

PAOLO SARTI • ALESSANDRA PUPPO

FIGLI DELLE PAURE

UNA GUIDA PER CRESCERE INSIEME
LIBERI DAI CONDIZIONAMENTI



 GIUNTI

Figli delle paure

Paolo Sarti
Alessandra Puppo

Figli delle paure

Una guida per crescere insieme
liberi dai condizionamenti

*Gli autori desiderano ringraziare Ugo Ricci
per la paziente e critica rilettura dei testi.*

Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

Progetto grafico: Luca Dentale / studio pym

Immagine di copertina: © Shutterstock

www.giunti.it

© 2020 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809902015

Prima edizione digitale: marzo 2020



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Premessa

Guardare in faccia la realtà: è questo l'obiettivo che ci siamo dati mentre lavoravamo alle pagine che seguono. Non siamo abituati a scrivere manuali, e non è nel nostro stile dettare le risposte, piuttosto suggerire le domande e cercare di rendere il nostro interlocutore consapevole.

Credo che ognuno di noi, nella sua particolare situazione contingente – determinata da un mix di cultura, storia personale e retroterra ambientale – debba cercare e possa trovare una sua soluzione, peculiare e specifica.

Quindi speriamo di non irritare e di non deludere i genitori che avranno la pazienza di leggerci: il nostro scopo non è quello di sgridarli, in un'invettiva sul deterioramento dei costumi e sulla perdita dei valori del mondo d'oggi, magari in contrapposizione ai "bei tempi andati". I riferimenti che troverete rispetto a un passato più o meno lontano non sono nostalgici *amarcord*, ma semplicemente un modo per segnalare il percorso evolutivo in cui ci troviamo: sapere da dove si proviene è indispensabile per tracciare una rotta che porti alla meta. Se non si conosce il passato è difficile prefigurare il futuro e cercare di costruirlo da attori consapevoli, e non da esecutori passivi.

Introduzione

Ancora nella pancia

Paura di avere fatto una scelta sbagliata, di non poter tornare indietro.

Paura che la gravidanza si interrompa, che il bambino sia malformato, che sia “piccino”, che nasca prematuro o ancor peggio: paura che non ce la faccia!

Paura di turbarlo con cattivi pensieri, paura di danneggiarlo con un cibo sbagliato. Paura di un parto che lo faccia soffrire, che lo segni per sempre.

Paura di non resistere al dolore del parto.

Finalmente è nato

Paura che si deprima per l'abbandono, per la separazione dal corpo della mamma; paura che non si attacchi al seno, che non mangi abbastanza, paura che soffra per le coliche; paura che prenda il ciuccio o, al contrario, che lo rifiuti.

Paura che non si risvegli, ma anche che non si addormenti. Paura dei germi, paura degli estranei che lo toccano, paura che abbia freddo, paura di “romperlo”, paura di viziarlo. Paura della ferita ombelicale. Paura di non sentirlo, paura di non capirlo, paura di non

saperlo gestire. Paura del rigurgito o della cacca che ritarda. Paura che il cuscino lo soffochi.

Comincia a crescere

Paura della febbre, paura della vaccinazione, paura della tosse, paura del naso chiuso, delle chiazze sulla pelle, della cacca verde. Paura di togliere la poppa, paura che rifiuti le prime pappe, paura delle allergie. Paura perché ancora non parla o non cammina. Paura di tornare al lavoro e di lasciarlo da solo, paura che i nonni lo vizino e che la tata lo trascuri. Paura che soffra per l'inserimento al nido, ma anche paura che si ammali e non possa andarci, e per il lavoro come si fa? Paura degli antibiotici, terrore del cortisone. Paura che gli altri bambini gli facciano male, paura che sia troppo remissivo, che al nido mangi male o mangi poco o non mangi quello che piace a lui.

Inizia la scuola

Paura che sia dislessico, che a scuola si annoi, paura che non sia capito o che possa non capire, paura che sia preso in giro dai compagni, che la maestra lo prenda di mira, paura di sgridarlo troppo, di pretendere troppo e paura che possa essere bocciato, paura che si isoli.

Infine adolescente

Paura degli amici, paura che si droghi, che sia omosessuale, paura di una gravidanza, paura del motorino, paura di parlarci, di non capirlo, di non conoscerlo. Paura della discoteca, paura che la ragazza lo lasci.

Paura che abbia paura!

La paura è un'emozione primaria, comune sia al genere umano sia a quello animale. Ma che cosa si intende con il termine "paura"? Tra le tante possibili definizioni, ce n'è una che mi sembra particolarmente completa: «Emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. La paura è spesso accompagnata da una reazione organica, di cui è responsabile il sistema nervoso autonomo, che prepara l'organismo alla situazione d'emergenza, disponendolo, anche se in modo non specifico, all'apprestamento delle difese che si traducono solitamente in atteggiamenti di lotta o di fuga».¹

La paura è l'emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia.

Nelle paure c'è quindi la sensazione che qualcosa minacci la nostra esistenza, la nostra integrità biologica o quella delle persone a noi più vicine. L'emozione della paura dal presente si proietta nel futuro: qualcosa di brutto accadrà a noi o ai nostri cari. La reazione a questa minaccia non è volontaria ma regolata autonomamente dal sistema nervoso, che per garantire la nostra sopravvivenza ci spinge ad aggredire per eliminare l'oggetto della paura (*condotte aggressive*) o al contrario a fuggire, per evitare il pericolo (*condotte di evitamento*).

Una reazione (attaccare o scappare) che nei millenni ha permesso la sopravvivenza della nostra specie e che ci autorizza a

¹ Umberto Galimberti, *Dizionario di psicologia*, L'Espresso, Roma 2006, vol. III, p. 19.

inserire la paura tra i più utili e indispensabili meccanismi di difesa. Come il dolore ci segnala il malfunzionamento di una parte del nostro corpo e ci avverte della necessità di modificare o correggere qualcosa, allo stesso modo la paura ci indirizza verso comportamenti protettivi della nostra integrità fisica o mentale.

C'è però un'eventualità, tra quelle elencate nella definizione citata poco sopra, che identifica una situazione di pericolo «prodotta dalla fantasia», e che dunque non induce – o potrebbe non indurre – una paura sana e protettiva, ma può invece degenerare in comportamenti inutili e dannosi.

Inoltre, le situazioni di pericolo si sono modificate nel tempo: oggi non c'è più la paura di essere divorati dalle belve feroci durante la notte, o il terrore delle invasioni barbariche, o ancora il rischio di essere rapiti dai pirati o di finire vittime della peste. E allora cerchiamo di capire: quali sono oggi i pericoli che minacciano la nostra vita e quella dei nostri figli? E quali e quante delle nostre paure sono reali o, al contrario, prodotte e ingigantite dalla fantasia?

I genitori di oggi vivono di paure.

Qualcuno opta per delle condotte aggressive (minacce agli insegnanti, insulti agli allenatori, violenze fisiche verso chiunque metta in discussione un qualche diritto del loro bambino) mentre la maggior parte si rifugia in condotte di evitamento (non si va a casa dei compagni, tanto meno in giro da soli, mai in bicicletta e, per carità, non ci si arrampica sugli alberi).

Genitori resi incapaci di distinguere il reale dalla fantasia, di valutare il grado della minaccia e quindi di modulare la risposta. In questo panico paralizzante è difficile permettere ai figli l'autonomia che, attraverso continui tentativi e sperimentazioni, determina la crescita, intesa come percorso graduale e progressivo che porta alla capacità di affrontare e gestire la vita adulta.

Si tratta di figli allevati nella paura e male attrezzati per l'incombenza, per quella gestione quotidiana che richiede inevitabilmente cambiamenti, adattamenti e risorse: imparare ad assaggiare un alimento nuovo, presentarsi in classe con un taglio di capelli che non ci piace o non ci rappresenta, sopportare l'idea che un'amica scelga di invitare a casa un'altra compagna e non più me. Non c'è da stupirsi, dunque, se più generazioni vedono ormai un bisogno crescente, fin dall'infanzia, di psicologi e terapeuti.

Ma come siamo finiti in questa situazione?

Un aforisma attribuito a John Keats dice che: «La vita è un'avventura da vivere, non un problema da risolvere»; e in modo più poetico, scanzonato, ma non meno profondo: «Si muore un po' per poter vivere»². Il significato è lo stesso: vivere significa anche correre dei rischi e non è possibile tenere sempre tutto sotto controllo.

È ovvio che i rischi devono essere valutati per preservare i figli da quelli che non sarebbero in grado di gestire (per l'effettiva pericolosità o semplicemente per l'età non ancora adeguata), ma non dobbiamo farci paralizzare da situazioni del tutto "regolari" che hanno semplicemente bisogno di essere prese in carico con scelte razionali e consapevoli, consentendo così ai figli di sperimentare luoghi, emozioni e conflitti, certamente sotto tutela ma senza evitamento.

Purtroppo un esasperato bisogno di sicurezza nella società odierna ci impedisce di ragionare in questo modo: tutto deve essere preordinato, prevedibile e controllabile.

Non la pensavano così le generazioni che ci hanno preceduto e che hanno dovuto affrontare situazioni ben più difficili

² Caterina Caselli, *Insieme a te non ci sto più*, musica di Paolo Conte, testo di Vito Pallavicini, 1968.

delle nostre: erano spaventati dalla fame, indifesi dai cataclismi, oppressi dalle guerre. Ma non erano spaventati dalla vita “normale”, anzi erano ben attrezzati per affrontarla, con fatica e senza panico, senza imbarcarsi in esasperati salutismi o elucubrazioni psicanalitiche, affidandosi semplicemente alla forza della tradizione e della solidarietà. Si lasciavano spaventare soltanto da minacce reali: quando i bambini morivano di malattie che oggi sono considerate banali, come per esempio la diarrea, era ovvio preoccuparsi, ma ora che la diarrea non fa più paura non possiamo angosciarci per una cacca un po' più liquida o un po' più verde!

Ma c'è di più: oggi nuove paure si sovrappongono alle ataviche paure dei genitori, che ancora non sono state superate

Oggi nuove paure si sovrappongono alle ataviche paure dei genitori, che ancora non sono state superate nonostante il miglioramento della qualità della vita e delle cure.

nonostante il miglioramento della qualità della vita e delle cure. Sono nuove paure generate dalla scienza e dalla conoscenza; dall'essersi resi consapevoli che le nostre azioni, i nostri pensieri, le nostre pratiche di accudimento influiscono inevitabilmente sulla crescita dei nostri figli, sul loro equilibrio emotivo, sul loro futuro di adulti.

E questa consapevolezza, invece di aiutarci a comprendere la nostra natura, viene spesso vissuta come una responsabilità talmente grande da annientarci. Ci focalizziamo su quanto gli studi di psicologia ci insegnano riguardo ai meccanismi di formazione dell'individuo come se i nostri figli fossero individui “standardizzati” a cui è sufficiente offrire *input* corretti per ottenere l'*output* giusto, il più ricercato, il migliore. A questo pun-

to il panico di sbagliare l'inserimento dei dati o di farsi sfuggire qualche byte è comprensibile!

Dobbiamo riprenderci il vero ruolo del genitore, che non è garantire ai figli soddisfazioni e agio giorno dopo giorno, ma fornire attrezzi efficaci per la loro vita adulta, quando non ci saremo più a sollevarli dalle fatiche e a proteggerli dai rischi. Strumenti emotivi, intellettuali, sociali e, perché no, se ce la facciamo anche economici, che li mettano in condizione di vivere una vita che valga la pena di essere vissuta.

Gestire le paure, filtrarle, razionalizzarle: questo è lo sforzo che chiediamo ai genitori. Ritro-

vare la fiducia in se stessi, recuperare una valutazione obiettiva di quali siano i pericoli reali e quali il frutto delle nostre ansie.

Purtroppo il mondo circostante non fa che alimentare queste paure, un po' per convenienza e un po' per ignoranza e trascuratezza. Quanta inutile editoria nasce a sostegno delle incapacità genitoriali, pronta a comprenderle, giustificarle, per poi rilanciarle trasformate in "accuratezza pedagogica", invece di denunciarle come carenze. Nelle librerie troviamo interi scaffali pieni di guide e manuali, carichi di consigli, nozioni e pillole di saggezza, ma anche di desolanti banalità, imprecisioni e fantasie parascientifiche, spesso condite da una buona dose di magico esoterismo che sempre più s'infiltra in questo genere di letteratura. Ancorare i genitori a regole inutili, basate sul nulla, non fa che aumentare ulteriormente la loro ansia da prestazio-

Gestire le paure,
filtrarle, razionalizzarle:
questo è lo sforzo
che chiediamo
ai genitori. Ritrovare
la fiducia in se stessi,
recuperare una
valutazione obiettiva
di quali siano i pericoli
reali e quali il frutto
delle nostre ansie.

ne, la paura di sbagliare. Ma, d'altra parte, alimentare le paure e poi fornire le "istruzioni" per risolverle è da sempre un vecchio trucco del mercato!

Se il ruolo genitoriale oggi lo si affronta con una grande ansia da prestazione, non meno ansiogeni risultano i modi e i tempi nei quali ci ritroviamo a svolgere questo ruolo: tempi stretti, frantumati, sottratti all'impegno lavorativo e condizionati dallo stile di vita caotico e "ingolfato". L'antica rete domestica di sostegno (nonni, parenti, amici e vicini di casa) che costituiva un'organizzazione importante, attenta e stimolante per il bambino – oltre che rassicurante per il genitore – si è ormai frantumata, lasciando da soli i genitori, che ora vivono l'accudimento del bambino come una pesante responsabilità personale, che spesso determina forti sensi di colpa. Spesso i genitori ne risultano annientati e rinunciano al loro ruolo fondamentale, quello di formatori e promotori della crescita e dell'autonomia.

Nella società si affacciano oggi nuovi pericoli per i nostri figli, e questi sì che sono concreti: pensiamo alla perdita dei valori sociali, alla mancanza di cultura, al dilagare dell'egoismo e dell'individualismo, all'inaridimento emotivo, alla scomparsa dei contatti e delle relazioni umane disperse e sbriciolate nei social network. Ecco cosa dovrebbero affrontare i genitori! Guardando in faccia questi pericoli reali senza annichilirsi, ritrovando autorità e solidità, senza più distrarsi e perdere tempo cercando di ammorbidire i rimproveri per *paura* di turbare il proprio figlio, proteggerlo dalla maestra "che non lo capisce" per *paura* che si deprima, o far sparire i brutti voti dalla bacheca per *paura* che si umili!

1

È tutto un trauma!

Si comincia già dalla gravidanza, dalla vita nell'utero: è un trauma se la madre non pensa positivo, ma c'è anche il trauma della nascita, di farlo piangere, dell'abbandono della poppa e del divezzamento. Il trauma dell'asilo, del cambio di scuola, delle maestre, dei nuovi compagni, dei brutti voti, di quelli che ti prendono in giro... fino al

trauma di quando i primi amori ci lasciano, e quello della bocciatura alla scuola guida. Insomma, sembra proprio che per i genitori la vita dei figli sia ormai diventata un trauma continuo e ininterrotto. E, abituati come

Sembra proprio che per i genitori la vita dei figli sia ormai diventata un trauma continuo e ininterrotto.

sono a sentire in famiglia il peso di tutti questi traumi, è molto probabile che nella vita adulta sarà per loro un trauma stare in coppia e fare figli e così irrimediabilmente il cerchio si chiude.

Che ogni cambiamento, ogni imprevisto, ogni insuccesso comportino un riadattamento è fuori di dubbio, ma che questi determinino necessariamente un trauma mi sembra una visione pessimistica, e un po' pietistica, di chi si arrende alle norma-

li difficoltà della vita e, soprattutto, una visione completamente irrazionale.

La parola “trauma” deriva dal greco e significa “ferita”. Originariamente di pertinenza delle discipline medicochirurgiche, il termine è stato poi usato in psichiatria e psicologia clinica per indicare l'effetto soverchiante di uno stimolo sulle capacità dell'individuo di farvi fronte. Cioè, per essere definito “traumatico” l'evento deve produrre nel soggetto un'esperienza vissuta come critica, eccedente l'ambito delle esperienze da lui prevedibili e gestibili. Il trauma è quindi un esempio di stress di gravità estrema, che minaccia l'integrità stessa della coscienza e che non può essere applicato ai normali eventi della vita, quelli che si ripetono da generazioni, come l'abbandono del seno materno, il cambio di scuola o l'esame di maturità.

Esistono diverse forme di esperienze potenzialmente difficili a cui può andare incontro una persona nel corso della vita. Ci

Troppo spesso è il soggettivo, il percepito, a essere considerato attendibile al di là di ogni dato oggettivo e indipendentemente dal confronto con la realtà.

sono i “piccoli traumi” (per i quali non dovrebbe essere impiegata la parola “trauma”) ovvero quelle esperienze soggettivamente disturbanti che sono caratterizzate da una percezione di pericolo non particolarmente intensa. Per esempio un'umiliazione subita o le interazioni brusche con le persone significative durante l'infanzia. E poi ci sono

(per fortuna sono rari) i veri traumi: eventi che minacciano seriamente l'integrità psicofisica e la sopravvivenza propria o delle persone care. A questa categoria appartengono eventi di portata considerevole, come gli incidenti, gli abusi e i disastri naturali.

Peccato che tutte queste considerazioni logiche e razionali, cui dovremmo attenerci, siano ormai vissute come sofismi: troppo spesso è il soggettivo, il percepito a essere considerato attendibile al di là di ogni dato oggettivo e indipendentemente dal confronto con la realtà. In senso più ampio e generale, le parole non esprimono più i “fatti” ma i

Viviamo come “trauma”, patendone le angosce e le sofferenze, anche ciò che trauma non è.

“vissuti”. Un po' come la temperatura percepita, che non è quella misurata dai termometri, ma l'unica cui facciamo riferimento. E questo vale per tutti gli ambiti scientifici. Restando sul tema del trauma, la valutazione è dunque indipendente dall'entità definita dalla psicologia. Pertanto viviamo come “trauma”, patendone le angosce e le sofferenze, anche ciò che trauma non è.

Il problema ovviamente non è tanto un'errata assegnazione del significato al termine, di cui potrebbero soffrire i linguisti dell'Accademia della Crusca e pochi altri, quanto il carico di malessere che ci sentiamo autorizzati a attribuire all'evento cosiddetto “traumatico” e tale da giustificare la nostra incapacità di gestione. Come dimostra questo commento di un padre che ho trovato su una chat di genitori:

Se il mio bambino è vittima di un trauma, posso provare, da genitore, a tranquillizzarlo e incoraggiarlo a reagire ma d'altra parte, se è traumatizzato, avrà ben diritto di chiudersi in una stanza, di non affrontare le conseguenze delle sue azioni e di protestare in modo inconsulto!

Rischiamo così di indurre nei figli un senso di sfiducia nelle loro forze e di consolidare in loro il concetto sbagliato secondo

il quale ogni cambiamento è traumatico («Ogni muta, una caduta») e che pertanto è concesso in qualche modo soccombere, senza neanche cercare di rialzarsi.

Nelle società preindustriali era ben chiaro il concetto opposto: erano necessarie delle “prove di forza” per segnare il cambiamento e la crescita, il passaggio di stato. Per le bambine queste prove erano già previste dalla natura: le prime mestruazioni, il primo parto. Per i maschi le prove variavano invece da una cultura all'altra (uccidere un animale, sopravvivere da soli nel bosco, sottoporsi a prove fisiche estreme). Ma la certezza, valida per entrambi i sessi, era che non si diventa grandi, adulti, autonomi e con un ruolo nella società senza superare un cambiamento, a volte cruento, ma sempre difficile e impegnativo.

Oggi invece, un malinteso senso del ruolo genitoriale ci fa dire: «Finché ci sarò io, farò tutto per te, ti spianerò la strada

È più semplice
sostituirsi e prendersi
carico delle piccole
difficoltà che
toccherebbero a
nostro figlio, piuttosto
che sostenerlo e
incoraggiarlo.

affinché tu non debba soffrire,
sentire fatica, avere responsabi-
lità». Di fatto è più semplice
sostituirsi e prendersi carico
delle piccole difficoltà che toc-
cherebbero a nostro figlio, piut-
tosto che sostenerlo e incorag-
giarlo, spiegandogli che si tratta
di qualcosa di nuovo, forse dif-
ficile, ma che è alla sua portata,

e che ce la può fare! E che questo gli darà fiducia in se stesso, autostima e soddisfazione.

Il trauma, in molti casi, è solo nostro, in quanto genitori privi di fede nel bambino e soprattutto in noi stessi. Lo si vede nella titubanza impaurita con cui si propongono i primi alimenti durante lo svezzamento, non con il piacere di arricchire e va-

riare la dieta ma con il timore di togliere qualcosa; lo vediamo negli abbracci strazianti e lacrimosi dei primi giorni dell'inserimento scolastico, quando non si distingue chi sia il più spaventato tra il bambino e il genitore; lo ritroviamo ogni volta che finiamo i compiti al posto suo affinché non debba fare brutta figura in classe; o quando cerchiamo un'altra squadra perché il *mister* lo ha sgridato, e non ci sfiora neppure il dubbio che lo abbia fatto a ragion veduta. In questa lettura genitoriale, infatti, anche un rimprovero dell'allenatore può diventare un trauma: «Non ci vuole più andare; per forza, sapessi che cosa gli ha detto!».

Questo è proprio il modo per crescere dei figli inabili, in ansia da prestazione, senza strumenti da impiegare poi nella vita adulta, nella vita sociale. Ed è molto probabile, quasi inevitabile, che la loro esistenza sarà “tutta un trauma”!

E all'inizio fu... la paura!

Le paure cominciano subito, da quando si decide di avere un figlio, dal primo ritardo del ciclo, dalla lettura del test di gravidanza: «Non voglio parlarne finché non sono sicura», «Non dirlo a nessuno, aspettiamo che si concluda il primo trimestre». Ormai è come una regola non scritta ma assolutamente condivisa: fino alla dodicesima settimana non se ne parla, muti!

E così: un po' per scaramanzia, un po' per non allertare i parenti inutilmente, i neogenitori devono reprimere la gioia dell'annuncio per paura di dare “false notizie”. Certo, potrebbe concludersi con un aborto spontaneo: sappiamo che può succedere, sono eventi relativamente frequenti, ma vale la pena rinunciare al vissuto del primo trimestre nel timore che questo accada? Perderne la condivisione? È triste, quando succede, ma non sarebbe meglio darsi la possibilità di elaborare un eventuale lutto parlandone, invece di nascondersi?

Il primo trimestre è fisiologicamente caratterizzato da un timore legato all'inevitabile cambio di vita e di ruolo: «Ho fatto bene?», «Ma chi ce l'ha fatto fare?!?»», è una scelta che non

Il primo trimestre è fisiologicamente caratterizzato da un timore legato all'inevitabile cambio di vita e di ruolo: «Ho fatto bene?», «Ma chi ce l'ha fatto fare?!?».

permette ripensamenti, non si torna più indietro! Ma si tratta di un timore sano, che prelude alla consapevolezza di quello che si lascia e di quello che si guadagna, e che determina una crescita personale. Oggi invece, sempre più spesso, il primo trimestre viene vissuto in una sorta di estraneazione: non solo non se ne parla, ma tutta l'attenzione e la concentrazione sul nuovo *status* vengono dirottate sulle indagini cliniche.

Abbiamo ormai la possibilità di sottoporci a indagini approfondite (e fortunatamente anche poco invasive e rischiose) che possono escludere alcune gravi patologie del feto: si tratta di una grande opportunità che la scienza ci offre ed è ovvio che la maggioranza delle coppie scelgano di coglierla. Peccato che rischi di essere l'unico grande tema affrontato, e così si trascorre un periodo consistente (un trimestre, il 30% della gravidanza) e

Si rischia di relegare tutto il processo che rivoluzionerà la vita di quelle persone e della coppia a una serie di indagini strumentali e valutazioni cliniche.

significativo (l'avvio del percorso che conduce alla nascita) senza valorizzare anche gli aspetti intimi, emotivi, relazionali, sensoriali. Si rischia di relegare tutto il processo che rivoluzionerà la vita della coppia a una serie di indagini strumentali e valuta-

zioni cliniche. E queste, come tutti gli esami clinici, producono ansia: ansia della risposta, paura di scoprire una malattia. «Sarà sano?» è certamente una domanda che attraversa le menti di tutte le coppie che aspettano un figlio, ma mi sembra “poco sano” se diventa l’unica domanda! Dimentichiamo che, nonostante i grandi passi avanti della ricerca scientifica, siamo per ora solo in grado di escludere alcune malattie, ma non di garantire l’assenza di qualsiasi malattia. Nel desiderio spasmodico di risposte ci si sottopone a indagini supplementari, che più che escludere patologie finiscono talvolta per alimentare dubbi. Per esempio: si indaga sulla presenza di eventuali agenti infettivi di cui però non si conoscono il significato clinico per la gravidanza, il rischio di trasmissione al feto, né il metodo di trattamento.

La gravidanza rappresenta una buona occasione: viene voglia di prendersi cura del proprio corpo e creare un buon ambiente di vita per il figlio, dentro e fuori di noi.

Il secondo trimestre della gestazione è generalmente un periodo sereno, caratterizzato dalla sensazione di benessere. La consapevolezza della presenza del bambino diventa tangibile: è una presenza reale ma ancora non impegnativa dal punto di vista fisico.

Non c’è che da sfruttare questa situazione per migliorare il proprio stile di vita: un po’ più di attività fisica, un’alimentazione più equilibrata, sana e variegata, la rinuncia al fumo e poco altro. Tutto comunque all’interno di un processo di educazione alla salute su principi che conoscevamo bene ma che finora avevamo fatto fatica a mettere in atto. La gravidanza rappresenta una buona occasione: viene voglia di prendersi cura del

proprio corpo e creare un buon ambiente di vita per il figlio, dentro e fuori di noi.

Così era una volta: ora però le regole sono diventate più rigide, il personale sanitario che le propone è più direttivo e forse meno disponibile alle spiegazioni, e così le coppie in gravidanza sono rese meno capaci

Le indicazioni per uno stile di vita più sano sono assunte in modo acritico, quando quello che va fatto è migliorarlo ma in continuità con la storia, la cultura e i gusti individuali.

di discernere e dosare le indicazioni, ed è ovvio che siano più impaurite sui possibili danni ed effetti collaterali. L'effetto che si produce è una sconcertante, a volte ridicola, ossessione: si vedono donne eliminare tracce di prezzemolo dai cibi perché, si sa, il prezzemolo è abortivo!

Scansare il brasato al barolo perché l'alcol fa male (è vero che l'alcol fa male, ma il barolo del brasato è stato cotto ore e ore... e tutto l'alcol è sicuramente evaporato); non salire più su un autobus perché ci potrebbero essere persone malate che trasmettono germi, o ancora chiedere il permesso al ginecologo per andare, e dove, in vacanza.

Le indicazioni per uno stile di vita più sano sono assunte in modo acritico, accettando di stravolgere e rinnegare le proprie abitudini, quando quello che va fatto è migliorarlo ma in continuità con la storia, la cultura e i gusti individuali. Risulterà sostenibile, quindi, se introiettato ed elaborato in un'effettiva acquisizione personale, e solo così potrà essere portato avanti nel tempo e proposto poi anche ai figli. Evitando, in questo passaggio, di trasformarsi in persone diverse, irriconoscibili ai parenti e agli amici, o addirittura in salutisti ortodossi senza anima e senza passioni.