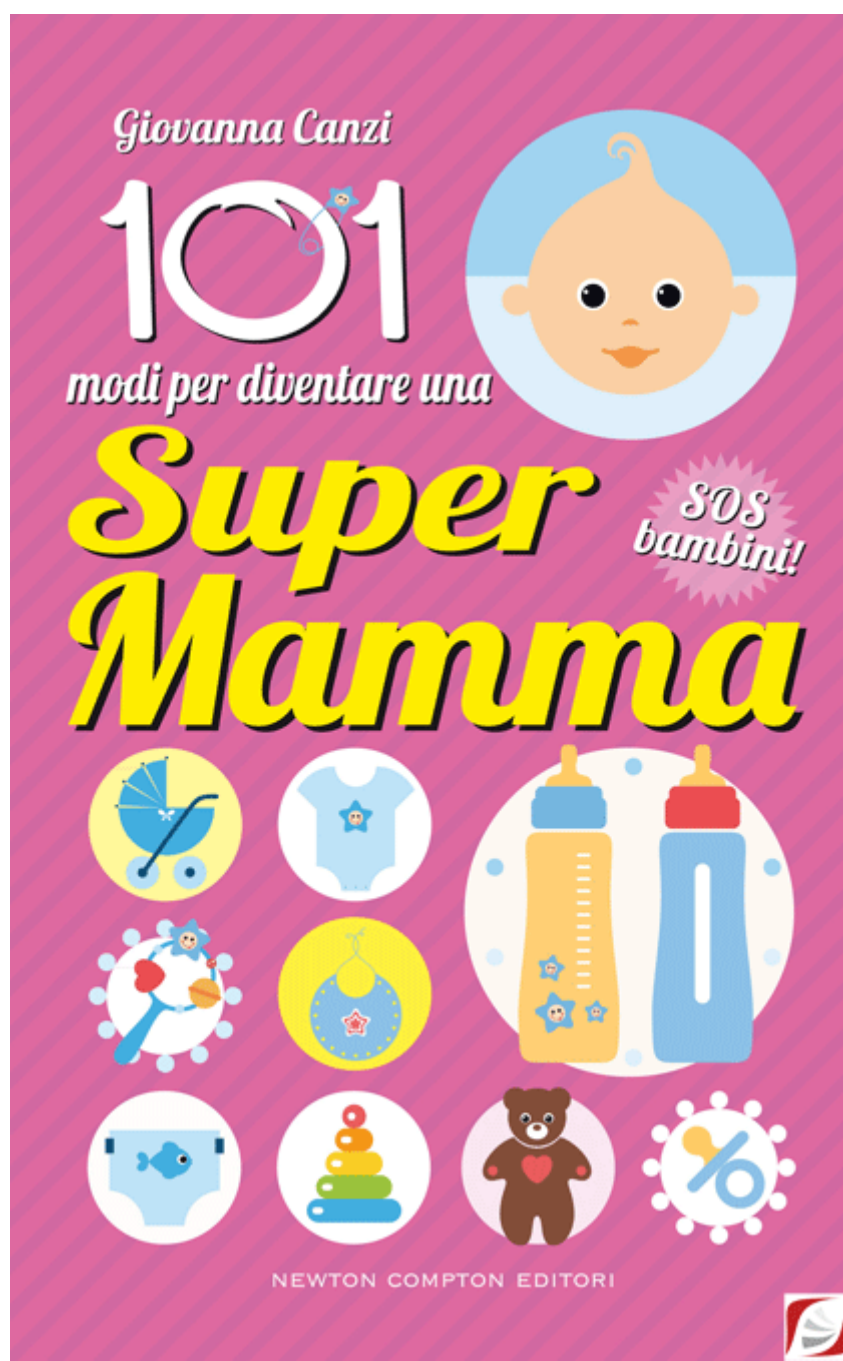


leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>



101

140

Prima edizione: febbraio 2012
© 2012 Newton Compton editori s.r.l.
Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-541-3544-4

www.newtoncompton.com

Realizzazione a cura di Tespi s.r.l., Roma
Stampato nel febbraio 2012 presso Puntoweb s.r.l., Ariccia (Roma)
su carta prodotta con cellulose senza cloro gas provenienti da foreste
controllate e certificate, nel rispetto delle normative ecologiche vigenti

Giovanna Canzi

101 modi per diventare una supermamma



Newton Compton editori

*A Paolo e Francesca
(e Dante non c'entra)*

Introduzione

«Chi non vuole intraprendere una lotta accanita di sforzi inutili, pericoli profondi, trappole, chi non è pronto a dare tutto per sentirsi vivere, non ha bisogno di diventare funambolo. Soprattutto non lo potrebbe». Questo avvertimento rivolto dal più famoso funambolo di tutti i tempi – quel Philippe Petit che ha attraversato su un filo la distanza tra le guglie di Notre-Dame e tra le Torri Gemelle del World Trade Center – può essere un monito perfetto anche per qualsiasi donna che si prepara a vivere la magnifica avventura di diventare mamma. Le madri contemporanee si trovano molto spesso nella stessa condizione di chi, passo dopo passo, sfida il vuoto passeggiando su un filo teso sull'orizzonte. Ogni giorno si esercitano nel cercare di far andare d'accordo tutte quelle vite alle quali non vogliono e non possono rinunciare. Desiderano essere madri amorevoli e affettuose, amiche capaci di ascoltare, donne lavoratrici, compagne e amanti. Anche loro sono dunque pronte «a dare tutto per sentirsi vivere» e per farlo sono disposte a camminare su una corda sottile cercando di non perdere l'equilibrio. Queste mamme che con fatica e determinazione riescono a crescere i propri figli in modo sereno e felice e nel contempo custodiscono intatte passioni e interessi, rientrano a buon diritto nella categoria di supermamme. Donne capaci di trasmettere ai propri bambini curiosità ed entusiasmo per il mondo, e donne che non cancellano la propria identità solo per il fatto di essere passate allo status di mamme. Donne che pur essendo dotate di superpoteri – le cose che una donna fa normalmente in un giorno, un uomo riesce a malapena a farle in una settimana – ogni tanto hanno bisogno di qualche spunto o suggerimento per rendere ancora più sicuro il loro incedere sul filo. C'è chi si chiede come trovare una tata su misura, chi come calmare il pianto del piccolo alieno piombato chissà come nella propria

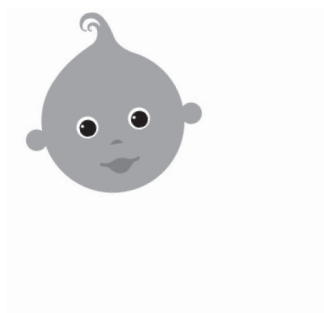
vita e chi come gestire imprevisti e SOS. Chi vuole iniziare il proprio monello all'arte contemporanea e chi progetta per lui un futuro da chef. Chi desidera conciliare famiglia e lavoro e chi non vuole rinunciare a momenti dionisiaci da vivere in libertà. A tutte loro sono dedicati i capitoli di questo manuale, che raccoglie spunti e riflessioni semiserie di una mamma che ha capito il fascino sottile di essere una funambola.



1. *Sappiate riconoscere un superpapà*

«Dietro a un grande uomo, c'è sempre una grande donna», dicono. E dietro a una supermamma? Ma c'è un superpapà... ovvio. È infatti altamente improbabile o perlomeno molto difficile riuscire a essere una supermamma – ossia una specie evoluta di donna che, nonostante la presenza di uno o più marmocchi che scorrazzano indisturbati nella sua vita, riesce a sopravvivere, conservando una dignità e un decoro che molte perdono – senza l'aiuto di un compagno con cui condividere lo status proprio dei supereroi. Come trasformarsi in un'equilibrista che corre veloce su un filo, senza una mano a cui aggrapparsi ogni tanto quando si sta per cadere e precipitare nel vuoto? Il segreto di ogni supermamma è dunque quello di saper riconoscere un uomo consapevole e maturo, prima di ritrovarsi con il pancione e un'esistenza ormai compromessa. Per fortuna non è un'impresa così ardua. Sono passati i tempi in cui il maschio era fiero di non saper cucinare neppure un uovo, lavare i calzini o stirare una camicia. Oggi – a meno che non siate proprio sfortunate, o smaccatamente autolesioniste – è più frequente incontrare fidanzati affettuosi, comprensivi e soprattutto autosufficienti, pronti a trasformarsi in men che non si dica in papà quasi perfetti. Anzi, non è raro imbattersi addirittura in padri autonomi di terza generazione – i PA³ o padri al cubo – che rivendicano con orgoglio la loro paternità. Due di questi – Severino Colombo (firma de «Il Corriere della Sera», tiene tutte le settimane una divertente rubrica su www.milanoperibambini.it) e Gianni Biondillo (architetto e scrittore) – lo hanno raccontato in un bel libro uscito alcuni anni fa per Guanda: *Manuale di sopravvivenza del padre contemporaneo*. Uomini che hanno deciso di condividere con le mamme cacche, pappe e ansie

varie e assortite, tanto da essere a volte guardati con sospetto perché «padri così o non esistono o hanno qualche cosa da farsi perdonare». Dunque, senza cadere negli eccessi – recentemente alcuni scienziati giapponesi hanno creato un simulatore di gravidanza ipertecnologico per spiegare agli uomini cosa prova una gestante nei nove mesi – è importante lanciarsi nella meravigliosa avventura di essere genitori in due, e non da sole. Del resto, numerosi studi americani hanno messo in luce il ruolo maschile all'interno della famiglia, sottolineando come i superpapà sono in grado di incidere positivamente sul carattere e gli atteggiamenti dei propri figli, tanto da renderli più intelligenti e intuitivi. E per chi avesse un compagno che ha solo bisogno di un po' di coraggio per trasformarsi nel perfetto padre di cui abbiamo parlato, ci sono moltissimi manuali pensati per insegnare l'ABC di questo "nuovo" mestiere. Come la divertentissima *Guida del giovane papà* (nuova edizione del 2010, EDT) di Pierre Antilogus e Jean-Louis Festjens, che fra vignette pungenti, tono goliardico e ironia graffiante (come solo i francesi sanno fare) infonde un po' di audacia a tutti quegli uomini che, goffi e imbranati, devono ancora capire come affrontare quel percorso a ostacoli chiamato "paternità".



2. *Godetevi nove mesi in tranquillità*

Se è vero che ogni mamma vive la maternità a modo suo – ed è giusto così, perché non devono esistere modelli preconfezionati con i quali confrontarsi senza successo – è altrettanto vero che ogni donna vive la gravidanza accordandosi a un suo ritmo interiore. C'è chi si rinchiude in una bolla di sapone per non rischiare di infastidire in nessun modo il suo simpatico inquilino, e chi smette di sfrecciare con la sua bici in città solo quando il pancione è così voluminoso da impedirle di mantenere l'equilibrio sulle due ruote. C'è chi saccheggia librerie e biblioteche per arrivare al grande giorno più esperata e preparata di un luminare in ostetricia-ginecologia, e chi, invece, vive i suoi nove mesi con quella strana incoscienza di chi sa che in qualche modo ce la farà. A qualsiasi categoria di donna voi apparteniate, sappiate che i momenti di dubbio e incertezza arrivano per tutte. Le famiglie di un tempo erano il miglior rifugio per sfogare, a rotazione, ansie e timori. Oggi, invece, molte donne, per motivi di lavoro, o perché si è ridisegnata la geografia delle relazioni familiari, si trovano ad affrontare un meraviglioso (e impegnativo) viaggio senza nessuno su cui scaricare paure e nevrosi. Se, infatti, vi scoprite improvvisamente un'ipocondriaca da competizione, cominciano tempi duri: per un raffreddore inizierete a perseguire qualsiasi conoscente che in modo più o meno esplicito abbia praticato il giuramento di Ippocrate (non sono risparmiati neppure dentisti e oculisti), e rischierete in un batter d'occhio di distruggere relazioni affettive costruite con fatica nell'arco di molti anni. Per evitare tutto questo è importante affidarvi a persone che vi sappiano seguire con l'attenzione di cui avete bisogno: se siete affette da incontinenza emotiva evitate il modello di ginecologa ospedaliera che risponde a monosillabi e vi squadra con glaciale indifferenza, mentre se siete terrorizzate dal dolore del parto state alla larga da que-

gli ospedali che a parole vi promettono l'analgesia, ma che – in cuor vostro lo sapete – non ve la faranno mai. Un altro consiglio per cercare di vivere il più serenamente possibile il tempo dell'attesa è quello di cercare di arginare le ansie più strampalate e assurde che vi colgono nel cuore della notte. Non entrate in paranoia se in preda a uno smodato desiderio di apparire ancora piacente, nonostante la vostra taglia extra-large, vi siete laccate le unghie di rosso: il trucco in gravidanza non è nocivo. E se avete dimenticato il compleanno di vostra suocera? Non date la colpa alla pancia – è una leggenda che la gravidanza danneggia la memoria – bensì leggetelo come un chiaro grido di ribellione dell'inconscio da affrontare con vostro marito o con qualche amico che mastichi un po' di Freud. Insomma, cercate di mantenere un giusto equilibrio fra le paure più che giustificate di chi sta per iniziare un avventuroso viaggio e le eccessive nevrosi di chi non riesce a godersi il bello della vita. Ad aiutarvi in tutto ciò, un libro uscito nel 2010 per Terre di Mezzo: *Niente sesso, sono incinta! 137 leggende e verità su gravidanza e allattamento*. L'ha scritto la giornalista e mamma Stefania Cecchetti, ed è una preziosa bussola per trovare tutte quelle risposte di cui ogni futura supermamma, almeno una volta nella vita, ha sentito il bisogno.



3. Scegliete il nome più adatto al vostro bebè

Intorno al quarto o quinto mese, quando il vostro corpo inizia a lanciare al mondo intero segnali inequivocabili e tutti (esclusi quei tardoni da competizione che vi chiederanno come mai siete diventate così cicciottelle) capiranno al volo che siete una vera e propria “pancia”, non potrete sottrarvi a una domanda sinuosa e invadente che nessuno vi risparmierà. Dalla cassiera del supermercato alla zia petulante, nessuna riuscirà a trattenersi dal chiedervi con una vocina stridula (e anche un po’ cretina): «Ma come si chiamerà il piccolo erede?». Ognuna è libera di reagire a modo suo. Le scaramantiche fingeranno di cadere dal pero e con noncuranza risponderanno con un sorriso: «Mah... non abbiamo ancora deciso», le esaltate snoccioleranno uno a uno tutti i nomi pensati dall’inizio della gravidanza a oggi, le indecise si aggrapperanno alle malcapitate pretendendo un consiglio e un suggerimento di qualche utilità. Qualunque sia il vostro atteggiamento, è giusto sapere che, nonostante ci si ostini a pensare che sia una sciocchezza, la scelta del nome è una tappa decisiva che segnerà l’avvenire del vostro nascituro. Chi non ha nelle orecchie il motto dei latini “*nomen omen*”? «Il nome», come ricorda con simpatia la divertente *Guida del giovane papà* (vedi capitolo 1), «non deve essere considerato solo come un ornamento della persona, una piacevole premessa del cognome, un insieme di sillabe che suonano bene all’orecchio, ma deve caratterizzare chi lo porta. Il solo fatto di scrivere o pronunciare un certo nome o un altro, rimanda a un insieme di caratteristiche precise. E impietosamente rivelatrici di ciò che siete e di ciò che non siete». Non prendiamoci in giro: il nome che affibbiate al vostro povero rampollo potrebbe condizionare il suo futuro, creando aspettative difficili da soddisfare. Per un Napoleone vogliamo

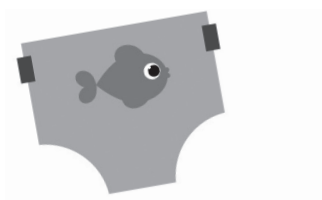
un destino grandioso (e se finisce per essere un simpatico Fantozzi?), da una Lavinia pretendiamo una vita passata al ritmo di terrazze romane e cavalcate fra i Castelli, un Attila potrà regalare solo ferocia e crudeltà. Alcuni nomi sono impegnativi, e portarli con nonchalance non è sempre un gioco da ragazzi. Scegliete dunque il battito interiore che possa ritmare la vostra scelta. Potete scivolare nella deriva nostalgica e scegliere i nomi dei vostri genitori (sono dispensati tutti quelli che hanno una famiglia stile *Le correzioni* di Franzen), potete ispirarvi a un personaggio che ha contribuito in qualche modo alla costruzione della vostra identità (che ne dite di Joyce Lussu?), potete studiare l'etimologia di tutti i nomi e poi decidere in base al loro significato. E per i più dissacranti? Consultate l'irriverente blog «il deboscio» per scoprire l'elenco dei “20 nomi da non dare a una figlia”.



4. *Imparate a volare con il pancione*

Avete da poco superato la paura di volare – avete frequentato corsi pensati per “aereofobici” DOC, vi siete lette e rilette le risposte di Patrick Smith, pilota di linea nonché autore del libro *Chiedilo al pilota* (Fusi Orari Editore), avete partecipato a simulazioni di ogni tipo per vincere le vostre resistenze – e ora che siete finalmente pronte a chiacchierare con le nuvole dall’oblò di un aereo scoprite di essere incinte? Certo, le coincidenze della vita sembrano forse non giocare a vostro favore, ma con la calma e il sangue freddo che contraddistingue ogni supermamma saprete di certo come affrontare la situazione con equilibrio e serenità. Ogni donna in dolce attesa – dalla più temeraria alla più fifona – prima di intraprendere un viaggio in aereo con il pancione si pone mille domande. Dunque non temete di essere eccessivamente prudenti o di sembrare paranoiche, ma decidete in tutta tranquillità. E se alla fine di un’intensa chiacchierata con voi stessa avete deciso di affrontare questa avventura, occorre seguire alcune piccole regole per viaggiare sicure. In primo luogo è consigliabile consultare il vostro ginecologo e informarlo sul programma di viaggio. Insieme valuterete i pro e i contro, e le possibili complicazioni e soluzioni durante i vari spostamenti previsti. Sappiate che il periodo migliore per prendere l’aereo è il secondo trimestre della gestazione (quarto, quinto e sesto mese): i fastidi dei primi mesi saranno diminuiti e voi non rischierete di vomitare sulla spalla del vostro vicino. Se, invece, siete già all’ottavo o nono mese, potete volare, ma è meglio avere dei punti di riferimento nel luogo in cui andate in vacanza, ed è obbligatorio informare la compagnia aerea che, a sua discrezione, potrebbe anche non accettare la vostra prenotazione. Se avete deciso di affrontare un lungo viaggio continentale, è meglio optare per una meta dove non è necessaria la vaccinazione. Ricordate poi che, nonostante

la vostra pancia vi faccia assomigliare a una piccola mongolfiera pronta ad alzarsi in aria, ovunque si voli è bene portarsi dietro un certificato medico che attesti lo stato interessante e il mese della gravidanza. Una volta salite sull'aereo, il posto più adatto alle donne incinte è quello sul corridoio, per muovere le gambe, e se possibile con spazio davanti per poterle allungare. Comoda la vicinanza alla toilette. Ricordatevi, poi, di camminare spesso lungo il corridoio per evitare l'insorgere di crampi. Se la tratta aerea è molto lunga, c'è il rischio di trombosi (già incrementato dalla gravidanza stessa). Si consiglia di indossare calze a compressione graduale adatte per donne in dolce attesa e pantofole che non stringano i piedi da infilare dopo essersi tolte le scarpe. Certo, con questa *mise* le possibilità di fare colpo sul vostro vicino saranno più o meno pari a zero (a meno che non vi troviate di fianco a un uomo il cui leggero complesso di Edipo lo spinge a cercare donne che assomiglino più alla nonna materna che alla mamma), ma pensando al vostro simpatico inquilino che fa capriole dentro il vostro pancione abbandonerete con un sorriso ogni velleità da *femme fatale*. Infine è importante tenere spesso le gambe sollevate, anche di poco, e fare piccoli esercizi per facilitare la circolazione sanguigna. Non vi resta che allacciare la cintura di sicurezza, anche se risulterà un po' scomodo, e alzarvi in volo con il vostro pancione.



5. *Nutrite il vostro bambino con il sorriso*

«Non provava piacere a sentirsi succhiare, ma del bambino le piaceva il profumo fresco, che la faceva pensare ai bidoni del latte e alle latterie, e la pallida lanugine dei capelli e il suo calore. Presto smise di percepire la poppata, sentiva solo il ritmo ipnotico...».

Era il 1963 quando la scrittrice americana Mary McCarthy pubblicò negli Stati Uniti un romanzo, *Il gruppo* (riedito nel 2007 da Einaudi), destinato ad avere un enorme successo. Il libro, che superò i cinque milioni di copie vendute, si attirò anche gli strali di intellettuali e benpensanti perché troppo esplicito nell'affrontare alcuni temi come la sessualità femminile (omosessualità compresa), il rapporto con la maternità, il modo di allevare i figli. Lo scrittore Norman Mailer non trovò di meglio che accusare Mary McCarthy dalle pagine della «New York Review of Books» di avere scritto «un libro per signore», degno del «miglior romanzo che, nelle loro segrete ambizioni, gli editori di riviste femminili abbiano mai concepito». In Inghilterra fu persino censurato. In realtà il volume, scritto prima del Sessantotto, sa anticipare i fermenti femministi, consacrando la McCarthy, scrittrice e polemista americana di origine irlandese e amica di Hannah Arendt, come un'autrice di culto. La storia è un intreccio di vite: quelle di otto ragazze fresche di laurea che si affacciano al futuro in un'America rooseveltiana, appena uscita dalla grande depressione. Questo gruppo rappresenta l'occasione per affrontare uno studio delle trasformazioni del costume, intrecciando politica, adulterio, sessualità, psicanalisi e uomini. Un tema fondamentale è lo scontro fra l'educazione trasmessa dalla generazione delle madri e le nuove prospettive introdotte dal femminismo e da tematiche quali il con-

trollo delle nascite e la questione dell'allattamento (naturale o artificiale?) dei neonati. Significativa è a questo proposito la storia della maternità di Priss, che, sposata con un pediatra (ferreo sostenitore dell'allattamento al seno), allatta il proprio figlio al seno, andando talmente in controtendenza rispetto all'uso mitizzato del biberon e dell'allattamento artificiale da ricevere persino proposte di interviste da vari media che le chiedono di raccontare questa sua "strana" esperienza. Nel suo intimo, però, Priss vive questo momento con sofferenza, perché sente di rappresentare in qualche modo una sorta di "esperimento" e si sente inadeguata rispetto alle pressioni del marito. Questa storia, che potete vedere anche in video perché Sidney Lumet ha tratto dal libro un bellissimo film dall'omonimo titolo, dimostra chiaramente che l'allattamento ha suscitato in ogni epoca e cultura credenze, rituali, atteggiamenti e convinzioni che ne hanno condizionato l'effettiva diffusione. Nonostante rappresenti per la specie umana il modo più naturale di nutrire i propri neonati – il latte materno è stato riconosciuto come l'alimento migliore in assoluto da parte di ricerche scientifiche e di istituzioni internazionali quali l'OMS e l'UNICEF – l'allattamento al seno rimane una pratica che risente di varie influenze mediche e socioculturali nei diversi Paesi del mondo. Oltre ai condizionamenti culturali del nostro tempo, ogni donna vive questa tappa in modo personale: c'è chi non riesce ad affrontare questa esperienza con serenità, perché non ha sufficiente latte, chi si sente risucchiata da un legame troppo coinvolgente, chi si tormenta perché deve interrompere per motivi lavorativi... E su ognuna di loro spesso grava una forma di giudizio e di rimprovero. Lo stesso, del resto, può valere anche per tutte quelle mamme che hanno scelto una strada diametralmente opposta: chi desidera allattare il proprio bambino oltre l'anno spesso si sente isolata e si deve scontrare con la disapprovazione di chi la circonda. E dunque, che fare? Potete chiedere aiuto al La Leche League

(www.illitalia.org), ma soprattutto ascoltare il vostro battito interiore (non fate come Priss, che asseconda in ogni modo suo marito). Quello, di solito, non sbaglia.

6. Procuratevi al più presto una supertata

A chi ha deciso di riprendere al più presto la propria attività lavorativa (è meno stressante gestire fornitori poco affidabili, partire per un reportage in Palestina o dibattere una causa di peculato in tribunale, piuttosto che accudire un marmocchio urlante) e almeno nel primo anno di vita del proprio bambino preferisce non iscriverlo al nido per l'incognita malattie (soprattutto se non sono a disposizione nonni-paracadute), non resta che una soluzione: trovare la versione contemporanea di santa Teresa e affidarle con serenità la cura del nuovo arrivato. Certo, forse non si libererà in volo grazie a un ombrello, non snocciolerà una magia dietro l'altra e non vestirà con il rigore dell'affascinante Julie Andrews, che nel 1964 ha prestato i suoi occhioni blu a Walt Disney, interpretando una tata destinata a entrare per sempre nella storia. Non avrà neppure la stessa fantasia e creatività con cui il personaggio uscito dalla penna della scrittrice australiana Pamela Lyndon Travers – la vera mamma di Mary Poppins – ha saputo incantare migliaia di mamme e bambini. E infine, non indosserà solo vestiti a pois, come la famigerata tata Lucia, che una volta alla settimana entra nelle nostre case (non dal camino, ma dal tubo catodico) per impartire consigli e ramanzine. A parte rare eccezioni, come le *super nannies* assunte da famiglie VIP e spesso al centro di piccantissime liaison con i papà dei

rampolli che avrebbero dovuto curare (fra i fedifraghi, Jude Law e David Beckham), la tata che troverete è una donna più che normale. Un po' per la crisi economica, che ha ridimensionato le pretese di una categoria che aspirava a guadagni pari a un manager d'azienda (parliamo ad esempio delle professioniste inglesi diplomate al prestigioso Norland College), un po' perché le donne che stanno tutto il giorno fuori casa sono sempre più numerose, fatto sta che anche in Italia in poche vogliono rinunciare a una baby-sitter tutto fare. Che la preferiate italiana e capace di impartire lezioni di flauto o di violino ai vostri figli, cinese perché insegni loro la lingua del futuro, o di qualsiasi nazionalità purché sia dolce e affidabile, per trovare la vostra Mary Poppins avete a disposizione diverse strategie. Se siete sfacciatamente fortunate (io lo ammetto: in questa occasione lo sono stata) la troverete per caso, con facilità. Chiederete alla tintoria sotto casa, al panettiere, all'edicola dove passate ogni mattina, e come per miracolo si materializzerà davanti a voi la tata che avete sempre sognato. Precisa, attenta, premurosa e perché no... anche simpatica! Una persona che entrerà in punta di piedi nella vostra vita e vi accompagnerà passo dopo passo nei primi anni di vita del vostro bambino. Se questo primo tentativo va a vuoto, provate a disseminare annunci e richieste in asili nido, ludoteche, scuole dell'infanzia o presso le bacheche delle università, nelle facoltà a tema, come scienze dell'educazione. Se non siete affette da quel male che Chabrol ha dipinto magistralmente nel film *L'inferno* (1993) – la gelosia – potete ospitare una ragazza alla pari, sapendo però che potreste trovarvi una svedese con gli occhi di ghiaccio che gira indisturbata sotto gli occhi del vostro uomo (se abitate in città affascinanti come Firenze o Roma non avrete problemi a trovarne una. Per info: www.aupair-world.net; www.arceaupair.it). E, infine, se volete andare a colpo sicuro (o quasi) potete rivolgervi a un'agenzia in grado di trovare la baby-sitter che fa al caso vostro. A Milano, Tate&Nanny (www.tatenanny.com), aper-

ta anni fa da Sara Morelli, è un punto di riferimento fidato per chi cerca una tata “su misura”. Si tratta, infatti, di un lavoro quasi sartoriale, quello che svolge con dinamismo la responsabile di questa agenzia che, dopo aver attentamente ascoltato le esigenze del cliente, trova la soluzione giusta per tutti. Dalle puericultrici che lavorano full time nei primi mesi del neonato (lo stipendio è giustamente sostenuto) alle baby-sitter, che prestano il loro servizio solo qualche ora al giorno, fino alle tate, persone che spesso vivono in famiglia e si occupano dei bambini e della casa. Per lo più straniere, le tate più richieste oggi sono persone flessibili, capaci di sorvegliare e intrattenere il bambino, ma anche di stirare, riordinare, cucinare. Su tutta Italia lavora, invece, l'agenzia Il cilindro magiko (www.cilindromagiko.it), o il portale www.nodavo.it. Chi, invece, desidera e può permettersi (lo stipendio è alto e prevede anche il frequente pagamento del volo per tornare in patria) una tata specializzata rigorosamente *mother tongue*, può rivolgersi a Total Nannies, agenzia londinese (www.totalnannies.com) che offre un personale superqualificato, pronto a crescere vostro figlio con uno stile impeccabile da milord.



7. Calmate il pianto del vostro pargolo

Dopo avere affrontato il parto, noi donne ci sentiamo come delle moderne eroine che hanno portato a termine un'impresa titanica. Torniamo nel calore della nostra abitazione, certe che non dovremo più vivere prove tanto impegnative. Abbiamo preparato con cura il nido per il nuovo ospite e ci aspettiamo di poterlo contemplare estasiato mentre dorme beato nel suo caldo lettino. Ma, non appena messo il piede dentro casa, capiamo che, forse, le nostre previsioni sono state un tantino azzardate. Nel giro di poche ore, ci renderemo conto che quello che chiamiamo "il nostro bambino" è in realtà un minuscolo alieno, piombato sulla Terra da chissà dove. Da quel momento in poi, per entrambi, comincerà una fase di reciproca esplorazione che potrà durare giorni, mesi o anche anni. Lo racconta, con intensità e commozione, la scrittrice Lalla Romano in un libro pubblicato trent'anni fa, *Le parole tra noi leggere* (Einaudi), in cui l'autrice ripercorre l'instaurarsi, fin dai primi momenti, del rapporto tra madre e figlio. Una confessione e un'autoanalisi volta alla comprensione di un figlio "difficile" e ribelle. Appena dato alla luce nostro figlio, uno dei primi problemi che si presenta puntuale per noi mamme è la difficoltà di interpretare i segnali che i bimbi in fasce mandano per esprimere disagi e necessità. Primo fra tutti il pianto. Definito dal recente *Dizionario affettivo* di Masal Pas Bagdadi (Giunti) come «l'unico linguaggio che il neonato conosce per richiamare l'attenzione su chi si prende cura di lui, per comunicare che ha bisogno del genitore quando ha fame, quando è sporco, quando si sente solo», il pianto spesso mette a dura prova anche i genitori più zen. Se, infatti, al bambino provoca stress, tensione muscolare, impossibilità di addormentarsi e mangiare, a noi mamme può portare un

aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca. E soprattutto, quando è inconsolabile, un senso di frustrazione per non essere in grado di comunicare con il piccolo marziano. Ma allora che fare? A chi dare ascolto? A chi dice che “il pianto fa bene ai polmoni”, a chi pensa che siano solo capricci, a chi dà la colpa a ritmi non regolari? Come afferma il detto popolare, secondo il quale “troppi cuochi rovinano la minestra”, consultare uno stuolo di esperti può creare confusione: ognuno sembra conoscere l’ingrediente segreto per il perfetto “cocktail tranquillizzante per il bebè”, ma alla fine ci si ritrova con tanti pareri discordanti e ancor più insicurezze di prima. Così la pensa, ad esempio, la psicoterapeuta Christine Rankl, secondo la quale «il motivo per cui spesso tutti questi consigli non funzionano è che vengono adottati al momento sbagliato (sia all’interno della giornata, sia in riferimento all’età del neonato), oltre a un errato dosaggio delle varie attività. Proprio come quando si prepara un buon piatto, è fondamentale rispettare il corretto dosaggio degli ingredienti e il momento in cui vanno aggiunti». Ecco perché nel suo libro già best seller in Germania *Così calmo il mio bambino* (Urra-Apogeo) l’autrice spiega che cosa origina le crisi di pianto del bambino fino a un anno d’età e il modo in cui i genitori possono calmarlo. Altro prezioso manuale da tenere sempre sul comodino è *101 modi per addormentare il tuo bambino. Manuale di sopravvivenza per genitori assonnati* di Martina Rinaldi (Newton Compton). L’autrice, attingendo alle varie strategie attuabili per placare e accompagnare in maniera naturale al sonno, ci offre consigli per riuscire ad adottare il rimedio giusto al momento giusto. Non propone il “suo” metodo, ma insegna a ogni mamma come preparare il “cocktail” perfetto per sé e per il proprio bimbo. Provate a cercare anche voi i vostri ingredienti segreti, ma ricordate che sono esclusi tappi per le orecchie e potenti sonniferi!

8. Chiedete aiuto a una *Tagesmutter*

Nell'annosa competizione fra mamme che tifano per il partito "pro nido" e quelle per il partito "pro tata" (se vi capita di assistere a una discussione fra le due squadre vi renderete conto di essere capitati nel bel mezzo di un match, dove nessun colpo è risparmiato), rappresenta la panacea. Un po' tata e un po' educatrice, la *Tagesmutter* è una sorta di Giano Bifronte che sembra mettere tutti d'accordo. Il suo identikit corrisponde a quello di una madre – letteralmente una "mamma di giorno" – che, dopo essere stata adeguatamente formata, trasforma la sua abitazione in un micronido familiare. Accoglie non più di cinque bambini, da zero a tre anni, e li accudisce spesso insieme ai propri figli. Un esperimento che, nato in Trentino anni fa sul modello dei nidi-casa francesi, inglesi e tedeschi, si è esteso in tutta Italia, con numeri che segnalano un fenomeno in crescita. Ma come funziona? L'idea è quella di scegliere per i propri piccoli un luogo sicuro e accogliente dove potranno trovare la stessa tranquillità della vostra casa. Non ci sono orari rigidi, né giorni fissi: ognuno sceglie in base alle proprie esigenze. Una famiglia può usufruire del servizio per lo stretto necessario di cui ha realmente bisogno, con un minimo di giorni da stabilire insieme alle cooperative nelle quali si sono organizzate le *Tagesmutter*. E la flessibilità non è solo una questione di orario. Anche per la pappa c'è la massima libertà. Si può scegliere la proposta di un menu specifico adatto alla fase talvolta critica dello svezzamento, oppure portare da casa i manicaretti preparati con le nostre mani. Ma al di là dei vantaggi di tipo organizzativo – fondamentali per noi genitori stressati dalla bufera del quotidiano – affidarsi a una "mamma di giorno" è sicuramente una scelta nel rispetto dei ritmi del nostro piccolo birbante. Il filo rosso che lega ogni *Tagesmutter* è l'entusiasmo e la volontà di permettere a tutti di vivere questa esperienza nel modo più

sereno possibile. Qui, dove *accoglienza* non è una parola vuota e senza senso, ma un valore e una scelta, i più piccoli impare-
ranno a muovere i primi passi in un mondo sorridente. Insom-
ma, per i genitori stressati dalla cronica mancanza di servizi,
è un'isola felice a cui approdare, mentre per le *Tagesmütter*
(donne che hanno spesso fatto i conti con un mercato del la-
voro poco amichevole con le neomamme) è un'occasione per
conciliare famiglia e lavoro. Nel Nord Europa sono diffusi-
sime. Da noi stanno decollando. La prima esperienza risale
al 1999 con la cooperativa sociale Tagesmutter del Trentino
Il Sorriso (www.tagesmutter-ilsorriso.it), nata grazie all'inizia-
tiva di un gruppo di quarantasei socie fondatrici. Da allora
anche nel resto d'Italia hanno fatto capolino queste mamme
amichevoli e gentili. A Milano si sono organizzate nella coo-
perativa sociale La Casa Tagesmutter ([www.lacasatagesmut-
ter.it](http://www.lacasatagesmut-
ter.it)), a Roma in numerose cooperative sociali, fra cui l'ON-
LUS Santi Pietro e Paolo (www.santipietroepaolo.it). Per una
mappa completa, consultate il sito dell'Associazione DOMUS di
Trento (www.tagesmutter-domus.it), un progetto approvato e
finanziato dall'Unione Europea, dal Fondo Sociale Europeo e
dal ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.



9. *Dimagrite a ritmo di passeggino*

Dopo il parto, lo scorpione si carica i propri piccoli sul dorso e li porta a spasso fino a quando non sono in grado di badare a loro stessi. Mamma coniglio non trascorre più di cinque minuti al giorno insieme ai coniglietti, mentre l'elefantessa si riposa chiedendo alle compagne del branco di aiutarla nella cura del piccolo Dumbo. E noi donne cosa facciamo? Passati i primi mesi in cui cerchiamo disperatamente di capire come prenderci cura del nostro bambino (cacca-latte-nanna) senza farci inghiottire da un buco nero che sa di notti in bianco e paura di sbagliare, a poco a poco iniziamo ad accarezzare un pensiero: sbarazzarci finalmente di quegli abiti senza forma che per nove mesi ci hanno infagottato e infilarci quel bel paio di jeans che da troppo se ne sta silenzioso a guardarci dall'armadio. Ma come fare? C'è chi ha giocato d'anticipo e in gravidanza ha saccheggiato le farmacie del quartiere, comprando tonnellate di creme rassodanti, chi ha prenotato da mesi corsi di yoga e pilates e chi ha deciso di rimettersi in forma senza rinunciare alla compagnia del proprio bebè. Questa è, infatti, l'idea di MammaFit, che ha portato in Italia il *power strolling*, la ginnastica con passeggino che da almeno dieci anni le mamme newyorchesi praticano a Central Park. Fondata dalle due istruttrici di fitness – nonché mamme e amiche – Elaine Barbosa e Monica Taranto, l'associazione è oggi presente in quasi quaranta parchi cittadini. Che vi troviate a Milano, a Genova, a Torino, a Padova, o a Cagliari, potete fare gruppo con MammaFit, rifacendovi i muscoli al ritmo di confidenze, marsupi e passeggini. Le lezioni delle trainer, preparate in collaborazione con un'ostetrica e un'osteopata, possono essere frequentate già dopo un mese e mezzo dalla nascita del bambino e rappresentano non solo una buona occasione per fare un po' di esercizi, ma soprattutto un'opportunità per condividere con altre donne la travolgente esperienza di es-

sere diventata mamma. Chi vuole arrivare ben preparata a lezione, o preferisce il fai da te, può consultare *MammaFit. In forma dopo il parto* (Giunti Demetra), scritto da Monica Taranto ed Elaine Barbosa per insegnare quali esercizi fare anche a casa. Info: www.mammafit.it.

10. Sottraetevi al marketing più aggressivo

Non appena il mondo intero si sarà accorto che custodite nella vostra pancia un piccolo alieno pronto a sbarcare sulla Terra, dovrete affrontare situazioni inconsuete. Dopo essere entrate in un qualsiasi negozio che vende articoli per l'infanzia, vi renderete conto di essere diventata il bersaglio principale delle lusinghe di abili commesse pronte a vendervi di tutto. Non sapete ancora se sarà un lui o una lei, e già sfilano sotto i vostri occhi corredini rosa confetto o pigiama a righe azzurre, abitini da infanta di Spagna o completini da milord inglese. Per non parlare poi di tutto quello che vi proporranno per riorganizzare la vostra casa: elettrodomestici rigorosamente in versione baby (frullatori, phon, robot da cucina), assolutamente identici a quelli che avete già, ma con più *appeal* e dal prezzo decisamente esorbitante, prodotti per l'igiene, dagli oli alle essenze più strane, biberon e sterilizzatori di ultima generazione (forse inutili, se il piccolo preferirà cibarsi direttamente da voi). È inutile negarlo: anche chi di voi si vanta di essere una consumatrice modello vacillerà di fronte a tanta pressione e inizierà a cedere, riempiendosi la casa di articoli costosi, spesso inutili, destinati a coprirsi di polvere in ripostiglio. Per quelle che accettano poi di fare una

vera e propria “lista nascita” in un qualsiasi negozio specializzato in prodotti baby, sarà la fine. Dovrete ordinare degli armadi su misura per contenere tutte quelle cianfrusaglie che vi verranno affettuosamente consigliate. Come porre rimedio a tutto ciò? Una soluzione esiste, ed è quella di ignorare il canto delle sirene che i maghi del marketing sono bravissimi a modulare, e prepararsi il più possibile per capire che cosa realmente serve in una casa quando si aspetta un bambino. Il nostro consiglio è di incontrarvi con altre mamme per scambiarsi esperienze e punti di vista. Ritrovatevi in un parco, ai giardinetti o ai tavolini di un bar e provate a confrontarvi, cercando di capire quale direzione prendere. Se non avete amiche diventate da poco madri, potete affidarvi a un sito aperto di recente e pensato proprio per aiutare i neogenitori a farsi un’idea prima dell’acquisto. Si chiama Mums Up (www.mumsup.com) ed è un portale dove ogni mamma può recensire un prodotto o cercarne uno che intende acquistare. Oltre a ciò, un validissimo aiuto ve lo potranno offrire due delle riviste che l’associazione di consumatori Altroconsumo (www.altroconsumo.it) pubblica per rendere i cittadini più consapevoli e maturi nell’affrontare le trappole del mercato. Vi basterà sfogliare «Altroconsumo», lo storico magazine dell’associazione, o «Test Salute», che aiuta a orientarsi nel grande mercato della salute e del benessere fisico, per immagazzinare una miriade di informazioni che vi saranno utilissime prima e dopo l’arrivo del bebè. Potrete capire come rendere la vostra casa davvero sicura (il buonsenso non basta, la cronaca spietata degli incidenti domestici lo ricorda), con piccoli accorgimenti e scegliendo prodotti certificati, vedere come funzionano le mense scolastiche, scegliere un seggiolino auto che sia maneggevole, confortevole, dal prezzo competitivo e che naturalmente garantisca l’incolumità di vostro figlio. Dopo una full immersion di due o tre numeri sarete già perfettamente in grado di riconoscere le pubblicità ingannevoli, scoprire quali giocattoli sono potenzialmente pericolosi

per i vostri piccoli e stilare una vostra personale classifica di prodotti che vale la pena di acquistare. Inoltre chi decide di associarsi può contare su un servizio di consulenza gratuito, che dal 1979 a oggi ha risposto a milioni di quesiti e risolto tantissimi casi. Un altro strumento che si rivelerà di certo di grande aiuto è un libro scritto dalla giornalista comasca Giorgia Cozza, *Bebè a costo zero. Guida al consumo critico per future mamme e neogenitori* (Il Leone Verde), che propone un viaggio per addentrarsi nell'affollato mondo dei prodotti per l'infanzia e scoprire cosa può effettivamente essere utile durante la gravidanza e nei primi anni di vita del bambino, distinguendo le reali esigenze di mamma e bebè dai bisogni indotti dalla pubblicità. La consulenza di numerosi esperti – pediatri, pedagogisti, ostetriche e psicologi – e le testimonianze di decine di mamme e papà fanno di questo libro uno strumento prezioso. Insomma: l'ideale per genitori esigenti e scrupolosi, per i quali l'arrivo della cicogna non è un motivo sufficiente per trasformarsi in sprovveduti spendaccioni, incapaci di resistere alle seduzioni dell'ultimo gadget.



11. *Fate pace con la suocera e rifilatele i marmocchi*

Fin dai tempi più antichi la suocera, a torto o ragione, ha goduto di una pessima fama. Pensate che già il commediografo latino Terenzio nel 165 a.C. le dedicò una commedia dal titolo *Hecyra* (“la suocera”, appunto). Lo svolgimento è il seguente: il giovane Panfilo, per compiacere il padre Lachete, sposa Filumena, pur essendo innamorato della cortigiana Bacchide. Costretto ad allontanarsi da casa per affari, l'uomo al ritorno viene a sapere che la moglie è tornata a vivere con i genitori: ha abbandonato il tetto coniugale poiché sta per dare alla luce un figlio concepito in seguito alla violenza subita da parte di uno sconosciuto poco prima delle nozze. Toccato nell'onore, Panfilo non vuole che la moglie torni a vivere con lui, ma, per l'affetto che ancora le porta, non permette nemmeno che si conoscano i motivi della loro separazione, che egli attribuisce ufficialmente al conflitto tra la sposa e sua madre Sostrata. Quest'ultima si dichiara pronta a ritirarsi in campagna per lasciare spazio ai due giovani sposi. Dopo numerose traversie si scopre che Panfilo è il vero responsabile dello stupro – compiuto da ubriaco durante una festa – e quindi padre legittimo del neonato; a questo punto l'uomo può accogliere di nuovo in casa la moglie. Perché vi ho raccontato questa trama? Perché questa commedia, in cui Terenzio mette in scena due figure femminili – la suocera e la cortigiana – che si distaccano in modo piuttosto rivoluzionario dagli stereotipi dei modelli passati, dimostra chiaramente che il rapporto con la madre del proprio compagno o marito è da sempre di difficile gestione. Se poi il vostro uomo incarna perfettamente il modello di maschio italiano alla Johnny Stecchino (ve lo ricordate il film di Roberto Benigni? «Ah, Maria Maria... sappi che a me mi importa solo di una persona, e

quella persona sei tu... e mia madre...»), allora la convivenza a tre non sarà affatto facile. E se prima di avere dei figli le scararmucce erano di lieve entità (venite guardate dall'alto in basso perché non nutrite degnamente il loro bambino, perché non siete delle brave casalinghe, perché vi rifiutate di stirare camicie e lavare calzini), una volta generati tanti piccoli e adorabili nipotini il clima potrebbe infuocarsi, divampando in un conflitto dalle spiacevoli conseguenze. La posta in gioco si fa infatti più alta, e anche le donne dal temperamento più zen, sentendosi messe in discussione come mamme, potrebbero perdere le staffe. Quello che però vorrei ricordarvi è che l'arrivo di un bambino può anche trasformarsi in un'occasione di amnistia. Considerate, infatti, che dal momento in cui faranno capolino in questo mondo i vostri simpatici bambini, il tempo che avrete a disposizione per voi sarà decisamente limitato. E non sto dicendo che dovrete rinunciare alla lettura del capolavoro di David Foster Wallace *Infinite Jest*, di circa 1500 pagine, ma che le poche ore in cui la vostra prole dorme dovrete decidere se dedicarle all'igiene personale, a pagare le bollette online, o a recuperare le ore di sonno perduto. Di fronte a questo quadro, che sappiamo essere piuttosto realistico, la domanda è: avrete ancora forza e voglia di combattere contro il vostro nemico numero uno? A meno che proprio non vi sia capitata in sorte un esemplare di suocera di efferata crudeltà, il consiglio è di coinvolgere il più possibile i nonni, cercando tuttavia di delimitare delle aree di non ingerenza. Prendete un nastro giallo, di quelli utilizzati dagli inquirenti per circondare la scena di un crimine, e tracciatelo intorno a tutto ciò che volete preservare dal passo altrui. Rimuovete, però, il cartello "*Do not cross*" per le aree circostanti: affidate alla nonna il compito di preparare brodini vegetali, chiedete ogni tanto di andare a ritirare i bimbi al nido o a scuola, approfittate del servizio di babysitteraggio che le più generose vorranno offrirvi. È gratis, fa felice il vostro uomo, e vi consente di godere di eccitanti sprazzi di libertà.

12. Imparate a gestire imprevedibili sos

Sono tre giorni che la vostra bambina si aggira con un raffreddore da competizione e chiunque vi incontri si prende la briga e di certo il gusto (come cantava De André) di darvi il consiglio giusto? Chi, osservando il muco color verdastro, profetizza un'infezione virale, chi analizza naso e occhi per ipotizzare un'allergia, chi conta gli starnuti e scuote la testa con aria grave. E voi, giovani amazzoni abituate a tenere testa a colleghi prevaricatori, a strappare il vostro uomo dalle grinfie di concorrenti sleali, a gestire con nonchalance la vostra funambolica vita, di fronte al più lieve raffreddamento dei vostri figli vi sentite perdute, impaurite, prese dal panico. Capita a tutte. Per capirlo sarebbe sufficiente trasformarsi in una piccola mosca e trascorrere un'ora nello studio del vostro pediatra. Assistereste sempre alla solita scena. Mamme disperate che chiamano in preda a una crisi di nervi solo perché i propri piccoli hanno la febbre o perché scambiano un leggero mal di pancia per una forma aggravata di appendicite. Quando i nostri bambini stanno male è normale preoccuparsi. Ma come fare per riconoscere quando un malessere è grave e quando no? Come imparare a controllare la propria ansia e gestire in modo reattivo gli sos più imprevisi? Il primo consiglio è, se potete, di circondarvi di amici medici. Nei momenti di maggiore tensione, ascoltare una voce affettuosa che vi ripete con calma quello che voi già sapete perfettamente, ma che avete bisogno di sentirvi dire (ad esempio le istruzioni per abbassare la febbre), è come trovare un faro acceso mentre barcollate a tentoni nella notte più nera. Il secondo consiglio è di instaurare un buon rapporto con il vostro pediatra. È fondamentale fidarsi, e affidarsi a chi si prende cura del vostro bambino. Se, invece, avete di fronte a

voi una persona che vi mette in soggezione e della cui professionalità dubitate, allora è meglio cambiare medico. Infine, un'altra strategia per imparare a vivere più serenamente le proprie paure è cercare di prepararsi il più possibile. Non sto dicendo di iscrivervi a un corso di laurea in medicina, ma di avere almeno un'infarinatura di base per evitare di farvi spaventare dalle credenze popolari che chiunque sarà pronto a propinarvi. Un valido aiuto è ad esempio quello di tenere sul comodino un pratico manuale scritto da chi, per anni e anni, ha affrontato il panico da genitore spaventato. Stiamo parlando di *Aiuto, mio figlio ha ingoiato un bottone*, edito nel 2010 da Giunti. L'autrice, Lara Zibners, è di certo un'esperta in materia: specializzata in pediatria d'urgenza, ha lavorato a lungo al Mount Sinai Hospital di New York. E dopo avere affrontato un'infinità di casi, ha deciso di scrivere questo manuale estremamente pratico e ricco di consigli, per insegnare ai genitori come comportarsi di fronte a situazioni difficili e di emergenza. Dalla caduta alla tosse, dagli sfoghi cutanei alla febbre da cavallo, dagli avvelenamenti domestici a quali medicinali tenere in casa. Un libro che certo non pretende di sostituirsi al medico o al 118 – anzi la dottoressa invita a peccare di prudenza – ma uno strumento che aiuta a diventare mamme consapevoli, capaci di prendersi cura con equilibrio e sicurezza dei propri figli.



Indice

p. 7 *Introduzione*

- 9 1. Sappiate riconoscere un superpapà
- 11 2. Godetevi nove mesi in tranquillità
- 13 3. Scegliete il nome più adatto al vostro bebè
- 15 4. Imparate a volare con il pancione
- 17 5. Nutrite il vostro bambino con il sorriso
- 19 6. Procuratevi al più presto una supertata
- 22 7. Calmate il pianto del vostro pargolo
- 24 8. Chiedete aiuto a una *Tagesmutter*
- 26 9. Dimagrite a ritmo di passeggio
- 27 10. Sottraetevi al marketing più aggressivo
- 30 11. Fate pace con la suocera e rifilatele i marmocchi
- 32 12. Imparate a gestire imprevedibili SOS
- 34 13. Ascoltate una radio a misura di mamma
- 36 14. Provate a trasformare vostro figlio in un baby prodigio
- 38 15. Archivate i ricordi di famiglia
- 40 16. Credete all'effetto Mozart
- 42 17. Tessete con cura il suo lessico familiare
- 44 18. Diventate una "mamma da URL" (se il web è più efficace del vostro analista)
- 46 19. Fatevi aiutare dai vostri supergenitori
- 48 20. Progettate una casa a misura di bambino
- 50 21. Diventate una mamma vintage
- 52 22. Cercate di non crescere un figlio perfetto
- 54 23. Siate sempre superinformate
- 56 24. Improvvisatevi chef per allettare il palato dei più esigenti
- 58 25. Imparate a volare con il vostro bambino
- 60 26. Approfittate della crisi per scoprire che "*less is more*"

- p. 62 27. Addomesticate il televisore
64 28. Frequentate librerie amiche dei bambini
66 29. *Diventate seguaci di Elasti-mamma*
68 30. Scoprite in vostra figlia una piccola collezionista
70 31. Imparate a essere una mamma (quasi) green
72 32. Fategli scoprire il rumore del tempo
74 33. Aiutatelo a riconoscere il gusto della sua made-
leine
76 34. Trasformatevi in mamme *slow*
78 35. Fate amicizia con una maestra molto speciale
80 36. Costruite un aquilone quasi perfetto
82 37. Organizzate un *family gap year*
84 38. Imparate a fare le capofamiglia
86 39. Affrontate un viaggio *on the road*
88 40. Fategli scoprire il fascino di bambole d'altri
tempi
90 41. Fate di lui un piccolo Leonardo (e di lei una
piccola Margherita Hack)
92 42. Presentategli il fratello di Bugs Bunny
94 43. Insegnategli che "chi mangia sano va lontano"
96 44. Fate il lifting a bambole un po' âgées
97 45. Educate lo sguardo dei vostri piccoli cinefili in
erba
100 46. Fategli scoprire i fatti grandi e piccoli della no-
stra attualità
102 47. Presentategli il signor Willy Wonka
104 48. Guardate la città a bordo di un battello
106 49. Andate a caccia di festival amici dei bambini
108 50. Insegnategli che i pomodori non crescono
sull'albero
110 51. Organizzate uno *swap party*
112 52. Insegnate la differenza fra guardare e vedere
con un *click*
114 53. Andate a Sarmede per la mostra sull'illustrazio-
ne più poetica che c'è

- p. 116 54. Portatelo a spasso per città sonore
118 55. Tenete una lezione di prospettiva
120 56. Organizzate una castagnata coi fiocchi
121 57. Mostrategli il profilo del villaggio ideale
124 58. Trasformateli in turisti responsabili
126 59. Portatelo a spasso su una simpatica mongolfiera
128 60. Sappiate sempre a che gioco giocare
130 61. Gestite la noia dei vostri baby viaggiatori
132 62. Presentategli l'indomabile Pulcinella
134 63. Vivete insieme a loro la magia del teatro
136 64. Insegnategli a prendere le onde nel verso giusto
138 65. Raccontategli la storia dell'Italia
140 66. Progettate una minifuga a spasso per l'Europa
142 67. Mostrategli la città dalle due ruote
143 68. Leggete la Costituzione insieme ai vostri figli
145 69. Progettate una vacanza alla Stevenson
147 70. Riappacificate i vostri piccoli rivali
149 71. Sappiate dove piazzarlo durante l'estate
151 72. Spiegate ai vostri figli che cos'è il razzismo
153 73. Tirate fuori la superdonna che è in voi
155 74. Rilassatelo con una seduta di yoga
157 75. Indirizzatelo a una carriera da grand gourmet
159 76. Organizzate simpatici simposi filosofici
161 77. Non fatevi spaventare da una montagna di com-
piti
163 78. Passeggiate fra allosauri e tirannosauri
165 79. Scoprite con loro la luce delle stelle
167 80. Accompagnateli in giro per la Rete
169 81. Iniziateli all'amore per il surf
170 82. Organizzate una sfida all'ultimo dado
172 83. Imparate a vivere il vostro momento dionisiaco
174 84. Organizzate una vacanza che abbia il sapore dei
tempi passati
176 85. Trascorrete un'intera giornata casalinga riuscen-
do a esserne felici

- p. 177 86. Portate tutti al Parco della Fantasia
179 87. Sappiate sempre che film consigliare
181 88. Tenete una piccola lezione di botanica
183 89. Provate a rispondere a tutti i loro perché
186 90. Trascinate tutti in montagna per una vacanza
formato famiglia
188 91. Scoprite con loro la magia del silenzio
190 92. Radunate tutti intorno a un tavolo
192 93. Progettate una vacanza a prova di boy scout
194 94. Sappiate sempre quale libro consigliare
195 95. Scoprite insieme a loro che «l'oscurità è solo un
altro sole»
198 96. Sedate il vostro piccolo Gian Burrasca con le
discipline venute dall'Oriente
200 97. Iniziatelo alla filosofia degli "implaccabili"
202 98. Fate in modo che un giorno diventi più bravo di
Miró
204 99. Cercate di conciliare famiglia e lavoro
206 100. Sperimentate un brunch a misura di famiglia
208 101. Presentategli cicogne, picchi e stambecchi

210 *Ringraziamenti*