino a trenta, quarant'anni fa, non erano numerose le donne che, nel nostro Paese, avevano compiuto studi superiori. Pertanto, nonostante l'intelligenza, la sensibilità, la curiosità verso il mondo, i gesti, gli atteggiamenti della donna erano sicuri: tutto ciò che faceva era stato trasmesso (come attraverso un codice genetico) dalle madri, dalle nonne, dalle zie.

Cucinare, ricamare, lavare, stirare, rammendare, rassettare, magari anche suonare uno strumento o sorridere e non alzare la voce erano comportamenti che si armonizzavano con ciò che lei credeva fossero la sua indole e il suo carattere.

Entrare nel mondo del lavoro ha imposto alla donna la necessità di inventarsi una serie di comportamenti e di atteggiamenti prima sconosciuti. Lei ha capito in fretta che le sue doti tradizionali sono una moneta che non ha corso nel nuovo mondo che sta affrontando. Di qui le confusioni, i tentativi di imitare il maschio, o di scoprire un'identità nuova. Quando ce l'ha fatta a spuntarla sul lavoro, a trovare una sorta di mediazione fra ciò che le era stato inculcato in qualche parte del suo Io profondo e ciò che il mondo professionale richiedeva, sono cominciati i guai all'interno del rapporto sentimentale, anche perché il modello che lei persegue in questo momento è un modello maschile **completamente sbagliato anche per il maschio**.

L'uomo, il maschio, non era pronto a capire e ad accettare una donna tanto diversa da quelle che aveva conosciuto fin dall'infanzia. Come confrontarsi con lei? Come sopportare di essere esautorato di quel potere determinante che ogni maschio della sua famiglia aveva avuto prima? Questi, in sintesi, sono i problemi di fondo che tante coppie ancora devono affrontare e che ciascuna, quando ci riesce, risolve come può.

Questo problema è ancora attuale e non tutti i maschi sono disposti ad accettare una moglie che abbia un titolo superiore al proprio e non tutti sono disposti ad appoggiare la donna nello sviluppare la propria professionalità.

È ancora presente la costrizione della donna a trascrivere tutte le spese che fa in un quaderno per giustificarle al marito, mentre il marito non deve farlo. Spesso sono casi di grave crisi della coppia.

Il doppio impegno femminile



Non lo dite a me con tutta l'agitazione che c'è qui dentro il pancione con la mamma che corre dappertutto, per fare tutto quanto in fretta ed è così che imparo. . . poi vuoi scommettere che quando nasco e sono tutto agitato e corro veloce mi danno del bambino iperattivo e non pensano che mi è stato insegnato nella pancia della mia mamma! Mah!?!

Pertanto il lavoro della donna può essere causa di conflitti più o meno gravi, secondo il tipo di accordo con il marito e secondo altri fattori che possono entrare in gioco, vedi la famiglia di origine o quella acquisita.

Le situazioni in cui una donna lavora fuori casa sono svariate.

La più semplice, anche per i riflessi che ha in famiglia, è quella di una lei che cerca una qualsiasi occupazione per portare il suo contributo al bilancio familiare. In questi casi, il lavoro può essere poco soddisfacente e ripetitivo, ma in genere la coppia non ne risente molto, a meno che, a lungo andare, la donna si senta più stanca del sopportabile, non ce la faccia a sostenere le faccende di casa, e la sera pretenda dal marito tutte quelle gratificazioni che non ha avuto durante il giorno.

Sono casi abbastanza frequenti, anche perché, quando la donna sottovaluta (e fa sottovalutare) il proprio lavoro, tutte le incombenze casalinghe rimangono di sua competenza.

Certo, tra i giovanissimi qualcosa comincia a cambiare da questo punto di vista. Gli uomini sono meno restii alla collaborazione domestica, alla divisione dei compiti nell'andamento di una casa. Comunque, quando la donna lavora part time o soltanto per avere più denaro in casa, i contrasti sono limitati e di ordine pratico.

La situazione diventa più complessa se la donna decide di cercarsi un impiego perché si sente scontenta dei compiti di casalinga, perché la vita di moglie - madre le va stretta, anche se non ci sono particolari necessità economiche. Tali esigenze sono più che giustificate in quanto tendono a realizzare la donna in tutti i suoi aspetti.

All'interno della coppia, però, l'armonia permane se i patti sono chiari fin dall'inizio o se fra i due c'è la capacità di manifestare direttamente e correttamente i propri bisogni. Se la donna ha iniziato la vita matrimoniale con l'intenzione di dedicarsi totalmente al marito e ai figli e poi, ad un certo punto, si accorge che

tutto questo non le basta più, ma non lo sa spiegare e comincia a lasciarsi prendere dalla scontentezza e pensa al lavoro extracasalingo come una compensazione alla sua vita coniugale. A questo punto l'uomo può sentirsi frustrato, e reagire, perché teme di perdere quei ritmi di tranquillità che gli erano stati garantiti fino a quel momento, o perché sente il lavoro di lei come un ricatto, senza comprendere che è una necessità dell'essere umano occuparsi in un'attività quotidiana in un ambiente diverso da quello familiare.

L'uomo, infatti, cambia ambiente, anzi spesso volentieri più ambienti e si perde in grandi disquisizioni sui massimi sistemi. La donna invece ha come ambiente di lavoro sempre lo stesso, la casa, senza stimoli, specie la donna che ha deciso di stare in casa. E questo non va bene a livello psicologico, non è sano perché l'essere umano è un essere sociale e come tale per svilupparsi ha bisogno di relazionarsi con i suoi simili.

Se invece la donna riesce a misurare bene le sue forze rispetto agli impegni familiari, le cose possono funzionare. Naturalmente il compito è gravoso, perché in un caso come questo deve dimostrare sempre lo stesso attaccamento al proprio uomo, la stessa disponibilità verso la casa e i figli senza contare, almeno all'inizio, su un interessamento del marito per il suo nuovo lavoro. Anzi, il marito di solito la boicotta e non vuole darle il sostegno giusto e necessario per il suo benessere mettendo di mezzo mamme e suocere come se dovesse tornare bambino e richiedere l'aiuto della propria mamma perché non sa affrontare la vita da solo. Quale immaturità!

Prendiamo adesso un altro caso, quello nel quale la donna ha cominciato un'attività secondaria e, nell'arco di qualche anno, quest'attività la porta a fare carriera. Far carriera implica l'eventualità di spostamenti, di impegni a tempo pieno, di cene e pranzi di rappresentanza. Tutti quegli ingredienti che, da sempre, hanno contraddistinto la vita professionale degli uomini di successo e che gli uomini di successo hanno sempre potuto assolvere perché, a casa, c'era una moglie. Ma una moglie chi ha a casa? Un marito, il quale, a meno che non sia un'eccezione del tutto fuori della regola, può trovarsi completamente frastornato di fronte a questa donna-moglie. Le eccezioni ci sono, vale a dire mariti che diventano i migliori alleati dei successi delle mogli, o che comunque sono tanto sicuri e sereni nella propria personalità, da non sentirsi né sminuiti, né sottovalutati se la moglie fa carriera. In questi casi si tratta dell'unione di due persone molto sicure di sé, che non temono confronti, che hanno un profondo rispetto l'una dell'altra e soprattutto le idee chiare sui loro progetti di vita.

Non sempre, ma spesso, quando la moglie fa carriera il marito, in poche parole, ne è... **geloso**.

Se, all'inizio del matrimonio, lui aveva molte prospettive che sono svanite proprio mentre la moglie progrediva, il conflitto diventa pericoloso. Le reazioni dell'uomo possono essere di vario tipo: cercare in tutti i modi di svalutare la donna che ha accanto nell'ambito familiare, diventare aggressivo, critico su tutto, rimproverarla per la conduzione della casa, per eventuali fallimenti dei figli. Farla sentire in colpa perché tutto ciò che non va in famiglia dipende dalla sua assenza e dalla sua ambizione.

Le scene possono essere dirette e scatenare reazioni altrettanto dirette che vanno dall'aggressività alle lacrime, ai progetti di separazione. Ma talvolta le scene non avvengono direttamente, la punizione nei confronti della donna che ha trasgredito è indiretta. Magari il marito si prende impegni in continuazione di tipo sportivo o con gli amici e la lascia sola.

Ci sono tante donne cariche di successi professionali che confessano di doversi controllare molto per non provare questo logorante sentimento nei confronti della famiglia. Quando riescono a tenerlo sotto controllo, le cose si aggiustano, ma il più delle volte esse si abituano a convivere. Quando sono a casa, si sentono in colpa perché è come se trascurassero gli impegni di lavoro e quando sono sul lavoro è come se trascurassero la famiglia, la casa, il marito.

Esiste anche un altro modo con cui l'uomo talvolta reagisce al successo della sua donna. Per esempio, ignorandolo completamente, disinteressandosene, parlando sempre d'altro, non lasciando intervenire la moglie con le sue idee e i suoi pensieri in nessun discorso. Le conseguenze possono essere gravi per la donna che rischia una crisi di identità fra la parte esterna pubblica della sua vita e quella interna. Tanto è stimata, ascoltata, apprezzata, ricompensata fuori, tanto è disstimata, svalutata, rimproverata punita all'interno.

È un processo carico di conseguenze negative, anche dal punto di vista psicologico. Non basta cercare di capire perché lui si comporta in quel modo. Infatti, una donna, per quanti sforzi faccia, non possiederà mai quella sicurezza della propria superiorità intellettuale e professionale che è antico retaggio maschile. Avrà sempre il timore di non svolgere bene le sue funzioni primarie ossia di moglie e madre. Se a questo si aggiunge che molto spesso una donna che fa carriera ha da fare i conti con la competizione delle altre, il gioco si fa pesante. D'altra parte non si possono ignorare certe pieghe di questa nostra realtà in trasformazione. E una di queste è proprio l'invidia tra donne che è stata giustamente definita dal tempo: una bestia che in silenzio si mangia una parte della nostra intelligenza. Pertanto la donna di successo deve lottare su molti fronti, con se stessa, sul lavoro e all'interno della famiglia.

Diretta conseguenza di una brillante carriera è il guadagnare parecchio denaro, talvolta più del marito. Questo è un altro scoglio contro cui si infrangono oggi molti rapporti matrimoniali.

Il potere economico, da sempre, ha garantito a un uomo ben altri poteri, compreso quello di imporre la sua volontà, il suo punto di vista, persino il potere di trattare male moglie e figli perché dipendevano economicamente da lui.

È ovvio che, se una donna guadagna denaro, il potere contrattuale della donna è superiore, o perlomeno lui deve fare i conti con la possibilità che, almeno dal punto di vista materiale, lei possa fare a meno di lui. Pertanto un uomo in tali condizioni si trova di fronte alla necessità di rivedere parecchi comportamenti. Se vuole tenersi la moglie, deve trattarla bene, deve occuparsi di lei, non può darla per scontata. Anche questo aspetto del problema del lavoro della donna nella coppia ha comunque risvolti più sfumati. Vale a dire, non sempre l'uomo dà a vedere direttamente la propria scontentezza o frustrazione, ma agisce con sempre minore responsabilità.

Un'altra ipotesi è che entrambi abbiano fatto una brillante carriera. Anche se, in questo caso, non scattano i meccanismi di competizione e di rivalsa di cui si parlava prima, i rischi esistono ugualmente. Dato per scontato che in ciascuno esiste una quantità ben determinata di energie e di emotività da spendere, quando si arriva alla fine di una giornata esausti, il tempo reciproco da dedicarsi è ben poco. Spesso, poi, in tali situazioni, al lavoro vero e proprio si aggiungono obblighi mondani e la disponibilità dei due membri della coppia verso se stessi è sempre più limitata, anche la conversazione finisce per cadere sul lavoro e l'intimità si riduce in margini ristrettissimi.

Un essere umano, quando ha colmato le ambizioni del potere e del denaro, può sentirne l'insufficienza. E non è vero che con i soldi si compra tutto, almeno non l'amore vero, la solidarietà, la tenerezza, la sicurezza affettiva. E nella coppia basta che uno dei due senta a un certo punto l'esigenza di tali valori perché "la società matrimoniale per azioni" salti. . .



La soluzione è la vita di coppia e la coppia stessa che deve sostenersi e amarsi come in questa poesia che vi trascrivo, l'aveva letta la mia mamma quando mi aspettava

IL MATRIMONIO

Voi siete sbocciati insieme
e insieme starete per sempre.
Insieme, quando le bianche ali della morte disperderanno i vostri giorni.
Insieme nella silenziosa memoria di Dio.
Vi sia spazio nella vostra unità e tra voi danzino i venti dei cieli.
Amatevi l'un l'altra, ma non fatene una prigione d'amore.
Riempitevi a vicenda le coppe
ma non bevete da una coppa sola.
Cantate e danzate insieme e siate gioiosi
ma ognuno di voi sia solo
come son sole le corde del liuto
sebbene vibrino di una musica uguale.
Datevi il cuore
ma l'uno non sia rifugio all'altra
perché soltanto la mano della Vita può contenere i vostri cuori.
E state insieme, ma non troppo vicini
poiché le colonne del tempio
sono distanziate e la quercia
e il cipresso non crescono
l'una all'ombra dell'altro.

K. Gibran

4. LA STORIA DI UNA CROCIERA



Istruzioni sulla vita familiare per i neo genitori da CELLULINO



Miei cari amici, è mai possibile che si possa pensare che uno come me vada educato in così breve tempo, tipo un anno, due anni. . . ? Avete mai pensato che, forse, ci vuole un po' più di tempo e che, forse, usare meglio la parola educazione sarebbe più conveniente?

Provate a leggere queste parole che ho sentito un giorno da un'amica della mamma:

“ . . . se hai un anno di tempo, pianta un seme. Se hai dieci anni, pianta un albero. Se hai cento anni, educa la gente. . .

. . . ho un sogno da realizzare: un mondo con genitori consapevoli, con figli educati alla libertà emotivamente stabili e motivati che ragiona in modo costruttivo. John Ruskin scriveva: “Il paese più ricco è quello che nutre il maggior numero di uomini nobili e felici . . .

I genitori mi stanno aiutando da anni a realizzarlo con incontri regolari per educarci reciprocamente e creare uomini nobili e felici, consultandoci sui grandi temi dell'educazione per avere genitori e figli consapevoli. . . “(Dyer)

*Da quando mi stanno aspettando, i miei due compagni si stanno istruendo attraverso libri che parlano di educazione. Poi, caro lettore, vedrai che sono arrivati a parlare di amore e di matrimonio e quindi finiscono sempre per parlare di loro e del loro amore. A me va bene perché vengo da lì. La parola educazione significa **estrarre, tirar fuori**. Pensate alla cipolla, alla patata, sono cose che vanno estratte per trovare le loro qualità, e che buone!*



Bene, oggi nella pancia della mia mamma, i miei genitori mi stanno già educando parlandomi e giocando con me.

E la cosa procede poi nel seguente modo.

Nel bambino nato, educiamo il fanciullo che sarà dandogli spiegazioni e motivazioni di ogni cosa che fa e che farà, senza dire no, ma motivando.

Nel fanciullo, che andrà alla Scuola Materna educiamo il ragazzino che sarà, facendolo giocare con il papà il più possibile per fare emergere la competizione.

Nel ragazzino, educiamo l'adolescente che deve introdursi nella società imparando a giocare in gruppo, vedi sport e attività varie, che dovrebbero essere sempre invogliate e seguite dal papà.

Nell'adolescente, educiamo il futuro genitore, perché l'adolescente corregge gli errori dei propri genitori ed è consapevole che ha avuto dei buoni genitori, ma MIGLIORABILI, e a sua volta a correggere lui ci penserà il futuro consorte.

La coppia che si forma dal matrimonio viene educata dal bambino che nascerà . . . E così via. . . ecco perché sono buone le patate e le cipolle, perché più le giri e le sbucci più trovi . . . patata e cipolla!

Che ridere!

Leggiamo insieme questa bella poesia che la mamma legge e medita tutti i giorni. Pensando a me la mamma cerca di parlarne con papà che l'abbraccia stretta stretta e le dice il bene che le vuole. Queste cose le sento dal cuore della mamma, che batte, e batte in modo diverso dal solito.

I BAMBINI IMPARANO QUELLO CHE VIVONO

Dorothy Law Nolte

- ~ Se i bambini vivono con le critiche, imparano a condannare.
- ~ Se i bambini vivono con l'ostilità, imparano a combattere.
- ~ Se i bambini vivono con la paura, imparano a essere apprensivi.
- ~ Se i bambini vivono con la pietà, imparano a commiserarsi.
- ~ Se i bambini vivono con il ridicolo, imparano ad essere timidi.
- ~ Se i bambini vivono con la gelosia, imparano a provare invidia.
- ~ Se i bambini vivono con la vergogna, imparano a sentirsi colpevoli.
- ~ Se i bambini vivono con l'incoraggiamento, imparano ad essere sicuri di sé.
- ~ Se i bambini vivono con la tolleranza, imparano ad essere pazienti.
- ~ Se i bambini vivono con la lode, imparano ad apprezzare.
- ~ Se i bambini vivono con l'accettazione, imparano ad amare.
- ~ Se i bambini vivono con l'approvazione, imparano a piacersi.
- ~ Se i bambini vivono con il riconoscimento, imparano che è bene avere un obiettivo.

Se i bambini vivono con la condivisione, imparano ad essere generosi.

Se i bambini vivono con l'onestà imparano ad essere sinceri.

Se i bambini vivono con la correttezza, imparano cos'è la giustizia.

Se i bambini vivono con la gentilezza e la considerazione, imparano il rispetto.

Se i bambini vivono con la sicurezza, imparano ad avere fiducia in se stessi e nel prossimo.

Se i bambini vivono con la benevolenza, imparano che il mondo è un bel posto in cui vivere.



Miei cari amici di crociera, alias miei genitori, ecco a voi un'altra bella cosa che ho sentito, erano due amiche della mamma che ne parlavano e una ha detto all'altra

GRAZIE, grazie di tutto, ricorda, però, e non dimenticarlo, che il Cammino insegna sempre la maniera migliore per arrivare all'obiettivo e ci arricchisce, mentre lo percorriamo, grazie alle Persone umili e straordinarie che incontriamo. . .

Grazie . . . di essere sul mio cammino.



. . . E io dico grazie a voi di essere miei compagni di viaggio, GRAZIE!.

Questo è un altro spunto che potete prendere da un incontro che la mamma ha avuto con le sue amiche, era un incontro dove c'era una persona esperta di Rebirthing Prenatale che parlava.

Le mamme ascoltavano tanto e alla mia batteva forte il cuore e si emozionava e così anch'io.

Hanno fatto un'esercitazione pensando alla famiglia e le mamme hanno scritto queste favole, che belle!

La mia mamma l'ha scritta con me, mi continuava ad accarezzare e mi parlava lentamente di quello che provava e poi ha scritto la sua favola e non vi dico qual è!

PRIMA FAVOLA

C'era in un campo di margherite una tana molto carina: non troppo grande, ma molto accogliente. I topini che l'abitavano si erano sposati da poco e la loro casa era sempre piena di amici e parenti, tutti gli volevano bene e li stimavano per la loro gentilezza e semplicità.

Dopo qualche tempo i topini pensarono che era il momento di aumentare famiglia. E così mentre mamma topo preparava il corredo dei nascituri, papà topo si occupava di allargare la casa per accogliere i nuovi arrivati.

Il grande giorno arrivò più in fretta di quello che pensavano ed il lieto evento portò in quella famiglia quattro piccoli tesori. Mamma e papà topolini erano al settimo cielo.

Con il passare del tempo i topolini crescevano belli vispi. Mamma topolino era sempre più impegnata, mentre papà topolino era sempre più nel panico, perché non riusciva a gestire la sua famiglia.

Mentre camminava verso casa, pensò di fermarsi a trovare il vecchio topo saggio e gli chiese consiglio. Il vecchio topo raccontò di come anche lui, giovane papà, si trovò nella sua stessa situazione e gli disse di come lo invidiava per quello che stava vivendo, perché anche se i bambini davano molto da fare, l'amore che ti possono dare ti ripaga di ogni fatica. Solo con l'amore avrebbe potuto gestire tutto (certo l'amore ma anche una grande dose di pazienza) e che non si preoccupasse, che quando fosse stato vecchio ce ne sarebbe stato di tempo per riposare, anche troppo!!

Mamma Alessia



SECONDA FAVOLA

C'erano una volta,
due topolini sposini
che dormivano sempre vicini
e si davano tanti bacini.

Un giorno la topina
vide tanto gonfia la sua pancina
e dopo vari mesi nacque una topolina.

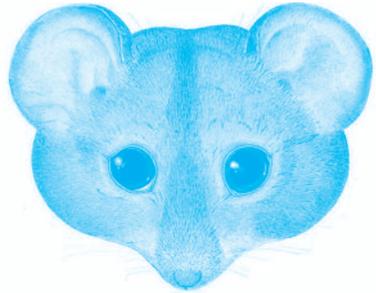
Quanta gioia nella famiglia,
ma quanti dubbi porta una figlia?!
E quanto tempo che ti piglia!

Ma tra un cambio di pannolino e un bacino
Il topino imparò a fare il papino
E la topina a dormire un pochino

Quanti problemi nuovi.
Ma le soluzioni dove le trovi?
Non lo saprai finché non ci provi!

Ora i topini sono genitori,
ma anche moglie e marito,
fra i quali il gruppo-mamme
ci mette il dito
e mette tutto per iscritto.

Tante ciacole e pochi fatti
Ma serve per non uscire disfatti,
con questi topini tanto matti!



Mamma Cindy

TERZA FAVOLA

C'era una volta una coppia di topolini sposini con una bella casetta tutta colorata con tanti fiori nel giardino. Un giorno i due topolini andarono a fare una passeggiata, e cammina e cammina, incontrarono una bella famiglia con tanti bei topolini piccolissimi che giocavano assieme. Decisero così di fare anche loro una bella famiglia numerosa, e mano a mano che gli anni passavano la famiglia cresceva.



Un giorno finché passeggiavano nel parco con tutti i loro topolini, incontrarono una coppia di topini soli soletti che parlavano, ma guardando quella bella famigliola numerosa, decisero anche loro di avere tanti piccoli topolini. Fu così che anche la loro casetta divenne ancora più colorata.

QUARTA FAVOLA

C'erano una volta due topolini sposini . . . Che stavano facendo le valigie per andare in vacanza.

Avevano stabilito solo di andare al mare, ma non quale mare.

La casa era pronta, le piantine affidate ai vicini, il gas staccato, le chiavi doppie consegnate alla suocera. . . mancavano solo la valigie, che non si chiudevano perché c'erano troppe cose da mettere dentro. Eppure la topina si era proprio impegnata per scegliere solo pochissime cose, le indispensabili, ma siccome non si sa mai che tempo fa, che gente si trova, che cosa si farà, ecc. . . la cerniera non si chiudeva.



Il topolino premuroso e pieno di pazienza, si avvicina alla sua amata e gli susurra: “tesoro, tu lo sai che io ti amo e che mi piaci sempre. Per me sei bellissima, qualunque cosa ti metti. In fondo andiamo al mare, e quando abbiamo un costume, un asciugamano e la crema, non ci serve altro”.

“Sì, hai ragione, è proprio quello che farò! Sei un amore. Mi basta una tua parola e mi sento già più decisa. Solo costumi e asciugamani.” E fu così che la cerniera trovò la strada spianata e si chiuse.

Il viaggio fu tranquillo. La meta scelta durante il percorso si rivelò bellissima. La pensione trovata in riva al mare era un bijoux: accogliente, piccola, luminosa. “Andiamo, cara, non vedo l'ora di tuffarmi in acqua”.

“Sì, caro, ecco qua, apriamo la valigia e ci cambiamo subito. . . strano, non trovo la busta dei costumi, deve essere qui, ma, ma. . . oddio, Amore, ho dimenticato i costumi!”.

Mamma Anna



Che divertimento e quanto ridere con quelle storielle, ma perché papà non c'è mai, io so che ci sono degli incontri per papà, ma non va neanche a quelli perché se no mi racconterebbe cosa ha fatto quando torna a casa. A me piace giocare con lui e ascoltare tutto quello che mi racconta del mondo là fuori. Ed è stato così, brontolando sui papà, che la mamma e le sue amiche hanno iniziato a parlar del matrimonio e hanno espresso queste opinioni, io mi sono un po' addormentato e un po' ho ascoltato , questo è quanto ricordo.

PERCHÉ IL MATRIMONIO?

Questo interrogativo diventa sempre più frequente e interpellante. Fino a pochi anni fa esso non esisteva se non dentro il riflettere di qualche rara persona. Lo sposarsi faceva parte della vita.

Se chiediamo a chi si sposa perché lo fa, riscontriamo diverse motivazioni:

- ≈ per naturali legami con la famiglia di origine e con l'ambiente sociale;
- ≈ per non creare o avere conflitti con la parentela;
- ≈ mossi da sentimenti religiosi, il matrimonio è un grande atto della vita.

PERCHÉ IL MATRIMONIO NON FUNZIONA?

Che cosa accade all'amore dopo il matrimonio?

Gli esperti sui giornali presentano quasi in ogni numero un articolo su come mantenere vivo l'amore nel matrimonio.

Bisogna imparare a non trascurare una realtà fondamentale.

Le persone parlano linguaggi d'amore diversi, infatti, se vogliamo comunicare in modo efficace dobbiamo imparare la lingua della persona con cui desideriamo parlare. Avete presente quella bella poesia mistica del poeta persiano Rumi? Eccola:

Un uomo venne alla porta della sua amata e bussò.

Una voce chiese: “Chi é?”
Sono io, rispose.
Allora disse la voce:
“Qui non c’è spazio abbastanza per me e per te”.
E la porta rimase chiusa.
Dopo un anno di solitudine e privazione
l’uomo tornò e bussò.
Dall’interno una voce chiese:
“Chi è?”
“Sei tu”, rispose l’uomo.
E la porta gli fu aperta.
(**Jalal ad-Din Rumi**)



Tra il vostro linguaggio d’amore e quello del partner può esserci la stessa differenza che esiste tra il cinese e l’italiano!

COSA FARE?

Dall’innamoramento all’amore consapevole

Essere innamorati è la base necessaria per un buon matrimonio. L’attrazione reciproca è la base del matrimonio, se siamo innamorati faremo in modo che il nostro sentimento duri per sempre, rinnovandolo in continuazione.



Questa citazione ha commosso la mamma e me, è molto bella e delicata!

Ognuno vede nell’altro la bellezza di Dio riflessa nell’anima e, questo punto di somiglianza, porta l’attrazione e l’amore fra l’uno e l’altro. Quest’amore renderà tutti gli uomini onde dello stesso mare, stelle dello stesso cielo, e frutti dello stesso albero. Quest’amore porterà alla realizzazione dell’accordo vero, la base della vera unità. (**Dagli Scritti Baha’i**)

Cosa accade dell’esperienza dell’innamoramento? Un’idea sbagliata lo vede come eterno. Potrebbe, invece, essere paragonato all’aurora, un breve periodo che dovrebbe portare all’amore. Quando l’innamoramento si evolve in amore spesso è preceduto da una forte delusione e disillusione sull’amore in generale. Di solito sono periodi di confronti e scontri molto forti. Illuminanti!

Si è di fronte ad un bivio: lasciarsi o intraprendere l'impegnativa e straordinaria opera di imparare ad amarsi. Strada lastricata da millanta pazzie.

Questa nuova dimensione dell'amore passa attraverso un atto di volontà, disciplina e riconosce la necessità di una crescita personale, il sapersi mettere in gioco in continuazione. Siamo entrando nel mondo femminile sia per la donna che per il maschio dove è sempre forte un continuo cambiamento ed evolversi delle cose. Si ama quando si è curiosi dell'altro, lo si vuole scoprire in continuazione, lo si vuole "conoscere" con linguaggio biblico!

Ora il nostro fondamentale bisogno diventa quello di essere veramente amati dall'altra persona, e questo crea confusione perché l'amore si può solo dare non richiedere.



Una delle amiche della mamma è intervenuta a questo punto e ha detto che suo marito l'altra sera le aveva portato un bigliettino con questa cosa scritta:

Spendi l'amore a piene mani!

L'amore è l'unico tesoro che si moltiplica dividendosi

È l'unico dono che aumenta quanto più ne sottrai.

È l'unica impresa nella quale più si spende e più si guadagna.

Regala l'amore, gettalo ovunque, vuotati le tasche,

scuoti il cesto, rovescia il bicchiere, e domani ne avrai più di prima.

(Anonimo)

VERSO IL MATRIMONIO

La parola "**sposarsi**" deriva dal verbo latino "**spondere**" che vuol dire promettere, quindi *promettersi, affidarsi*, impegnarsi l'uno con l'altra.

Due sono sposati quando hanno deciso di unirsi in matrimonio, mater munere, condurre alla maternità e anche sostenere la madre.

Io preferisco la seconda perché così mio papà mi sta vicino, mi parla nel pancione, mi coccola e coccola la mamma. Insieme giochiamo e ascoltiamo musica, disegnamo e facciamo tante altre cose. Lui è proprio matto e simpatico. Mi fa ridere tanto e la pancia della mamma si scuote tutta.

Adesso silenzio che ascoltiamo cosa dicono le mamme.

L'elemento che costruisce e crea il matrimonio è l'amore. La forza che unisce tutte le cose è l'amore.

Quando ci si sposa, l'amore crea il matrimonio che è una nuova realtà

UNA FAMIGLIA PER TUTTI: COPPIA, GENITORI, FIGLI

È un periodo particolare per tutti gli esseri umani che si sposano. Possiamo dire che è un periodo di stampo adolescenziale.

La parola **adolescenza**, che significa **nutrire** in latino, è un periodo di crescita.

Il matrimonio è un periodo di crescita per la coppia, per i genitori, per la famiglia e per i figli.

Tutti noi viviamo come degli adolescenti. Seguiamo un cammino per imparare a danzare un nuovo ballo e come tutti i principianti siamo impacciati nei movimenti.

Proviamo a pensare alla nostra famiglia di origine dove abbiamo imparato il rispetto per le cose, per gli anziani, il risparmio, a parlare e ad ascoltare, a camminare e a correre, a trovarci in piazza.

Era una bella danza, chiusa e circoscritta al nostro campanile, c'erano persino dei riti che resistono tutt'ora, ad esempio come viene chiamato, in Veneto, un bicchier di vino ad una certa ora, l'ombra.

Ora il campanile è il mondo e forse i movimenti non sono più quelli di un tempo, non possono esserlo e noi tutti, coppia, genitori e figli dobbiamo impararli. Il mondo è la somma delle famiglie che si uniscono attraverso le coppie che si uniscono in matrimonio.

È una nuova primavera. Dobbiamo imparare a danzare al suono di una nuova musica. Tutti possiamo solo aiutarci, senza sgridarci e ridendo della nostra goffaggine, anzi . . . divertendoci.

Creiamo consapevolezza di un amore divertente e bello felice!

Il matrimonio si trasforma e procrea facendo evolvere i due coniugi da coppia in genitori.



Ed è qui il divertimento perché i genitori debbono insegnare ai propri figli tante cose ma la prima è che quello che loro insegnano ai figli prima debbono impararla loro! Esattamente come ora che sono nella pancia della mia mamma, quello che lei fa io imparo e vedrete quando nascerò quante cose ho imparato dalla mia mamma e da quelli che lei frequentava.

Cosa i genitori devono insegnare ad un bambino?

Bisogna educare alla conoscenza e all'accettazione dei valori e dell'esistenza di un'Entità Superiore.

Bisogna insegnare l'amore alla religiosità, alla spiritualità, indipendentemente dalle caratteristiche delle varie religioni, ma l'essenza spirituale, dato che l'origine è unica. Nessuna differenza per nessuno sia Cattolico, sia Mussulmano, sia Ebreo, sia Baha'i, sia ateo. . .

Bisogna dare l'esempio ai figli, senza imposizioni, ma con amore. Entrambi i genitori sono un esempio per i figli, specie oggi dato che non ci sono indicazioni precise.

Bisogna non creare pregiudizi, ma dare amore, unità e armonia ai figli e nella coppia.

Bisogna assumersi la responsabilità di accettare a educare con amore anche il resto della società nella sua interezza, antipatici compresi.

Bisogna esser consapevoli che dovendo essere coerenti ci si può sentire imbarazzati.

I genitori possono aiutarsi con questi "strumenti":

- ≈ Fare tutto il possibile per educare i figli in modo che siano religiosi, approfondendo loro stessi nella Fede in Dio
- ≈ Insegnare ad eseguire i compiti per amore
- ≈ Insegnare al bambino uno stile di vita, che deve diventare qualcosa che si ha dentro e non è esteriorità. Dobbiamo insegnare loro ad esser forti dentro.
- ≈ Insegnare il rispetto nei confronti delle persone e delle cose, ponendo dei limiti. In caso contrario i figli, e tutti i componenti della famiglia, si sentiranno liberi di fare quello che vogliono. Questo significa subire le situazioni, essere

- tentati ogni volta a superare i limiti e di conseguenza creare degli infelici
- ≈ Essere consapevoli che il legame religioso, nel senso profondo di religere - unire - tra genitore e figlio è molto importante
 - ≈ Dare al bambino il senso della vita, affrontandola con gioia e serenità affrontando la vita come ricerca della felicità
 - ≈ Insegnare le conseguenze per ogni azione e questo farà sì che imparano a prendersi la propria responsabilità
 - ≈ È più facile insegnare l'ubbidienza dando l'esempio e delle spiegazioni e far ubbidire per amore e non per paura. Il bambino obbedisce più facilmente se ha completa fiducia nel genitore.
 - ≈ Imparare ad essere coerenti con quello che viene insegnato ai bambini e metterlo in pratica, ricordandosi che il bambino impara attraverso l'esempio

È importante che i bambini imparino a pregare fin da piccoli e questo lo debbono insegnare i papà facendolo:

- ≈ Insegnare ai propri figli ad accettare e a vivere la propria diversità e unicità, senza seguire la massa
- ≈ Marito e moglie sono la coppia iniziale che deve sempre essere tale

Bisogna ricercare le affinità e l'amicizia, all'interno della coppia, attraverso l'unità trovando forza di coesione nella vita vissuta assieme con i suoi valori.



E adesso dico la mia. Un altro strumento per aiutare i genitori, la coppia, i miei due compagni di cabina è il Consiglio di famiglia. Anche questo l'ho saputo per merito della mamma che è una curiosona e va ad ascoltare tutto e tutti, ma anche del papà perché l'ha sempre incoraggiata e aiutata ad andare dappertutto e a studiare in continuazione

5. LA FAMIGLIA: UN PROGETTO FRA TRADIZIONE E FUTURO

Fare un figlio è contrarre con lui un debito che non si estinguerà mai, che impegnerà tutto il resto della vita. Significa contrarre il debito più grosso che mente umana possa immaginare.

Prima di avere un figlio bisogna sentire dentro di sé un minimo di sicurezza su alcuni punti. Prima di tutto quello di potergli dare una famiglia. Il che significa quello che dicevamo prima: un ambiente affettivo stabile, fondato sulla roccia, e non sulla sabbia.

Due persone che diano la vita ad una terza persona devono avere la ragionevole certezza di poter vivere il resto della loro vita, checché accada, in un rapporto di civiltà e di reciproco rispetto. Non dirò di amore, perché l'amore è un'emozione alla quale si comanda poco. Questo non vuol dire soltanto che questo rapporto di civiltà deve continuare a esistere, anche se interviene una separazione o un divorzio. Vuol dire molto di più. Anche se una delle due persone arriva a odiare l'altra, . . . , tutto ciò deve passare in secondo piano di fronte al benessere dei figli. Il figlio ha il diritto incontestabile di poter godere di un rapporto corretto fra i suoi genitori. Un bambino non può mettersi con l'uno contro l'altro, perché li ama entrambi.

Questa è una sicurezza che si deve avere e che bisogna dare.

Nessuno obbliga chicchessia a diventare genitore. Disponiamo ormai di mezzi anticoncezionali che garantiscono la non procreazione.

Non c'è nessun obbligo di procreare, ma c'è quello di sapere ciò che si fa quando si procrea.

Poi ci sono altre sicurezze irrinunciabili. Per esempio quella di poter fornire al bambino ciò di cui ha diritto ai sensi di una legge elementare e accettata in tutto il mondo: i mezzi di sopravvivenza, l'inserimento in un contesto sociale, gli strumenti con i quali evolvere.

Viviamo in un mondo che è fatto di insicurezza e di imprevisti. Ma bisogna sottolineare che essi vanno ridotti al minimo concepibile di fronte a questo grande avvenimento: la nascita di un bambino.

(Marcello Bernardi, *I nuovi figli*, pp. 26/28)

SEI UNA MERAVIGLIA

Ogni secondo che viviamo è un momento nuovo e ineguagliabile dell'universo, un momento che non tornerà più. . . e cosa insegniamo ai nostri figli? Insegniamo loro che due più due fa quattro e che Parigi è la capitale della Francia.

Quando insegneremo loro chi sono?

Dovremmo dire a ciascuno di loro: tu lo sai che cosa sei? Sei una meraviglia. Sei unico. In tutti gli anni che sono trascorsi non c'è mai stato un altro bambino come te. Le tue gambe, le tue braccia, le tue dita abili, il modo in cui ti muovi.

Potrai diventare uno Shakespeare, un Michelangelo, un Beethoven. Hai la capacità di fare qualunque cosa. Sì sei una meraviglia. E quando crescerai, potrai allora far del male a un altro che sarà, come te, una meraviglia? Bisogna lavorare - tutti noi dobbiamo lavorare - per rendere il mondo degno dei suoi bambini.

(Pablo Casals)

Proverbio cinese

Se vi sarà luce nell'anima

Vi sarà bellezza nella persona.

Se vi sarà bellezza nella persona,
vi sarà armonia nella casa.

Se vi sarà armonia nella casa,
vi sarà ordine nella nazione.

Se vi sarà ordine nella nazione,
vi sarà pace nel mondo.

Gli Insegnamenti Baha'i affermano che la famiglia è la prima unità, un'unità umana, che deve essere educata secondo le regole della santità, della probità e dell'invulnerabilità. Alla famiglia bisogna insegnare ogni virtù. Bisogna sempre tenere in considerazione l'unità del legame familiare e non bisogna violare i diritti dei singoli membri: il diritto del figlio, del padre, della madre, non si deve violare nessun diritto; nessun diritto deve esser arbitrario. Come il figlio ha certi obblighi verso il padre, così il padre ha certi obblighi verso il figlio. La madre, la sorella e gli altri membri della famiglia hanno certe prerogative.

Tutti questi diritti e prerogative devono essere conservati, ma si deve, anche, sostenere l'unità della famiglia. Il male di uno sarà considerato un male per tutti, il bene di uno, un bene per tutti; l'onore di uno, onore di tutti.

(Compilazione Vita familiare, Casa Editrice Baha'i)

È conveniente che ogni figlio supplichi Iddio di elargire misericordia e perdono ai propri genitori. Al che si leverà l'invocazione di Dio: **“Mille volte mille quel che hai chiesto per i tuoi genitori sarà la tua mercede!”** Benedetto è colui che ricorda i genitori quando rivolge lo spirito a Dio . . .

. . . O amorevoli genitori, sappiate che agli occhi di Dio il migliore dei modi per adorarlo è quello di educare i figli e di allevarli in ogni perfezione dell'umanità:

Non si può immaginare azione più nobile di questa. (**Compilazione Vita Familiare, Casa Editrice Baha'i**)



La famiglia non è, quindi, solo un rifugio dove cercare e trovare sicurezza, affetto e moralità, anche dal punto di vista materiale, ma è soprattutto, un luogo di promozione delle risorse, di autonomia e d'iniziativa dei singoli membri. L'obiettivo dell'autonomia e dell'indipendenza deve essere uno degli obiettivi e dei desideri dei figli, e dei genitori. L'uomo, quando viene al mondo è debole e totalmente sotto la tutela e la responsabilità di altri, di solito i genitori. Poi deve imparare ad assumersi fatiche, oneri, e anche i piaceri delle proprie responsabilità e cominciare a recitare la propria parte.

Il lavoro è lungo e i rischi non mancano, ma le possibilità sono maggiori se ci siamo formati ad una scuola in cui non sono mancati né amore né esempi di coraggio, appunto, come una buona famiglia.

Tutti debbono aiutare a costruire una buona famiglia. E di questo sono garante io che ho deciso di diventare vostro compagno di CROCIERA in questa cabina così stretta e con due teste come la vostra. . .

IL CONSIGLIO DI FAMIGLIA

“È necessario consultarsi su ogni cosa. Devi dare a questo concetto gran rilievo, sì che tutti si attengano alla consultazione. L'intendimento di quanto è stato rivelato dalla Penna dell'Altissimo è che la consultazione venga pienamente attuata fra gli amici, poiché essa è, e sempre sarà, causa di consapevolezza e di chiarezza e sorgente di benessere e prosperità”.

(Dagli Scritti Baha'i)

“Noi abbiamo mostrato il significato di ogni argomento in modo diverso e ripetutamente, di modo che ogni anima, grande o piccola che sia, ne prenda, secondo le sue possibilità e la sua capacità, la sua parte. Se fosse incapace di comprendere un certo argomento potrebbe, rivolgendosi ad un altro, raggiungere il suo scopo. - Che ogni genere di uomo sappia dove dissetarsi”.

(Dagli Scritti Baha'i)

Il vivere in una famiglia arreca a ciascun membro dei vantaggi. I figli possono avere cibo, protezione, educazione e la possibilità di partecipare alla vita familiare e ai divertimenti della famiglia. Se prende parte alle cose piacevoli deve prendere parte anche a quelle spiacevoli, così definite spiacevoli, ma che servono per imparare a vivere in maniera comunitaria.

L'integrità del legame familiare deve essere considerata costantemente e i diritti dei singoli membri devono essere rispettati, tutti i diritti e prerogative devono essere conservati, nello stesso tempo l'unità deve essere mantenuta.

L'unità può essere raggiunta con quattro principi che è bene tenere sempre presente:

- ≈ Il mantenimento dell'ordine
- ≈ Evitare conflitti con i figli
- ≈ Incoraggiare i figli
- ≈ Insegnare il timore di Dio

È importante, quindi, avere uno strumento adatto: il **CONSIGLIO DI FAMIGLIA**, che non è altro che una riunione in cui si possono stabilire le suddivisioni dei compiti. La madre può portare un elenco di cose da fare e che lei non riesce a portare a termine e ci si può consultare su chi può svolgere queste mansioni, e di conseguenza si decide assieme.

Altro punto importante: cambiare atteggiamento nei confronti dei lavori, sia esterni sia domestici. Finché il padre arrivando a casa si lamenta del proprio lavoro o dei lavori di casa. Finché la madre si lamenta del lavoro che deve fare in casa o di quello esterno o di entrambi, tutte queste cose saranno sempre spiacevoli per i bambini.

Se, invece, modifichiamo il nostro atteggiamento, possiamo dimostrare che siamo felici di svolgere queste mansioni e questo serve a loro per affrontare le difficoltà della vita serenamente.

Dopo simili constatazioni le incombenze di casa e e gli impegni esterni potranno essere vissuti come un piacere e non come un obbligo. Se le nostre attitudini sono corrette, i bambini ci aiuteranno volentieri.

Il consiglio di famiglia non è altro che il momento in cui la famiglia si riunisce per consultarsi sui problemi che sorgono dalla vita in comune.

Tutti i membri hanno la propria responsabilità.

Se i figli crescono in un consiglio di famiglia si abituanano, molto presto, allo spirito della consultazione.

È la famiglia, con il Consiglio di Famiglia, che decide il da farsi e non il padre, la madre o i figli.

I figli imparano, così, che anche la loro opinione è presa in considerazione. Ogni membro deve imparare a rispettare di più gli altri e quando i figli avranno 15 o 16 anni, quindi è difficile influenzerli, il consiglio di famiglia sarà l'unico modo per risolvere i problemi.

Vi sono delle regole da osservare:

- ≈ Il consiglio di famiglia deve riunirsi con regolarità: ad esempio, la cosa migliore è decidere di dedicare una sera, regolarmente, ad esempio ogni settimana, il giovedì alle ore 20.
- ≈ Il consiglio di famiglia deve avere un facilitatore o presidente, che cambia ad ogni seduta. Il suo compito è di garantire che tutti si esprimano liberamente. Il presidente o facilitatore non deve mettere ai voti nessuna proposta finché tutti non abbiano compreso la situazione. Lo scopo è che tutti siano d'accordo, ma se non si raggiunge l'unanimità, la maggioranza prevarrà.
- ≈ Vi è pure la necessità di qualcuno che scriva un verbale in cui risultino solo le decisioni prese. Questo diventa necessario, perché non sempre si hanno decisioni unanimi, come regola, l'individuo in minoranza non ricorda, e quindi, per evitare conflitti, è meglio avere tutto scritto.
- ≈ I bambini possono partecipare al consiglio di famiglia da quando sanno esprimersi e parlare. Anche i bambini piccoli possono fare da facilitatore o presidente, caso mai, facendosi aiutare da un fratello più grande.



Se in famiglia tutti hanno gli stessi diritti, ciò mi fa pensare che anche in gravidanza il papà dovrebbe avere gli stessi diritti che la mamma ha di godere della mia presenza, di partecipare alle visite e ai vari corsi che trattano di Psicologia Prenatale. Eh sì, la musica sta cambiando. Parlando di una nuova musica, parliamo anche di una nuova psicologia che introduce la figura paterna nella gravidanza.

Cari amici a forza di carezze della mamma sono sempre rilassato, almeno quando c'è lui, il papà, mi fa giocare, scuote tutta la pancia, agita la mamma efinalmente c'è vita qui dentro . . .

La maternità e il ruolo della figura paterna



Il mio amico Emanuele ha scritto delle poesie dedicandole ai figli, ve le trascrivo perchè possono far comprendere un ruolo paterno nella genitorialità.

A mio figlio Nathnael

Caro amico,

Ti ho insegnato a camminare e tu mi hai insegnato a volare.

Ti ho insegnato ad ubbidire e tu mi hai insegnato, ubbidendo ad agire.

Ti ho insegnato a chiedere e tu chiedendo, mi hai insegnato a parlare.

Ti ho insegnato a sorridere e tu mi hai insegnato l'allegria.

Ti ho insegnato a muoverti e tu, mi hai insegnato l'armonia.

Ti ho insegnato ad osare e tu mi hai insegnato il coraggio dell'osare.

Ti ho insegnato a leggere e a scrivere e tu mi hai insegnato l'arte d'apprendere.

Col silenzio mi hai insegnato l'ascolto.

Ti ho dato la luce della vita e mi hai restituito la luce dello spirito.

Ti ho insegnato a vivere e tu mi hai insegnato a morire.

Tu che mi seguivi mi hai insegnato a precedere.

Ti ho insegnato a pensare e tu mi hai insegnato a scrivere pensieri.

Quante cose mi hai insegnato!

Grazie, con te ho imparato ad apprendere, caro amico mio.

23 maggio 1996

A mio figlio Iscander

Parole di consolazione.....

Non sono io che governo il mondo, caro amico mio, ma un'onda ci porta nel suo grembo, dall'inizio che non ha inizio alla fine senza fine.

Un'onda che all'inizio rassomiglia al battere del cuore della madre. Un'onda che prende, poi, l'aspetto del respiro, per poi diventare la garrula risata di un bambino, che si trasforma poi in un battito del cuore innamorato. Tutti noi siamo alla sua mercè e lei fa ciò che gli pare e piace. È un continuo sciabordare contro la nostra ferma testarda illusione di vedere la realtà per farci diventare vivi attraverso un continuo ondeggiare.

Quando guardi un fiume vedrai tante onde, ma non vedrai mai la stessa acqua o la singola goccia, caro amico mio.

Tu vieni da un mondo lontano e sai tu quale vita scorre in te e a quale fiume appartenere. Ho imparato a dedicarmi agli altri perché sono degli ottimi insegnanti, ogni giorno, ogni incontro è un insegnamento. Con te è stato diverso, è stato come guardarmi allo specchio avevo il mio alter ego quello che ero era lì davanti a me, era come guardare la mia anima sempre che si sappia cosa sia uno stoppino per la candela. Tutto qua, lascia scorrer l'acqua che altro potremmo fare, siamo totalmente impotenti di fronte agli eventi...

30 dicembre 2003

A Daniel e Jamil

Quando.....

*Quando camminerai senza farti distogliere da quello che vedi,
e saprai ascoltare gli altri, senza parlare con te stesso,
e ballare al suono della musica perché la musica è in te.*

*Quando saprai recitare la tua parte della vita
e sapere che una volta hai recitato quella del figlio,
e un'altra quello del ragazzo, un'altra ancora quello dello studente
e che devi ancora impararne a memoria tante altre,
e che ogni volta devi abbandonare la parte che hai imparato meglio.*

*Quando saprai accettare i complimenti come un dono al Creato e non tuo,
e saprai camminare su questa terra come un passeggero in transito,
pensando che altri potranno usufruire della tua stessa carrozza.*

Quando osservando un fiore saprai che è un'emozione prodotta in te e non la realtà.

Quando saprai distinguere la panna da una nuvola, ma se necessario, saprai regalarla al posto della panna.

Quando non guarderai a quello che fai, perché hai ubbidito, e non giudicherai, quello che stai facendo, perché hai imparato ad ascoltare gli altri, per migliorarti.

Quando guarderai un uomo senza vedere te, ma amando tua moglie, ti troverai a pensare che tuo figlio ti seguirà.

Quando tutto questo accadrà, e ancor di più, vivrai altre esperienze, uguali e diverse, che non ti concederanno requie,

Bene!, mio caro bambino, tu sarai diventato padre, e solo allora saprai cosa vuol dire per un uomo: "Essere Umano".

29 marzo 2000, papà



Negli ultimi anni la vita di coppia è stata molto modificata e ampliata, la consapevolezza della partecipazione paterna alla maternità è accresciuta e la figura del padre è diventata importante per una sana gravidanza, e non solo, ma per una sana e robusta genitorialità.

La coppia quindi deve essere messa al centro della famiglia e acquistare il suo giusto riflettere: due erano al momento del concepimento, quindi due debbono gestire il frutto di questo concepimento ed entrambi sono responsabili. Non come un tempo, e possiamo dire, ancora attuale, che la responsabilità dell'educazione del bambino è totalmente delegata alla madre, con la scusa che il padre deve sbarcare il lunario, ma se allo stipendio che il padre porta a casa, non ci fosse un contributo gestionale materna, non sempre si sbarcherebbe il lunario. Sono scettico, ai posteri l'ardua sentenza. Cari amici queste sono le mie idee nella pancia perché so quanto è importante il mio papà e la mia mamma e quanto false siano le idee correnti nella società quotidiana. Il dottor Soldera, io sono un suo grande ammiratore perché è uno studioso della psicologia prenatale, ha detto:

“Nelle giovani generazioni è possibile cogliere l'emergere di nuove tendenze e impulsi volti a definire e realizzare il rapporto di coppia su basi di parità e di complementarietà, dove accanto alla interscambiabilità dei ruoli viene considerato il valore dell'altro e il valore della sua diversità; ciò non potrà non avere delle ripercussioni, si spera positive, sul nuovo modo di essere e di vivere nella futura coppia e famiglia.....Ciò porta (il papà) a sviluppare un diverso modo di essere in famiglia caratterizzato da un rapporto paritario con il partner e da un legame più intimo e profondo con i figli.”



Lorena ed Emanuele dicono che la presenza del papà, infatti, si fa sentire molto anche in gravidanza e durante il parto, perché vivendo direttamente l'esperienza della gravidanza gli viene riconosciuta una competenza innata finora disattesa. Sia in gravidanza, sia durante il parto, sia durante l'allattamento, sia come coppia genitoriale la figura paterna ha un ruolo fondamentale di:

- 1) *Fare da sostegno alla madre per permetterle una serena gravidanza*
- 2) *Incoraggiare in continuazione la coppia e la propria famiglia in tutti i momenti della genitorialità*
- 3) *Donare in continuazione energia alla coppia*
- 4) *Dare sicurezza in ogni circostanza*
- 5) *Portare e dimostrare affidabilità in ogni momento al proprio partner*
- 6) *Contenere le ansie della mamma*
- 7) *Realizzare le richieste e le necessità della mamma e del bambino*
- 8) *Sviluppare all'interno della famiglia un forte senso dell'umorismo e di sdrammatizzazione degli eventi*
- 9) *Proteggere il legame mamma e bambino da altre interferenze esterne tipo esperienze negative riferite da conoscenti, ansie del lavoro, battute e considerazioni di parenti vari*
- 10) *Creare l'ambiente adatto allo sviluppo e alla crescita della famiglia come prima unità umana*
- 11) *Creare la situazione per uno sviluppo armonico della relazione tra mamma e bambino*
- 12) *Evitare che la mamma si attribuisca i sensi di colpa per eventuali atteggiamenti scomposti o scorretti del bambino*
- 13) *Essere l'intermediario tra il bambino e il mondo esterno e sociale*
- 14) *Capire e assecondare le attitudini dei figli e non imporre le proprie idee*
- 15) *Far esprimere e realizzare i desideri, le emozioni e i sentimenti della propria compagna e far di tutto per realizzarli ascoltandola attentamente*
- 16) *Lasciare che la mamma/coniuge riprenda l'educazione del marito/coniuge/partner/padre, perché quella familiare paterna è stata interrotta per crescita naturale e per "assenza paterna", specie nella famiglia di un tempo.*



Se possiamo riassumere quanto detto finora potremmo dire che la figura paterna, presenta ed introduce nella società il bambino fornendo l'esempio di un comportamento corretto, supportato in questo dalla realizzazione di quelle che sono le idee materne del progetto di vita del bambino. Anche la scienza ha fatto delle scoperte interessanti come afferma il dottor

Soldera:

"Tutti gli studi effettuati in questo campo hanno dimostrato, senza ombra di dubbio, che i papà che manifestano un elevato grado di interesse per la gravidanza della moglie e che cercano di stare in sua compagnia, di entrare in rela-

zione intima con il bambino e di comunicare con lui una volta nato, sono più propensi ad accudirlo e coccolarlo.

In una ricerca condotta con bambini di 5 mesi si è scoperto che quei bambini che avevano avuto più contatti con il padre erano più disponibili a rimanere da soli con persone estranee all'ambiente familiare e a lasciarsi prendere in braccio e a stare tranquilli con loro. In uno studio con bambini di un anno è emerso che i bambini che avevano avuto frequenti contatti con il papà piangevano meno se venivano lasciati soli con una persona sconosciuta.

I padri possono influenzare i figli in modi preclusi alle madri, soprattutto per quanto riguarda i rapporti con i compagni e i risultati scolastici. I ragazzi con padri assenti dimostravano scarso equilibrio nella gestione dell'autocontrollo e dell'affermazione. È stato dimostrato che gli adulti che da bambini avevano ricevuto maggiore affetto paterno avevano maggiori possibilità di intrattenere buone relazioni sociali, come: avere un matrimonio duraturo e felice, avere figli e impegnarsi con altri in attività ricreative extrafamiliari."



La mia esperienza mi ha insegnato che quando ero nella "pancia" della mamma e sono stato educato con l'apporto del papà, che si è aiutato nel farlo con degli esercizi interattivi mi ha aiutato a instaurare una prima comunicazione con lui e a creare un legame più forte e maggiormente sicuro con l'ambiente esterno. Infatti, il mio papà non è solo il mio papà perché vengo da lui dal punto di vista genetico, o il padre sociale come dicono gli studiosi, ma anche il papà biologico perché ha partecipato attivamente, insieme alla mia mamma, alla mia gestazione, alla mia formazione psichica e fisica. Fin dal mio concepimento ho avuto bisogno del mio papà, sentendolo vicino ho imparato a ricevere da lui un sano nutrimento d'affetto, di relazione e intellettuale necessario alla mia crescita. I miei due amici studiosi che stanno raccogliendo la mia esperienza in questa crociera insieme ai miei due grandi compagni d'avventura, mamma e papà, hanno fatto loro un progetto del dottor Soldera perché hanno studiato Educare Prima con lui.

"Alla luce delle considerazioni sopra esposte e dell'importante ruolo che il padre ha fin dal concepimento accanto alla madre per favorire uno sviluppo armonioso ed equilibrato del bambino che nascerà, ci è sembrato utile proporre, accanto ai corsi di preparazione al parto rivolto alle coppie, uno spazio solo per padri in attesa che permettesse loro di riflettere sulla nuova condizione di futuri padri, di scoprire in prima persona nuovi motivi di partecipazione all'esperienza e di acquisire la possibilità di una maggiore consapevolezza, oltre che eventuali occasioni di crescita personale.

Inoltre, nella pratica ci si era accorti che in questa fase era più facile proporre e creare le premesse per lo sviluppo di una buona relazione dell'uomo con la

donna in attesa e del padre con il figlio. Successivamente tutto sarebbe diventato più difficile, come diventa difficile intervenire ed affrontare le crisi di coppia dopo la nascita del figlio, senza che vi sia stato un sano confronto e assestamento della situazione. È venuto spontaneo domandarci: perché non dare anche ai padri degli strumenti per conoscere, riconoscere e affrontare ciò che li aspetta? Perché non offrire loro uno spazio e degli spunti di riflessione per vivere pienamente la loro esperienza di gravidanza?

La condizione di partenza era e rimane: se io uomo non vivo bene la mia esperienza di gravidanza, come posso essere di supporto e di aiuto alla mia compagna? I corsi per accrescere la consapevolezza paterna hanno messo in evidenza come, nella fase iniziale di avvio, i padri non hanno sempre ben chiaro quello che dovrebbe essere il loro ruolo nella gravidanza rispetto alla loro compagna: per la maggior parte si limitano ad una funzione di sostegno e/o fanno ciò che la compagna chiede."



Tanto per ridere vi dico che i compagni di viaggio della mia mamma e del mio papà, che sono anch'essi dei crocieristi, rappresentano diversi tipi di comportamento:

- 1) C'è chi giustifica il fatto di essere un padre presente perché l'ha chiesto la mamma, però si dimentica che da quando c'è CELLULINO soffre di cervicali;*
- 2) Altri sono formali e freddi, ma hanno nascosto che nel frattempo hanno passato tutti i siti internet sulla gravidanza;*
- 3) Molti si considerano preparati e partecipi, ma cercano e vogliono sapere qualsiasi cosa sulla gravidanza;*
- 4) Altri si preoccupano della cameretta e di cosa comprare e non della mamma e del bambino perché troppo emotivo;*
- 5) Altri provano in continuazione di nascosto il percorso casa ospedale per essere sicuri di arrivare in tempo;*
- 6) Altri soffrono di coliti e di crampi alle gambe;*
- 7) Non parliamo dell'insonnia e dell'aumento di peso!*

6. LA STORIA DI UNA CROCIERA



Istruzioni sulla vita di coppia per neo genitori da CELLULINO



Anche questa è una bella avventura vissuta con la mamma. Lei è un'appassionata di mitologia, misticismo e varie leggende.

È talmente appassionata che, pensate, mi ha portato a queste riunioni dove c'erano tante persone e qualcuno leggeva dei racconti che emozionavano la mamma e me. Uno di questi racconti ve lo voglio ripetere a modo mio perché vorrei tanto che papà e mamma fossero come questi due personaggi.

Io provo a dare delle spiegazioni di quanto è successo, voi provatene a darne delle altre così vi potete parlare tra papà e mamme e così i vostri bambini saranno più sereni!

7. GALVANO E LA DONNA



Molto tempo fa, ai tempi della Tavola Rotonda, Artù si ritrovò a battersi per una giusta causa che lo portò faccia a faccia con la propria impotenza, benché fosse il Re della Terra.

La sua nemesi assunse la forma del Cavaliere di Tarn Wathelan, immenso più di qualsiasi uomo mortale e protetto dalla sommità dell'elmo ai piedi da un'armatura nera, in sella ad un gigantesco cavallo da guerra dagli occhi rossi e nero come la notte. Mentre Artù correva incontro al cavaliere per dargli battaglia nella pianura davanti al suo tetro castello, questi gli scagliò un maleficio che privò il re e il suo cavallo di ogni energia. Una grande paura lo avvolse come un'ombra gelida, tanto più terribile perché non era paura del cavaliere, né di alcuna cosa terrena, ma un terrore nero dell'anima che si frappose tra lui e il cielo e gli risucchiò le forze cosicché le braccia, con la spada e lo scudo, gli ricaddero lungo i fianchi e non riuscì più a muoversi.

“Che vuoi fare di me?”, gemette Artù.



(Questa cosa è interessante perché papà spesso e volentieri parla, insomma discute con la mamma, delle sue preoccupazioni, perché dice sempre che lui è molto preoccupato per la famiglia e perché ha paura di non essere in grado di educarmi e tante altre cose. Insomma re Artù è come mio papà, un grande eroe e lui ci tiene ad esserlo agli occhi della mamma.)

Invece di ucciderlo o di sbatterlo nelle segrete del castello con altri valenti cavalieri che vi erano rinchiusi e di impossessarsi del regno grazie ai suoi poteri magici, il cavaliere di Tarn Wathelan offrì ad Artù la vita e la libertà se in sette giorni fosse tornato con la risposta a questa domanda:

Che cosa desidera ogni donna sopra ogni altra?



(Pensate a che bella prova di saggezza per papà saper dire che cosa desiderava di più la mamma. Da come discutono tutti i giorni forse non lo sa, ma è meglio non dirlo. Anche perché la stessa cosa vale per la mamma, anche lei non sa cosa desidera papà, si parlano troppo poco. È così bello, invece, sentirli parlare assieme, ti da tanta sicurezza!)

Pieno di vergogna e di rabbia, ma incapace di reagire in altro modo, Artù accettò il patto e si allontanò a cavallo.

Vagò tutta la settimana per le sue terre, ponendo la domanda a ogni donna che incontrava, fosse ella una guardiana di oche, un'ostessa o una gran dama e prendendo coscienziosamente nota delle risposte, pur sapendo che nessuna era quella giusta.



(Quante volte ho sentito la mamma parlare con le sue amiche di papà, in questo caso era il contrario, il papà chiedeva alle sue amiche che cosa loro facevano o pensavano per capire meglio la mamma. Sinceramente, però, penso che siano pochi i papà che lo fanno!)

Alla fine voltò il cavallo in direzione del castello del cavaliere, certo di aver perso ogni possibilità di continuare a vivere, sapendo di doversi rassegnare a morire.

Non lontano dal castello del cavaliere, mentre cavalcava a testa bassa attraverso un fitto boschetto, Artù udì la voce di una donna, dolce e gentile, che lo chiamava: “Dio ti saluta, mio signore. Dio ti salvi e abbia cura di te”.

Si voltò e vide una donna con un abito scarlatto come le bacche dell'agrifoglio seduta su un monticello di terra accanto alla strada tra una quercia e una pianta di agrifoglio. Al vederla Artù rimase inorridito perché udendo la sua voce si era aspettato che fosse bellissima. E invece era la creatura più orrenda che avesse mai visto, con un volto terribile, da incubo, che quasi non riusciva a guardare.



(Anche io sono sobbalzato quanto ho sentito questa storia. È sempre la storia di quando uno incontra un estraneo o uno straniero, lo vedi sempre brutto e tignoso, anche se fosse la persona più bella e simpatica, semplicemente perché è diverso da te. Sapete quante volte ho sentito i miei genitori discutere

di questo. Gli altri sono così, e così e vai giù con il cuore che batteva forte della mamma che diceva a papà, non devi pensare male, devi guardare serenamente gli altri. Non puoi avere dei pregiudizi, e devi stare attento a come parli. Non offendere mai nessuno. I maschietti hanno il vizio di farlo quando parlano! Ma speriamo . . .)

Artù rimase ammutolito e la donna dovette rammentargli come si comporta un cavaliere alla presenza di una dama.



Quante volte ho sentito questa discussione tra mamma e papà. Lei che diceva: guarda che devi stare attento a come parli perché offendi la gente, e lui che continuava a brontolare che non si poteva dire alcun ché perché la gente se la prendeva e che si doveva capire che uno scherzava!

Lei conosceva il motivo del suo errare. Sapeva che aveva posto la domanda a molte donne e che nessuna delle risposte era quella giusta. Gli rivelò quindi che lei e lei sola conosceva la risposta che cercava e che in cambio lui avrebbe dovuto giurare solennemente di concederle qualunque cosa gli avesse chiesto, il re accettò prontamente. La donna gli fece cenno di avvicinare l'orecchio e sussurrò la risposta che Artù stava cercando.



Che bella questa conversazione. Le mamme sanno sempre tutto, non si capisce come facciano, ma sanno tutto. I papà dicono di sapere, ma in realtà non sanno: Fanno prediche. Attenzione non sono parole mie sono della persona che parlava per presentare la storia che vi sto descrivendo. Quindi papà non vi offendete, ma quando sarò nato non fatemi prediche, ma spiegatemi le cose come vanno spiegate motivandole, dando spiegazioni . . . senza sgridare o urlare.

Nell'attimo in cui conobbe la risposta Artù sentì nel profondo del cuore che era quella giusta, e scoppiò a ridere forte perché dopo tutto era molto semplice.

La risposta alla domanda: “Che cosa desidera ogni donna sopra ogni altra?” era: **“La sovranità”**.



Questo deve essere capito dai papà che vogliono sempre fare tutto loro e pensano che la mamma deve dipendere da loro, assolutamente no! Sono dei matti. Un sovrano o una sovrana è libera di fare quello che vuole, di andare dove vuole e, di comprarsi quello che vuole, di fare i progetti che vuole. . . tanto tutte queste cose una sovrana li fa sempre per il benessere della propria famiglia e dei propri figli.

Artù domandò alla donna che cosa desiderasse in cambio, ma ella si rifiutò di dirglielo finché lui non avesse verificato la risposta presso il cavaliere di Tarn Wathelan. Artù ripartì, e dopo essersi divertito un po' a spese del cavaliere, gli diede la risposta giusta e riacquistò la libertà.



È sempre così quando i papà s'incontrano tra loro o parlano dei massimi stemi o si fanno scherzi per far vedere chi è più bravo e più forte e più furbo, in realtà non è vero niente, ma non si può dire perché qualcuno potrebbe essere che si offenda, come raccomanda sempre la mamma.

Fece quindi ritorno al luogo in cui la donna ripugnante lo aspettava.

Damigella Ragnell, questo era il nome della donna, chiese al re come ricompensa che un cavaliere della Tavola Rotonda coraggioso, cortese e di bell'aspetto la prendesse in sposa. Artù rimase agghiacciato da quell'inconcepibile richiesta, ma la donzella gli ricordò che le doveva la vita e che in cambio del suo aiuto aveva fatto una promessa come re e come cavaliere.



Che ridere! È sempre così quando la mamma fa delle proposte al papà. Lui si mette a camminare per la stanza, lo so perché lo sento. Si spaventa e non sa come dire quello che ha dentro, se lo facesse la mamma gli vorrebbe più bene e io . . . starei meglio con questi due compagni di cuccetta un po' più sereni!

Per Artù, imporre quel compito a qualcuno avrebbe significato non rispettare la sovranità di uno dei suoi cavalieri. La scelta doveva avvenire liberamente. Tornato a corte il re raccontò l'avventura ai cavalieri attoniti, e suo nipote Galvano si offrì di sposare la donna per lealtà verso il re suo zio, e per bontà di cuore. Artù, con il cuore gonfio di vergogna, non volle permettergli di fare quel giuramento senza prima averla vista.



Che fatica esaudire le idee folli, ma giuste, della mamma! Soprattutto quando sono diverse dalla maggior parte. Il papà che è il Ministro degli Esteri e deve tenere relazioni con l'esterno, si vergogna e spesso teme cosa gli altri possono pensare. È in questi casi che la crociera rischia di rallentare e cambiare rotta, prendendo una rotta che è diversa dalla mia, perché, ricordate bene che sono io il pilota, sono io spesso l'artefice delle idee folli della mamma.

Che bello quando vengono gli amici di papà a casa e prendono in giro la mamma perché ha il pancione e ognuno vuole toccarla. A me viene il solletico e mi muovo tutto. L'altro giorno a

forza di agitarmi dentro la pancia della mamma l'ho fatta rimanere male perché il suo intestino ha gorgogliato e tutti si sono messi a ridere. Lei è diventata tutta rossa! Come faccio a saperlo, semplice, sento il sangue che corre veloce su in alto. Ciao!

La mattina seguente i cavalieri uscirono insieme a cavallo nei boschi e dopo un po' scorsero qualcosa di scarlatto tra gli alberi. I cavalieri inorridirono alla vista di damigella Ragnell, alcuni la insultarono perfino. Altri distolsero lo sguardo per pietà fingendo di accudire i loro cavalli.



È difficile trovare amici che ti sostengano nelle tue idee, anche papà e mamma certe volte scoprono questo. Qui sta nascendo un amore, un'intesa e gli altri non possono metterci becco, sono gli innamorati che devono prendersi il loro tempo e costruire la loro intesa, unica soprattutto ora che ci sono io, devono fare un passo avanti per trovare un nuovo equilibrio.

Adesso vi lascio un po' da soli perché sono stanco e dormo un po', ma faccio in modo di usare la memoria della mamma su quanto diceva chi commentava la storia raccontata. Ciao ciao!

(Il mondo è lo stesso per tutti; bene e male, peccato e innocenza, lo attraversano tenendosi per mano. Chiudere gli occhi di fronte a metà della vita per vivere in tranquillità è come accacciarsi per poter camminare con maggior sicurezza in una landa disseminata di burroni e precipizi, Oscar Wilde).

(Colui che trasporta una giara porta anche lo spazio al suo interno. Se fracassa la giara, essa è distrutta, ma non lo è lo spazio che conteneva: del pari è indistruttibile l'anima individuale simile a una nube, anche infranto il corpo che la racchiudeva, Upanishad).

Ma Galvano guardò la donna in volto: qualcosa nel suo patetico orgoglio e nella maniera in cui teneva eretto il capo gli rammentarono un cervo accerchiato dai segugi. Qualcosa dal profondo di quello sguardo velato lo raggiunse come un grido di aiuto.

“La faccenda non è in discussione. Non ho forse detto al re ieri sera che avrei sposato questa dama? E la sposerò se lei mi vorrà!”. Così dicendo scese da cavallo e si inginocchiò davanti a lei, dicendo: “Damigella Ragnell, volete sposarmi?”

La donna lo fissò per un istante con il suo unico occhio poi, con voce sorprendentemente dolce, rispose: “Ser Galvano, sicuramente scherzate, come gli altri”. “Non ne son mai stato più lungi in tutta la mia vita, damigella”, protestò lui.



Bravo papà, era proprio lì che dovevi cercare, negli occhi della mamma e non fuori. Uffà che fatica!

*(Spesso le grandi imprese nascono da piccole opportunità, **Demostene**)*

*(Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto, **Vangelo secondo Matteo**)*

*(La rosa è senza perché, fiorisce perché fiorisce, non pensa a sé, non si chiede se la veda qualcuno oppure no, **Silesio**)*

Allora Ragnell cercò di dissuaderlo: “Riflettete, prima che sia tardi. Volete davvero sposare una vecchia deforme come me? Che moglie potrei mai essere per il nipote del re? Che diranno la regina Ginevra e le sue dame? E come vi sentirete in cuor vostro? Proverete vergogna e tutto a causa mia, disse la donna piangendo amaramente, e il suo volto così bagnato e arrossato era ancora più orrendo.”

“Adesso, signora, venite con me al castello, poiché questa sera stessa sarà celebrato il nostro matrimonio.”

“In verità, ser Galvano, benché sia difficile crederlo, non vi pentirete di questo matrimonio”, rispose damigella Ragnell mentre le lacrime le scendevano dall’unico occhio.

La voce del loro arrivo li precedette alle porte della città, e la gente uscì a frotte per assistere all’arrivo di ser Galvano e della sua sposa. Rimasero tutti inorriditi oltre ogni dire.

*(L’amore è paziente, è benevolo. L’amore non invidia. L’amore non si vanta, non si gonfia, non si comporta in modo sconveniente, non cerca il proprio interesse, non s’inasprisce, non addebita il male, non gode dell’ingiustizia, non gioisce con la verità, soffre ogni cosa, crede ogni cosa, sopporta ogni cosa, **1ª Lettera ai Corinzi**).*

Le nozze furono celebrate quella sera nella cappella, la regina in persona era accanto alla sposa e il re fungeva da testimone. Ser Lancillotto fu il primo a farsi avanti per baciare la sposa seguito dagli altri cavalieri, ma quando vollero augurare a lei e a ser Galvano gioia nel matrimonio le parole morirono loro in gola, e riuscirono a malapena a borbottare qualcosa.

La conversazione a cena fu febbrile e forzata, una vacua finzione di felicità, durante la quale ser Galvano e la sua sposa rimasero rigidamente seduti accanto al re e alla regina alla tavola alta.

I festeggiamenti giunsero al termine e venne il momento in cui gli sposi dovevano recarsi nella camera nuziale del castello. Galvano si lasciò cadere sui cuscini di un seggio accanto al fuoco e rimase lì a fissare le fiamme. Un'improvvisa corrente fece tremolare la fiamma delle candele e le figure ricamate sugli arazzi alle pareti parvero acquistare vita, da qualche parte, proveniente da molto lontano, come dal cuore di una foresta incantata, parve a Galvano di udire la debole eco di un corno.



Certe volte, anzi spesso, il papà e la mamma non sanno dove la crociera sta andando, ma si fidano l'uno dell'altra, è così che non solo dovrebbe ma deve andare.

(Trenta raggi convergono nel mozzo, ma è il foro centrale che rende utile la ruota. Plasmiamo la creta per formare un recipiente, ma è il vuoto centrale che rende utile un recipiente. Ritagliamo porte e finestre nelle pareti di una stanza: sono queste aperture che rendono utile la stanza. Perciò il pieno ha una sua funzione, ma l'utilità essenziale appartiene al vuoto, Lao Tze).



Sono di nuovo qua, provate a pensare a papà e mamma e si potrà vedere lo scritto da un altro angolo!

Non ferire chi come te cerca la felicità, se vuoi essere felice, Dhammapada).

Udì ai piedi del letto un lievissimo movimento, il fruscio dell'abito di seta di una donna, e una voce bassa e dolce disse: “Galvano, mio signore e mio amore, non hai parole per la tua sposa? Non sopporti dunque nemmeno l'idea di voltarti verso di me?” Galvano si costrinse a girare il capo per guardarla, e balzò in piedi stupefatto, perché nella stanza, illuminata dalle candele, c'era la donna più bella che lui avesse mai visto.

“Signora”, disse trattenendo il respiro, incerto se fosse sveglia o stesse sognando. “Chi siete? Dov'è mia moglie, damigella Ragnell?”

“Sono io Ragnell, la tua sposa”, replicò lei, “quella che hai trovato tra la quercia e l'agrifoglio e che hai sposato questa sera per ripagare il debito del tuo re, e forse anche un po' per bontà”.

“Ma. . . non capisco”, balbettò Galvano. “Sei così cambiata!”

“Sono cambiata, non è vero? Ero sotto un incantesimo e ora ne sono libera solo in parte. Ma per un po' posso stare insieme a te mostrando le mie vere sem-

bianze.” Avanzò un po’ verso di lui che allungò le braccia e la strinse a sé. “Oh, mio adorato amore, sono l’uomo più felice del mondo; pensavo di salvare l’onore del re, mio zio, e invece ho ottenuto ciò che il mio cuore desidera. Eppure, fin dal primo momento sentivo che qualcosa di te mi chiamava e che qualcosa in me ti rispondeva. . .”



Eccomi di nuovo qua, ho sentito papà e mamma parlare ed è così difficile fra di loro capirsi che preferisco intervenire nuovamente con quello che ho sentito dire da una psicologa prenatale quando la mamma faceva il corso parto.

COMUNICARE IN UNA COPPIA VUOLE DIRE ANCHE:

- 1) SAPERE ASCOLTARE IL PROPRIO INTERLOCUTORE
- 2) SAPERE INTENDERE QUELLO CHE L'ALTRO VUOLE DIRE
- 3) ESSERE MODERATI E NON IMPULSIVI
- 4) ESPRIMERSI IN MODO CHIARO
- 5) ESPORRE I CONCETTI IN MODO SEMPLICE
- 6) ESSERE SINTETICI
- 7) AVERE IL SENSO DEL TURNO
- 8) EVITARE LA SITUAZIONE DI CONTRAPPOSIZIONE
- 9) SAPERE GESTIRE IL CONFLITTO
- 10) DARE IMPORTANZA ALLA COMUNICAZIONE NON VERBALE
- 11) RISPETTARE I PUNTI DI VISTA DIVERSI DAL PROPRIO
- 12) EVITARE DI PARLARE TROPPO
- 13) RIFLETTERE ATTENTAMENTE PRIMA DI PARLARE
- 14) EVITARE LE PREDICHE
- 15) CEDERE PIÙ CHE VOLERE CONVINCERE A TUTTI I COSTI
- 16) SAPERE DIFENDERE LE PROPRIE IDEE
- 17) FAVORIRE LA CONTINUAZIONE DEL DIALOGO
- 18) “PRENDERE SUL SERIO” QUELLO CHE DICE L'ALTRO



Bellissimo e magari lo facessero, ma sono certo che se si impegnano ce la faranno, è per questo che li ho scelti e voglio loro così tanto bene.

COME SVILUPPARE UN ASCOLTO ATTIVO

- 1) TACERE
- 2) LASCIARE PARLARE
- 3) LASCIARE FINIRE LA FRASE
- 4) METTETE TRA PARENTESI LE PROPRIE CONOSCENZE ED I PROPRI PREGIUDIZI
- 5) ALLONTANARE LE PREOCCUPAZIONI DEL PRIMA E DEL DOPO CONFRONTO
- 6) ABBANDONARSI UN PO', LASCIARSI ANDARE ALLE CONFIDENZE
- 7) CONCENTRARSI SULL'INTERLOCUTORE
- 8) CONSIDERARE L'ALTRO IMPORTANTE
- 9) INTERESSARSI A CIÒ CHE DICE
- 10) ASSENTIRE
- 11) ENTRARE IN EMPATIA
- 12) SAPER AMMETTERE DI NON SAPERE COGLIERE L'ALTRO NELLA SUA GLOBALITÀ, MA SOLO ASPETTI PARTICOLARI E RICERCARE UNA CONTINUA SORPRESA CON GIOIA E FELICITÀ
- 13) AIUTARE E SUPPORTARE L'ALTRO A PARLAR E A FARLO ESPRIMERE
- 14) FARE DOMANDE
- 15) PORRE ATTENZIONE ALL'USO DEI VOCABOLI
- 16) DIMOSTRARE L'ASCOLTO CON LO SGUARDO E CON SEMPLICI PAROLE: "SÌ, CONTINUA PURE. . ."
- 17) EVITARE DI PARLARE TROPPO
- 18) SCEGLIERE UN LUOGO E UN MOMENTO ADATTO
- 19) ESPRIMERE LA PROPRIA SENSIBILITÀ E LA PROPRIA IMMAGINAZIONE PER MEGLIO COMPRENDERE
- 20) NON DIMENTICARE CHE UN BUON ASCOLTO PASSA ATTRAVERSO UN ORECCHIO LIBERO DA PREGIUDIZI.

QUALITÀ IMPORTANTI PER L'ASCOLTO CHE DEBONO ESSERE ACQUISITE DALLA COPPIA CON CONTINUI CONFRONTI

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| 1) DISPONIBILITÀ | 9) CONSIDERAZIONE |
| 2) SENSO DELL'UMORISMO | 10) SINCERITÀ |
| 3) ATTENZIONE | 11) SPIRITO CRITICO |
| 4) SENSIBILITÀ | 12) ACCETTAZIONE |
| 5) RICETTIVITÀ | 13) COMPrensIONE |
| 6) RISPETTO | 14) CONCENTRAZIONE |
| 7) INTERESSE PER LE DIFFERENZE | 15) VIVACITÀ |
| 8) TOLLERANZA | |



Interessante, mi sono divertito un sacco perché con la mamma usiamo lo stesso metodo perché io parlo in continuazione usando i suoi stessi organi e siamo un tutt'uno.

Dopo un po', la donna abbassò le braccia e posandogliele sul petto, lo allontanò da sé.

“Ascolta”, disse, “ti aspetta una scelta difficile. Ti ho detto che sono libera solo in parte dall'incantesimo che mi lega. Poiché tu mi hai presa in moglie, esso si è spezzato a metà; ma soltanto a metà”. Damigella Ragnell spiegò che adesso poteva apparire con le sue vere sembianze, ma solo per mezza giornata e che Galvano doveva scegliere se la voleva bella di giorno e brutta di notte o viceversa.

Ma ser Galvano rispose d'un flato: “Oh, mio caro amore, sii brutta di giorno e bella per me solo!”



Ahi ah ah questo continuo egoismo degli esseri i papà di solito tendono a pensare così, ma anche le mamme. E questo è sbagliato. Noi siamo esseri umani che prima pensano a loro e poi pensano agli altri! La famiglia è importante per la società e non tutti insieme costituiamo il primo mattoncino della società. Bello no?

“Ahimè!” esclamò damigella Ragnell. “Questa dunque è la tua scelta? Dovrò essere brutta e deforme tra le belle dame della regina e sopportare il loro disprezzo e la loro pietà, quando in realtà sono bella come ognuna di loro? Oh, ser Galvano, è dunque questo il tuo amore?”



Quando una persona cambia si ha paura che ci lasci, ma che idee strampalate! Se un pianta sta crescendo, non scapperà mai dal terreno, lo abbraccerà ancora più forte con le sue radici. Non sta mica scappando! Però se c'è questa paura, il terreno si indurisce, si inaridisce e toglie nutrimento alla pianta. . . Il papà è il terreno, in questo caso, ed è fondamentale per la mamma, metafora della pianta la quale crescendo può dare frutto e nutrirlo con le foglie secche.

Galvano chinò il capo. “No, ho pensato solo a me stesso. Se ti farà più felice, sii bella di giorno e prendi il posto che ti spetta a corte. E di notte, io ascolterò la tua dolce voce nell'oscurità e sarò contento”.

“Questa è davvero la risposta di un innamorato, disse damigella Ragnell. “Ma io vorrei essere bella per te, non solo per la corte e il mondo del giorno che per me significano meno di te”.

E Galvano rispose: “Come che sia, chi soffrirà di più sei tu; e poiché sei donna ti credo più saggia di me in queste cose. Scegli tu, amore mio, e comunque sceglierai sarò contento”.



Ecco i miei eroi! Tutti e due hanno lavorato insieme e hanno scoperto l'essenza della relazione umana: aiutare l'altro ad essere se stesso, nonostante quello che dicono gli altri, nonostante la paura di essere lasciati. . . Solo amando l'altro nella sua diversità e libertà ti leggerai a lui per l'eternità.

Il papà ama la mamma nonostante il suo cambiamento fisico durante la gravidanza. Questo è solo un piccolo allenamento ai cambiamenti che tutti e tre affronteremo nella vita. Non vedo l'ora di vedere le loro facce quando nascerò, quando farò il primo sorriso, il primo bagnetto, dirò la prima parola, afferrerò un oggetto, camminerò. . . tutto questo in pochi mesi . . . Questo è cambiamento!! E dovranno parlarsi molto per starmi dietro!!

Allora Ragnell gli posò il capo nell'incavo del collo piangendo e ridendo insieme. “Galvano, mio amato signore, facendo sì che a decidere sia io, permettendomi di fare a modo mio, accordandomi quella sovranità che era la risposta all'enigma, tu hai spezzato l'incantesimo e ora sono libera di essere ciò che veramente sono notte e giorno.”

Per anni Galvano e Ragnell conobbero una grande felicità e per tutto quel tempo Galvano fu un uomo più gentile e più deciso di quanto fosse mai stato prima.



*Adesso, caro lettore, hai capito perché vorrei avere due genitori così: si sono capiti e amati e io, il **CELLULINO**, sarò solo felice e potrò ricavarne solo del bene.*

*Riprendiamo il nostro viaggio con la mamma e il papà che si divertono a farmi giocare, farmi sentire la musica, a parlarmi in continuazione e a ripetendomi tante frasi sempre uguali. Giocando con il pongo, con la carta, facendo disegni, cercando di immaginarmi, tanti giochi che potete trovare in un bellissimo libro: **Le coccole dei nove mesi**, del prof. Verny, Ed. Bonomi. E non dimenticate che quando nascerò avrò bisogno di tante cure, educare vuol dire estrarre, far emergere, ma non dimentichiamoci mai che Dio fa germogliare ogni giorno milioni di fiori senza mai usare la forza. Che ridere, adesso sì che siete in difficoltà. Per diventare buoni genitori la prima cosa da fare è educare il genitore che c'è in noi.*

CHE COSA SIGNIFICA EDUCARE?

Diventare genitori di se stessi

Si è buoni genitori nella misura in cui si diventa genitori di se stessi, quando accarezziamo di cuore il bambino che siamo stati, quando accettiamo le nostre parti ferite e le trasformiamo in fonti d'energia vitale.

Cambia così, di conseguenza, il concetto d'educazione.

Educare *non* per reprimere parti della personalità del figlio, ma per valorizzarne l'intera persona.

Educare significa allora far *scoprire* al figlio la sua stessa identità, le sue emozioni, il suo cuore. . . La sua unicità e irripetibilità.

Educare vuol dire *rispettare* l'altro per quello che è.

Significa volere la sua autonomia, il dispiegarsi delle sue potenzialità.

I genitori non devono sovrapporsi, ma aiutare e favorire lo sviluppo psicologico del bambino, fare in modo che venga alla luce la sua vera naturale personalità.

Per questo i genitori devono essere persone in cammino di crescita psicologica e spirituale, cercatori di senso, viaggiatori dello spinto.

Per questo non si diventa genitori quando si procrea fisicamente, ma si tratta di un percorso che comincia fin dall'adolescenza.

L'adulto violento d'oggi è il bambino picchiato ieri.

L'adulto incapace d'amare è il bambino non amato ieri.

L'adulto con poca autostima è il bambino non valorizzato.

Viceversa, l'adulto sereno è il bambino trattato con serenità.

L'adulto comprensivo, che sa perdonare, è il bambino perdonato.

L'adulto non complessato d'oggi è il bambino gratificato, incoraggiato, valutato, di ieri.

Chi ha imparato a diventare padre e madre di se stesso non teme la solitudine.

Non è mai solo.

Perché ha se stesso.

Perché trova protezione nella figura paterna positiva che ha introiettato, che ha fatto propria.

Perché trova accoglienza nella figura materna positiva che ha introiettato, che ha fatto propria.

Ha creato dentro di sé un luogo dove trova sempre la forza per vivere, per affrontare consapevolmente la vita.

Solo chi si sente insicuro, debole, cerca all'esterno ciò che non trova dentro di sé: l'affetto, la conferma del proprio valore. . .

Le difficoltà che s'incontrano nei rapporti interpersonali sono, molte volte, le difficoltà che una persona incontra nel rapportarsi con se stessa. Ad esempio, l'assunzione smodata di cibo riflette il grande bisogno di nutrimento psicologico, affettivo; così come la tendenza a fondersi totalmente con l'altro rievoca un distacco troppo precocemente subito nell'infanzia, una sensazione di essere rifiutati, abbandonati.

(Valerio Albisetti, *Genitori e figli*)

LA COPPIA UNITA PRODUCE SICUREZZA

L'obiettivo più importante, in un progetto familiare, è il trasmettere sicurezza e fiducia nella vita e nel mondo attraverso l'esempio e con una giusta disciplina che deve testimoniare la presenza di **regole** ispirate a dei principi morali.

La coppia matura, che si ama e si accetta, creerà quell'unità che garantisce il benessere dello stare insieme e l'instaurarsi di un sereno e gioioso clima familiare.

La diversità dei ruoli è positiva nei processi d'identificazione, ma per educare ai valori bisogna che la coppia trovi un'intesa comune. Niente è più deleterio del disaccordo coniugale nell'educazione dei figli, in questo campo.

Ognuno deve essere libero di mantenere i propri punti di vista ma, ci sono delle situazioni nelle quali i genitori non possono permettersi il lusso di fare gli indipendenti o di mostrarsi dubbiosi davanti ai figli. Soprattutto gli adolescenti hanno bisogno di vedere i loro genitori sicuri, sostenuti da convinzioni profonde.

Alcune raccomandazioni per i genitori potrebbero essere:

- ≈ Se capita una disputa familiare, farla il più educatamente possibile, se si passano i limiti della buona educazione bisogna chiarire con i figli che cosa sta succedendo
- ≈ Ritagliarsi un proprio spazio di coppia per chiarire episodi o atteggiamenti non condivisi, mai farlo davanti ai figli.
- ≈ Fare attenzione di non cadere in contraddizione davanti ai figli, specie quando si parla di loro. Dovesse accadere è meglio sdrammatizzare la situazione prendendosi in giro con un po' di auto ironia.
- ≈ Uno dei coniugi non autorizzerà mai di nascosto quello che l'altro ha proibito.
- ≈ Nessuno dei figli sarà il confidente delle pene di uno dei due genitori.
- ≈ Mai fare allusione a colpe o dell'uno o dell'altro.
- ≈ Mai dire qualcosa che possa diminuire il rispetto o l'affetto dei figli verso l'altro genitore.
- ≈ Mai dire a un figlio: "Soprattutto non parlarne a tua madre!" o "Non dire nulla al babbo!".
- ≈ Rinforzare l'autorevolezza vicendevolesse in tutte le circostanze.

CONCLUSIONI

Un bambino intuisce i punti deboli dei genitori e può approfittarne per ottenere, secondo le circostanze, ciò che desidera.

A soli tre anni un bambino è in grado di leggere la realtà familiare e di muoversi con abile destrezza psicologica. Sa quando può ottenere qualcosa dalla mamma o dal papà, studia ed osserva le reazioni dei genitori, definisce la migliore strategia per raggiungere i propri obiettivi.

Il bambino sa adattarsi all'umore dei genitori, capta il momento giusto per avanzare un suo desiderio ed è molto più **furbo** di quanto non si pensi.

Il disaccordo della coppia da una parte provoca ansia ed insicurezza e dall'altra può favorire la logica dell'opportunismo: "Tra i due litiganti, il terzo gode", afferma un noto proverbio.

Se un genitore è permissivo e il bambino non ne teme l'autorità, con il passare del tempo, sarà costretto ad utilizzare la figura dell'altro coniuge come fonte di minaccia: "Se continui a comportarti così, lo dirò a tuo padre", oppure "a tua madre".

8. EDUCAZIONE PRENATALE: AIUTO E SPERANZA PER UN'UMANITÀ PIÙ UMANA

Ogni bambino ha il diritto di nascere all'insegna dell'amore
e della consapevolezza.



Visto e considerato che non sono sempre stato preso sul serio e non sempre "i grandi" ascoltano o prendono in considerazione i messaggi che i bambini trasmettono loro durante la gravidanza e nei primi anni di vita, vi racconto alcune antiche storie e tradizioni dei popoli nel mondo per convincervi. Se alla fine non vi convincete vi parlerò dell'Educazione Psicologia Prenatale in termini più scientifici e adatti a voi adulti duri comprendonio . . . o come si dice "scusate ma io sono realista e razionale".

A una celebrazione di matrimonio tra mendicanti, gli sposi si ricordarono all'improvviso di quei giorni lontani della loro infanzia quando, scappati dalla sorveglianza dei loro genitori che fuggivano la guerra, si erano persi nel bosco. E tornò loro in mente il mendicante cieco che per primo li aveva soccorsi. Gli sarebbe piaciuto che fosse presente al loro matrimonio.

Nello stesso istante in cui pensarono a lui, ne intesero la voce, e la riconobbero immediatamente. Il mendicante cieco diceva loro:

“Eccomi! Sono venuto al vostro matrimonio! E il dono nuziale che vi offro è la benedizione che pronunciai una volta in vostro favore: che possiate vivere come io vivo, e arrivare ad avere la mia età.

Non dovete credere che io sia cieco: no, non lo sono affatto. Tuttavia per me il mondo intero non vale un battito d'occhio. Dunque io non guardo mai il mondo. Il fatto è che mi comporto come un cieco.

“Io sono molto anziano”, proseguì, “ma sono anche abbastanza giovane, e non ho ancora cominciato a vivere. Tuttavia io sono vecchio, e non sono il solo a dirlo. Anche la grande aquila lo dice. Vi racconterò questa storia”.

Un giorno, molto tempo fa, c'era una grande nave che effettuava un lungo viaggio nei mari del Sud. Scoppiò un uragano violento, e la nave affondò. Tuttavia i passeggeri riuscirono a raggiungere la riva. Si trovarono su un'isola in cui s'innalzava una grande torre. Salirono fino alla sua cima e vi trovarono vestiti, cibo, vino e tutto ciò che c'è di buono.

Per passare gradevolmente il tempo, si dissero:

“Che ciascuno di noi racconti la storia più vecchia che si ricorda, così sapremo chi tra noi ha la memoria più lunga.”

Tra i naufraghi c'erano uomini anziani e uomini più giovani. Fu l'anziano più attempato, un uomo con i capelli tutti bianchi, che prese la parola per primo:

“Che dirvi? Mi ricordo ancora del giorno in cui la mela fu tagliata sul ramo.”

Benché tra gli scampati al naufragio vi fossero molti saggi, nessuno comprese il senso di queste parole; tutti però furono d'accordo nel dire che si trattava di una storia assai vecchia.

Il secondo anziano in ordine di età disse, pieno di ammirazione:

“Ecco un racconto che risale assai indietro nel passato. Io mi ricordo ancora del giorno in cui ciò accadde, come pure della candela che ardeva.”

Tutti furono d'accordo nel dire che quella era una storia ancora più vecchia: si domandarono come un uomo più giovane potesse ricordarsi di una storia che andava ancora più indietro nel tempo della prima. Poi chiesero al terzo per anzianità di raccontare la sua storia.

“Io mi ricordo ancora del giorno in cui il frutto si mise a crescere per la prima volta”, dichiarò. “Infatti, in quel momento, il frutto cominciava appena a prendere forma.”

“E una storia ancora più antica!” dichiararono tutti i sopravvissuti.

Il quarto per età disse poi:

“Io mi ricordo del giorno in cui i semi dovevano essere messi nel frutto.”

E il quinto disse:

“Io mi ricordo del saggio che concepì il seme.”

E il sesto, che era ancora più giovane, dichiarò:

“Io mi ricordo del gusto che aveva il frutto, prima ancora che il gusto entrasse nel frutto.”

E il settimo disse:

“Io mi ricordo dell'odore che aveva il frutto, prima ancora che l'odore entrasse nel frutto.”

Ma l'ottavo disse:

“Io mi ricordo dell'apparenza del frutto, ancor prima che esso fosse visibile, ed ero solo un bambino.”

Il mendicante cieco che raccontava questa storia proseguì dicendo:

“Io ero il più giovane di tutti coloro che si trovavano nella torre. Quando tutti gli altri ebbero terminato, io presi la parola e dichiarai:

“Io mi ricordo di tutte queste cose, e mi ricordo ugualmente della cosa che è Nulla.”

Tutti i sopravvissuti furono d'accordo nel dire che la mia storia riferiva degli avvenimenti che si erano prodotti molto, molto tempo prima, molto prima del tempo in cui tutti i racconti si svolsero! E quelli si domandarono come un bambino potesse avere la memoria più lunga del più anziano tra gli uomini presenti.

Fu allora che sentimmo un battito d'ali, e qualcosa che batteva contro le pareti della torre: vedemmo arrivare una grande aquila.

“Siete stati poveri abbastanza a lungo!” gridava. “Tornate alle vostre ricchezze!”

Poi aggiunse:

“Vi farò uscire tutti da questa torre, in ordine di età. Dapprima il più anziano.”

E mi fece uscire per primo: l'uomo più anziano, che aveva parlato per primo, fu fatto uscire per ultimo. Una volta che fummo tutti all'esterno della torre, l'aquila ci annunciò:

“Sono in grado di spiegarvi tutte le storie che avete raccontato.

Quello che ricorda il giorno in cui la mela fu tagliata sull'albero ricorda il momento della sua nascita, quando fu tagliato il suo cordone ombelicale.

E la candela che ardeva, era il bambino nel ventre di sua madre, poiché sta scritto nella *Gemara* che nel momento in cui il bambino si trova ancora nel ventre della madre, una candela brilla sopra la sua testa, e lui sa tutto. Ma quando egli esce dal ventre, passa un angelo che lo sfiora con le sue ali, e immediatamente il bambino dimentica tutto. Passerà il resto della sua vita a ricordare.

E quello che ricorda il momento in cui il frutto si mise a crescere ricorda il momento in cui le sue braccia e le sue gambe hanno iniziato a formarsi nel ventre di sua madre.

E quello che ricorda il momento in cui il seme doveva essere seminato nel frutto ricorda il momento del suo stesso concepimento.

E quello che conosce la saggezza creatrice del seme ricorda il momento in cui il suo concepimento era ancora solo un'idea.

Il gusto anteriore al frutto è il ricordo dell'Essere, l'odore è lo Spirito, e la visione è l'Anima.

Ma il bambino che ricorda il Nulla è il più grande di tutti, poiché ricorda ciò che fu prima dell'Essere, prima dello Spirito, prima dell'Anima. Ricorda della vita che aleggiava sulla soglia dell'Eternità.”

(Ben Zimet, *La leggenda dei sette mendicanti - I Racconti dello Yiddishland*, Garzanti, pp. 12-115)

Visita di Maria ad Elisabetta: In quei giorni Maria (...) entrò nella casa di Zaccaria e salutò Elisabetta. Ed ecco che, appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, le balzò in seno il bambino. Elisabetta fu ricolma di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: “Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo seno. Ma perché mi accade questo, che venga da me la madre del mio Signore? Ecco, infatti, che appena il suono del tuo saluto è giunto alle mie orecchie, il bambino mi è balzato in seno per la gioia...” (Luca 1, 39,44)

“...e una medesima anima governa questi due corpi e i desideri e le paure e i dolori sono comuni sì a essa creatura come a tutti li altri membri animati; e di qui nascie che lle cose desiderate dalla madre spesso son trovate scolpite in quelle membra del figliolo, le quali ten a sse medesima la madre nel tempo di tal desiderio, e un subita paura amacca la madre e il figliolo; adunque conclude che una medesima anima governa li corpi, e un medesimo natrissce due corpi: **Leonardo Da Vinci**, citato da Verny, Kelly 1981)

Presso i pigmei è proibito alla donna incinta di toccare animali morti e di cibarsi di loro perché potrebbe far male al bambino.

Platone afferma nei suoi scritti: “Occorre, fra tutte le donne, prendersi cura di quelle soprattutto che sono incinte durante quell’anno in cui sono tali, affinché la donna gravida appunto non...soffra di molti e sregolati dolori, viva invece tutto questo tempo tenendo in gran conto la serenità, la benevolenza e la mitezza.” In Grecia, infatti, venivano riservati giardini o abitazioni particolari piene di opere d’arte per essere usati dalle donne che erano in attesa di un bambino.

In India la donna fin dai primi giorni di gravidanza deve cercare di avere una mente serena ed un corpo pulito intrattenersi in piacevoli passatempi e compiere riti propiziatori nei confronti dei propri antenati, veniva inoltre consigliato di evitare persone sudice, avere spiacevoli visioni e udire suoni o canzoni sgradevoli.

Nella Francia meridionale fino a poco tempo fa era proibito alle donne incinte di presenziare agli spettacoli del circo perché potevano provocare delle forti emozioni e quindi disagi al nascituro.

In Australia quando una donna aborigena doveva partorire mettevano nella buca sul terreno in cui avrebbe partorito una lettiera di fiori di Boab perchè aiutava ad eliminare tutte le negatività subite durante la gravidanza dal bambino

In Islanda è tuttora in vigore la tradizione di trattare in un determinato modo le donne in gravidanza. I familiari dovevano stare molto attenti a trattare con gentilezza la donna gravida ed esserle di sostegno facendole condurre una vita tranquilla e serena, evitando ogni forma di choc, e di bere alcolici. Questo era valido anche per gli estranei che frequentavano la donna gravida.

Riguardo al periodo della gravidanza la prevenzione è particolarmente importante se si considera ciò che segue: numerosi risultati della ricerca prenatale e perinatale mettono in rilievo i continui processi formativi di un certo grado di interazione a più livelli che hanno luogo tra madre e bambino durante la gravidanza, mentre la madre è in costante interscambio con il suo specifico ambiente sociale e ecologico (**Thomas Muller- Staffelstein**).

Fin qui vi ho riportato alcuni patrimoni culturali dell'umanità adesso affrontiamo il tema della psicologia ed educazione prenatale dal punto di vista scientifico.

Da una cinquantina d'anni studiosi e ricercatori hanno iniziato a sondare il mondo intrauterino. È dovuto al loro lavoro e alle moderne biotecnologie se ora si conosce qual'è la vera identità dell'essere umano prima della nascita. Sono nate così la Psicologia e l'Educazione Prenatale.

Con la condivisione delle tradizioni presentate in precedenza, in realtà l'Educazione Prenatale non è una novità assoluta, ma è una tradizione ed una scienza molto vecchia.

“Per molti secoli, la nascita dei figli è rimasto un compito relegato esclusivamente alla donna, congiuntamente all'unica persona che potesse assisterla la levatrice. Soltanto intorno alla metà del XX secolo, c'è stato un grande progresso nel campo della medicina, contemporaneamente a una rapida evoluzione dell'industria farmaceutica. In quel periodo è nata la psicoprofilassi ostetrica, che si è occupata del processo del parto, organizzando anche corsi per prepararvisi. A quell'epoca sono nate anche le cliniche di maternità, e le nascite, anziché in casa, potevano avvenire in ospedali organizzati a tale scopo. È stato questo un momento di grande cambiamento, che ha portato molti elementi positivi al percorso nascita.

Oggi siamo in grado di affermare che se i futuri genitori -soprattutto la futura madre, ma anche il padre - saranno bene informati sull'Educazione Prenatale, la trasmissione della vita diventerà una grande opera creatrice.”

(Bianca Buchal)

Per la diffusione in Italia di questa nuova scienza sono state fondate varie associazioni che si interessano di queste tematiche fra queste l'ANPEP, Associazione Nazionale per l'Edu-

cazione e la Psicologia Prenatale, l'A.N.E.P Italia, Associazione Nazionale per l'Educazione Prenatale, l'Associazione Il Soffio di Gaia, che segue le linee guida del Rebirthing Communication Prenatale di Tiziana Recchia. E così altre.

Queste associazioni sono in contatto con fonti autorevoli, nazionali e internazionali (vedi www.APPPAH), per ricevere un aggiornamento costante sui risultati degli studi e delle ricerche in merito alla vita prenatale e alla psicologia prenatale.

Tutto quello che riguardava la nascita di un bambino, fino a pochi anni fa, era nella maggior parte dei casi un evento legato quasi unicamente agli aspetti fisici e medici del parto - anche perché si credeva che la vita cominciasse soltanto nel momento della nascita - ora gli studi fatti in questo campo hanno dimostrato che il bambino, durante tutta la sua vita prenatale, non è affatto un essere passivo. La sua evoluzione fisica e psichica inizia sin dal momento del concepimento.

Un tempo, e ancora per molti oggi, sembrava inconcepibile ritenere che il feto, in realtà un bambino - un essere umano, possedesse una mente e una percezione di sé, che sono alla base della coscienza di ogni individuo.

Il punto di vista più diffuso era che il cervello del nascituro fosse insufficiente per sostenere un'attività cognitiva e percettiva.

I risultati delle recenti ricerche affermano, invece, che il nascituro ha capacità sensoriali, è ricettivo alle situazioni ambientali, è dotato di capacità di apprendimento, è in grado di provare le emozioni su cui costruirà i propri sentimenti, ed è intimamente coinvolto nel mondo affettivo e relazionale di entrambi i genitori.

Ripeto di entrambi i genitori anche se in apparenza il padre non contiene il bambino in realtà anche lui è "incinto" dal punto di vista spirituale, fisico ed emotivo.

È stato appurato che se nel corso della gestazione al bambino giungono dei buoni segnali fisici, affettivi e mentali, avrà un corpo sano e robusto, una psiche sana ed equilibrata, sarà forte interiormente e sereno.

L'Educazione Prenatale come parte integrante della vita quotidiana rappresenta una delle principali opere di prevenzione, in quanto essa non cerca di evitare soltanto le più svariate disfunzioni, ma partecipa, durante la gestazione, alla costruzione della salute fisica e psichica del bambino, perché se la prima fase della gravidanza viene posta su aspetti positivi, tutto lo sviluppo proseguirà in modo positivo e costruttivo.

Quando si crea una positiva relazione intima e profonda non solo tra mamma e bambino ma anche con il papà, incluso così fin da subito nella gestazione, lo sviluppo del bambino è più

semplice, facile, naturale. Tutto ciò comporta meno sofferenze per le madri, meno sofferenze per i bambini e grandi vantaggi per la coppia, la famiglia e per l'intera società.

La coppia di genitori che dà il meglio di loro stessi per trasmettere al proprio bambino una sana vita prenatale, beneficia di un notevole miglioramento nel loro sviluppo personale e di coppia. Spesso rivivono una vera e propria rinascita, testimoniando al tempo stesso un arricchimento nella loro vita di coppia., perché impegnarsi insieme in un'opera comune così grande come dar vita a un nuovo individuo crea legami profondi.

Spesso quando si parla di maternità, si intende mamma e bambino già nato.

In realtà il concetto va esteso a mamma - papà - bambino ancora in fase prenatale.

Il padre, secondo la psicologia prenatale, condivide l'attesa con la madre e assume da subito il ruolo che gli compete e crea attorno a lei un'atmosfera di rispetto, di amore, di sostegno, di protezione e di serenità. Riesce a comunicare col bambino attraverso la propria voce e col tatto, creando così il primo legame che andrà successivamente consolidandosi sempre più e che servirà ad introdurre il bambino nel mondo esterno, mentre la madre lo ha già preparato ad affrontare il mondo interiore.

Attualmente la famiglia è alla ricerca di nuove formule, ed è, invece, proprio dall'educazione e dalla psicologia prenatale che potrebbe derivare una nuova creatività, una nuova maturità, tenendo presente che la famiglia è la cellula di base della società.

Se la società prendesse coscienza di tutti gli aspetti dell'Educazione e della Psicologia Prenatale e decidesse di assicurarne la diffusione e il sostegno, essa godrebbe rapidamente dei benefici che ne deriverebbero soprattutto sul piano umano. Si otterrebbe così un notevole miglioramento nella qualità della vita per tutti.

Il prenatale mette, sin dal concepimento, l'accento sulla formazione di esseri umani impregnati di amorevolezza, sani, forti, cresciuti su basi solide, fiduciosi in loro stessi, aperti agli altri e alla vita, in grado di trasformare il concetto di competizione in un atteggiamento di collaborazione e altruismo

Dal mio punto di vista se si parla di prevenzione bisognerebbe diffondere fra i giovani la conoscenza del Prenatale molto tempo prima che essi, divenuti adulti, siano in attesa di un figlio perché, questo, porta ad una presa di coscienza e i giovani, maschi e femmine, imparerebbero un altro concetto della vita nel suo assieme, un'altra idea dell'amore e della sessualità, nonché un nuovo parere di loro stessi. Sarebbero valorizzati e responsabilizzati individualmente, e scoprirebbero di essere un anello vivo e creativo dell'umanità in evoluzione. E questo può modificare completamente la mentalità e il comportamento della maggior parte di essi.

Il prenatale può integrarsi ad ogni cultura, rispettando naturalmente le varie tradizioni e adattandosi alle più svariate possibilità ed esigenze etniche come abbiamo visto attraverso la citazione di varie tradizioni di popoli diversi.

Sono fermamente convinto che con esseri umani nati e cresciuti nell'amore e venuti al mondo coscientemente, sarà possibile costruire un mondo più giusto e più umano, in cui ognuno potrà trovare soddisfazione nella propria collocazione ed evolvere al servizio di tutti sviluppando il proprio progetto di vita.

Un noto ginecologo francese, Michel Odent, pioniere e grande sostenitore dell'Educazione Prenatale, afferma che: "Non si potrà mai cambiare la società se prima non si cambia il modo di mettere al mondo i propri figli."

Insomma miei cari compagni di crociera, più stiamo attenti, più ascoltiamo i bambini, più saremo in grado di educarli, nel senso di far emergere tirare fuori i loro talenti e sostenerli nel loro progetto di vita, più si potrà realizzare quanto sottoscritto da un Ente Mondiale preposto alla salute degli esseri umani:

“Le conoscenze relative alla salute favoriscono la partecipazione: l'accesso all'istruzione e alla formazione è essenziale per ottenere una partecipazione efficace e attribuire maggiori poteri alle persone e alle comunità. OMS, Dichiarazione di Jakarta sulla Promozione della Salute per il XXI secolo”.

Conclusioni

Alla maggior parte di noi sembrerà difficile o impossibile ricordare ciò che abbiamo lasciato così tanto tempo fa quando abbiamo adottato la nostra figura per definirci con un nome e un cognome. Guardate, però, i bambini e la loro felicità pura e totale e guardate cosa ci comunicano quando li incontriamo. Gioia, felicità, serenità, voglia di apprendere e tante altre cose, ci ricordano le qualità dello spirito a cui tutti apparteniamo, lo spirito dell'umanità, dell'Essere Umano.

Dobbiamo ricordaci il mondo da cui proveniamo, un luogo sereno e pacifico, l'essenza della creazione. Ogni ricordo che abbiamo fa parte di noi, ognuno ha il potere di recuperare qualunque parte di sé e rivederlo attraverso l'esperienza acquisita se ci si apre agli altri e li si comprende, li si ama e li si avvicina come fanno i bambini.

Un teologo danese ha affermato “ La vita si può capire solo guardando indietro, ma (...) va vissuta guardando avanti” (Kierkegaard).

Intervistate altri bambini e fate ricordare loro quando erano nella pancia della mamma, andate a cercare altri cellulini su cui fare affidamento per scoprire nuovamente quello che in realtà siamo veramente: **degli Esseri Umani**.

Alcuni trucchi per farlo anche voi da adulti

Cercate delle foto di quando eravate piccoli, guardatele e lasciate che i ricordi vi parlino di voi, delle vostre emozioni

Intervistate i vostri genitori sulla vostra gravidanza, sul loro vissuto e chiarite ogni cosa con loro, ritrovatevi come esseri umani.

Provate a fare questo esercizio di visualizzazione: Visualizzate voi stessi in fondo al mare, prendete visione del colore del mare. Godete del colore. Abbandonatevi al rumore ovattato del mare e al leggero cullare delle onde. Lasciatevi trasportare dai ricordi che emergeranno di qualsiasi tipo siano senza giudicare o dare significati. Accettateli, accoglieteli e immedesimatevi a questi. Rivedete le vostre gioie e i vostri timori in questa situazione.

E per concludere un bell'Inno alla vita di **Madre Teresa di Calcutta**

La vita è un'opportunità, coglila.
La vita è bellezza, ammirala.
La vita è beatitudine, assaporala.
La vita è un sogno, fanne una realtà.
La vita è una sfida, affrontala.
La vita è un dovere, compilo.
La vita è un gioco, giocalo.
La vita è preziosa, conservala.
La vita è una ricchezza, conservala.
La vita è amore, godine.
La vita è un mistero, scopriilo.
La vita è promessa, adempila.
La vita è tristezza, superala.
La vita è un inno, cantalo.
La vita è una lotta, vivila.
La vita è una gioia, gustala.
La vita è una croce, abbracciala.
La vita è un'avventura, rischiala.
La vita è pace, costruiscila.
La vita è felicità, meritatala.
La vita è vita, difendila.

Amen.

Noi tre, Cellulino, Lorena ed Emanuele, vi ringraziamo per la pazienza di leggerci fin qui e vi salutiamo, vi abbracciamo intensamente sperando che vogliate continuare questa conversazione con noi usando il nostro sito:

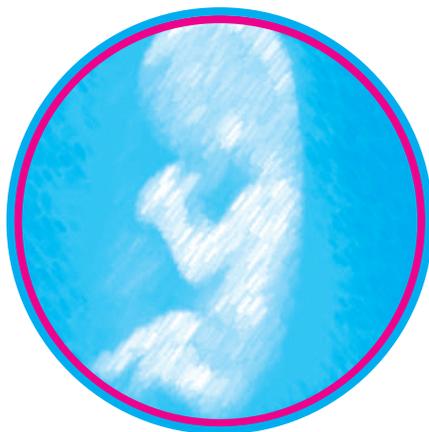
www.rosaeazzurro.it

Se volete prendere qualche appunto . . .

“Educare prima”

Un investimento di nove mesi che vale una vita

Corso di educazione prenatale e di genitorialità



*“La prima opera di prevenzione per
l'essere umano avviene nell'utero materno”*

Aivanhov

Educare prima

a Montecchio Maggiore, Via IV Novembre n. 7

per informazioni e appuntamenti

Dott.ssa Lorena Peotta - Dott. Emanuele Tinto

Tel. 333 8801090 - 335 6095246

www.rosaeazzurro.it - info@rosaeazzurro.it

In collaborazione con



Associazione Nazionale di Psicologia e di Educazione Prenatale di Varese

PREMESSA

Si parla ancora troppo poco di quella fase importantissima della nostra vita che si svolge nel grembo materno, i nostri primi nove mesi. La gravidanza, ovvero quei mesi durante i quali il bambino si forma, diventa persona, getta le basi per l'adulto che diventerà. Molto possono fare i genitori in quel periodo per aiutare il loro bambino a diventare una persona serena e felice, ma troppo spesso per mancanza di informazione, per mancanza di guida, i genitori abbandonati a loro stessi nei nove mesi della gravidanza, non mettono in atto quei gesti, quelle attenzioni che tanto potrebbero giovare non solo al piccolo, ma anche alla loro stesso "essere genitori".

CHE COSA È IL CORSO "EDUCARE PRIMA"

Il Corso "EDUCARE PRIMA" è nato per aiutare la donna in attesa di un figlio alla consapevolezza di sé e al pieno utilizzo delle proprie capacità generative, per recuperare e rivalutare il ruolo del padre, per accrescere le competenze dei genitori, per sviluppare le capacità cognitive e relazionali del bambino e prevenire futuri disturbi della comunicazione, della relazione, del linguaggio, dell'apprendimento e della personalità. Un essere umano, dopo il concepimento, per svilupparsi, crescere e nascere bene ha bisogno di stimoli giusti e un ambiente favorevole. Solo i genitori, a partire dalla madre, possono dare al figlio degli stimoli appropriati in un ambiente adeguato grazie ad un percorso di Educazione Prenatale. La metodologia utilizzata nel Corso "EDUCARE PRIMA" è stata perfezionata dai ricercatori dell'ANPEP (Associazione Nazionale di Psicologia e di Educazione Prenatale) la quale ha come scopo quello di sensibilizzare i professionisti e le coppie sull'importanza della vita prenatale nella vita dell'uomo.

CHE COSA È L'EDUCAZIONE PRENATALE

L'Educazione Prenatale, nata in Francia all'inizio degli anni '80, aiuta i genitori a diventare consapevoli e a operare in sintonia con la vita. Durante i nove mesi della gestazione viene realizzata la prima vera educazione del bambino, fondamentale per il suo sviluppo fisico e psichico. L'Educazione Prenatale facilita i genitori a conoscere il progetto di vita del figlio e a creare le condizioni per poterlo realizzare.

BENEFICI PER IL BAMBINO

Il Corso, promuove nel bambino lo sviluppo di un temperamento sano, migliora la condizione di ben-essere, previene i disagi e le difficoltà.

Si ottengono inoltre notevoli vantaggi per il figlio in merito allo sviluppo psicofisico, alla percezione, alla memoria, alla motricità fine e grossomotoria, al linguaggio, all'apprendimento, alla socializzazione, in particolare nei legami con la madre e il padre,

e all'adattamento nelle diverse situazioni della vita.

Grazie a tutto ciò si riducono per il bambino:

- Le possibili complicazioni da parto (pre-termine, post-termine, ecc.)
- Gli eventuali disturbi psicosomatici tipici del lattante (alterazioni del ritmo sonno-veglia, reflusso gastroesofageo, difficoltà alimentari, spasmi, ecc.)
- I disturbi neuropsichiatrici minimi (iper-reattività, iper-eccitabilità, ipotonia)

BENEFICI PER I GENITORI

Il Corso accompagna e sostiene i genitori in attesa pertutto il periodo della gestazione, accrescendo le competenze genitoriali nella coppia e rafforzando il potenziale materno e paterno nell'accettazione relazionale e culturale - del figlio da prima a dopo la sua nascita.

Permette una nuova strategia educativa a partire dalla vita prenatale, nella quale vengono poste le basi per lo sviluppo fisico e psichico futuro del bambino.

Coinvolge e sostiene da subito la figura del padre nella relazione con il figlio, aumentando la consapevolezza, l'armonia e l'amore nella coppia.

“Accompagnamento alla gravidanza” Il Rebirthing Communication Prenatale



a Montecchio Maggiore, Via IV Novembre n. 7

per informazioni e appuntamenti

Dott.ssa Lorena Peotta - Dott. Emanuele Tinto

Tel. 333 8801090 - 335 6095246

www.rosaeazzurro.it - info@rosaeazzurro.it

In collaborazione con



Cassiopea S.r.l.

PREMESSA

La psicologia e l'educazione prenatale considerano la gravidanza, un periodo di attesa: e di vita molto intenso per entrambi i genitori e per il bambino.

Pertanto propone ai neo genitori una serie di metodi e pratiche naturali che consentono loro di vivere consapevolmente la presenza del nascituro e di creare con lui una relazione significativa. Permette ai genitori di sviluppare un contatto immediato con il proprio figlio consentendo anche al padre di partecipare alla vita prenatale. Al bambino fa vivere con maggior serenità questo periodo così altamente formativo dal punto di vista spirituale, fisico e psichico.

CHE COS'E' IL REBIRTHING COMMUNICATION PRENATALE

Il Rebirthing Communication Prenatale è una pratica naturale ed è l'applicazione della tecnica del Rebirthing alla relazione genitori-figlio durante la gravidanza.

La tecnica del Rebirthing Communication Prenatale è legata all'aria, alla respirazione, alle emozioni e al rilassamento ed è uno degli strumenti più attuali ed innovativi di tutta l'educazione prenatale

È una tecnica di respirazione consapevole che favorisce la creatività, la vitalità e l'energia, permette di acquisire una maggiore sicurezza nelle risorse interiori sia dei genitori, sia del figlio.

È uno strumento educativo in più del quale entrambi i genitori possono usufruire una volta che il bambino sia nato.

BENEFICI PER IL BAMBINO

Permette al bambino di affrontare la vita in modo più sereno facendogli trascorrere nove mesi di esperienze fondamentali, emotivamente legate ad una serena gravidanza sia della madre sia del padre. Gli stimoli ricevuti durante questo periodo lasciano tracce profonde nelle manifestazioni caratteriali del bambino.

BENEFICI PER I GENITORI

Il Rebirthing Communication Prenatale consente ad entrambi i genitori di stabilire un contatto armonico con il proprio bambino, imparando a conoscerlo prima che nasca. È uno strumento molto importante per il papà per vivere pienamente la gravidanza.

Questa tecnica, inoltre, è di grande aiuto nel momento del parto per aiutare la coppia ad affrontare questa esperienza in modo consapevole ed il più serenamente possibile.

Fornisce un'occasione unica alle coppie in attesa, per acquisire maggior benessere, dal momento che permette di rilassarsi, di alleviare situazioni di tensione e di stress. di conoscersi meglio, di ossigenare il corpo, di aumentare la vitalità e creatività e di comunicare al bambino un'energia rinvigorita.

PROGRAMMA

Il Rebirthing Communication Prenatale si struttura come un ciclo di sedute di accompagnamento alla gravidanza.

Nella seduta di Rebirthing Communication Prenatale, padre e madre, respirano insieme o da soli, a seconda dei casi, e cercano di raggiungere una sintonia affettiva per contattare il bambino e per esprimere le loro emozioni.

Solitamente ogni incontro, della durata di circa due ore, comprende momenti che permettono di vivere la seduta in modo graduale e uno spazio per l'elaborazione personale dell'esperienza vissuta.

Il periodo più indicato per iniziare il corso è il secondo trimestre, perché il bambino è già una presenza che la madre avverte in modo chiaro attraverso i suoi movimenti. È possibile, per i partecipanti, terminato il corso, continuare questa abitudine anche a casa.

Uno degli obiettivi del corso: insegnare e far sperimentare una tecnica che anche da soli si può praticare tranquillamente.

A CHI È RIVOLTO

Viene consigliato alle coppie in attesa prevedendo la presenza di entrambi i genitori, affinché essi possano vivere l'attesa insieme e possano comunicare con il bambino dedicandogli uno spazio speciale. Allo stesso tempo si crea per la coppia l'occasione di vivere un'esperienza di avvicinamento e di intimità che permette loro di conoscersi e di crescere insieme nel ruolo di genitori.

Il corso si rivolge alle madri, ai padri da soli o insieme.

È consigliato anche per i corsi prematrimoniali.

Partecipare ai corsi di Rebirthing Communication Prenatale per le coppie e/o per le madri singolarmente, è un'esperienza molto intensa perché permette di usufruire di uno spazio durante la giornata, in cui dedicare un po' di tempo a sé, alla relazione di coppia e al bambino.

BIBLIOGRAFIA PRENATALE

- ~ D. Chamberlain, *I bambini ricordano la nascita*, Ed. Bonomi.
- ~ M. e J. Kabat-Zinn, *Genitore consapevole*, Ed. TEA.
- ~ G. Soldera, *Conoscere il carattere del bambino prima che nasca*, Editore Bonomi.
- ~ G. Soldera, *Le emozioni della vita Prenatale*, Macro Edizioni.
- ~ G. Soldera, *Premassaggio d'amore in gravidanza*, EDITEAM Gruppo Editoriale
- ~ T. Verny, P. Weintraub, *Le coccole dei nove mesi*, Bonomi Editore.
- ~ A. Zorrillo Pallavicino, *Nascere in Musica*, Ed. Borla.

BIBLIOGRAFIA DI APPROFONDIMENTO

- ~ V. Albisetti, *Genitori e figli*, Edizioni Paoline.
- ~ E. Anderson, G. Redman, C. Rogers, *L'autostima del bambino*, Red Edizioni 98.
- ~ A. Bacus-Lindroth, *La vita spiegata ai miei figli*, Bompiani.
- ~ P. Balestro, *Parlare l'amore*, San Paolo.
- ~ M. Bernardi, *Gli imperfetti genitori*, Rizzoli.
- ~ M. Bernardi, *I nuovi figli*, La Biblioteca d'insieme.
- ~ M. Bernardi, P. Tromellini, *La tenerezza e la paura*, Salani Editore.
- ~ B. Benson, *Il cammino della felicità*, Edizioni Gruppo Abele.
- ~ H. Bessell, Thomas P. Kelly jr., *Niente sgridate, chiacchieriamo*, TEA.
- ~ S. Braun Levine, *Papà a tempo pieno*, Sonzogno.
- ~ R. Coles, *L'intelligenza morale dei bambini*, Rizzoli.
- ~ *Compilazione vita familiare*, Casa editrice Baha'i.
- ~ G. Courtois, *L'arte di educare i fanciulli d'oggi*, Psychologica, Edizioni Paoline.
- ~ S. R. Covey, *I 7 pilastri della famiglia felice*, Bompiani.
- ~ A. De Saint Exupéry, *Il Piccolo Principe*, Milano, Bompiani.
- ~ F. Dolto, *Come allevare un bambino felice e farne un adulto Maturo*, Oscar Mondadori.
- ~ F. Dolto, N. Hamad, *Quando i bambini hanno bisogno di noi*, Oscar Mondadori.
- ~ Dr. W. W. Dyer, *Che cosa volete davvero per i vostri figli?*, Corbaccio.
- ~ L. Evely, *Educare educandosi*, Cittadella Editrice.
- ~ P. Ferrucci, *I bambini ci insegnano l'amore, la libertà, la verità*, Mondadori
- ~ D. Fontana, Ingrid Slack, *La meditazione per i bambini*, Astrolabio.

- ~ A. Furutan, *Madri, padri e figli*, Casa Editrice Baha'ì.
- ~ J. Gottman, *Intelligenza emotiva per la coppia*, Rizzoli.
- ~ J. Gray, *Conoscersi, capirsi, amarsi*, Tea pratica.
- ~ K. Gibran, *Il Profeta*, Milano, Tea.
- ~ G. Gulotta, *Commedie e drammi nel matrimonio*, Universale Economica Feltrinelli.
- ~ S. Johnson, *Chi ha spostato il mio formaggio*, Sperling & Kupfer Editori.
- ~ C. Jones, *Un genitore per maestro*, Franco Angeli Ed.
- ~ D. Law Nolte, *I bambini imparano quello che vivono*, Fabbri Editore
- ~ G. Maiolo, *L'occhio del genitore. L'attenzione ai bisogni psicologici dei figli*, Edizioni Erickson, 2000.
- ~ A. Loy McGinnis, *La forza dell'ottimismo*, Il Sole 24 ore.
- ~ P. Milani, *Progetto genitori*, Erickson Ed.
- ~ M. R. Parsi, *Il pensiero bambino*, Oscar Mondadori.
- ~ K. R. Popper, John Condry, *Cattiva maestra televisione*, Donzelli.
- ~ A. Pellai, *Nella pancia del papà*, Milano, Franco Angeli.
- ~ H. Pradel, *L'educazione del cuore*, Psychologica, Edizioni Paoline.
- ~ *Pregbiere Baha'ì*, Casa editrice Baha'ì.
- ~ G. Ukmar, *Se mi vuoi bene, dimmi di no*, Franco Angeli Ed.

SITI INTERNET

www.anep.org: Associazione Nazionale per l'Educazione Prenatale
www.anpep.it: Associazione Nazionale di Educazione e psicologia prenatale
www.cassiopeaonline.org: Cassiopea srl Scuola di Naturopatia
www.birthpsychology.com: NewsLetter Associazione APPPAH
<http://www.meglioinsieme.com>: Associazione MeglioInsieme
www.rosaeazzurro.it: sito prenatale sempre a disposizione dei genitori della dr.ssa Lorena Peotta e del dr. Emanuele Tinto

Lorena Peotta, laureata in Scienze dell'Educazione, specializzata in Educare Prima presso l'Associazione ANPEP (Associazione Nazionale di Psicologia ed Educazione Prenatale). Tiene corsi alle mamme che hanno appena partorito. È membro fondatore dell'Associazione **MeglioInsieme** e, al suo interno, partecipa ai corsi pre-parto e post-parto organizzati dall'Ospedale di Arzignano (VI). L'attività che predilige è quella di essere madre di tre bambini, che le insegnano a ridere, a divertirsi a far domande e a giocare: in breve sono i suoi personal trainers.

Emanuele Tinto, esperto in tecniche di Rebirthing Communication e tecniche di Rebirthing Communication Prenatale, con attestato di frequenza da parte di Cassiopea Srl Verona.

Iscritto all'Albo degli esperti in psicopedagogia prenatale e all'Albo degli abilitati al Metodo "Educare Prima" dell'ANPEP.

Nel campo dell'educazione dell'infanzia, per circa 16 anni, ha fatto formazione ai genitori in varie Scuole, corsi poi trasformati in "Incontri per Genitori" con cadenza regolare. Conduce incontri con i papà e i nonni.

È membro fondatore dell'Associazione **MeglioInsieme** e, al suo interno, partecipa ai corsi pre-parto e post-parto organizzati dall'Ospedale di Arzignano (VI).

Membro dell'Associazione Studi Baha'I del Canada, con sede a Toronto.

Ulteriori informazioni sugli autori e sulle tecniche seguite sul sito

<http://www.rosaeazzurro.it>



© ilprato casa editrice
via Lombardia 41/43
35020 Saonara (Pd)
tel. 049 640105
www.ilprato.com
ilprato@libero.it

Impaginazione:
Scriptorium, Vicenza

Finito di stampare nel mese di Settembre 2007
presso le Arti Grafiche Padovane di Saonara (Pd)
per conto della casa editrice *ilprato*