

Con il patrocinio della
Federazione Italiana Taekwondo



La verità, il pianto e le api **Piccola bussola per orientarsi nel mondo dei bambini**

ISBN 978-88-98981-34-2

I Edizione - Gennaio 2018 - 2019 - 2020 - 2021

Editing

Claudia Bisceglia
Luciana Luciani

Graphic

Claudia Bisceglia
Laila El Masary

Copertina

GuCli

CREDITS

I diritti di utilizzo dei disegni di Luca Puglisi-Alibrandi presenti in copertina ed all'interno di questo volume sono stati concessi dal medesimo alla dei Merangoli Editrice. È vietata qualsiasi riproduzione.

©

Tutti i diritti sul presente volume sono riservati. La diffusione e riproduzione con qualunque mezzo sia digitale sia cartaceo, anche parziale, non sono consentite senza il permesso scritto dell'Editore che si dichiara pienamente disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

dei Merangoli Editrice®

via Filippo Turati, 86 Roma

www.deimerangoli.it

segreteria@deimerangoli.it

Giardini



LEONARDO PARDUCCI

LA VERITÀ IL PIANTO E LE API

Piccola bussola per orientarsi
nel mondo dei bambini

Disegni

Luca Puglisi-Alibrandi

Prefazione

Riccardo Williams

Indice

PREFAZIONE	9
Riccardo Williams	
<hr/>	
SONO DIVENTATO GENITORE	11
PARTE I	23
1 LE COSE CHE PIÙ LI DISTINGUONO	25
1.1 La verità	26
1.2 Il pianto	48
1.3 Il gioco	61
1.4 Il sonno	72
1.5 Il ciuccio	83
1.6 I conflitti	87
2 GLI APPROCCI FORMATIVI	95
2.1 Tanta, troppa, poca energia	96
2.2 Il cervello non riconosce il “non”	112
2.3 Il senso dell’umorismo	124
2.4 Il possesso e l’ascolto	127
2.5 Spiegazioni e promesse	134
2.6 Il fuoco	147
3 ESEMPI E SITUAZIONI DI VITA COMUNE	155
3.1 La condivisione della quotidianità	156
3.2 Gli insulti, le minacce e le punizioni	178
3.3 Riepilogo	188
4 NOI, LORO E LA COMPLICITÀ	205
4.1 Raccontare favole	206
4.2 Campo energetico	213
4.3 Un piccolo trucco	217
PARTE II	221
5 LA LORO STRUTTURA CORPOREA	223
5.1 La testa	224
5.2 Il linguaggio del corpo	231
5.3 Il diaframma	241
5.4 I piedi e “in piedi”	248

6 CIBO, INTESTINO E SISTEMA IMMUNITARIO	255
6.1 Alimentazione	256
6.2 Microbiota e secondo cervello	278
APPENDICE	293
IL MASSAGGIO NEONATALE	295
IL PUERPERIO	311
RIFLESSIONI CONCLUSIVE	325
BIBLIOGRAFIA	327

Prefazione

Riccardo Williams

Docente di Psicologia Dinamica

Facoltà di Medicina e Psicologia - Sapienza Università di Roma

Il libro di Leonardo Parducci focalizza l'attenzione su un aspetto che ha assunto un'importanza sempre maggiore per gli studiosi dello sviluppo affettivo: l'esperienza del corpo come mediatore essenziale del rapporto tra le figure significative del processo formativo.

Nel volume, uno degli aspetti trattati con maggiore cura è la relazione fisica ed emotiva tra genitore e figlio, nella quale il "riconoscimento emotivo" e il linguaggio del corpo favoriscono sia la complicità sia l'autorevolezza con cui proporre le scelte educative. Il bambino si esprime più facilmente con il corpo che con le parole: nella sua postura, negli atteggiamenti, nello sguardo, in ogni movimento, il corpo parla con un linguaggio che anticipa e trascende quello verbale. Il bambino è un'unità, in lui mente e corpo sono inscindibili: la sua motilità è la manifestazione più sincera delle sue emozioni. L'autore si riferisce soprattutto al primissimo formarsi della vita immaginativa e culturale del bambino, al suo scrupoloso modo di osservare la realtà che lo circonda, integrando funzioni e immagini secondo intuito e necessità.

La ricerca contemporanea e le indagini cliniche psicoanalitiche hanno evidenziato che la sintonia del genitore con il sé corporeo del bambino ha un ruolo molto significativo, in quanto diventa un prerequisito per l'integrazione della personalità nascente dell'individuo.

Di notevole interesse è il capitolo dedicato agli "Esempi e situazioni di vita comune", nel quale si evince come sia possibile instaurare una relazione totalizzante e più profonda con il bambino adottando nuovi e piacevoli adattamenti comunicativi.

In questo volume, chiaro e godibile, l'autore parla del possibile sviluppo di questo complesso rapporto dal punto di vista della pedagogia e della riabilitazione. Le competenze e l'esperienza professionale di Leonardo Parducci gli consentono di esplorare degli aspetti finora non approfonditi del divenire "persona" e del significato che riveste questo aspetto essenziale della vita per il bambino e per i genitori.

SONO DIVENTATO GENITORE



Scrivo questo libro nelle vesti di padre, il più bel termine con il quale si possa definire un uomo. Esserlo mi rende orgoglioso, sazio, pacato nell'animo e soddisfatto nella mente. Mi piace, ed è un impegno che non mi affatica.

Quando mio figlio Filippo si è adagiato sulle mie mani, uscendo dalla pancia di Alberta, una parte di me era già pronta ad accoglierlo, mentre altre parti hanno iniziato a svilupparsi da quel preciso momento in poi.

Quelle mani erano anche le mani di un osteopata che, come fisioterapista ed educatore fisico, ha lavorato con i bambini per quasi vent'anni, rieducando funzioni motorie perdute, stimolando il gioco educativo ed interagendo con l'animo di decine e decine di piccoli pazienti. È per questo che in queste pagine, accanto al padre, scrivono anche l'osteopata e l'educatore fisico, cercando di mettere a disposizione tutta l'esperienza accumulata negli anni. I bambini mi hanno insegnato moltissime cose e io ho un enorme debito di riconoscenza nei confronti di questi maestri. Mio figlio è uno di questi, forse il più grande maestro che io abbia mai incontrato. Con lui ho imparato a essere un uomo diverso: mi ha pulito dentro e mi ha aiutato a migliorare molti aspetti di me. Lavorare con i bambini e crescerne uno sono due cose un po' diverse tra loro, ma ho scoperto che messe insieme possono aiutarsi molto l'una con l'altra.



Diventare genitore per me non è stato così facile come avevo immaginato. Ho dovuto guardarmi dentro così tante volte che lo specchio in bagno è diventato un *optional*. L'impegno fisico lo avevo compreso da anni, ma il lavoro interiore non lo credevo così imponente. Ho faticato a mantenere la calma quando tutto intorno a me era una rivoluzione. Ho avuto timore di perdere la capacità di comportarmi com'era necessario, per mio figlio e per me, e ho sbagliato, più volte. Ma volevo, fortissimamente volevo

essere un padre, nella totalità del termine. Avevo sognato questo percorso a occhi aperti molte volte, e quando ho ricevuto questo regalo dalla vita, mi sono rimesso sulle spalle lo zainetto che avevo quando andavo alle elementari e ho riconsiderato molte cose della mia esistenza. Dentro di me si è scatenata una rivoluzione, che ancora oggi vive tra barricate e ghigliottine. Ho avuto accesso a parti di me che non avevo mai espresso completamente e sono cresciuto come prima non mi era riuscito di fare. Pensavo che sarei divenuto padre solo quando sarei stato pronto. Ma non si è mai pronti per una cosa del genere. Si diventa genitori e si comincia ad esserlo in quel preciso momento. Tutto quello che si compie da quel momento in poi fa la differenza, anche perché, prima di allora, eravamo solo dei figli.

D'altronde nessuno ci spiega che l'amore per i nostri figli spalancherà una porta dalla quale potrà entrare anche qualcosa di profondo e inaspettato. Nessuno ci prepara al fatto che la nostra vita, per come la conoscevamo, cessa di esistere in un istante e che le nostre abitudini saranno completamente stravolte e ampiamente modificate. Non ci viene spiegato che la persona che eravamo si trasforma in un genitore al servizio di un tenero despota e che non sarà facile svegliarsi quattro volte per notte, preparare da mangiare, essere al lavoro di prima mattina, fare la spesa, giocare, capire un linguaggio di suoni, pianti e movimenti corporei, mantenendo nel frattempo la nostra vita sociale, sessuale ed emotiva. Nessuno verrà da noi come noi andremo da nostro/a figlio/a, nessuno si prenderà cura dei nostri bisogni come noi faremo con lui/lei e nessuno cercherà di comprendere quello che proviamo quando crolleremo sul divano, stremati e desiderosi di un "bel niente". Nemmeno ci avvertono che nostro/a figlio/a farà a pezzi la nostra identità, scomponendo pezzo dopo pezzo il nostro ego per farne un puzzle da ricomporre insieme a lui/lei, giorno dopo giorno, portandoci dove solo genitori e figli possono arrivare insieme.

Non importa se facciamo degli errori, se siamo in grado di pensare e non dire: «Scusa, mi dispiace, ho sbagliato». Questa frase non è la porta santa dell'indulgenza, non vale se sbagliamo apposta o se continuiamo con leggerezza a fare male, serve invece per ricominciare e migliorare, per essere vigili con se stessi e onesti con il prossimo.

E se alcuni episodi, come quelli fisici, sono stati facili da gestire – nel campo in cui lavoro, gli incidenti fisici sono all'ordine del giorno – ho dovuto affrontare anche molti momenti piuttosto complicati e mai approcciati prima.



Sono particolarmente stanco, io e Filippo stiamo da soli da una settimana, e tra il lavoro, ridotto all'osso, e il tanto tempo passato con lui, le mie energie iniziano a scarseggiare. In questo periodo stiamo aiutando nostro figlio a non usare più il pannolino, ma alle volte si fa la pipì addosso e poi ci chiama, e ancor di più lo fa con la cacca. Faccio due lavatrici al giorno, pulisco casa, lavoro, faccio la spesa, mi occupo del cane e cucino (io adoro cucinare). Mi piace tutto questo, niente di diverso dal solito, ma è anche molto impegnativo, specie quando sono stanco e fuori forma.

Filippo, che è un angelo di bambino, oggi si è messo di traverso, mi rende difficile fare qualunque cosa: "Mi sembra davvero che lo faccia apposta". So benissimo che si tratta solo di una mia percezione, che una volontà del genere in lui non esiste, ma i miei nervi non riescono a comprenderlo al 100%. Così, dopo tante piccole situazioni difficili da gestire, Filippo per la terza volta si fa la cacca e la pipì addosso dieci minuti dopo avergli fatto compagnia mentre lui, seduto sul water, diceva: «Adesso arriva», intendendo la cacca. Ma niente cacca, solo pipì. Così, trovandolo bagnato, lo prendo su e lo porto in bagno per lavarlo e, mentre lo spoglio, gli dico: «Mannaggia amore mio, ma perché te la sei fatta addosso? Siamo stati tutto quel tempo sulla tazza?». Lui è basito, non capi-

sce cosa io gli stia dicendo, ma percepisce la mia delusione e chiaramente non mi risponde. Rimane in silenzio anche mentre lo lavo, flirtando con la sua immagine allo specchio. Poco dopo, lui sta giocando e io cucino. Inizio a pensare a quanto sono stato sciocco e a quale enorme errore educativo ho appena fatto. Ho colpevolizzato mio figlio per una cosa di cui non solo non aveva alcuna colpa, ma che al momento non avrebbe nemmeno potuto gestire diversamente. E invece ero stato io a non aver gestito la situazione, non lui. Dovevo monitorarlo meglio e con più attenzione, ma stravolto dalla stanchezza l'avevo intimorito e colpevolizzato, se pure con dolcezza. Avevo minato la sua autostima, dandogli un messaggio del tutto inopportuno, inutile e controproducente. L'avevo privato dell'ascolto necessario e non mi ero minimamente curato del suo lato emotivo.

La sua faccia nel mio cuore è stata ben presente per tutta la notte. Così, al mattino, dopo aver fatto colazione insieme, mentre eravamo sdraiati sul divano a farci le coccole, gli ho detto: «Amore mio scusa per ieri nel bagno, non volevo offenderti, ero molto stanco. Immagino come ti sarai sentito e mi dispiace. Puoi fare come ti pare, per me va bene. Se mi chiami, andiamo al bagno insieme.». E lui mi ha semplicemente detto: «Sì». Poi siamo rimasti in silenzio, uno addosso all'altro per un po' di tempo. Le scuse fanno sempre bene, anche se arrivano in ritardo. Sono sicuro che, anche se non intellettualmente, mi abbia almeno compreso emozionalmente, e che il suo "sì", se pur istintivo, sia stato risolutivo dell'accaduto. Lo è stato per me, e come padre posso dire che ho sentito mio figlio cambiare dentro. E più di questo, non avrei saputo fare. Non mi permetterò mai più di comportarmi con tanta leggerezza in una situazione del genere. Pur non volendo, mi potrà accadere di fare altri errori, ma sono proprio questi che ci insegnano a crescere, come accade per i bambini. L'unica differenza sta nel fatto che noi, avendo quel tanto di esperienza in più, possiamo intervenire durante lo sbaglio e virare verso un altro atteggiamento, men-

tre i bambini, di solito, vanno dritti fino in fondo. Questa differenza esiste perché dietro di loro non hanno quella conoscenza che serve a ponderare le scelte e le azioni. Quindi, se non ci aspetteremo troppo da noi, non verremo delusi dai nostri comportamenti e saremo più indulgenti anche con nostro figlio, che sbaglia per imparare. Se gli levassimo la possibilità di sbagliare, gli porteremmo via la possibilità di apprendere. Maria Montessori scriveva: "Aiutami a fare da solo". Intendendo che l'aiuto degli adulti, per i bambini, dovrebbe essere il meno invasivo possibile e tale da non soffocare le loro attitudini individuali. Ogni essere umano è una miniera di



possibilità che, se lasciate libere di esprimersi, apporteranno benefico all'intero mondo circostante.



Domandiamoci: “Penso di poter accettare, in tutta onestà, il fatto che i miei figli siano cocciuti, testardi, disordinati, lamentosi, lenti, timidi, ribelli, mutevoli, noiosi, capricciosi, taciturni, irresistibili, egocentrici, unici, dolci, socievoli, amabili, odiosi, riservati, drammatici, frenetici, irraggiungibili? E posso accettare di essere un genitore fallibile, stanco, perfetto, imperfetto, egocentrico, troppo o troppo poco presente, di dire o fare cose sbagliate, di arrivare in ritardo, di perdere la pazienza, di rispondere male, di essere calmo, dolce e accogliente, di parlare troppo o di aspettare poco, di amare anche nel dispiacere e nella paura, di sapere come sognare ma di averlo anche dimenticato? Insomma, posso accettarmi pienamente così come sono? E di fatto, posso accettare la piena individualità dei miei figli, aiutandoli solo quando sarà necessario?

Accettazione non significa rassegnazione: “Mio figlio è testardo e lo sarà sempre”. No, tutt’altro! Accettando l’individualità di una persona, il cambiamento e la crescita personale saranno più gradevoli e più facili da appropiare. Impegnarsi per migliorare non prescinde dall’accettarsi senza giudizi o aspettative reciproche, spesso troppo imponenti da soddisfare. Guardando i nostri figli con ammirazione, e con accettazione, li riconosciamo come esseri meritevoli di rispetto. Li rendiamo liberi da qualunque attesa inopportuna, da qualsivoglia aspettativa personale circa lo sport da intraprendere, gli studi da seguire, il modo di vestire, le compagnie da frequentare, il modo di parlare, le scelte da effettuare e tutto quello che inconsciamente potremmo aspettarci dalle loro vite.

In un seminario di alcuni anni fa, Alejandro Jodorowsky mi disse una frase di una semplicità estrema e di una potenza enorme: «Tu sei perfetto così come sei!». Ancora oggi stento a vedermi così bello e perfetto, con le mie paure e con le mie imperfezioni, ma so

che è così e spero di poter regalare tutto questo a mio figlio. So che lui mi guarda. So che un giorno mi osserverà con molta più attenzione di oggi e che vorrà imitarmi, pur facendo a modo suo. So che vorrà seguire i miei principi e le attitudini del mio animo e che si sentirà fiero nel farlo. So che i suoi occhi e il suo cuore scruteranno ogni parte di me, prendendo esempio da quello che sono e da quello che faccio. E ogni volta che ci penso, mi emoziono. Sento l'onore che mi è concesso nell'educarlo, quanto amore passa attraverso i suoi occhi e quale gioia provo nell'essere suo padre. Tutto questo mi sprona a essere un uomo migliore. Prima di diventare padre ero convinto che sarei stato più che all'altezza di un ruolo tanto amato e desiderato. Ero sicuro che tutto l'amore che avevo in serbo per i miei figli sarebbe stato l'ingrediente fondamentale dell'essere genitore. Avevo torto e avevo ragione. L'amore è necessario, sostiene l'intero cammino. Ma sono così tante le situazioni nuove e mai incontrate prima, che è necessario sedersi e riflettere con calma. Lo studio della psicologia infantile è di grande aiuto e il confronto con i nuovi metodi educativi può rendere la vita molto più facile.

Ricordo di aver iniziato questo percorso genitoriale osservando le mie quattro nipoti, la loro crescita e i loro cambiamenti, seguendo con affetto il percorso educativo che si è instaurato tra loro e le mie sorelle, imparando molto dalla semplice osservazione e riconsiderando alcune delle mie più radicate convinzioni. Ho fatto una bellissima esperienza pregenitoriale, che mi ha aiutato a comprendere quanta differenza ci fosse in me tra pensiero e azione, così come in mare, dove ho imparato ad arrendermi alla natura dei fatti pur rimanendo attivo, perché all'improvviso tutto può diventare burrascoso, struggente, sfiancante, amato e allo stesso tempo temuto. Il tempo passato con i bambini è un dono sacro del cielo: ci ricorda che non c'è altro luogo in cui essere se non quello in cui si è in quel preciso momento. I bambini ci met-

tono alla prova un istante dopo l'altro, ci insegnano a essere pazienti, con i loro tempi lenti e gli atteggiamenti divaganti, ci aiutano a migliorare il nostro spirito di adattamento, la nostra capacità di accogliere e di accettare le cose per come sono in realtà, e non per come vorremmo che fossero.

Un giorno chiesi a mio figlio di nemmeno quattro anni di dirmi se c'era qualcosa di quello facevo che gli desse fastidio, qualcosa che non gli piacesse o che lo mettesse in difficoltà. La sua risposta fu chiara, diretta, semplice e illuminante!

D'altronde è lui che mi ha reso padre. È lui che sa esattamente come stanno le cose. Ha il potere di farmi sentire pieno di amore e di dedizione per la sua nuova natura. Ha una sapienza istintiva fulminante e non si perde mai d'animo: continua a insegnarmi cose anche quando io sono estremamente riluttante e incapace di apprendere.

Ad oggi, la cosa che più mi piace di mio figlio è che è una persona simpatica. Mi fa ridere spesso, mi illumina il cuore e gli occhi da dentro. Sa raggiungere con semplicità e allegria le parti più intrecciate del mio essere e le sa mettere in ridicolo come solo un grande comico di teatro sarebbe in grado di fare. Io cerco di resistere perché, come la maggior parte di noi, ho paura a cambiare i miei schemi, ma lui è molto più astuto e puntuale di me. Mi aspetta al varco e mi costringe a trasformare il mio ego in qualcosa di più incline a un genitore consapevole.

Ho sempre pensato al futuro come a un luogo d'incredibili possibilità, dove i sogni di oggi diventeranno la realtà di domani. I bambini sono il futuro. Rappresentano la nostra capacità di creare. Quando li guardiamo stiamo guardando avanti nel tempo, stiamo osservando le origini del nostro divenire. Viverci insieme è utile a noi quanto a loro. I benefici di una relazione sono sempre nei due sensi, ma con i bambini, spesso e volentieri, si riceve più di quello che è possibile dare. Questi piccoli esseri sono radicati

nel presente, come un ulivo alla terra, e vivono intensamente ogni attimo della loro vita. La loro gioia è contagiosa.

Il nostro dovere di genitori è quello di rispettare integralmente la natura dei nostri figli, lasciando che il loro essere si possa specchiare in noi per potersi poi riflettere nei loro giovani occhi, rendendo più facile il percorso verso la determinazione di loro stessi. Il regalo più grande che possiamo fare loro è quello di spingerli a seguire il loro intuito, a fidarsi dei loro istinti, ad avere fiducia in loro stessi, a riconoscere che sono già completi così come sono e che devono solo continuare a essere quello che più desiderano, perché tutto il resto verrà da sé, senza sforzo alcuno. Fa forse fatica un filo d'erba che cresce? No di certo, cresce e basta, senza paure, nevrosi, indecisioni o tentennamenti. Si alza di un poco alla volta, lasciando che le intemperie gli passino sopra, continuando il suo percorso per come la sua natura prevede. I bambini sono programmati per crescere come lo è un filo d'erba, senza tentennamenti, nevrosi o indecisioni. Sanno che "oggi" è un giorno meraviglioso, perché hanno aperto gli occhi con un'energia propositiva straripante e la useranno fino alla ultima goccia. Si sentono belli, intelligenti, talentuosi, pieni di entusiasmo e pronti a imparare cose nuove, desiderosi di cimentarsi in nuove avventure, pieni di quella meravigliosa voglia di fare che, unita alla spensieratezza dell'infanzia, determina l'immenso potere creativo dei bambini.

Dovremmo sempre riuscire a vederli così.

Mi è capitato, quando mi trovavo seduto in un delizioso organic café in una delle stradine di Naxos in Grecia – un posto dove servono una buonissima colazione continentale, con pane nero e marmellata fatta in casa – di assistere a una scena familiare dalla quale è possibile trarre qualche riflessione: proprio di fronte a me, in un tavolo sulla destra, una mamma e un papà aspettavano le loro pietanze assieme alla loro figlioletta, che

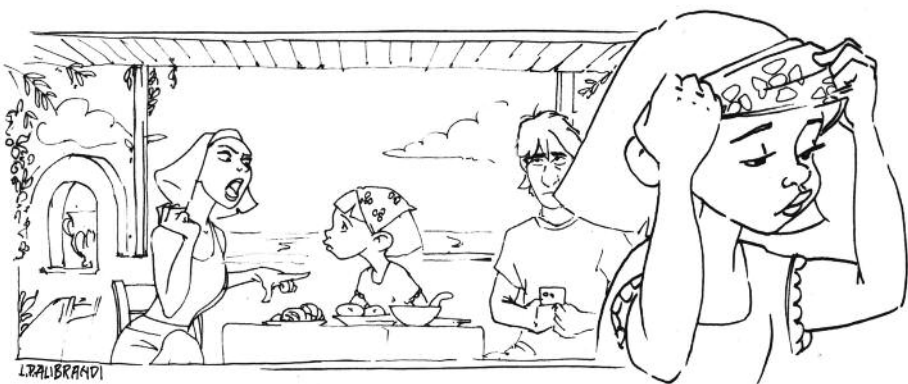
lieve e delicata si lamentava di qualcosa. Dopo un rimprovero paterno, la mamma è esplosa sottovoce con tono aggressivo e minaccioso: «Se mi costringi a dirtelo di nuovo, ti chiudo in camera per tutto il giorno, hai capito?». Dieci secondi dopo, ha ripreso il suo atteggiamento morbido e accogliente, quando la gentile tedesca che gestiva il locale si è presentata con il vassoio pieno di pietanze. Il padre non ha fatto una piega, la bimba è rimasta muta come un pesce, chiusa nel suo foulard, che più che un morbido contorno del suo viso sembrava un'improvvisa protezione da quel mondo esterno così ostile e aggressivo.

Tutto ciò solo perché la bambina si era permessa di dire che dell'ordine effettuato dai genitori a lei piaceva solo il pane.

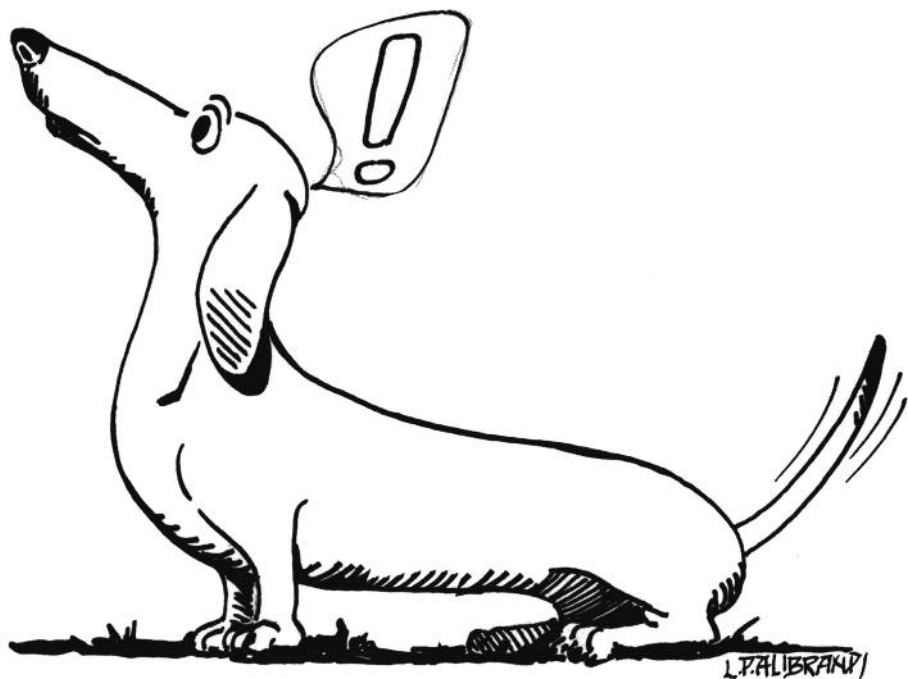
Ma qual è lo spreco maggiore? Il cibo ordinato in eccesso, peraltro non da lei, o l'eccesso di severità e la minaccia gratuita della madre? La presenza/assenza del padre, o la continua noncuranza da parte di alcuni adulti per i bisogni e i desideri dei bambini?

*“Protegetemi dalla grandezza
che non si inchina davanti ai bambini.”*

Khalil Gibran



LE COSE CHE PIÙ LI DISTINGUONO



LA VERITÀ

Non si dicono le bugie. Quante volte ce l'hanno detto. Quante volte lo diciamo ai piccoli. Quante volte invece lo facciamo?

Tante, troppe.

Mentire a un bambino, anche se ci sembra una bugia innocente o utile, è sempre una sconfitta educativa, una mancanza di rispetto per un "essere superiore" che cerchiamo di sottomettere. La bugia serve a noi, non a loro. Loro hanno bisogno di verità, sono affamati di verità, la bramano come desiderano il gelato quando li portiamo in gelateria e li poniamo di fronte a quelle meravigliose vaschette stracolme e colorate. Mentire è come dare loro un panino dopo averli appena portati in gelateria. Lo rifiuteranno subito, indicando le vaschette dei gelati con occhi sognanti e speranzosi, dirigendo il loro intero corpo verso ciò che desiderano di più: la verità.

Mi è capitato di sentir dire tante bugie ai bambini, bugie bianche o dette con sarcasmo per far ridere gli adulti. Bugie senza fantasia, con lo scopo di non impegnarsi in risposte non facili da dare. Per me sono delle coltellate nel fianco, ma per chi le dice sembrano tanto innocue. La verità è faticosa, ma è anche in grado di orientare la crescita verso il libero arbitrio. I bambini ne hanno molto bisogno. Chi dice la verità non è mai schiavo, di niente e di nessuno, e soprattutto non lo è di se stesso.

Un bambino cui si dice che la pizza è finita, o che l'ha mangiata il lupo, solo perché si desidera che non ne mangi troppa, altrimenti potrebbe fargli male, sarà un bambino che non saprà porsi facilmente dei limiti, crescerà senza formare in sé la comprensione della giusta quantità, potrà facilmente eccedere nelle sue scelte e potrebbe trovarsi di fronte a delle esagerazioni senza sapere come e perché.

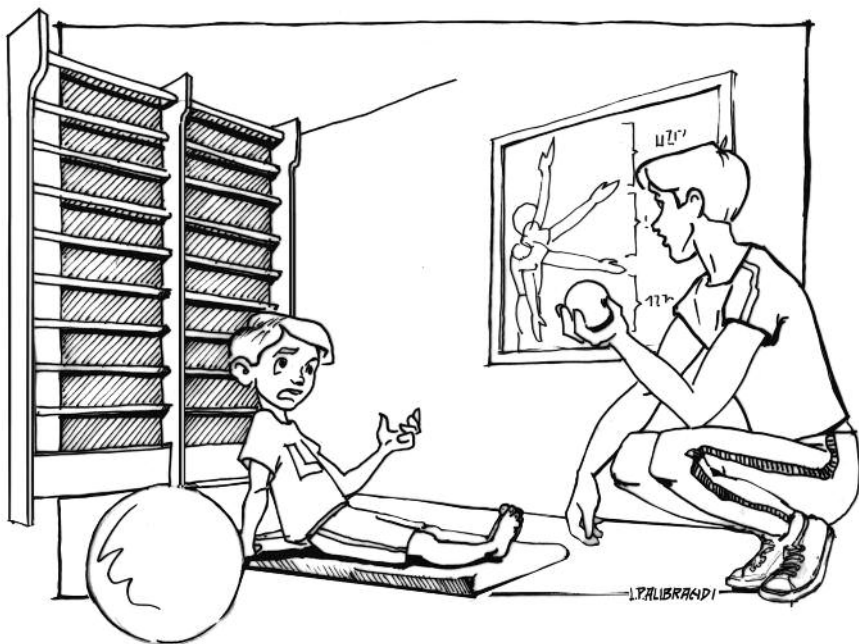
Tutto questo solo per avergli mentito sulla pizza? In un certo senso sì. Non è la pizza di per sé, ma l'atteggiamento degli adulti che non sanno o non vogliono spiegargli che di pizza – oggetto del desiderio – ce n'è ancora, ma che se ne abusiamo, invece di nutrire il nostro corpo si rischia di intossicarlo. Ma come si può spiegare questo ad un bambino di 18 o 24 mesi? Questa domanda è stata nei miei pensieri come in quelli di qualunque altro genitore. E alla fine la risposta è stata la stessa di sempre: si fa nella maniera più semplice possibile. Come per tutte le cose che s'imparano volta dopo volta. Come andare in bicicletta: nessuno di noi si aspetta che un bimbo pedali in equilibrio su due ruote, sterzando e frenando prontamente la prima o la seconda volta che sale su di una bici. Così come non capirà subito che la pizza, anche se è ancora disponibile, si deve smettere di mangiarla. O i biscotti, o la cioccolata, o la televisione o qualsiasi altra cosa. I bambini hanno solo bisogno di tempo, di pazienza e di dedizione, come se si stesse costruendo un galeone. Bisogna essere meticolosi, maestri attenti e umili, senza il desiderio di arrivare subito al traguardo, altrimenti, se dimenticassimo qualche pezzo o lo forgiassimo male, correremmo il rischio di far naufragare il galeone, specie se si trovasse a navigare in cattive acque. Credo che l'amore sia l'unico vero ingrediente da mettere in campo. E sono sicuro che la maggior parte di noi ne abbia a sufficienza. Potrebbe trattarsi di un amore più bisognoso di avere che di dare, e allora le cose si potrebbero complicare un poco. Perché con i bambini bisogna dare, senza sosta, non aspettandosi mai qualcosa in cambio.

Una volta, un educatore di animali – una persona eccezionale nel suo lavoro, ma non altrettanto abile con gli uomini – mi disse che non bisogna eccedere nei premi quando si educa un cane, anzi non dovrebbero essere usati, perché la ricompensa è insita nell'azione stessa.

Ecco, nell'educare i bambini penso sia la stessa cosa. La nostra ricompensa si trova in quello che facciamo. E se non è abbastanza per noi, allora vuol dire che non stiamo facendo abbastanza per loro. Tutto qui.

Ci tengo a precisare una cosa: dare senza sosta non significa viziare, ma dare tempo, attenzione, ascolto, presenza, disponibilità, protezione e silenzio, perché di rumore ce n'è già tanto.

Un bambino con cui ho lavorato tanti anni fa, affetto da una rara patologia neurologica che diminuiva notevolmente le sue capacità motorie, amava in maniera smodata la cioccolata. La desiderava



talmente che ne parlava quasi come un innamorato parla della sua amata. Ogni volta che il percorso riabilitativo si faceva più impegnativo lui era solito chiedere della cioccolata come supporto psicologico. Voleva un premio. Probabilmente aveva instaurato questa dinamica all'interno del suo nucleo familiare, dove per ottenere la sua collaborazione gli veniva offerta una ricompensa, la cioccolata appunto. Non ho detto niente ai genitori, ma ho impegnato il mio tempo con lui per trovare un'altra dinamica altrettanto proficua e maggiormente vantaggiosa per la sua salute. Ogni volta che mi chiedeva un cioccolatino, io mi alzavo e andavo a prendere una pallina riabilitativa, una tavoletta propriocettiva o qualunque altro oggetto potesse essere di aiuto in quella determinata azione terapeutica. Lui da principio mi ha guardato in modo strano, poi ha iniziato a chiedermi cosa stessi facendo, perché invece del cioccolatino gli avessi portato un altro oggetto. La mia risposta è stata: «Mi hai chiesto un aiuto e io te l'ho portato, tu vedi sempre e solo la cioccolata, mentre io vedo molte altre possibilità, tutto qui.». All'inizio è stato difficile, perché era testardo e mal abituato. Ma con il tempo la sua mente mi ha concesso il beneficio del dubbio e una piccola porta dalla quale entrare. Da lì in poi, ho improvvisato, come sempre possiamo fare con i bambini. Loro amano improvvisare e amano gli adulti che lo sanno fare, o che si cimentano nel farlo.



Educare un bambino è semplice, non facile, ma semplice, la natura ha previsto che lo fosse. Noi possiamo complicare le cose, anche senza rendercene conto. Il nostro benessere è importante quanto il loro, e uno non dovrebbe escludere l'altro. Nella vita comune, ad esempio, può accadere di non avere abbastanza tempo, di essere nervosi o stressati, stanchi e affaticati, bisognosi di svaghi, di tempo per noi stessi o di riposo. Oppure potremmo

ritrovarci a essere quasi sempre di fretta, a dover andare al lavoro, poi in palestra, fare la spesa o passare all'ufficio postale. Pensiamo però che "Loro" sono lì ad aspettarci, come sempre, senza fretta, senza una particolare vita sociale (soprattutto nei primi anni di vita), senza un lavoro, lo stress o tante altre incombenze quotidiane. Desiderano stare con noi e desiderano che non li si prenda in giro circa i reali avvenimenti quotidiani. Amano che si dica loro come stanno realmente le cose, anche se questo potrebbe risultare spiacevole. Perché ciò che è spiacevole entra di diritto a far parte del processo educativo.

VERITÀ, DOLORI E DISPIACERI

Si può accompagnare un bambino che sta vivendo un suo dispiacere personale con la sola presenza fisica ed emotiva, condividendo con lui il momento. Pensiamoci bene: quando ci è capitato qualcosa di brutto, di spiacevole o doloroso, la cosa di cui avevamo più bisogno era il consiglio esperto di qualcuno o la presenza di una persona amata, un amico, un familiare, che potesse, anche in silenzio, condividere con noi la verità di quegli attimi? Ci faceva piacere ricevere dei consigli tecnici o la comprensione emotiva sincera, anche se silenziosa? Se riflettiamo sui nostri bisogni troveremo anche i loro e sarà più facile capirli.

I bambini vivono in uno stato di intima e continua connessione con le loro emozioni, ne seguono il flusso, si assoggettano completamente al semplice "sentire", assecondando le energie interiori senza bloccarle. Lasciano passare le emozioni come il greto di un fiume ospita l'acqua che vi scorre dentro, senza limitarla, costringerla o frenare la sua corsa. Semmai, accompagnano questo continuo passaggio, dando poi libero sfogo alle energie emotive che tanto naturalmente emergono dal loro animo. Non temono di provare ansia, rancore, gioia, paura, ira, delusione, eccitazione o sconforto. Sono liberi da pregiudizi e desiderano co-

stantemente mettersi alla prova. Noi adulti, al contrario, troppo spesso siamo incapaci di accettare tali spiacevoli emozioni, preferiamo frenarle o cercare di gestirle. E alle volte ci risulta difficile anche assecondare le emozioni piacevoli, come la gioia e l'entusiasmo spontaneo. Basta osservarci mentre facciamo la spesa e poi osservare i nostri figli. Noi cerchiamo di rendere produttivo quel momento, di non perdere tempo e di non divagare, occupandoci di quello che dobbiamo fare, mentre loro accarezzano i pomodori, si godono la buccia rugosa di un avocado, giocano con le confezioni stipate tra gli scaffali e immaginano storie fantastiche con in mano una pannocchia e un sedano rapa. Sono nel flusso continuo delle emozioni, come un tutt'uno. E quando le cose si fanno difficili, sono altresì capaci di restare nel flusso senza uscirne per il timore di soffrire. Semmai siamo noi ad avere timore che loro soffrano e cerchiamo di aiutarli a scappar via dal dolore. Il dolore, al contrario, è fisiologico se mantenuto nell'ambito delle sue funzioni. Quando non sappiamo accettare i nostri sentimenti, non accettiamo nemmeno quelli dei nostri figli, piacevoli o spiacevoli che siano, obbligandoli a deviare verso qualcosa di più incline alle nostre capacità di comprensione. Spesso confondiamo le emozioni con le reazioni emotive agli eventi. Il fatto di essere arrabbiati o in collera non significa per forza che stiamo provando un'emozione, spesso stiamo solo reagendo a una data situazione, stiamo cioè proponendo uno schema di risposta che si innesca quasi spontaneamente, senza averne il totale controllo. Spesso si tratta di schemi che abbiamo costruito negli anni in cui eravamo più indifesi e maggiormente vulnerabili, adattando le cose per come ci era possibile fare.

Quando i bambini – che sono dei veri maestri spirituali in campo emotivo – provano delle forti emozioni, sono in stretto contatto con le difficili contraddizioni che le emozioni stesse comportano, senza cercare di correggerle per come sarebbe meglio che fossero.

Sono immersi nel flusso e ne sono pienamente consapevoli. Non distolgono l'attenzione dal compartimento emotivo, a meno che non ci pensi un adulto a distrarli o a portarli verso un percorso di accomodamento mentale: «Dai non ti preoccupare, non è successo niente, vedrai che poi ne troviamo un'altro. Vieni qui, te ne compro io uno nuovo. Dai adesso basta piangere, lo vuoi un gelato?».

Ma i bambini non desiderano che noi risolviamo i loro problemi, hanno piuttosto bisogno della nostra presenza e del nostro sostegno mentre loro cercano di farlo da soli, e non si aspettano di certo la bacchetta magica. È chiaro che se la tirassimo fuori tre, quattro o cinque volte poi, come per tutte le cose, si aspetteranno di trovarla ancora, mettendosi seduti e lasciando a noi il compito che era loro. La verità può fare male, ma se noi saremo presenti per lenire il dolore procurato dalle piccole sofferenze della crescita, loro saranno ben felici di affrontare con noi la situazione difficile. E questo aspetto educativo si fortifica quando genitore e figlio sono dello stesso sesso, perché entra in gioco un fattore di emulazione che rende più forte il desiderio di fare quello che sa fare l'archetipo, maschile o femminile, di riferimento.

Se un bambino – nell'accezione plurale del termine – s'identifica con un archetipo menzognero, cosa pensiamo che possa diventare quando sarà grande? Quando in lui si riproporranno inconsciamente gli schemi familiari assimilati nell'infanzia? Abbiamo un'enorme responsabilità come genitori ed è impossibile non commettere degli errori. Quindi, poniamo attenzione lì dove sappiamo di poter sbagliare più facilmente. Perché se ci conosciamo, e siamo consapevoli dei nostri punti deboli, sappiamo anche quando e dove potremo perdere la pazienza e non essere più in grado di comportarci bene, così come chiediamo a loro di fare. Non mentiamogli mai, a meno che non si configuri una situazione estrema.

Un mio conoscente, separato e con una figlia di quattro anni in affidamento, si è sentito chiedere: «Papà, ma la mamma è cat-

tiva?». La sua risposta è stata: «La mamma non è cattiva, ma sta passando un momento difficile della sua vita e non riesce bene a capire come comportarsi.». Ma nella percezione della bambina, la sua mamma appariva cattiva. Questa donna viveva in un disagio profondo che non riusciva a sradicare e del quale non era consapevole. Io sono certo che abbia vissuto esperienze dure e difficili che l'hanno portata a chiudersi in un guscio protettivo, ostile e sgradevole. Però, per una bimba di quattro anni è troppo presto per comprendere tutto questo, ci sarà un tempo futuro per poterlo fare; meglio stemperare con una piccola bugia, tutto sommato non troppo lontana dalla realtà.

Se desideriamo che i nostri figli abbiano una mente aperta e che possano guardare una situazione da più punti di vista, dobbiamo essere noi i primi a farlo. Se desideriamo che attraversino sulle



strisce pedonali, è meglio farlo che dirlo. Non dobbiamo mentire nelle azioni, mai: se una mattina stiamo facendo tardi al lavoro e tagliamo la strada a 45 gradi fuori dalle strisce, comunichiamo che un'eccezione alla regola si può fare e chi ci osserva con i suoi piccoli occhi attenti capirà che, se sussiste una valida ragione, la regola può essere infranta. Per noi la valida ragione era non perdere l'autobus e il lavoro, per loro potrebbe essere accarezzare un passerotto sulla panchina di fronte; noi siamo stati attenti, loro potrebbero tirare dritto senza guardare. Ognuno ha le sue priorità, non dimentichiamolo mai. Un buon genitore si occupa di educare se stesso, prima di qualsiasi altra cosa.

E se le sofferenze dei nostri figli sono particolarmente ostiche o perdurano nel tempo, allora lasciamo che vengano identificate come parte dell'ordinario, evitando di legarle a qualunque forma di dramma. I dolori vanno e vengono, come le onde del mare, e noi possiamo surfare sia quelle belle/piacevoli sia quelle brutte/sgradevoli, senza usare la logica dove non è di casa. Affrettare i tempi di un percorso di sofferenza, cercando di ragionare sulle emozioni, non solo non serve, ma risulta spesso controproducente. Stare nel dolore è utile e impegnativo quanto stare nella gioia. Uno predispone all'altra.

DIRE LA VERITÀ

Dire la verità è molto semplice, tecnicamente lo sappiamo fare tutti. Eppure la maggior parte dei percorsi di crescita personale, dei corsi di meditazione o di qualunque altra strada che porta all'evoluzione umana, si basa sull'acquisizione di questa semplice ma altrettanto sfuggibile possibilità. Se tutti fossimo sempre e comunque coerenti e quindi sinceri, le nostre controversie sarebbero notevolmente ridotte. Potremmo sapere sempre chi abbiamo di fronte, nella sua più totale e sincera forma psicofisico ed emotiva, compresi noi stessi. Ma sappiamo, per esperienza,

che la maggior parte degli esseri umani non si comporta in questa maniera. La pubblicità è l'esempio più lampante. Viviamo in un mondo in cui la verità non è la dote maggiormente esercitata dal genere umano, anche se idealmente viene auspicata e considerata la più grande tra le virtù. Lo credo anche io e pur non dicendo sempre la verità nella mia vita, cerco di farlo con i bambini perché per loro è molto importante.

I bambini si aspettano che si dica loro la verità e quando scoprono le piccole bugie che sono state donate loro in cambio, iniziano a prendere in considerazione questa possibilità di deviazione tra pensiero e azione, tra emozione e pensiero. Tutto ciò inizia a distrarli dalla vera natura dell'essere umano: pensare e comportarsi in modo coerente, congruo e sincero. Le piccole bugie che noi adulti diciamo agli altri, ma soprattutto a noi stessi, potranno anche non essere portatrici di complicate situazioni relazionali, ma saranno certamente diseducative per l'animo dei bambini con i quali viviamo.

Per esempio, se fingessi di non avere mai paura per dimostrare a mio figlio che papà è forte e che sa proteggerlo, gli mentirei e lui, prima o poi, lo scoprirebbe. Allora sì che avrebbe paura, dato che non gli avrò insegnato, con l'esempio, che si può essere forti fidandosi della propria natura interiore e che la paura non è di ostacolo al sentirsi sicuri, ma serve ad allertare i sensi e a ponderare meglio le reazioni. La paura può essere un freno o un motore, siamo noi a decidere, non lei, perché si tratta di un'emozione istintiva utile a preservare la vita e se non ci fosse sarebbe difficile rimanere vivi¹.



Quando, una sera di dicembre, io e mio figlio di tre anni e mezzo, insieme al nostro cane Satù, siamo scesi nel boschetto sotto casa per raccogliere un po' di legna, Filippo mi ha detto: «lo ho paura

del buio!». Ha pronunciato queste parole mentre camminava mano nella mano con me, senza fermarsi e senza piagnucolare. Allora mi sono fermato, mi sono accovacciato, per essere alla sua altezza, e gli ho detto: «Hai ragione, il buio può veramente fare paura.». Ho aspettato in silenzio e ho aggiunto: «Cosa ti impaurisce del buio?». Lui ha preso del tempo, ha osservato meglio il luogo in cui ci trovavamo e mi ha risposto: «Non riesco a vedere bene. Vedi lì, io non capisco cos'è, sembra un grande animale.», indicando una casetta di latta al fianco di un ulivo. «Diamine è vero – ho aggiunto io – sembra proprio una grande mucca!», poi sono rimasto in silenzio. L'ho sentito ragionare dentro di sé per poi dirmi: «Ma noooo! Non è una mucca, vedi che non ha la coda!?». Alcuni attimi di sospensione e poi ha aggiunto: «Andiamo a vedere cos'è...», guardandomi con fare curioso e divertito.

Il suo sconforto iniziale era stato dettato dalla mancanza di conoscenza, dal desiderio di comprensione e dalla tensione che derivava dall'ignoto, ma lui lo aveva semplicemente tradotto con la paura del buio, che era la percezione più immediata che potesse spiegarmi con le parole. Era stato sincero e diretto. A me spettava il compito di rispettarlo e di non minimizzare il suo sentire con frasi del tipo: «Ma no tesoro, non c'è niente di cui aver paura, ci sono io, non ti può succedere nulla. Vedi, è solo una casetta di latta.». Frase che mi avrebbe fatto sentire davvero potente, ma che avrebbe negato a lui la possibilità di vivere un'esperienza emotiva utile al suo personale superamento dell'ostacolo. Anche se io sapevo che quello era un luogo sicuro, che il nostro cane Satù ci avrebbe avvisato per tempo della presenza di qualunque animale e che la luce diafana della Luna era più che sufficiente a distinguere una cosa da un'altra, i suoi occhi avevano fatto un patto con la fantasia, rendendo appetibile per la paura un luogo tanto tranquillo e sereno. E lui aveva giustamente espresso il suo timore. Da quel giorno, quando andiamo di sera a prendere la legna nel bosco, lui porta con sé una torcia da campeggio.