

Edi Cecchini, Enrico Barone

L'attesa e l'arrivo

Storie normali e straordinarie
della vita di genitori



Edizioni ETS



www.edizioniets.com

Illustrazioni del maestro Paolo Grigò

In copertina: *L'evento tra le braccia*

© Copyright 2014

EDIZIONI ETS

Piazza Carrara, 16-19, I-56126 Pisa

info@edizioniets.com

www.edizioniets.com

Distribuzione

PDE, Via Tevere 54, I-50019 Sesto Fiorentino [Firenze]

ISBN 978-884673929-2

PREFAZIONE

Viviamo nel mondo dell'informazione: basta un click per avere a disposizione enciclopedie multimediali, forum di esperti, fonti di ogni tipo; se non ci basta possiamo chattare o usare un social network per chiedere consiglio ad altri che ci risponderanno solleciti sull'onda di quel che ritengono più opportuno in quel momento, in base alla loro esperienza o alle loro conoscenze.

Da mamma e da pediatra ho però l'impressione che tali strumenti siano inadeguati e insufficienti quando l'argomento è la nascita di un bambino.

Il giorno del parto non nasce solo un bimbo, ma nascono anche due nuovi genitori che imparano il 'mestiere' di mamma e papà crescendolo e facendo tesoro delle esperienze quotidiane. E proprio queste vengono narrate in questo libro, scritto da genitori per altri genitori, mettendo l'accento su emozioni, sentimenti, ricordi che emergono dal passato di chi scrive e diventano spunti di riflessione ed insegnamenti per chi legge.

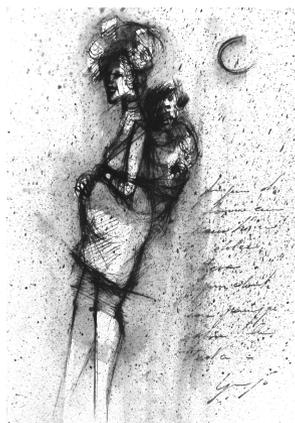
Non vengono fornite ricette o consigli per affrontare i piccoli e grandi problemi del crescere un figlio; una nuova vita del resto non si può certo esaurire in un manuale d'uso!

I genitori ci insegnano che l'attesa, la nascita e la crescita del bambino sono momenti magici che vanno affrontati guardandosi negli occhi e nel cuore; è lì che spesso si trovano le mille risposte cercate, quando ci si concentra non tanto sul 'cosa devo fare' quanto sul 'cosa provo'.

Ho letto e riletto questi capitoli ed ho rivissuto con gioia momenti assolutamente magici legati all'attesa ed alla nascita dei miei tre figli; quanto ho imparato come mamma e quanto vi ho

attinto, come medico, nel dare risposte ai quesiti posti dai genitori, non solo con la scienza ma anche col... cuore!

Mariagrazia Dell'Orto
Mamma di Andrea, Christian e Luca
e Pediatra di famiglia



INTRODUZIONE

Oddio... sono incinta!

Oddio... sono incinta! Il primo pensiero, che racchiude in poche lettere la proiezione del futuro di mamma. Una mia collega, madre di sei figli, un giorno mi disse: «Ricordati che quando avrai un figlio la tua vita cambierà e non tornerà mai più quella di prima. I figli cresceranno, prenderanno la loro strada, ma la tua vita non sarà più la stessa». Penso che in queste sue parole, che spesso mi risuonano dentro, fosse racchiusa l'essenza di ciò che significa diventare genitori.

Non si fa in tempo a realizzare questa nuova condizione che ci troviamo travolte da tempeste ormonali e da un turbine di cambiamenti, fisici e mentali. L'attesa è un momento bello, emozionante... ma delicato, sia fisicamente che psicologicamente. Difficile, per se stesse e nelle relazioni con gli altri: il partner, i familiari, gli altri figli.

Il problema dell'ansia è molto diffuso in gravidanza: l'ansia, cioè 'i pensieri', 'le preoccupazioni', esistono come in ogni altro momento della vita, anche se in questo periodo si intrecciano fra di loro in modo spesso insensato, a volte caotico ed inspiegabile. Mille domande si affollano nella mente: il parto sarà veramente così doloroso? Sarò capace di svolgere il ruolo di madre? Se succedesse qualcosa durante il parto? Potrò continuare a piacere? Il figlio che dovrà nascere avrà malformazioni fisiche? Avrà tare genetiche? Avrà traumi da parto?

Le paure, mille domande sul futuro, il senso di inadeguatezza sono i motivi ricorrenti. Si legge di tutto per trovare risposte, si cercano informazioni per non sbagliare, si ascoltano i sintomi per timore che qualcosa vada storto. È normale ed è importante essere informati, ma questo non basta. È altrettanto importante tro-

vare un equilibrio interiore che aiuti ad affrontare tutto con maggiore serenità. Le paure soffocano e tutto diventa più difficile da superare.

Neppure per i futuri papà le cose sono semplici. Si trovano ad assistere, inermi, a cambiamenti di cui devono prendere atto, spesso senza capirci nulla.

Star bene nel corpo e nella mente

Lo star bene fisicamente e psicologicamente è una condizione che tutti dobbiamo a noi stessi; lo è ancora di più in gravidanza, quando la donna è sempre se stessa, ma legata al proprio figlio dal cordone ombelicale. Gli scambi e le relazioni fra questi due esseri ci sono ancora in gran parte sconosciuti. Certo è che sempre più numerose ricerche dimostrano l'esistenza di una qualche vita psichica del feto all'interno dell'utero materno. Sappiamo che una gravidanza vissuta bene, dedicando un po' di tempo a se stesse, in ambiente familiare sereno, incide in maniera positiva sul neonato che, come confermato da svariati studi, dorme di più, mangia meglio, è più calmo, ha minori problemi intestinali (coliche gassose), contrae minori infezioni e malattie. È quindi fondamentale placare l'ansia, trasformare dolori e paure raggiungendo un solido equilibrio fisiologico che permetterà di affrontare con positività ed efficienza i momenti difficili.

Le donne e le future mamme, così come danno importanza alla salute ed al benessere del proprio corpo, debbono dare importanza al loro star bene dal punto di vista psicologico, con la consapevolezza che questo sarà la base dello star bene psicologico del loro figlio anche per gli anni futuri.

L'informazione, solo un aspetto

Il consiglio che viene dato in genere è parlare: parlare con gli esperti, parlare con le altre mamme. Ci si rivolge agli esperti in cerca di consigli od a pubblicazioni tecniche sull'argomento per trovare spiegazioni. Ci sono anche gruppi di mamme in attesa che si riuniscono per condividere i propri pensieri e scambiarsi

consigli ed indicazioni pratiche. Provare a chiarirsi le idee in un momento così importante della vita non può che rendere il futuro meno problematico e più soddisfacente, ma l'informazione è solo un aspetto, che non esaurisce tutti i dubbi; anzi, a volte ingenera confusione.

Qui presentiamo storie scritte da chi ha già vissuto questa esperienza e che ha voluto raccontarla. La narrazione, ovvero il racconto scritto di esperienze, offre uno strumento diverso. Nascono i racconti più disparati, con punti in comune ed aspetti anche molto variegati. L'invito è aprirsi all'ascolto e lasciare che le vite degli altri entrino a far parte un po' anche di noi.

La lettura di storie vissute, storie passate che riprendono vita

La lettura di storie vissute e poi raccontate, in genere a distanza di alcuni anni, è capace di trasmettere forza per irrobustirsi interiormente ed essere capaci di affrontare con più presenza questo momento così particolare della vita. Riconoscerci nelle storie degli altri è confortante e rassicurante. Inoltre, essendo le esperienze raccontate numerose e diversificate, viene prospettata una panoramica di situazioni che non solo offrono indicazioni pratiche e suggeriscono strategie sperimentate, ma stimolano la riflessione, aiutano a crescere in consapevolezza ed autostima. Le nostre esperienze di vita, troppo spesso sottovalutate ed accantonate come appartenenti solo al passato od addirittura cancellate perché considerate negative, diventano un prezioso strumento pedagogico.

Chi narra sono genitori che, su invito delle insegnanti dei propri figli, hanno partecipato al progetto *Pedagogia dei Genitori*^{1,2}.

¹ Barone E., Cecchini E., Mazzanti M. e Paniscotti M., *In punta di piedi su un mare di storie. La Pedagogia dei Genitori nel progetto I CARE*. Edizioni ETS, Pisa, 2011.

² Barone E. e Cecchini E., *Pedagogia dei Genitori. La metodologia attraverso le esperienze*, Edizioni ETS, Pisa, 2009.

Pedagogia dei Genitori è una metodologia³ basata sulla narrazione, diffusa da oltre un decennio in varie parti d'Italia ed Europa, che riconosce ai racconti dei genitori un valore aggiunto. I genitori, sin dal momento dell'attesa, si trovano ad inventare strategie volte a superare le difficoltà quotidiane non grazie ad un sapere codificato, ma per tentativi ed errori, fidandosi spesso del proprio intuito, spinti e motivati dall'amore verso i figli.

Pronti ad affrontare una delle più grandi avventure della vita

Conoscere attraverso le narrazioni di altri genitori una varietà di esperienze aiuta ad ampliare le proprie conoscenze, a trovare spunti di riflessione, a rielaborare, a non sentirsi sprovveduti bensì pronti ad affrontare una delle più grandi avventure della vita. Un'attenzione particolare meritano le vicende più difficili, che istintivamente si tenderebbe ad ignorare, quasi per scaramanzia e che invece, raccontate a posteriori, quindi con un certo grado di rielaborazione e lette in chiave pedagogica, aiutano a crescere in consapevolezza per affrontare i piccoli ostacoli quotidiani. La lettura di queste storie è importante, perché ci fa capire come tali esperienze vissute dall'interno assumano un aspetto diverso, meno drammatico. Aiuta a rifocalizzare le vicende della vita. La narrazione si differenzia da altre forme di comunicazione e di scambio, come l'espressione diretta in forma di dialogo, i forum od i gruppi di auto-mutuo aiuto, per alcuni aspetti fondamentali. È un racconto di getto, istintivo; permette di vivere nel presente esperienze passate, dove i dettagli si arrotondano, si smussano, dove la rabbia o l'angoscia scompaiono lasciando il posto ad emozioni più pacate, ma pur sempre vitali, intense, durature ed arricchite di saggezza. Ecco

³ Moletto A. e Zucchi R., *La metodologia Pedagogia dei Genitori. Valorizzare il sapere dell'esperienza*, Edizioni Maggioli, Santarcangelo di Romagna (RN), 2013.

il motivo per cui anche i racconti di situazioni complicate o di momenti critici riescono a trasmettere serenità. Inoltre, la diversità delle esperienze raccontate offre un ampio ventaglio di situazioni e modi diversi di affrontarle e viverle, nei quali ognuno può trovare il suo posto. La narrazione non ha la pretesa di essere esaustiva, non vi si trovano risposte a tutti i possibili quesiti; permette di entrare nelle situazioni e trovare strumenti interiori per affrontare meglio le proprie tappe. In più, le storie di genitori che evocano un momento speciale della loro vita sono racconti intrisi di amore, di emozioni che attraverso il racconto vengono trasmessi ai lettori e diventano un vero nutrimento interiore per chi sta vivendo o si prepara a vivere la stessa esperienza di maternità o paternità.

Guida alla lettura

Abbiamo suddiviso il libro in capitoli, i cui titoli nascono da frasi colte dalle narrazioni stesse e che già di per sé ci conducono dentro le storie. La ripartizione è stata effettuata per aiutare i lettori a prendere delle pause, a scandire la lettura e portare dentro le emozioni, piuttosto che con la pretesa di raggruppare le storie per tematiche, che si intrecciano in libertà all'interno di ogni racconto. Nessuna storia è dispensabile, ognuna porta messaggi originali ed unici, come unica e irripetibile è l'esperienza di ogni essere umano. E proprio per aiutare a capire il valore pedagogico delle narrazioni abbiamo voluto offrire, al termine di ogni capitolo, alcune brevi riflessioni secondo la nostra chiave di lettura. Non sono dettami che vengono dall'alto, ma stimoli costruttivi di riflessione e di confronto da due persone che in queste righe hanno portato le loro storie di mamma e papà.