Giorgia Cozza

Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina

FAVORIRE L'ACCOGLIENZA DEL NUOVO NATO
E LA RELAZIONE TRA FRATELLI

2° Edizione ampliata e aggiornata

Il bambino naturale

Il leone verde

Giorgia Cozza

Benvenuto fratellino
Benvenuta sorellina

Favorire l'accoglienza del nuovo nato
e la relazione tra fratelli

Seconda edizione ampliata e aggiornata

Il leone verde

A Mattia, Nicola, Maddalena e Stefano, magnifici fratelli.

Avvertenza: i termini *fratello/fratelli*, nella normale accezione generica neutra, valgono ovviamente anche per le sorelle.

Grazie a tutte le mamme e i papà che hanno condiviso un pezzetto della loro storia di famiglia: le vostre testimonianze sono il cuore di questo libro!
Grazie agli esperti che, con la loro consulenza, hanno offerto informazioni utili e approfondito vari aspetti della relazione tra fratelli.
Ringraziamo le famiglie che hanno partecipato al progetto con le belle immagini che trovate in queste pagine. Grazie a Arianna, Cinzia, Daria, Daria V., Elena, Elisa, Elisa S., Eva, Giuseppina, Isabella, Ivana, Joëlle, Maria, Mauro, Nadia, Ornella, Rachele, Sabrina, Sara, Sarah, Silvana, Sonia, Valentina C., Valentina D., Veronica, Veronica C. e Veronica T., Alessandro, Mauro, Paahppi e Tiziano.
Per la foto a pag. 51 si ringrazia la fotografa Valentina Oprandi.

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.
Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.
In copertina: ©iStockphoto.com/FamVeld *"Little girl playing with newborn baby brother"*.

ISBN: 978-88-6580-172-7
© 2018 Tutti i diritti riservati
Edizioni Il leone verde
Via della Consolata 7, Torino
Tel/fax 011 52.11.790
leoneverde@leoneverde.it
www.leoneverde.it
www.bambinonaturale.it

Indice

Introduzione 5
Nota alla seconda edizione 7

I Un dono per tutta la vita 8
Fratelli, un dono per pochi? 8
- Una relazione "maltrattata" 9
Un amore poco esplorato 10
Fratelli, tra passato e futuro 11
Fratelli, custodi di ricordi 12
Un fratello è per sempre 13
Le mamme e i papà raccontano 14

II Aspetto un fratellino, aspetto una sorellina 17
Diventerai fratello maggiore! 18
Quando dare l'annuncio? 18
Un annuncio da non rimandare 19
- Se i genitori preferiscono attendere 20
C'è una bella notizia… 21
- Quando arriva il fratellino? 21
- Momenti speciali, ricordi preziosi 21
- …e risposte tutte da ridere! 22
Insieme verso la nascita 24
Prepararsi al "dopo" 24
Coinvolgere il bambino 25
- Se la famiglia è "allargata" 27
- Se c'è qualche problema 27
Le mamme raccontano 29
Fratelli: comunicare attraverso il pancione 32
Le emozioni della mamma 34
Riuscirò ad amarlo come il primo bimbo? 34

E il primo bimbo? 36
Ce la farò a far tutto? 38
Come affrontare dubbi e preoccupazioni 40
- Preoccupazioni preventive? No grazie 41
Corso di accompagnamento alla nascita 41
Le emozioni del papà 42
Le emozioni del bambino 43
Futuri fratelli maggiori entusiasti e orgogliosi 44
Quando c'è un po' di inquietudine 45
- Il potere dell'ascolto 47
- Quando sono i grandi a preoccupare i piccoli 48
- E se il bambino non ne vuol sapere? 49
Fratelli già prima di nascere 50
Per i cambiamenti non è il momento giusto 51
Se la mamma sta allattando 52
Il latte della mamma in gravidanza 53
Sensazioni fisiche ed emozioni della mamma 54
E il nascituro? 55
A ogni famiglia la sua soluzione 56
Smettere di allattare: consigli pratici 57
- Due bisogni da soddisfare 57
- Allattamento "ridotto" 58
- Se lo svezzamento non può essere graduale 58
Continuare ad allattare: consigli pratici 59
- Una faccenda di famiglia 59
- Come gestire i commenti altrui? 60
Poppate nell'attesa: le mamme raccontano 61
Sorriso di bimbi 64

III MI È NATO UN FRATELLINO, MI È NATA UNA SORELLINA 65
Organizzarsi per la nascita 65
- Spiegare la nascita 67
- È il momento! 67
Il primo incontro 68
In ospedale subito dopo la nascita 68
Al rientro a casa 73
Mentre la mamma non c'è 75
- All'asilo per dare la buona notizia 76
- Le visite in ospedale 77
- Se il ricovero dura un po' di più 77
Se il bimbo nasce in casa 78

- Cosa serve per il parto in casa? 80
- In Casa di Maternità 81
Festeggiare con parenti e amici 82
Sorriso di bimbi 82

IV UNA MAMMA E UN PAPÀ PER DUE 84
Le emozioni della mamma 84
- Una doppia dose di amore e tenerezza 85
- Un puerperio di emozioni forti 85
- Sensi di colpa, no grazie! 86
- Se la mamma è in difficoltà 87
Diventare padre per la seconda volta 89
Primi tempi: la fatica 90
- Stanchezza? Parliamone! 91
Un aiuto in casa 92
Coccole per chi coccola 94
Il papà, un ruolo prezioso 94
I nonni, validi alleati 96
Mamma e primogenito: qualche momento in esclusiva 97
Latte per il piccolo, coccole per il maggiore 98
Latte di mamma per due 100
Allattamento in tandem: come gestire le poppate? 101
Le mamme raccontano 104
- E se la mamma vuole smettere? 105
Da mamma a mamma 106
A spasso con due bimbi 106
Piccino in fascia e fratellino a mano 107
- Due bimbi in fascia 107
- Se il grande ha nostalgia… 108
In bicicletta 109
Sorriso di bimbi 110

V DIVENTO FRATELLO MAGGIORE 112
Il puerperio della fratellanza 112
Primi tempi insieme 113
Chi è il fratellino? 113
E se gli abbracci sono troppo "impetuosi"? 115
- Piano e forte 116
- Liberare le energie 116
Coinvolgere il primogenito 117
- Spiegare i bisogni del bebè 118
- Il piccolo aiutante 119

Coccole e attenzioni per il fratello maggiore 121
Fratello maggiore: entrare nel ruolo 122
- Quando serve un po' di tempo in più 124
- Anche il bebè fa la sua parte! 126
Un po' piccolo, un po' grande 126
I vantaggi dell'essere fratello maggiore 128
- Insieme al papà 130
Nonni, zii, parenti e amici 130
- Quando serve qualche attenzione in più 130
Dimmi che mi vuoi bene: la gelosia 132
Cos'è la gelosia 132
- Una spiegazione antropologica 135
- Una spiegazione "del cuore" 135
Emozioni e atteggiamenti contrastanti 136
Mettersi nei suoi panni 137
Se ad essere geloso è il secondogenito 138
Non solo gelosia 139
Un bimbo ancora più forte e sicuro di sé 139
Rassicurare il bambino 141
Quello che non funziona 142
- Amore: ce n'è per tutti 144
Come gestire i "capricci" 144
Come gestire l'ostilità 146
- Se il maggiore fa male al piccolo 147
- Quando capita una giornata "no" 148
- Quando il fratellino non c'entra 150
- Quando si ha paura di "sbagliare tutto" 150
Le mamme raccontano 151
Se il bambino "torna indietro" 154
- Se il problema è il linguaggio 154
Se il bambino torna a farsi la pipì addosso 155
Se compaiono disturbi psicosomatici 158
Gelosia: una tappa obbligata? 159
I vantaggi di un maternage ad alto contatto 160
- Vicinanza… notturna! 162
Fratelli nella notte 164
E il nuovo nato? 165
Sorriso di bimbi 166

VI FAVORIRE LA RELAZIONE TRA FRATELLI 168
Cresce il fratellino, cresce l'intesa 169

Prime prove di condivisione 171
- Come aiutare il primogenito 172
Mamma, gioca con me! 173
I bambini si comportano come vengono trattati 176
Non uguali, unici! 178
- A chi vuoi più bene? 179
Confronti tra fratelli? No, grazie! 181
- Non usiamo "etichette"! 182
- Siamo incoraggianti! 183
I privilegi della fratellanza 184
Doti personali e competenze sociali 184
- Fratelli… si gioca! 185
- Fratelli… si impara! 186
- Fratelli… non sentirsi soli 186
Il conflitto come opportunità 187
Aiutare i figli a risolvere i conflitti 190
- Se i conflitti sono molto frequenti 192
Investire nell'ascolto 193
Mi piaci perché… 194
Vicinanza fisica e affettiva 196
- Confidenze nella penombra della sera 197
Fratelli, un'alleanza per la vita 198
I genitori di domani 199
Sorriso di bimbi 200

VII Una mamma per tre, per quattro, per cinque, per… 202
Una mamma per tre 203
Una mamma per quattro 207
Una mamma per cinque 210
Una mamma per sei 210
Una mamma per sette 214
Sorriso di bimbi 215

VIII Situazioni particolari 216
Se l'attesa si interrompe 216
- Parole semplici e sincere 218
- Quando i piccoli aiutano i grandi 218
Se un fratello ha un problema di salute 219
- Quando il fratellino è all'ospedale 219
- Come aiutare il bimbo che sta bene 220
- I gruppi e le associazioni di genitori 221

IX Fraternamente 222

X Voci di esperti 225
L'accoglienza del secondo bimbo nella nostra società 225
Fratelli, una risorsa per la vita 227
Perché i bambini diventano bizzosi (o inibiti) quando nasce un fratello e come aiutarli 229
Fiabe, favole e racconti per superare le difficoltà 234

Appendice 236

Bibliografia 244

Introduzione

Se ci dovesse essere qualcosa al mondo per cui io dovessi rattristarmi,
sarebbe il fatto che non ho mai conosciuto una sorella, mai un fratello.
Mi è negata la felicità di entrare nel mondo e trovare dei fratelli,
che subito ti sono vicini al cuore…
Ludwig Tieck

Due piatti. Due tovaglioli. Due bicchieri. Papà lavorava in Svizzera e io aiutavo la mia mamma, apparecchiando per due. La mia mamma e io. Due soli posti a tavola. E mentre preparavo la tavola pensavo che, da grande, avrei voluto una bella famiglia numerosa. Tanti volti intorno al tavolo. Voci. Risate.

Poi c'erano i pomeriggi trascorsi in camera a leggere e giocare, da sola. Avevo tanta fantasia a farmi compagnia e, certo, non sono mai stata costretta a dividere i miei spazi o a condividere i miei giocattoli. Ma i miei spazi erano troppo vuoti, come la nostra tavola.

Ebbene sì, sono una sorella mancata. Una figlia unica, che per tutta l'infanzia ha sentito la mancanza di un fratello. O di una sorella. Più piccoli, più grandi, andava bene comunque. Sarei stata felice, in ogni caso.

Una mancanza che è tornata a farsi sentire a più riprese con il trascorrere degli anni. Da ragazzina, quando nella battaglia per trovare se stessi e spiccare il volo, un fratello avrebbe potuto essere un alleato prezioso. Da adulta, quando sarebbe stato infinitamente bello condividere con un fratello o una sorella le grandi gioie della vita, l'amore conquistato, il primo lavoro e, più di tutto, la nascita dei miei bambini.

E la mancanza si è mostrata, crudele, quando ho perso mia madre, e sapevo che non c'era un'altra persona al mondo che condividesse lo strazio di quei giorni.

Per fortuna ho dei cugini splendidi, che sono stati compagni di gioco nell'infanzia, compagni di avventura in gioventù e compagni di vita, oggi, che siamo ormai quasi tutti genitori.

Ma nulla mi toglie dalla mente e dal cuore che avere un fratello sarebbe stato stato qualcosa di speciale. Un dono. Per tutta la vita.

Di sicuro, come in tutte le relazioni, ci sarebbero state luci e ombre, complicità e incomprensioni. Ci sono persone che soffrono ancora in età adulta, per una relazione sfortunata con i propri fratelli. Lo so, e immagino che le delusioni nate in seno a un rapporto fraterno siano più dure da sopportare, più difficili da perdonare, forse impossibili da dimenticare. Ma so anche che ci sono persone – e sono tante – che hanno trovato nei fratelli e sorelle un punto di riferimento speciale, assolutamente unico. Persone che leggendo queste righe non hanno saputo trattenere un sorriso, mentre il pensiero volava spontaneamente a un volto, forse simile al loro, con cui esiste un legame diverso da tutti gli altri.

Un legame che inizia con la nascita, a volte ancora prima, quando la minuscola creatura che cresce nel grembo materno impara a conoscere e riconoscere la voce del fratellino maggiore e risponde con calcetti e capriole al suo saluto. Un legame che accompagna i fratelli in tutte le stagioni della vita e che non si estingue mai, perché possono esserci incomprensioni, liti, anche rancori, ma un fratello è per sempre. È un dono, sì. Un dono per la vita.

Questa è la convinzione forte che anima le pagine che state per leggere. Questa è la convinzione che ho maturato, è vero, senza sperimentarla in prima persona, ma che ho avuto la gioia di conoscere grazie ai miei bambini.

Sono undici anni che osservo il legame che unisce i fratelli. Prima Mattia e Nicola, poi Mattia, Nicola e Maddalena. Ed è bello quello che vedo. È qualcosa che riempie il cuore. Credo che siano fortunati i bambini che hanno uno o più fratelli.

Si dice che l'amore della mamma, con la nascita di un nuovo bimbo, non si divide ma si moltiplica. Ne sono convinta (questa volta sì, per averlo sperimentato di persona) e lo hanno confermato anche le tante, tantissime mamme che hanno raccontato la loro esperienza, rendendo *Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina* un libro ricco di emozioni, aneddoti, momenti di quotidianità condivisa (a volte gioiosi, a volte difficili), ma soprattutto ricco di amore.

L'amore della mamma che cresce, si espande, si dilata per accogliere

ogni nuovo nato, l'amore del papà che sostiene e custodisce la famiglia, ma anche l'amore che i fratelli provano l'uno per l'altro. Non si può proprio dire che la nascita di un fratellino priverà il primogenito di qualcosa… Semmai gli darà tanto, tantissimo. Un surplus d'amore. Una persona in più da amare e che lo amerà.

E questo amore è il punto di partenza del nostro libro. Partiamo da qui e vediamo dove ci porterà.

A voi buona lettura e al vostro bimbo o alla vostra bimba che diventeranno (o sono diventati) fratelli maggiori, auguri di cuore!

Nota alla seconda edizione

Era il gennaio del 2013, quando è uscita la prima edizione di questo libro. In questi cinque anni ho avuto l'opportunità e la gioia di confrontarmi con tanti genitori a proposito dei temi trattati in queste pagine. E da questo confronto sono nati i nuovi paragrafi in cui si offrono dei suggerimenti, spesso molto pratici, per gestire i momenti difficili, le giornate "no", i dubbi che non mancano mai. Gli spunti di riflessione sono aumentati, ma il punto fermo è rimasto lo stesso: un fratello è un dono, un dono per la vita[1].

A tutti voi buona lettura e buon cammino!

1 A ricordarcelo, nella nostra famiglia, è arrivato il piccolo Stefano. Il quarto fratellino. Un nuovo immenso amore per tutti noi.

I

Un dono per tutta la vita

La prima occasione di imparare a vivere in armonia col mondo viene offerta al bambino da fratelli e sorelle: sono loro che gli insegnano, in un certo senso, a crearsi una base su cui sviluppare in seguito dei rapporti sociali soddisfacenti.
Marcello Bernardi

Un fratello è un dono per la vita. Crescere con uno o più fratelli è un'opportunità grande. Un'opportunità senza eguali. Il legame fraterno, intimo e viscerale, è destinato a durare per sempre e rappresenta una risorsa preziosa anche in età adulta.

Fratelli, un dono per pochi?

Un tempo crescere con dei fratelli era la norma. E per una mamma era normale avere due, tre, quattro o più figli. Fino alla metà del secolo scorso, dunque, anche nella nostra società, la nascita del secondo bimbo non portava con sé tanti dubbi e interrogativi. In tutte le famiglie i bambini erano numerosi, i genitori stessi erano cresciuti con dei fratelli, il primogenito accoglieva il primo fratello minore e i successivi con la serenità che viene dalla consuetudine.

Praticamente tutti i bambini della famiglia allargata e del paese avevano dei fratelli. Nessuno si prendeva il disturbo di chiedersi se era qualcosa di bello o di brutto, la fratellanza era un dato di fatto.

Oggi le cose sono cambiate. Secondo i dati Istat del 2012, In Italia, la media nazionale di figli per ogni donna è di 1,4. Meno di un figlio e mezzo per donna.

Avere un fratello sta dunque diventando un privilegio per pochi. Forse è per questo che l'arrivo di un secondo bimbo è spesso vissuto con un po' di timore da parte dei genitori, preoccupati per le reazioni del primogenito? D'altronde si sa, quello che non si conosce bene, fa sempre un po' paura.

La prospettiva poi con cui oggi si tende a parlare dell'argomento non aiuta. Anziché preoccuparci perché la situazione socio-economica rende difficile, anche per chi lo vorrebbe, mettere al mondo più di un figlio, e prendere atto che per i bambini crescere senza un fratello è una perdita, abbiamo iniziato a concentrare l'attenzione sugli aspetti meno gioiosi della relazione fraterna.

Ed ecco che manuali, riviste, esperti (alcuni, certo, non tutti) quando devono trattare l'argomento usano prevalentemente questi vocaboli: gelosia, sofferenza, rivalità, competizione, addirittura ostilità. La nascita del fratellino viene non di rado descritta come un trauma, mentre il povero secondogenito viene definito "intruso" e "rivale"[1].

È abbastanza normale a questo punto che i genitori, quando aspettano il secondo figlio, si preoccupino per il primo, amatissimo bambino, che non vorrebbero privare di tempo, affetto e attenzioni. In realtà, il primogenito non sta perdendo, ma guadagnando e molto!

Un cambiamento di prospettiva può forse essere d'aiuto per vivere la seconda gravidanza con tutta la gioia, l'entusiasmo e la serenità che merita, trasmettendo al primogenito la consapevolezza che… è un bambino molto fortunato!

– Una relazione "maltrattata"

Non è facile comprendere perché oggi la relazione fraterna sia tanto maltrattata.

Prediamo ad esempio il discorso dell'ostilità. È vero, i fratelli litigano. Ma anche gli innamorati litigano, eppure non ci sogneremmo di definire il rapporto d'amore con vocaboli come rivalità, conflittualità e, appunto, ostilità.

1 Il linguaggio può influenzare il "sentire comune": lo stesso evento può essere descritto con vocaboli più o meno positivi e quindi essere percepito in modo diverso a secondo della terminologia usata. Perchè un nuovo membro della famiglia deve essere presentato come un intruso? E come potrà il primogenito accoglierlo con gioia se queste sono le premesse?

A questo proposito, Horst Petri, neuropsichiatra e psicoanalista tedesco, scrive:

> "Se si volesse fare una valutazione solo sul piano temporale, per quanto tempo i bambini ogni giorno si comportano l'un l'altro con affetto e gentilezza, per quanto tempo giocano insieme, quanto tempo trascorrono tranquillamente nelle loro molteplici attività, (…) rispetto ai tempi di irritazione, di bisticcio e di rabbia, si giungerebbe a risultati significativi. Per nessuna coppia di amici, di amanti o di coniugi verrebbe in mente di caratterizzare la loro relazione come 'ostile', se lunghe fasi di armonia e di amore vengono occasionalmente interrotte da un litigio"[2].

Lo stesso discorso vale per la gelosia, che è una fisiologica componente del rapporto tra fratelli, ma non certo la componente dominante. Perché assegnarle un ruolo tanto centrale? Perché far passare in secondo piano aspetti preponderanti come la tenerezza, l'empatia, la collaborazione, l'alleanza tra fratelli?

Un amore poco esplorato

Il concetto di amore fraterno è praticamente assente nella letteratura e nella ricerca psicoanalitica. Nel prendere in considerazione il rapporto tra fratelli, la chiave di lettura è stata per anni quella proposta da Sigmund Freud di "formazione reattiva": semplificando, secondo Freud, il figlio maggiore invidia il nuovo nato e se ne vorrebbe sbarazzare, ma poi vede l'amore dei genitori verso il fratellino e si sente costretto a identificarsi con lui. I sentimenti affettuosi per il piccolo non nascerebbero dunque dal cuore, come moto spontaneo e immediato, ma sarebbero la conseguenza di sentimenti in origine niente affatto amorevoli.

Da qui, molto probabilmente prende origine molta della diffidenza che per anni ha circondato l'amore fraterno e dello scarso interesse per il ruolo della relazione fraterna nella costruzione della personalità.

2 Petri H., *Fratelli: amore e rivalità*, Koinè, 2004.

Le voci fuori dal coro, prima piuttosto timide, oggi forse più incisive, naturalmente ci sono, ma un bello studio che affronti l'argomento in chiave più moderna, decisamente manca.

D'altronde, così come è fondamentale l'accudimento amorevole che i genitori riservano al loro bambino, per il suo benessere a breve e lungo termine, è ragionevole pensare che il rapporto amorevole con uno o più fratelli faccia la sua parte (e una parte importante) per la formazione della personalità dell'individuo[3].

Fratelli, tra passato e futuro

Il fatto di avere dei figli, dunque, ci obbliga a rivivere,
in parte coscientemente ma in misura molto maggiore inconsciamente,
molte delle esperienze e dei problemi della nostra infanzia (...).
Bruno Bettelheim

Quando una donna aspetta il suo primo bimbo, è chiamata a rivivere la sua esperienza di figlia e a "ripensare" la sua storia con la propria mamma. È normale, e in molti casi è un vero toccasana. Soprattutto laddove c'è qualcosa da rielaborare, la gravidanza può essere un'ottima occasione per fare pace con il passato e concentrarsi sul futuro.

Lo stesso, ovviamente, vale per i futuri papà.

Quando il figlio in arrivo è il secondo, a essere interessato è il proprio vissuto personale di fratello, di sorella o di figli unici.

Se l'esperienza di "fratellanza" del genitore è positiva, può rappresentare un ottimo punto di partenza per vivere con serenità la nuova gravidanza, sapendo che si tratta di un dono anche per il primogenito. Se i trascorsi del genitore sono un po' sofferti, può esserci qualche titubanza in più. Come spiega Laura Santoro, psicologa e psicoterapeuta: "*Solitamente chi più*

3 A questo proposito Laura Mori, psicologa e psicoterapeuta, scrive: "*I sentimenti che circolano nelle relazioni fraterne occupano un posto importante nella complessità della vita emotiva, modellano le scelte prima di compagni nella scuola e nel gioco e successivamente di partner, amici e colleghi e sono alla base della nostra capacità di collaborare con gli altri e vivere in situazioni di gruppo*". È possibile leggere il testo integrale dell'articolo *Trovare/ritrovare il proprio posto in famiglia*, in "Quaderni di Psicoterapia infantile", n. 65, 2012

teme la gelosia del figlio è colui che a sua volta l'ha vissuta senza superarla. Attraverso i figli riviviamo, infatti, i nostri conflitti".

Anche in questo caso l'esperienza presente può quindi rappresentare un'opportunità preziosa per analizzare il passato, fare il punto su eventuali conflitti irrisolti, e "archiviare" quello che è stato. Talvolta questa rielaborazione si ferma al genitore che, liberati mente e cuore da vecchie zavorre, riesce a recuperare dalla memoria alleggerita anche i ricordi felici di un'infanzia comune.

Talora, addirittura, la nascita dei figli offre l'occasione per rincontrare famigliari da cui i casi della vita ci avevano allontanato. I bambini – i nipotini – sono una motivazione forte e bella per ritrovarsi. E possono favorire rapporti migliori per il futuro.

E i figli unici? Chi non ha fratelli, con la nascita del suo secondo bambino si affaccia su un universo nuovo e inesplorato. Qualche bis-mamma pregusterà questa esperienza con l'entusiasmo di chi ha sentito per tutta la vita la mancanza di un fratello, qualche bis-mamma avrà magari qualche incertezza dovuta all'ignoto.

Qualunque sia l'esperienza passata dei genitori, se accompagneranno il loro primogenito verso la nascita con affetto, comprensione e serenità, per la famiglia si aprirà una stagione di grande gioia. Perché non è solo l'amore dei genitori che si moltiplica con l'arrivo di un nuovo bambino; sono anche la meraviglia, la tenerezza, i ricordi indimenticabili.

Fratelli, custodi di ricordi

(...) la qualità delle relazioni fraterne dipenda dalla magia di rivivere assieme i momenti poetici, drammatici o divertenti che già si sono condivisi nel passato. I ricordi cominciano quasi sempre con le stesse parole. Il "c'era una volta", in bocca a fratelli e sorelle, diventa "ti ricordi?..."

Marcel Rufo

"Ti ricordi quella volta in cui non volevi tornare a casa e piangevi nel parcheggio perché volevi che la mamma ti comprasse una camicia da notte?" Questo nella mia famiglia materna è l'aneddoto, ormai quarantenne, della camicia da notte. A raccontarlo sono le sorelle maggiori, la protagonista è la "piccola", la mia zia più giovane.

Sono belle le storie di famiglia, fanno tanto senso di appartenenza, raccontano quelle radici comuni, quel patrimonio di ricordi preziosi, che ora è custodito dai fratelli maggiori. Ricordi che scaldano il cuore di chi li ha vissuti e regalano pezzetti di storia di famiglia anche a chi ancora non c'era. Ed è figlio, nipote o pronipote di quella storia.

Marcel Rufo, professore di psichiatria infantile, definisce i fratelli maggiori che custodiscono e collezionano i ricordi di famiglia come garanti di un'intimità perduta: "*Questa memoria attiva dà loro una forza e un potere straordinari, perché riescono, tornando indietro nel tempo, a fornire agli altri quei riferimenti relativi al passato che l'età non ha permesso loro di imprimersi bene nella memoria: 'Eri troppo piccolo per ricordartelo, ma quel giorno…'*"[4]

Anche questo è crescere con un fratello. Creare ricordi condivisi, giorno dopo giorno, e custodirli nella memoria e nel cuore, per donarli intatti, protetti dall'incessante scorrere delle stagioni, alla famiglia che verrà.

Un fratello è per sempre

Perché migliore amica / non c'è di una sorella
nel buono o brutto tempo / che allevia la fatica,
e che la noia smorza, / e se ti perdi, ti indica la via,
e se vacilli, ti solleva, / e se sei salda, ancora ti rafforza.[5]
Christina Rossetti

Quello fraterno è il legame famigliare destinato a durare più a lungo. Il legame destinato ad accompagnare il bambino dalla nascita, o dalla prima infanzia, fino alla vecchiaia. Un lungo cammino insieme, in cui il fratello può essere compagno, sostegno, conforto di una vita.

Un bambino cui nasce un fratello, un bambino che nasce in una famiglia dove c'è un fratello ad attenderlo… sono bambini fortunati.

Quanto fortunati? Se ci riflettiamo ce lo dice la valenza stessa del termine fratello. Quale vocabolo nella nostra lingua è più potente? Quando vo-

4 Rufo M., *Fratelli e sorelle. Una malattia d'amore*, Feltrinelli 2004, p. 166.
5 I versi sono tratti dalla raccolta di poesie intitolata *Il mercato dei folletti* (San Marco dei Giustiniani, 2009).

gliamo esprimere un legame forte, che non sia quello d'amore tra uomo e donna, è alla parola fratello che ricorriamo. "Sei come un fratello per me". "Ti voglio bene come a una sorella". Che emozione sentirsi dire queste parole da un amico che ci è caro. E ancora, ci sono pagine di grande poesia, in cui la parola chiave è fratello. Pensiamo ai versi indimenticabili di Giuseppe Ungaretti, composti al fronte, nel luglio del 1916:

> Di che reggimento siete/ fratelli?/ Parola tremante/ nella notte./ Foglia appena nata/ Nell'aria spasimante/ involontaria rivolta/ dell'uomo presente alla sua/ fragilità./ Fratelli.

La fratellanza tra gli uomini è punto di partenza e traguardo, unica vera speranza per un mondo migliore.

Le mamme e i papà raccontano

Annunciare l'imminente arrivo di un fratellino a Elena è stato semplice e man mano che i mesi passavano, la mia piccola sembrava rendersi conto di quello che sarebbe successo di lì a poco e ne sembrava felice. Era bellissimo vederla coccolare la sorellina attraverso il mio pancione. Elena e io abbiamo sempre avuto un rapporto speciale, alimentato da una complicità straordinaria: sapevo che per lei sarebbe stato doloroso dovermi dividere con un'altra persona. Pensavo però, al contempo, che una sorella è quanto di meglio ti possa regalare la vita. Io non riesco nemmeno a immaginarmi senza la mia.

Oriana, mamma di Elena, 3 anni e Aurora, 3 mesi

Sono il secondo di tre figli, e i miei fratelli sono stati i migliori compagni della mia infanzia. Ancora oggi siamo molto, molto legati e credo che sarà per sempre così. Mia moglie ha una sorella, cui è affezionatissima. Per noi è stato naturale, quasi scontato, dare un fratellino al nostro bambino e siamo convinti che non ci sia un regalo più grande di questo.

Omar, papà di Cristian, 3 anni, in attesa del secondo bimbo

"Il regalo più grande che un genitore possa fare al proprio figlio è un fratello. E il secondo regalo più grande che possa fare è un altro fratello",

diceva qualcuno. Ho tre bambine. Tra loro sono splendide e affiatatissime. Dormono insieme e hanno già una grandissima complicità. Le gelosie ci sono state. La prima si è ammalata più spesso e ho letto che può succedere, la seconda ha avuto un periodo di incubi intensi ed è venuta spesso a stare nel lettone. Si facevano carte false per non lasciare solo nessuno, per fermarci ad aspettare chi aveva bisogno di più aiuto. Si sono centuplicati gli sforzi trovando energie nel vedere la loro confermata serenità. Ed ora, davvero ci godiamo lo spettacolo di queste bimbe che trovano piacere a stare l'una con l'altra…

Viviana, mamma di Emma, 5 anni, Nora, 3 anni, Violetta, 1 anno

L'altra sera Alessandro ha preso un libro e raccontava a Franz la sua storia preferita (Peter Pan) io stavo mettendo via la biancheria e buttavo un occhio, ma soprattutto ho aguzzato le orecchie. L'ho sentito che diceva al piccolo, che lo guardava come fosse un mito olimpico, con la boccuccia spalancata: "Sai, io e te siamo fratelli, ma saremo sempre i migliori amici, anche quando mamma e papà saranno vecchietti. Sei stato proprio un bel regalo di compleanno, sai piccolino?"

Avevo le lacrime agli occhi: a tre anni e mezzo il mio piccolo principe ha colto l'importanza di non essere soli ad affrontare la vita e la bellezza di avere un affetto sicuro come quello di un fratello!

Maria Cristina, mamma di Alessandro, 4 anni, Francesco, 1 anno

Quando Gaia e Peppe hanno visto per la prima volta il nuovo arrivato, sono entrati mano nella mano nella mia stanza in clinica, si sono avvicinati al piccolo che era in braccio a me, in silenzio, quasi senza respirare, lo hanno guardato, si sono scambiati uno sguardo che valeva più di mille parole, e si sono abbracciati felici… In quell'istante ho capito quello che il futuro ci avrebbe portato. Ci sarebbe stata la stanchezza, non sarebbe stato sempre tutto rose e fiori, ma noi, i miei piccoli, ce l'avrebbero fatta, perché hanno dalla loro la forza e la fiducia che solo un fratello ti può dare.

Mary, mamma di Gaia, 5 anni, Peppe, 3 anni, Flavio, 1 anno

Jessic

II

Aspetto un fratellino, aspetto una sorellina

L'inizio della vita. L'inizio dell'amore tra fratelli.
Esiste prima della nascita del fratello o della sorella.
All'inizio forse c'era il desiderio di avere un fratello o una sorella;
e allora l'amore tra fratelli comincia con questo desiderio.
Horst Petri

C'è un bimbo in arrivo, che notizia meravigliosa. Un test di gravidanza positivo, che ci colga di sorpresa o che confermi quello che già ci diceva il cuore, porta con sé un torrente di emozioni. Entusiasmo, gioia, timore, agitazione… è qualcosa che abbiamo già vissuto, quando abbiamo scoperto di aspettare il nostro primo bambino, ma è anche qualcosa di nuovo e di unico, perché ogni gravidanza è una storia a sé, perché noi non siamo la stessa donna di due, tre o più anni fa e perché… Ora la notizia non riguarda solo noi e il futuro bis-papà, riguarda anche il nostro bambino! Non siamo una coppia, ma una famiglia e l'attesa e la nascita di una nuova creatura è un evento che coinvolge tutti, grandi e piccini.

Se siamo convinti che questa nascita sia un dono per la nostra famiglia e che si tratti di un evento di grande gioia, lo sarà non solo per noi, ma anche per il futuro fratello maggiore.

Diventerai fratello maggiore!

A volte i genitori vivono con un po' di preoccupazione la seconda gravidanza, proprio perché temono le possibili reazioni del primogenito. Certamente l'arrivo di un bebè è un evento forte, che richiede una revisione dei ruoli e la creazione di nuovi equilibri all'interno della famiglia, ma è anche una grande opportunità per il primogenito che, oltre ad avere una persona in più da amare e che lo ricambierà con la devota ammirazione che la maggior parte dei piccoli riserva ai fratelli maggiori, avrà l'occasione di sviluppare competenze e potenzialità – come quella di condividere, collaborare, contrattare – che sono stimolate proprio dalla presenza di un fratello. Non esitiamo quindi a dare l'annuncio al nostro bambino presentando l'attesa e la nascita di un fratellino come un evento felice, molto felice.

Per un bimbo piccino vale la parola di mamma e papà: se loro sono sereni, lo sarà anche lui. Il bisogno di rassicurazione e la ricerca di conferme molto probabilmente arriverà, è normale che sia così, ma dopo la nascita. Se la mamma e il papà lo rendono partecipe, i mesi dell'attesa possono essere vissuti dal primogenito con coinvolgimento, entusiasmo e serenità.

Quando dare l'annuncio?

I bambini, sin da piccolissimi, percepiscono le emozioni e gli stati d'animo dei genitori e sono pronti a intuire se c'è qualche novità in famiglia. Anche se mamma e papà non parlano della gravidanza davanti a lui, il bimbo "sentirà" la loro emozione e noterà se la mamma è più stanca del solito o ha qualche malessere. Ecco perché il suggerimento è di non attendere a comunicare la notizia.

Ci sono bimbi che addirittura capiscono che c'è un fratellino in arrivo, prima che lo dicano i genitori.

Danielle Dalloz, psicanalista francese, scrive: "*Qualcuno dice che un bambino 'sa' ancor prima di sua madre quando lei è incinta. In ogni modo, molto presto egli avverte inconsciamente un cambiamento radicale nella vostra vita e nella sua. (...) Allora, tanto vale esplicitare a parole quello*

che già lui indovina e in questo modo preparare il terreno"[1].

L'esperienza delle mamme conferma questa particolare sensibilità infantile.

* * *

Quando ho scoperto la gravidanza di Elena, Alice aveva ventisette mesi. Stavo pensando a come e quando dirle la novità, ma lei mi ha anticipato. Una sera, mentre stavamo preparando la cena assieme come sempre, mi chiede: "Mamma, ma cosa c'è nella pancia?"

Io: "La pappa, Alice"

Alice: "Ma nooo, nella tua pancia!"

Mi è venuto un colpo… avevo parlato della nuova gravidanza solo con mio marito! Le ho risposto: "Mah, potrebbe esserci un fratellino".

Alice: "No, no, c'è una sorellina!"

E infatti… così è stato!

Daria, mamma di Alice, 4 anni, Elena, 1 anno

Quando Camilla aveva tre anni, sono rimasta incinta di Isabella. Dovevo ancora ritirare gli esiti e lei ha dato la notizia alla mia famiglia dicendo: "Sapete che nella pancia della mia mamma c'è un fratellino?"

Michela, mamma di Camilla, 4 anni, Isabella, un anno

Nel primo trimestre ho sofferto di nausea e Martina ha subito capito che stava cambiando qualcosa. Infatti le maestre dell'asilo mi dissero: "Lo hai detto a Martina che aspetti un bambino? Perché è un po' agitata…"

Era ancora presto ma il mio istinto di mamma mi diceva che dovevo renderla partecipe di questo meraviglioso evento; infatti da quando le ho parlato si è tranquillizzata.

Marianna, mamma di Martina, 3 anni, Linda, 3 mesi

– Un annuncio da non rimandare

Marcello Bernardi, figura storica della pediatria italiana, raccomandava di non rimandare troppo l'annuncio al primogenito: "*Una cosa da fare su-*

1 Dalloz D., *La gelosia*, Ancora, 2002, p.81.

bito c'è: avvertire lealmente vostro figlio di ciò che sta per accadere. (...) ditegli soltanto che la mamma fra un certo tempo farà un altro bambino, e ditelo con naturalezza e serenità. Non tenete nascosto nulla, e rispondete a ogni domanda che il piccolo potrà farvi"[2].

A volte i genitori preferiscono attendere, poiché temono che la gravidanza possa interrompersi nelle prime settimane. A questo proposito T.Berry Brazelton scrive:

> "(…) meglio non aspettare. Anche se dovesse capitare che perdiate il bambino, vostro figlio si accorgerebbe che è successo qualcosa: non riuscirete a nascondere la vostra tristezza e neppure dovreste cercare di farlo. Questo evento tragico turberà il bambino in misura molto maggiore se dovrà sforzarsi di indovinare il motivo per cui il volto e lo sguardo dei genitori appaiono così diversi ora, perché i loro movimenti sono più lenti e pesanti, e il papà e la mamma sono improvvisamente così silenziosi"[3].

– Se i genitori preferiscono attendere

Alcuni genitori preferiscono attendere qualche settimana per dare il lieto annuncio al primogenito, oppure preferiscono che il piccolo intuisca la novità perché la pancia della mamma sta crescendo.

In questo caso è bene stare attenti a non parlare dell'argomento con altre persone (magari pensando che il piccolo, occupato a giocare, non stia ascoltando), prima di avergli dato la notizia.

Il futuro fratello maggiore dovrebbe ricevere questo annuncio direttamente e non casualmente perché sente gli adulti che ne parlano tra loro. D'altronde quello che nascerà è il *suo* fratellino!

2 Bernardi M., *Il nuovo bambino*, Fabbri Editore, 2001, p. 418.
3 Brazelton T.B., Sparrow J.D., *Il tuo bambino e… la gelosia*, Raffaello Cortina Editore, 2007, p. 28.

C'è una bella notizia…

Come dare la notizia al piccolo? I genitori potranno spiegare con parole semplici, adeguate alla sua età, che nella pancia della mamma sta crescendo un fratellino. A questo punto il bimbo potrà limitarsi a prendere atto della comunicazione con un sorriso oppure mostrarsi molto incuriosito dai dettagli (Come è arrivato il fratellino nella pancia della mamma? Come fa a mangiare mentre è nella pancia? Il fratellino fa anche pipì? ecc.). Ovviamente è importante rispondere a tutti i dubbi e alle domande del proprio bambino, in questa occasione e anche successivamente se dovesse aver bisogno di altre spiegazioni o di risentire quelle che gli avete già dato.

Se il bebè in arrivo è il terzo, nel dare la notizia potete sottolineare che il primogenito diventerà fratello maggiore due volte (un vero "veterano della fratellanza"!) e valorizzare il cambiamento di ruolo del secondogenito che grazie a questa nascita diventerà a sua volta un fratello maggiore. E in tre, si giocherà ancora meglio che in due!

– Quando arriva il fratellino?

Quando date la notizia, converrà specificare che bisognerà aspettare del tempo perché il fratellino nasca. Fornite al bimbo dei riferimenti temporali che possano aiutarlo a farsi un'idea del quando: ad esempio, il fratellino nascerà dopo Natale, o quando arriva la primavera e si mangiano le fragole…

* * *

Da quando aveva due anni, Sofia mi chiedeva spesso un "flagellino", mi incartava con vestiti o carta di giornale una sua bambola dicendo: "Guarda mamma, un regalo per te! Un flagellino per me!" Quando le ho chiesto cosa desiderasse per Santa Lucia mi ha detto "Un flagello!"… Abbiamo preso un cane. Quando le abbiamo detto che c'era un fratellino in arrivo, ha cominciato a saltellare dicendo: "Grazie! Grazie! Ma quando arriva?" Già, quando arriva? La gravidanza è lunga per una sorellona…

Giada, mamma di Sofia Luna, 3 anni, Morgana Maia, 3 mesi

– Momenti speciali, ricordi preziosi

Per molti genitori, l'annuncio al fratello o ai fratelli maggiori si è rivelato un momento molto speciale, da custodire tra i preziosi ricordi di famiglia.

* * *

Ad Alessandro abbiamo comunicato la notizia a Natale, gli abbiamo detto che Gesù Bambino aveva voluto fare un regalo a tutta la famiglia e aveva deciso di mandarci un altro bambino, che sarebbe stato il suo fratellino. Gli abbiamo spiegato che i bambini nascono da un semino che cresce nella pancia della mamma al calduccio e al sicuro, poi quando sono pronti escono a conoscere il mondo, i genitori e i fratelli maggiori.

Maria Cristina, mamma di Alessandro, 4 anni, Francesco, 1 anno

Appena è stata visibile la pancia ne abbiamo parlato a Giacomo. Essendo lui affascinato dalle campane, ogni volta che passavamo davanti a una chiesetta del paese che ha una campana piccola e una grande, gli dicevamo che quella piccola era il fratellino/sorellina che stava per nascere e quella grande era lui. La cosa è stata assecondata anche da una storia che abbiamo trovato sulle campane e sull'arrivo di un fratellino.

Laura e Alessio, mamma e papà di Giacomo, 3 anni,
Francesco, 3 mesi

Il giorno dopo aver fatto il test io e mio marito abbiamo raccontato tutto a Camilla. Ci siamo seduti sul lettone e le abbiamo detto che nella pancia della mamma era spuntato un fratellino o una sorellina.

Per darle un'idea delle dimensioni del feto le abbiamo dato un chicco di riso e lei l'ha conservato per diversi giorni…lo metteva tra i giochi ma ogni tanto se lo andava a riprendere.

Roberta, mamma di Camilla, 4 anni e mezzo, Federico, 2 anni

Quando abbiamo saputo di aspettare un nuovo bimbo l'abbiamo detto a Francesco, che aveva nove anni, e le sue parole sono state: "Non ci posso credere, mi sembra di vivere in un sogno. Ho paura di andare a dormire, svegliarmi e scoprire di aver solo sognato".

Ivana, mamma di Francesco, 10 anni, Alessandro, un anno

– …e risposte tutte da ridere!

A volte poi, le risposte dei bambini quando ricevono la notizia di un fratellino in arrivo sono davvero buffe!

* * *

Situazione: prima di dirlo a chiunque altro, lo sappiamo solo io e mio marito. Mamma: "La mamma ha un fratellino nella pancia. Come lo chiamiamo?"

Angelo, 2 anni: "Giulia!" Mamma: "Va bene, e se è un maschio?"

Angelo: "Giulia!" Era una Giulia.

Cinzia, mamma di Angelo, 11 anni, Giulia, 8 anni, Michela, 3 anni

Sara aveva dieci mesi, quando sono rimasta incinta. Un giorno abbiamo incontrato una mamma con un neonato in braccio e lei ne è rimasta affascinata così ho colto la palla al balzo e le ho chiesto: "Ti piace questo bambino? Ne vuoi uno anche tu?"

Risposta lapidaria: "No".

Arianna, mamma di Sara, un anno, in attesa del secondo bimbo

Quando Xeni è stata informata del fratellino nel pancione e del fatto che sarebbe nato prima di Natale, ha dimostrato da subito curiosità e abbiamo anche sfogliato insieme libri su gravidanza e parto. A tutt'oggi quando annuncio che qualcuno aspetta un bambino gioisce e se ne esce con cose come: "Ohhh sono commossa!"

Ma per la serie aneddoti simpatici, abbiamo sbagliato a riferirci sempre al nascituro dicendo "fratellino", non sapendone il sesso. Quando Xeni si è svegliata alla mattina e si è trovata questa esserina, femminuccia, dopo averla ammirata, ha detto: "E il fratellino, quando nasce? A Natale?". Anche mesi dopo, quando ho proposto un giro a Singapore (dov'è nata Sandhya) prima del mio rientro al lavoro, Xeni ha detto: "Ah, sì, così facciamo nascere il fratellino". Insomma abbiamo proprio contratto il debito di un ulteriore membro della famiglia a causa della nostra imprecisione!

Silvia, mamma di Xeni, 4 anni, Sandhya, 6 mesi

INSIEME VERSO LA NASCITA

L'attesa di un bambino è una faccenda di famiglia, non riguarda solo mamma e papà, riguarda anche il fratello maggiore. È importante che il bimbo non si senta escluso e che possa condividere, ovviamente con modalità adeguate alla sua età, questo evento insieme ai suoi genitori. Se mamma e papà lo rendono partecipe, il piccolo sarà contento di ricevere le loro attenzioni e sarà orgoglioso di vedersi coinvolto.

Prepararsi al "dopo"

Per accompagnare il proprio bambino verso la nascita, può essere d'aiuto prepararlo al dopo, spiegandogli in modo semplice come saranno i primi tempi: il fatto che il fratellino inizialmente potrà comunicare solo con il pianto, che si nutrirà al seno della mamma, che farà cacca e pipì nel pannolino.

In questo modo si eviteranno anche eventuali equivoci; a volte infatti si parla del fratellino come di un compagno di giochi, e in effetti lo sarà, sarà uno splendido compagno di giochi e di avventure, ma è bene specificare che per giocare insieme si dovrà attendere un po' di tempo!

Se il primogenito è piccino, può non essere facile per lui comprendere cosa sta accadendo e immaginare la vita con un bebè. Per questo può essere d'aiuto sfogliare insieme un album di fotografie che lo ritraggono subito dopo la nascita e nei primi mesi di vita, e parlargli del giorno in cui è venuto alla luce e mamma e papà, parenti e amici l'hanno accolto con immensa gioia.

Guardare insieme le fotografie di famiglia è un'occupazione che in genere è apprezzata anche dai bimbi più grandicelli che amano rivedersi, scoprire come erano da piccoli e sentirsi raccontare dai genitori aneddoti ed episodi legati alla propria nascita. Condividere questi ricordi felici è anche un modo per sottolineare che le attenzioni e le cure di cui il fratellino avrà bisogno sono state riservate anche al primogenito.

Un'alleata preziosa di genitori e bimbi che si muovono insieme verso qualcosa di nuovo è la lettura condivisa. Sfogliare e leggere insieme libretti in cui si parli della nascita di un fratellino può aiutare il primogenito a comprendere meglio cosa succederà. Per scegliere il libro "giusto" è opportuno che i genitori operino una prima selezione (il mercato editoriale garantisce

un'ampia offerta di volumi illustrati che affrontano questa tematica, ma non tutti i libri sono adatti al periodo della gravidanza, alcuni sono più indicati per il dopo[4]) e poi si lascino guidare dalle preferenze del bambino. È molto probabile che, una volta individuato il libro che fa per lui, chieda a mamma e papà di leggerlo e rileggerlo decine e decine di volte. Una richiesta da accogliere e assecondare, perché risponde a un preciso bisogno del bambino. Tra l'altro i libri possono aiutare anche i genitori, poiché la richiesta di rileggere spesso lo stesso volume o una determinata pagina, può segnalare l'interesse del bimbo per un aspetto particolare di questa esperienza.

Infine, se avete degli amici o dei parenti con un bimbo piccino, andate a trovarli! Vedere dal vero un bebè può aiutare il bambino a farsi un'idea più precisa di quello che sarà. E potersi fare un'idea, in genere, è molto rassicurante quando ci si prepara ad affrontare un'esperienza nuova e sconosciuta[5].

In fondo le emozioni del bambino non sono diverse da quelle dei genitori quando pensano al dopo e cercano di immaginare come sarà: c'è l'entusiasmo per quella che è una bella notizia, ma anche un po' di timore, poiché non si può prevedere quanto e come la nostra vita e le nostre abitudini cambieranno.

Coinvolgere il bambino

Abbiamo detto che l'attesa del fratellino è una faccenda di famiglia. E allora, viviamola insieme, grandi e piccoli, anche nei suoi aspetti pratici.

Durante la gravidanza, il bambino potrà essere coinvolto attivamente in alcuni preparativi, ad esempio nella preparazione di un cassetto o di un

4 Ci sono volumi illustrati che affrontano la tematica della gelosia e mettono in scena i dubbi e i disagi del primogenito: secondo me questi libri sono più adatti nel periodo successivo alla nascita perché, se proposti nell'attesa a un bimbo sereno e tranquillo, c'è il rischio di creargli dubbi e preoccupazioni che altrimenti non avrebbe avuto. In questa situazione può essere molto utile la biblioteca, che dà la possibilità al genitore di prendere visione di vari testi per scegliere i titoli che più si adattano alle esigenze del proprio bambino. Nell'appendice *Libri consigliati* potete trovare alcuni titoli destinati ai più piccini che sono indicati per i mesi dell'attesa.

5 Scrive Howard Phillips Lovecraft: "*La più antica e potente emozione umana è la paura, e la paura più antica e potente è la paura dell'ignoto*".

'angolo' destinato al bebè o affidandogli l'incarico di scegliere il primo vestitino che indosserà il fratellino appena nato.

Se avete conservato alcuni giocattoli, sonagli, libretti in stoffa di quando il primogenito era piccino, potete invitarlo a controllarli insieme a voi per vedere se, secondo lui, ci sono dei giochi "da piccoli" che si potrebbero destinare al fratellino. Lasciando che sia lui a scegliere (eventualmente suggerendo, ma non imponendo), gli darete l'opportunità di scoprirsi gentile e generoso, sensazioni molto gratificanti!

Se il nuovo nato dormirà nella culla o nel lettino che è stato del fratello, il pediatra Marcello Bernardi suggerisce di dare al primogenito: "*la sensazione che il sopraggiungere del neonato significhi per lui una 'promozione': per esempio il diritto a un lettino più grande, o una nuova coperta ('quella vecchia e piccola la utilizzeremo per il fratellino'), a o dei piatti più belli 'da bambino grande'*"[6].

A seconda dell'età, inoltre, i genitori potranno valutare l'eventuale opportunità di portare con sé il primogenito in occasione dell'ecografia morfologica, quella del secondo trimestre, che in genere meglio si presta per riconoscere e interpretare le immagini sul monitor dell'ecografo. Ci sono mamme che hanno portato con sé il loro bimbo, per scelta o perché non avevano parenti cui affidarlo, anche in occasione degli appuntamenti con l'ostetrica e/o dei prelievi di sangue. Quando a un bambino si spiega dove si va e cosa si fa, non è un problema coinvolgerlo e in genere ai piccoli piace seguire la mamma (ovviamente se c'è da aspettare mamma e bimbo avranno con loro una bella scorta di libretti da sfogliare, storie da raccontare, filastrocche e canzoncine da cantare pian pianino).

Un ultimo suggerimento è quello di parlare, parlare tanto con il proprio bambino. La mamma è stanca o ha male alla schiena? Il bimbo, anche se lei non lo dice, noterà il suo disagio e si preoccuperà. Come sempre è meglio spiegargli con parole semplici qual è il problema della mamma, rassicurandolo del fatto che se riposa o si stende sul divano, poi starà meglio.

A un bimbo si può chiedere anche un po' di collaborazione (invitandolo, ad esempio, a essere più ordinato perché la mamma non debba chinarsi per raccogliere i suoi giocattoli dal pavimento): i piccoli di solito sono contenti

6 Bernardi M., *op. cit.,* p. 419.

e orgogliosi di rendersi utili. Tra l'altro i bambini sono gentili: se la mamma spiega di aver bisogno di rilassarsi per qualche minuto, se chiede di abbassare il tono di voce perché ha mal di testa, o di aiutarla a sparecchiare la tavola perché è stanca, molto probabilmente lo faranno volentieri. Quello di saper cogliere e accogliere i bisogni delle persone che amiamo è un bell'insegnamento, per la vita!

– Se la famiglia è "allargata"

Oggi sono in aumento le famiglie allargate e i fratelli che hanno in comune solo un genitore. Se il fratellino nascerà nella famiglia in cui il bambino vive perché è la mamma che aspetta un bimbo, sono validi tutti i suggerimenti dati per coinvolgere il maggiore. I genitori terranno presente che il bambino potrebbe avere qualche timore in più di perdere l'affetto del compagno della mamma: in questo caso sarà bene aiutarlo a esprimere le sue preoccupazioni e rassicurarlo del fatto che tutti in famiglia continueranno a volergli bene come prima.

Se il fratellino atteso è il figlio del papà, potrebbe essere meno immediato coinvolgere il bambino nei preparativi. Eppure è importante trovare il modo: se i rapporti tra famiglie sono buoni (come si spera che sia per il bene dei figli), il futuro fratello maggiore potrà essere reso partecipe e invitato a "comunicare" con il bebè nel pancione. Se il bambino ha rapporti solo con il papà (e non con la compagna del papà), è comunque fondamentale spiegargli che c'è un fratellino in arrivo e rassicurarlo del fatto che il papà resterà il *suo* papà e gli vorrà sempre un mondo di bene. In tutti i casi i genitori sono chiamati a sottolineare i vantaggi di avere un fratello.

– Se c'è qualche problema

Il suggerimento di parlare con il bambino, e riferirgli con parole adatte all'età quello che succede in famiglia, è valido anche se si presentano delle difficoltà. Come abbiamo detto i bimbi percepiscono in ogni caso se qualcosa non va, e ignorare cosa sta succedendo può essere molto più inquietante che ricevere le spiegazioni semplici e rassicuranti di mamma e papà. Ad esempio, se la mamma non sta bene e deve restare a letto, è bene spiegare al piccolo la situazione, specificando che alla mamma dispiace molto non poter giocare con lui come al solito. Forse finché la mamma non

starà meglio, il suo bambino potrà farle compagnia in camera (o in salotto se lei riposa sul divano) e potranno divertirsi con puzzle, libretti da colorare o qualche gioco "tranquillo"?

La chiarezza è d'obbligo anche se si rende necessario un ricovero ospedaliero: nell'agitazione del momento potrebbe non esserci il tempo per spiegare gli eventi al bambino, ma è importante che il papà (o un nonno o un adulto di riferimento) trovi presto un momento da dedicare a lui per rispondere a ogni sua domanda.

Spesso i bambini sorprendono i genitori per la loro capacità di comprendere e adattarsi ad ogni situazione.

* * *

Purtroppo alla trentaduesima settimana è stata scoperta una malformazione intestinale e sono stata ricoverata con urgenza. È stato uno shock per Camilla: non ci eravamo mai separate. Camilla veniva spesso in ospedale e a giorni alterni tornavo a casa per dormire con lei. Nonostante le mie paure (credevo che avrebbe odiato la sorellina), è sempre stata molto protettiva con Isabella e ora a distanza di un anno sono molto legate! Quando la piccola piange Camilla si affretta a dirmi: "Dài mamma, non vedi che vuole la tetta?"

Michela, mamma di Camilla, 4 anni, Isabella, 1 anno

Francesco è venuto a tutte le ecografie, ha vissuto ogni momento di questa gravidanza che tanto tranquilla non è stata. Quando mi hanno ricoverato alla trentatreesima settimana per colestasi è entrato in crisi, aveva paura di perdere il suo fratellino. Una volta dimessa mi ha detto che sarei dovuta andare in ospedale di nuovo solo per far nascere Alessandro. Alessandro ora ha un anno. È stato un anno denso di emozioni, Francesco ha un po' sofferto per non avere la mamma tutta per sé, ma con pazienza e soprattutto amore abbiamo superato ogni brutto momento. E anzi spesso mi chiede un altro fratellino "Perché se sono tutti così belli mamma, fanne tanti altri"…

Ivana, mamma di Francesco, 10 anni, Alessandro, 1 anno

PER UN'ATTESA SERENA

- Coinvolgere il primogenito già durante la gravidanza, spiegandogli che è in arrivo un fratellino.
- Rispondere ai suoi dubbi e alle sue domande relative alla gravidanza, alla nascita, al "dopo".
- Invitarlo a parlare con il piccino nella pancia o a cantargli una canzoncina.
- Quando, posando la mano sul pancione, lo sente scalciare, spiegargli che in quel modo il fratellino gli sta rispondendo e lo sta salutando. Sottolineare il fatto che il bimbo nel pancione conosce molto bene la sua voce e la riconosce.
- Guardare insieme le foto di quando era appena nato e raccontargli degli episodi legati alla sua attesa e alla sua nascita.
- Leggere (e rileggere) insieme dei libretti sulla nascita di fratellini e sorelline.
- Coinvolgerlo nella preparazione del corredino o di qualche giochino per il fratellino.
- Parlare della nascita con serenità, senza sollecitare reazioni particolari da parte del bambino (insistendo perché si mostri entusiasta o contento), ma anche senza farsi problemi nel mostrare la propria contentezza.

Le mamme raccontano

Ecco la testimonianza di alcune mamme che raccontano come hanno preparato il primogenito all'arrivo del fratellino. Dalla loro esperienza possiamo trarre numerosi spunti e suggerimenti pratici che potrebbero rivelarsi utili anche per la nostra famiglia.

* * *

Quando Sirio si è installato nella mia pancia abbiamo cominciato subito a parlarne con Aynarah che all'epoca aveva un anno e mezzo. Abbiamo fat-

to un fotolibro con le foto della gravidanza di Aynarah e di lei che poppava e lo abbiamo guardato e commentato spesso. Lei ha seguito la gravidanza passo per passo, a ogni visita ostetrica, ecografia, addirittura a ogni prelievo di sangue andavamo tutti insieme. Abbiamo fatto il possibile per far sì che fosse chiaro che quella pancia era una cosa di famiglia, non qualcosa "della mamma" che avrebbe preso posto prepotentemente nella vita degli altri.

Quando a trentasette settimane Sirio si è improvvisamente capovolto posizionandosi podalico, anche lei gli ha parlato come noi dal pancione chiedendogli che si rimettesse a posto, che nascesse da solo senza bisogno di bisturi. "Girati fratello su!" gli diceva. E lui ci ha ascoltati, per fortuna!

Veronica, mamma di Aynarah, 3 anni, Sirio, 8 mesi

Le abbiamo comprato un libro, *Aspetto un fratellino* di Marianne Vilcoq, Camilla l'ha praticamente consumato a forza di sfogliarlo, le piaceva vedere come cresceva la pancia della mamma e come cresceva il fratellino.

Una sera, guardando un CD di Barbapapà in cui uno dei personaggi si prende cura di una neonata, lei ha realizzato che quel fratellino sarebbe nato "piccolo": non un bambino con cui giocare, ma un cucciolo di cui prendersi cura. Per diversi mesi voleva solo sentire storie di lei che curava il piccolo: gli cambiava il pannolino, gli insegnava a parlare, a camminare, a nuotare…

Un mese prima della nascita le ho chiesto se voleva aiutarmi a preparare il corredino.

Lei ha scelto tra le sue cose quelle che gli voleva regalare (quello che non voleva, come il seggiolone, è rimasto in soffitta; avrei cercato di convincerla più avanti), ha comprato il primo bavaglino con i soldini del suo salvadanaio, ha scelto la culla e il pupazzetto per Chicco.

Le ho detto che non mi ricordavo tanto bene com'è avere per casa un bimbo piccolo, abbiamo fatto dei giochi di ruolo in cui lei era la piccolina (le facevo i massaggi, le mettevo il borotalco, le davo il biberon, le parlavo facendo vocine e faccine) e nel giro di poco lei ha deciso che la piccola ero io e lei la mamma. Ho assecondato questa idea e forse calarsi in tutti e tre i ruoli le è servito. Forse è servito anche a me che vivevo questa gravidanza con un po' di ansia visto che sono figlia unica e ancora adesso guardo il rapporto tra fratelli con un po' di sospetto.

Roberta, mamma di Camilla, 4 anni e mezzo, Federico, 2 anni

Mano a mano che cresceva la pancia abbiamo condiviso l'esperienza dei primi calcetti e abbiamo cercato tutti insieme un nome per il bebè. Ho portato Alessandro ad assistere a una delle ultime ecografie, così ha visto quel pescetto che nuotava nella mia pancia e si ciucciava il pollice e ha sentito il cuoricino di suo fratello che sembrava un cavallino al galoppo.

Maria Cristina, mamma di Alessandro, 4 anni, Francesco, 1 anno

Noi non abbiamo mai fatto preparativi particolari, abbiamo sempre cercato di essere il più tranquilli e sinceri possibile. Eleonora ha visto la pancia lievitare e io le raccontavo che dentro stava crescendo un/a bimbo/a. Lei a volte era indifferente, a volte chiedeva qualcosa. Diceva che era un maschietto (secondo me ci prendeva in giro) oppure che non era un bimbo ma un "cocò" (uccellino). Ha partecipato alle visite dell'ostetrica con la quale ci preparavamo al parto in casa e ha sentito il battito della sorellina. Gli ultimi tempi era impaziente, ma lo eravamo anche noi!

Gemma, mamma di Eleonora, 6 anni, Manuela, 4 anni, Gabriele 6 mesi

La mia primogenita aveva solo dieci mesi quando sono rimasta incinta. Ho cercato di spiegarle quello che stava succedendo con più entusiasmo possibile (ho passato la gravidanza a vomitare) e mi sono sforzata di prepararla anche "concretamente" alla novità abituandola, ad esempio, a dormire con la nonna e dicendole che sarei dovuta andare via qualche giorno (ho partorito con cesareo programmato) e che sarei tornata a casa con la sua sorellina.

Ho scelto, però, di non coinvolgerla mai direttamente portandola alle ecografie, perché sono convinta che le pratiche mediche siano cose da adulti e i bambini è meglio ne siano esclusi, ed è per questo motivo che ho pensato fosse meglio non portarla neanche in ospedale dopo il parto.

Arianna, mamma di Sara, 3 anni, Ghaia, 17 mesi

Abbiamo cercato di coinvolgere Sofia, leggendole il libro *Alice e il fratellino nel pancione*, andando a far visita a chi aveva un fratellino, portandola alla seconda ecografia. Usciti dall'ospedale, è voluta andare a comprare un paio di scarpe per la sorellina. Da allora, ancora adesso, ogni volta che prendo una cosa per lei, Sofia vuole che ne prenda una per la sorellina.

Giada, mamma di Sofia Luna, 3 anni, Morgana Maia, 3 mesi

Fratelli: comunicare attraverso il pancione

Allora appoggiavo le labbra alla pancia della mamma e gli sussurravo:
"Non ti preoccupare, Zuccavuota, stai tranquillo!
Ti racconto io un sacco di storie e ti insegno tante cose…
e se tu vorrai, ti tengo sempre vicino e ti proteggo dai nemici".
Da *Fratellino Zuccavuota*[7]

Che magia quei calcetti che arrivano in risposta ai saluti del fratellino grande. Un bimbo accarezza il pancione dall'esterno, un bimbo dall'interno. Sono fratelli e sono già in grado di comunicare.

Una manina posata sul pancione, mentre la mamma è seduta o sdraiata. Una canzoncina cantata per il fratellino che è in ascolto. I bimbi, anche se piccini, amano questo appuntamento un po' magico con il fratellino. E anche i fratellini nel pancione apprezzano la voce, le carezze, la presenza del fratello maggiore. Così come imparano a conoscere e a riconoscere la voce materna e quella del papà, questi piccini conoscono la voce del fratellino ancor prima di nascere.

Invitiamo il bambino a posare la mano sul pancione e dire qualcosa al fratellino. Basta anche un saluto. E poi spieghiamogli che il fratellino lo sente e gli risponde con calcetti e capriole. Ovviamente senza forzare se il bambino non è interessato, ma provando a riproporre l'invito in altri momenti.

Spesso le coccole al pancione sono anche un'occasione per coccolare il primogenito: mamma e bambino sono vicini, magari sdraiati sul lettone, e trascorrono dei bei momenti insieme.

Attraverso il tocco, il contatto, la voce, i fratellini iniziano a conoscersi e il maggiore realizza pian piano che c'è un bimbo nella pancia della mamma (e presto nella vita della sua famiglia).

* * *

Man mano che la pancia cresceva, ad Alice piaceva chiacchierare con la sorella.

Daria, mamma di Alice, 4 anni, Elena, 1 anno

7 Panzieri L., *Fratellino Zuccavuota*, Lapis, 2006.

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

Il leone verde
edizioni