

Naomi Aldort

Crescere i nostri figli, crescere noi stessi

ELIMINARE CONFLITTI E LITIGI CON I NOSTRI BAMBINI
GRAZIE ALL'AMORE INCONDIZIONATO

Il bambino naturale

Il leone verde



Recensioni

Una volta ogni tanto, ecco farsi avanti autori perfettamente a loro agio con la verità, per quanto scomoda o foriera di sfide. Naomi Aldort è fra questi; la sua visione su come dare slancio all'autorealizzazione di genitori e figli è affatto lucida.

Naomi Aldort fa tabula rasa del conflitto nella vita dei genitori, mostrando come sostituire uno stile genitoriale fondato sul controllo e il desiderio di plasmare l'altro con uno che apprezzi, coltivi e confidi nelle capacità innate e nell'autonomia dei bambini. In parole semplici, questo libro vi permetterà di dar valore ai vostri figli per ciò che sono, e non per ciò che vorremmo che fossero. Per molti di noi non è così semplice come sembra, tuttavia, guidati dalla Aldort attraverso le età e gli stadi di crescita dei nostri figli, diventa possibile. E questo, credo, è il miglior regalo da fare a noi stessi e a loro.

Wendy Priesnitz, Direttrice di "Life Learning magazine",
autrice di *School Free* e *Challenging Assumptions in Education*

I veri temi del libro di Naomi Aldort sono il discernimento, l'inventiva e la saggezza, qualità vitali per una genitorialità felice. L'autrice ha acquisito sul campo ognuna di queste doti e utilizza una ricca varietà di esperienze personali nel guidarvi alla scoperta della vostra personale formula per una vita familiare ben riuscita. Fatevi condurre per mano dalla signora Aldort per qualche ora, non ve ne pentirete.

John Taylor Gatto
autore di *Underground History of American Education*

Naomi Aldort sa bene come crescere bambini capaci di amare perché sono stati amati. Questo libro è l'antidoto ai modi tradizionali in cui molti di noi, fauna variegata di nevrotici, sono stati allevati. Libro straordinario che potrebbe porre fine al fondamentalismo, al moralismo e a molte altre malattie mentali e disagi sociali.

Brad Blanton, Ph.D.
autore di *Radical Parenting* e *Radical Honesty*,
fondatore dei seminari e laboratori di *Radical Honesty*

In questo sguardo profondo e sorprendente sulla natura umana, Naomi Aldort ci offre uno scorcio di vita familiare armoniosa. In modo semplice ed eloquente descrive come l'essere genitori possa trasformarsi in un percorso verso la realizzazione di sé. È un libro che merita in tutto e per tutto di essere letto, non solo da genitori ma da ogni creatura umana che aneli alla pace. La Aldort ha distillato l'essenza di una relazione genitori-figli pacifica e serena in quello che può solo essere descritto come poesia del cuore umano.

Veronica Robinson
Direttrice di "The Mother magazine", UK

Chiunque voglia diventare un genitore migliore può giovare dell'aiuto di Naomi Aldort, empatica, lucida e penetrante quando si tratta di vivere e apprendere insieme ai bambini.

Patrick Farenga
Co-autore di *Teach Your Own: The John Holt Book of Homeschooling*

Ogni genitore rinunciarebbe volentieri alle sgridate, alle punizioni e alle minacce se solo sapesse come far sì che il proprio piccino ai primi passi, il proprio bambino o adolescente, possa fiorire e agire in modo responsabile senza misure tanto dolorose. *Crescere i nostri figli, crescere noi stessi* è la risposta a questo desiderio universale. Non è un libro su metodi di controllo più dolci; è un libro su un modo di essere e di capire un figlio affinché tiri fuori il meglio di sé, non per timore del genitore ma perché è ciò che desidera liberamente, di sua spontanea volontà.

Naomi Aldort

Crescere i nostri figli crescere noi stessi

*Eliminare conflitti e litigi con i nostri
bambini grazie all'amore incondizionato*

Traduzione dall'inglese di
Michela Orazzini



Il leone verde



Questo libro è stampato su carta FSC®

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

In copertina: ©iStockphoto.com/Cindy Singleton, "*Cute Happy Little Girl Holding Smiling Baby Brother*".

ISBN: 978-88-6580-147-5

© 2016 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

RINGRAZIAMENTI	8
INTRODUZIONE - UN NUOVO PARADIGMA	11
<i>Essere genitori diventa un cammino di crescita e maturazione se osiamo insegnare meno e imparare di più</i>	13
I	
PAROLE PER CREARE UN LEGAME E RISANARE	15
<i>Legittimare i sentimenti funziona?</i>	18
<i>La comunicazione S.A.L.V.E.</i>	19
<i>Investigazione:</i>	20
<i>Bambini piccoli, emozioni e parole</i>	23
<i>Quando la legittimazione diventa un insulto</i>	24
<i>Sentimenti di rabbia, parole d'amore</i>	26
<i>Formulare una richiesta</i>	29
<i>Indietro tutta!</i>	31
<i>Quando la comunicazione non è verbale</i>	33
<i>Parlare della perdita</i>	34
<i>Come esprimere rammarico per sanare le ferite</i>	35
<i>Comunicazione controproducente</i>	39
<i>Introduzione ai cinque bisogni primari dei bambini</i>	43
II	
AMORE	46
<i>L'amore non è una ricompensa</i>	49
<i>L'amore visto dai bambini</i>	50
<i>Soddisfare i bisogni</i>	50
<i>Affetto e contatto fisico</i>	55
<i>Prestare attenzione</i>	56
<i>Modi diversi di percepire l'amore</i>	60

	<i>Essere bambino-centrici?</i>	62
	<i>Distinguere i vostri bisogni da quelli di vostro figlio</i>	64
	<i>Quando i figli dubitano del nostro amore</i>	70
	<i>Riscoprire la capacità di amare senza se e senza ma.</i>	72
	<i>Liberarsi dalla paura di perdere il controllo</i>	73
	<i>Liberarsi dalla paura di fare da guida</i>	76
	<i>Liberarsi dal timore della mancanza</i>	78
	<i>Coltivare l'amore per se stessi (Il timore di essere assertivi)</i>	79
	<i>Far contenti i genitori</i>	86
	<i>Coerenza</i>	87
III	ESPRIMERSI	90
	<i>Il coraggio di sentire</i>	95
	<i>La negazione</i>	97
	<i>Distrarre</i>	101
	<i>Far finta di niente</i>	102
	<i>Incutere paura</i>	103
	<i>Piangere</i>	104
	<i>Ansia da separazione e bisogno di piangere</i>	109
	<i>Scene e capricci. Piangere per bisogno o bisogno di piangere?</i>	110
	<i>Il prezzo del controllo</i>	112
	<i>Quando i capricci servono per ottenere ciò che si vuole</i>	115
	<i>La guida del genitore</i>	119
	<i>Evitare il vittimismo</i>	122
	<i>Ascoltare la rabbia del bambino</i>	124
	<i>Rielaborare le antiche ferite</i>	129
	<i>La libera espressione del genitore</i>	131
IV	SICUREZZA EMOTIVA	135
	<i>Sentimenti dei genitori e senso di sicurezza nel bambino</i>	139
	<i>Riconoscere i comportamenti fondati sulla paura</i>	141
	<i>Prevenire le bugie, le cose fatte di nascosto e altri comportamenti indotti dalla paura</i>	143
	<i>Il prezzo del controllo</i>	146
	<i>Rendere sicura la manifestazione delle paure inevitabili</i>	148
	<i>Liberi di esprimere l'odio</i>	150
	<i>Odio fra bambini</i>	152
	<i>"Vorrei sbarazzarmi di mia sorella!"</i>	153
	<i>Odio verso i genitori</i>	158
	<i>Aiutare, non spaventare</i>	161

212 Crescere i nostri figli, crescere noi stessi

V	AUTONOMIA E POTERE	163
	<i>Smontare l'aggressività del bambino</i>	168
	<i>Evitare problemi quando si è lontani da casa</i>	174
	<i>Il gioco fisico</i>	176
	<i>Il solletico</i>	179
	<i>La lotta</i>	180
	<i>Il bambino ubbidiente</i>	180
	<i>Imparare a fare affidamento su se stessi</i>	182
VI	SICURI DI SÉ	185
	<i>I mattoni costitutivi della fiducia in se stessi</i>	187
	<i>Fiducia in se stessi: cos'è e cosa non è</i>	191
	<i>Autostima e fratelli (o coetanei)</i>	195
	<i>Umiliarsi tra fratelli</i>	200
	BIBLIOGRAFIA E SITI	204
	<i>Libri</i>	204
	<i>Nascita e salute</i>	205
	<i>Giornali e riviste</i>	205
	<i>Siti per l'autorealizzazione:</i>	205
	<i>Siti per la salute di bambini e adulti</i>	205
	CONTATTI	206
	SERVIZI E CONSULENZE	207
	<i>Sedute via telefono o Skype</i>	207
	<i>Ritiri intensivi per famiglie</i>	207
	<i>Conferenze e seminari</i>	208

“Nulla di ciò che diventerai potrà dispiacermi; non ho preconcetti su ciò che preferirei vederti essere o fare. Non ho il desiderio di immaginarti, ma solo di scoprirti. Non potrai mai deludermi.”

Mary Haskell

RINGRAZIAMENTI

Ho iniziato a scrivere questo libro quando mio figlio più piccolo era ai primi passi, circa otto anni fa. Ho buttato giù lo scritto in breve tempo, ma ero troppo impegnata a fare la mamma per occuparmi della revisione e della preparazione per le stampe. Il libro avrebbe dovuto essere pubblicato cinque anni fa, quando Oliver, il più piccolo, aveva sei anni, ma lui e il fratello Lennon decisero di prendere lezioni di musica (violoncello, violino, pianoforte e, in seguito, direzione e composizione). Entrambi i ragazzi hanno dato prova di grande talento, così ho dovuto mettere di nuovo da parte il libro per qualche anno. Oggi Lennon (15 anni) compone e dirige le sue sinfonie mentre Oliver (11 anni) ha un trascorso da solista in numerose orchestre ed è apparso in TV e alla radio, potete vederlo qui: www.OliverAldort.com.¹

Il libro che avete fra le mani è stato riscritto e trasformato molte volte, si può dire che sia cresciuto insieme a me e ai miei tre figli.

Il mio grazie va in primo luogo a loro: figli, maestri e istruttori personali a un tempo. Jonathan Aldort mi ha insegnato, fra le altre cose, che non conta quanto stupenda e amorevole io possa essere come madre; un figlio si crea il film della propria infanzia e questo film resterà l'unica infanzia che avrà avuto. Lennon Aldort mi ha insegnato a entrare con il bambino nel suo mondo e a scoprire nuove e ignote realtà. Mi ha insegnato a distinguere l'autoinganno dalla verità profonda e mi ha svelato tutte le volte in cui erano i miei stessi pensieri a rappresentare un limite. Il più giovane, Oliver Aldort, mi tiene ancora per mano sulla via dell'autorealizzazione,

1 Questa è la prefazione originale del 2006. Ormai i figli dell'Atrice sono uomini. (N.d.T.)

insegnandomi la natura del Buddha. Quando le cose non vanno come vorrebbe, dice: “Pazienza!”, e prosegue contento per la sua strada. Quando mi tormento con preoccupazioni di madre, mi chiede: “Mamma, perché ti fai questo?”.

La mia gratitudine va poi alle migliaia di bambini che hanno fornito il materiale per il libro. Un omaggio speciale è rivolto a tutti i genitori che hanno avuto e hanno il coraggio di cercare la mia guida e di condividere con me le loro storie familiari. Sono storie che troverete disseminate per tutto il testo, con nomi e scenari modificati, insieme a quelle della mia famiglia, a cui ho chiesto il permesso di usare i nomi reali.

Il mio caro marito Harvey mi ha incitato e sostenuto; mi ha anche lanciato delle sfide, ma sempre fidando nelle mie capacità e nel mio discernimento. Harvey è l'uomo che ha avuto il coraggio di cercare la mia guida con i nostri figli. Mi chiamava dicendo: “Non riesco a gestire la cosa in modo sereno con i bambini, per favore vieni e fai la tua magia.” E dopo che mi ero presa cura della situazione, insisteva: “Fai uscire presto quel libro, il mondo ne ha bisogno.”

Questo libro non esisterebbe senza la capacità di mia madre di crescere se stessa mentre allevava i suoi figli, e senza la sua abilità di nonna che si pone delle domande ed è sempre pronta a imparare cose nuove. La prima persona che mi ha insegnato il concetto del riconoscere e legittimare le emozioni è proprio la mia adorata mamma. È stata e resta una madre straordinaria e con la mente aperta, e non cessa mai di imparare.

Ringrazio il mio curatore, Patrick Farenga, per il lavoro di editing; già curatore della pubblicazione *Growing Without Schooling*, è figura di spicco del movimento per la descolarizzazione. Pat ha preso il mio manoscritto e gli ha dato la sua forma definitiva con grazia e leggerezza. Prima che lo avesse lui, ho avuto la fortuna di farmi aiutare dal mio amico Richard Fadem, professore di letteratura. Non ha rivisto il mio lavoro, mi ha invece tenuto un corso intensivo di scrittura e cura del testo.

Grazie a Ellen Steiner e Deborah Burke per aver lavorato con me al manoscritto originale. E grazie a Lisa Biskup, Michael Biskup e Chrys Buckley per il lavoro di redazione sul testo. La mia gratitudine va poi a Victoria McCown per la correzione finale delle bozze e per avermi insegnato la grammatica. Non sarei mai riuscita a finire questo libro se Sheryn Hara della Book Publishers Network non mi avesse sollevata dal peso di doverlo

rivedere per mandarlo in stampa. E grazie anche a Justin Smith e allo staff della Bang Publishing.

Voglio ringraziare tutti gli amici che hanno letto parti del libro e espresso utili commenti: Marjon Riekerk, Kathy Gainor, mio fratello Kobe Hass e mia cognata Michele Hass, e tutti gli altri; è impossibile menzionarli tutti uno per uno, ma sono grata per ogni pur piccolo riscontro ricevuto.

Il movimento per una genitorialità naturale e rispettosa è stato sostenuto da una quantità di singoli individui e organizzazioni. Sono grata soprattutto alla Attachment Parenting International e a La Leche League, i cui numerosi leader e madri attente hanno diffuso i miei articoli e utilizzato il mio lavoro per aiutare i genitori di bambini piccoli. In particolare, il mio omaggio va alle mamme del Northwest Attachment Parenting e ai gruppi di genitori nelle regioni del Nord ovest e del New England.

Uno speciale ringraziamento ai molti che hanno influenzato il mio pensiero con i loro scritti. Alcuni sono vivi e altri non ci sono più. Grazie per aver condiviso il vostro pensiero e il vostro amore: Byron Katie, Werner Erhard, John Holt, Eckhart Tolle, Marshall Rosenberg, Joseph Chilton Pearce, Daniel Greenberg, A.S. Neill, Robert S. Mendelsohn MD, Tine Thevenin, e molti altri di cui ho letto o ascoltato le parole pur senza tener traccia dei loro nomi.

Grazie anche alle tante persone che mi hanno sostenuta, che hanno scritto riconoscimenti e note per la quarta di copertina e hanno apprezzato la novità di questo libro: Brad Blanton, John Breeding, John Taylor Gatto, Jan Hunt, Wendy Priesnitz (Canada) e Veronika Robinson (UK).

Un riconoscimento speciale a Peggy O'Mara, editore e direttrice del "Mothering magazine". Peggy è una forza trainante del movimento per una genitorialità più naturale e rispettosa, la sua guida ha aperto la strada a me e ad altri, per segnare una differenza nelle vite di bambini e genitori in tutto il mondo.

Più di tutto grazie a te, lettore, per il coraggio di voler esplorare questi nuovi paradigmi della genitorialità. Senza di te questo libro non esisterebbe, io non sono che il riflesso della tua dedizione e della tua determinazione a voler crescere insieme ai tuoi figli.

Con affetto e riconoscenza,
Naomi

INTRODUZIONE

UN NUOVO PARADIGMA

Condividere la vita con un bambino le cui azioni competenti non siano mosse dalla paura, bensì dalla gioia e dall'amore

Questo libro è il risultato di anni trascorsi come madre e consulente, aiutando famiglie da ogni parte del mondo. Le storie straordinarie di tanti genitori mi hanno insegnato che già sapete come essere genitori, ma non sempre seguite la saggezza del vostro istinto. Forse avete detto o fatto cose che non avreste voluto, ma il motivo per cui provate rimorso è perché nel vostro intimo sapete bene come dovrebbe essere. L'espressione di una saggezza profonda, quella che scaturisce dall'amore, è intralciata solo dai pensieri e da ciò che in passato è rimasto impresso nella mente. Con questo libro imparerete a distinguere i pensieri improduttivi dall'amore per vostro figlio; potrete così agire con integrità, restando fedeli al vostro io profondo, il genitore amorevole che volete essere. Imparerete tecniche specifiche per far emergere quest'amore anche in situazioni impegnative.

So che fareste volentieri a meno di tutte le sgridate, le punizioni o le minacce, se solo sapeste come far sì che vostro figlio, crescendo, diventi una persona gentile, responsabile e realizzata, senza bisogno di ricorrere a misure tanto dolorose. *Crescere i nostri figli, crescere noi stessi* è la risposta a questo desiderio.

In anni recenti, l'anelito a una genitorialità non conflittuale ha fatto emergere modi più gentili per indurre i bambini a cooperare. Tuttavia, il vecchio concetto del controllo non è cambiato e "coinvolgere per ottenere collaborazione" appartiene a una nuova terminologia che ci rende ciechi,

impedendoci di scorgere il sottostante atteggiamento di controllo. Il controllo è inefficace perché l'essere umano vi resiste per sua natura. Che sia una coercizione gentile o una manipolazione sotto mentite spoglie, è il controllo stesso la causa dei problemi che vorremmo risolvere.

Molti genitori già sanno come esercitare un controllo con dolcezza, quello che invece non sanno è come NON esercitarlo affatto, e vivere in pace e armonia con i propri figli. Il controllo gentile è noto ai più sotto forma di “conseguenze naturali delle proprie azioni”; *time-out*¹ “non punitivi”, fatti di comune accordo; strategie volte a coinvolgere per ottenere collaborazione; forme di manipolazione ed elogi. Eppure l'obbedienza, la condiscendenza, persino la collaborazione indotta attraverso il coinvolgimento non sono altro che modalità di resa alla volontà dell'adulto, anche se il bambino appare contento (poiché desidera il vostro amore e si sente sollevato quando lo ha guadagnato).

Oggi i genitori cercano modi per crescere i figli senza controllarli, pur restando guide premurose e attente.

Pertanto, lo scopo di questo libro non è di insegnarvi a suscitare forme di collaborazione, quanto piuttosto a rafforzare l'autorealizzazione, vostra e dei vostri figli. *Un bambino autonomo, la cui vita va nella direzione da lui stesso scelta, agisce in modo fruttuoso perché è lui a volerlo. Agisce spinto dall'amore e dalla gioia, non dalla paura o dal bisogno di guadagnarsi l'approvazione dell'altro.*

Nei capitoli seguenti, imparerete a non farvi intralciare dalle vostre reazioni emotive e dai condizionamenti, permettendo a vostro figlio di essere se stesso, libero dai lacci del vostro passato, della vostra ansia per il futuro o del timore di come gli altri vi giudicheranno. Imparerete a prendervi cura senza voler plasmare, come un giardiniere che annaffia i suoi fiori ma non li aiuta a sbocciare, né pretende di scegliere le loro forme e colori.

1 Si tratta del “mettere in castigo”, cioè disporre una breve sospensione in isolamento, su una sedia o in un angolo appositamente designato, lontano da giochi e distrazioni, con l'intento di aiutare con modi pacati il bambino a calmarsi e riflettere sul proprio comportamento (N.d.T.).

Il nostro progresso verso una natura umana più pacifica, realizzata e appagata negli affetti, dipende dalla capacità di lasciar andare i vecchi modelli dell'attaccamento e il bisogno di controllo. Le tipiche domande: Come faccio a "farlo" aiutare in casa, stare tranquillo, smettere di fare scene e capricci, mangiare, e via discorrendo, riflettono il desiderio di esercitare un controllo sul bambino. Sono tutte domande sul "fare in modo che" faccia ciò che vogliono i genitori; è il bambino a dover *rinunciare a ciò che vuole, ossia rinunciare a se stesso*.

E però la rinuncia alla propria volontà è la causa di molte delle difficoltà con i figli. Il bambino che indirizza la propria vita agisce in modo proficuo, perché lo fa mosso dal piacere e dall'affetto, non dalla rabbia, dalla paura o dallo stress.

Se avrete il coraggio di riporre fiducia nei figli perché possano essere gli artefici della propria vita, godrete della più appagante delle esperienze e vi innamorerete dei desideri e delle preferenze uniche di vostro figlio. Un amore simile è incondizionato; è vostro figlio che amate, non la vostra idea di come dovrebbe essere. L'amore è solo amore se non vi sono condizioni; ma se viene usato per ricompensare comportamenti o risultati conseguiti, cessa di essere amore e diventa una lezione sul dare e l'aver. In questo libro imparerete a spogliarvi della vostra armatura e a lasciar fluire l'amore senza restrizioni. In fondo, un amore incondizionato ha in sé la sua ricompensa.

Sempre, nei momenti difficili con vostro figlio, avete una scelta: impedire il modo di essere di vostro figlio e restare fedeli ai vecchi sistemi, oppure crescere e diventare quella persona migliore che potete essere se accompagnerete vostro figlio nel suo viaggio. Lui è il vostro maestro. Le persone realizzate, che hanno indirizzato la propria vita senza subirla, sono cresciute in famiglie dove i genitori sono cresciuti anch'essi fianco a fianco dei figli.

Essere genitori diventa un cammino di crescita e maturazione se osiamo insegnare meno e imparare di più

La nostra ansia di controllo non è né una colpa né un errore. Seguiamo innocenti le impronte dei nostri anziani, che affondavano nella paura. Essi credevano che i bambini non maturassero in adulti capaci a meno di essere plasmati dai genitori, e si assumevano il ruolo piuttosto divino di trasformare neonati e bambini in adulti. Essere genitori è molto più semplice

quando si comprende che i figli vengono a noi già predisposti a fiorire nei modi unici che saranno loro propri.

Leggendo questo libro scoprirete con gran sollievo di potervi liberare dall'impossibile compito di plasmare un essere umano. La Natura, o Dio, non combina pasticci, non è vostro il compito di trasformare un bambino in un adulto nel corso di vent'anni; vostri sono la responsabilità e il privilegio di prendervi cura di un essere umano mentre cresce.

I capitoli seguenti si fondano sulla comprensione che i pensieri vanno e vengono senza il nostro controllo, non siamo noi ad averli messi dove sono. Non tutti sono utili e nemmeno tutti veri, e non siamo costretti a obbedir loro. Se vogliamo che il nostro futuro come umanità sia diverso da come ci appare ora, è necessario permettere che i nostri figli creino questo futuro a partire da ciò che sono, non da ciò che noi vorremmo che fossero. Le nostre aspirazioni per loro si fondano su pensieri che abbiamo ereditato dal passato; non avverrà alcun cambiamento finché il passato si ripeterà e noi obbediremo alle antiche credenze che ci occupano la mente, fondate sulla paura.

Dozzine di scenari familiari diversi appaiono in questo libro, sono storie vere di genitori e figli con cui ho avuto il privilegio di lavorare. Tutti i nomi e le ambientazioni sono stati cambiati per discrezione. I principi dell'amore non hanno età. Gli aneddoti descritti riguardano neonati, bambini e ragazzi, dalla nascita all'adolescenza.

Essere genitori diventa un cammino di crescita e maturazione se osiamo insegnare meno e imparare di più. Quando si ha il coraggio di smettere di difendere il modo in cui siamo, o quello in cui siamo stati cresciuti, possiamo aprirci alla possibilità di essere ben più grandi, splendidi e capaci di quanto credessimo.

I

PAROLE PER CREARE UN LEGAME E RISANARE

Le parole che scegliamo quando interagiamo con i bambini hanno il potere di lenire o ferire, di creare un distacco o favorire l'intimità, di impedire l'espressione dei sentimenti o di toccare il cuore e aprirlo, di spingere alla dipendenza o tirar fuori la forza che è in ciascuno di noi.

Eccone un esempio:

Un giorno sono a fare la spesa in un negozio di prodotti biologici e sento piangere un bambino. Seguo il pianto e trovo una bimba, di quattro anni circa, stesa per terra a gemere e singhiozzare. Sembra sola; dò una rapida occhiata in giro e la commessa al banco risponde alla mia muta domanda: "Non so dove sia la madre, forse quel ragazzino è suo fratello."

Il fratello della piccola ha circa nove anni ed è in piedi in mezzo alla corsia, vicino a un carrello. Mi siedo sul pavimento accanto alla bambina, cercando di scoprire perché piange.

"È da tantissimo che aspetti di uscire da questo negozio?", le chiedo.

"Sì", mi risponde.

"Vorresti andare subito a casa?"

"Sì", dice singhiozzando ancora più forte.

"Ci vuole un sacco di tempo e la mamma sembra tanto lenta", aggiungo.

"Sì", è la risposta, e stavolta la bambina mi guarda con i suoi occhioni pieni di lacrime.

"È dura starsene in un posto così noioso e aspettare tutto questo tempo", ribadisco.

“Uh-huh.”

A quel punto il fratello viene verso di noi e con un gesto d’impazienza dice: “Forza, Lizzie, alzati adesso!”

Mi rivolgo a lui: “Anche tu sei stanco di aspettare la mamma?”

“Sì”, risponde, e poi aggiunge: “Soprattutto quando in Tv fanno il nostro programma preferito”.

“Oh”, dico, “vi state perdendo il vostro programma preferito?”

“Sì”, si fa avanti Lizzie, raccontandomi di cosa si tratta.

“Che disdetta!”, riconosco, “e quando lo trasmetteranno la prossima volta?”

“Domani”, rispondono all’unisono, “Lo fanno tutti i giorni”, aggiunge il bambino.

“Avete paura di non riuscire a capire cosa vi siete persi?”, domando, pensando che temano di non riuscire a seguire la trama.

“Sì”, dice Lizzie, e il fratello annuisce. Poi Lizzie si alza, io mi presento e la bimba mi abbraccia con trasporto. “Sono proprio felice di averti incontrata”, le dico. Lei sprofonda fra le mie braccia e io resto in piedi con lei in braccio. È tranquilla e suo fratello le si accosta per dirle: “Lizzie, sono sicuro che scopriremo quello che è successo nella puntata di oggi”. Lizzie fa un bel sorriso.

In quel momento arriva la madre e mi ringrazia dell’aiuto.

Le parole che leniscono non devono cambiare per forza lo stato delle cose. Lizzie non è potuta tornare a casa quando voleva e ha continuato a sentire la mancanza del suo programma preferito. Quello che è cambiato è il suo stato d’animo e il modo in cui ha trascorso il resto del tempo nel negozio. Di solito, il linguaggio comune tende a negare ogni affermazione dei bambini. Vediamo come sarebbe stata la conversazione con Lizzie se io, “con amore e gentilezza”, avessi negato i suoi sentimenti.

Supponiamo che, mentre era stesa sul pavimento a singhiozzare, le avessi chiesto: “Perché piangi?”. Chiedere “perché” mette il bambino sulla difensiva e implica che non vediamo un motivo per cui dovrebbe piangere, quando invece, di solito, ai bambini sembra ovvia la ragione delle proprie lacrime. “Perché” potrebbe persino implicare un’accusa ingiuriosa: “Ci dev’essere qualcosa di sbagliato in te se piangi per una cosa simile”. Ai fini dell’esempio, immaginiamo che Lizzie avesse risposto alla mia domanda con un “Voglio tornare a casa.”

“Sono sicura che la mamma non ci metterà molto”, avrei potuto dirle, “Ti faccio vedere una cosa?”

Di primo acchito, l'ultimo scambio di battute sembrerebbe innocuo, eppure nega i sentimenti di Lizzie non una, ma ben due volte. Anzitutto, secondo Lizzie la mamma ci sta impiegando tanto tempo a fare la spesa; affermando il contrario, avrei contraddetto il suo senso di impazienza. Inoltre, proponendole di distrarla dal suo disagio avrei sottinteso: “Facciamo finta che tu non ti senta disperata e facciamo credere che ti stia divertendo”. In questo modo, negheremmo sia il suo bisogno di essere presente alle proprie emozioni, sia il desiderio di parlare di ciò che la turba o le fa piacere.

Se Lizzie accetta la distrazione, questo potrebbe farla smettere di piangere per un po', tuttavia, poiché il disagio che prova è ancora forte e i sentimenti sono ancora negati, la distrazione, per quanto accattivante, non potrà soddisfare i suoi bisogni emotivi.

Sempre ai fini della storia, supponiamo che Lizzie non ceda alla distrazione e pianga ancora più forte: “Voglio andare subito a casa, voglio vedere il mio programma in Tv!”

“Sono sicura che potrai vedere il tuo programma un altro giorno”, continuerei a negare, “E poi troppa televisione non fa bene!”

A questo punto, l'avrei talmente alienata da me che avrebbe solo voluto sfuggirmi. Avrei minimizzato il suo senso di impazienza, tentato di distrarla dai suoi veri sentimenti e implicato che non avesse motivo di disperarsi; di conseguenza, sarebbe stato improbabile che lei continuasse a esprimere le proprie emozioni o a chiedere ciò di cui aveva bisogno, perché non mi avrebbe sentito dalla sua parte.

La mia conversazione con lei sarebbe potuta durare all'infinito perché negare non risolve nulla, esaspera piuttosto le emozioni dolorose in quanto il bambino è costretto a difendere la propria storia. Alla fine, avrebbe trovato un modo per liberarsi di me, sentendosi ancor più disperata di prima.

Quando i bambini percepiscono che possono essere autentici, che va benissimo sentire quello che sentono, e quando vedono che teniamo al loro punto di vista, saranno spesso i primi a trovare una soluzione al problema, o a far pace con la realtà. Al contrario, quando i loro sentimenti sono negati e respinti, può diventare impossibile risolvere le difficoltà. Sono arrabbiati poiché si percepiscono come vittime.

Nello scenario che abbiamo immaginato, avrei alienato Lizzie a tal pun-

to che sarebbe stata costretta a trasferire la sua giusta rabbia sulla madre, peggiorando lo stato di entrambe. D'altro canto, quello che invece è successo con me presente è che Lizzie si è sentita sollevata quando i suoi sentimenti sono stati legittimati, e ha infine accettato l'idea di dover perdere il suo programma preferito.

Legittimare i sentimenti funziona?

“Ho legittimato i sentimenti di mia figlia, ma non ha funzionato”, mi disse Annie con un sospiro affranto.

“Volevi che tua figlia smettesse di fare una scena e invece non è successo?”, le domandai.

“Sì”, ammise Annie, “e non ha rimesso a posto le costruzioni.”

Avvalorare le emozioni è di per sé un risultato, non è un metodo per controllare o modificare il corso di un comportamento o di un sentimento negativo del bambino. Al contrario, legittimare e concentrarsi nell'ascolto sono il nostro modo di permettere al bambino di esprimersi in tutta tranquillità; è il nostro modo di offrire amore, intimità e amicizia. Il risultato è che il bambino si sente al sicuro, entra in contatto con i propri sentimenti e si esprime appieno.

Il risultato immediato più probabile è magari il pianto, una crisi o altre forme di espressione di sé. Nella situazione reale con Lizzie, quando ho riconosciuto i suoi sentimenti, lei ha risposto singhiozzando ancor di più, e sfogando tutto il dispiacere. Solo dopo aver pianto tutte le sue lacrime e aver parlato dei suoi bisogni si è calmata e ha potuto affrontare la realtà. Se un riconoscimento simile proviene dal genitore anziché da un estraneo è possibile che il bambino pianga ancora più a lungo, sfogando gli antichi dolori insieme ai nuovi. I bambini le cui esperienze e i cui sentimenti sono avallati potrebbero piangere o arrabbiarsi di più proprio perché il vostro appoggio dà loro il permesso di esprimere sentimenti molto profondi. Una volta terminato lo sfogo, però, spesso procedono per la loro strada senza sentimenti negativi residui.

A volte legittimare i sentimenti porta a una risoluzione veloce perchè la difficoltà è momentanea e il bambino si sente subito sollevato. Se invece l'espressione del dolore si accresce, restategli accanto e sostenetelo. Non

siate voi la causa dell'angoscia e offrite invece amore e appoggio perché si sfoghi quanto è necessario. Se vi sentite a disagio per via dell'intensità delle emozioni, ricordate a voi stessi che la dedizione in questo momento è tutta rivolta al bambino e al suo senso di fiducia in se stesso e in voi, non alla vostra tranquillità. Grazie a questo processo di autoconsapevolezza, il bambino impara a conoscere e aver fiducia in se stesso; le emozioni e la loro espressione, anche quelle molto intense, gli sembreranno meno spaventose.

Non solo il bambino diventerà padrone delle proprie emozioni e dei propri bisogni, ma quando questi vengono riconosciuti anche voi scoprirete di capirli meglio ed entrambi ne uscirete rafforzati e più uniti. Svilupperete un maggior rispetto per il percorso individuale del bambino e una visione più lucida del vostro essere genitori. Un profondo legame di fiducia si instaurerà fra voi e verrà trasposto nelle altre relazioni di vostro figlio per il resto della sua vita. Se avrà fiducia in se stesso e nessun timore dei propri sentimenti, potrà contare su doti di resilienza e compassione per affrontare gli alti e bassi della vita.

Quando avvalorate i sentimenti, evitate di drammatizzare o aggiungere le vostre personali reazioni emotive. Drammatizzando, il bambino tende a tuffarsi ancor più nelle profondità della propria storia; se percepisce la nostra benevolenza, potrà piangere e arrabbiarsi senza remore e poi osservare il proprio "dramma" e riderne, o almeno andare oltre con un atteggiamento positivo.

Lizzie e suo fratello si sono fatti una ragione della realtà perché hanno ricevuto pieno ascolto ma allo stesso tempo non è stato fatto un dramma della loro storia. Ho evitato di dare enfasi alla cosa, non l'ho giudicata, né ho offerto vie d'uscita, il che avrebbe implicato che la situazione era negativa. I bambini abbandonano la tristezza di slancio se vengono ascoltati con benevolenza, e dopo aver dato libera espressione alle proprie emozioni.

La comunicazione S.A.L.V.E.

Molti genitori mi chiedono quali siano le esatte parole che li aiuterebbero a passare da un atteggiamento che nega a uno che offre riconoscimento e rafforza. La formula S.A.L.V.E. può rivelarsi un utile strumento nel realizzare questo passaggio e offrire sostegno alle esperienze del bambino, così che esprima le proprie emozioni con forza e autenticità.

S - Separate (separare). Ossia distaccarsi dal comportamento e dalle emozioni del bambino con una silenziosa chiacchierata mentale. È il passaggio più difficile; una volta compiuto, il resto scorre con facilità. Fateci caso, quando le azioni di vostro figlio vi provocano una reazione, è la vostra mente a mettervi in bocca le parole. È come un computer che avvii un programma in automatico: il bambino fa qualcosa e nella vostra mente si apre subito una finestra. Sarebbe un meccanismo innocuo se quelle parole non venissero lette ad alta voce. Se siete sconvolti, saranno le cose sbagliate da dire o fare e aggraveranno solo la situazione. Non è quello che vorreste dire davvero. Non rappresenta le vostre vere intenzioni, perciò manca di autenticità. La prova dell'inautenticità è che in seguito vi pentirete delle vostre parole e delle vostre azioni, che erigono un muro fra voi e vostro figlio.

Per evitare di ferire vostro figlio, leggete in silenzio le parole che vi si affacciano alla mente, potete soffermarvi e lasciare che facciano il loro pieno corso, comprese immagini, azioni che vorreste mettere in pratica o ricordi del passato. Ci vorrà meno di un minuto e non farà male a nessuno. Quello che sentirete appartiene solo a voi e non c'è ragione perché si trasformi in azioni o espressioni verbali. È una vecchia storia e non rappresenta ciò che siete al momento.

All'inizio, questo processo di investigazione potrebbe richiedere più di un minuto; iniziate prendendo nota dei vostri pensieri e accettandoli, scriveteli per elaborarli con più agio in seguito. Col tempo, acquisirete un maggior controllo della vostra mente e sarete in grado di elaborare il tutto sul momento.

Investigazione:

- Verificate la validità delle parole che vi scatenano rabbia, turbamento, preoccupazione o giudizi critici. Sono davvero le *vostre* parole? Credete davvero in esse? Pensieri come: “Non imparerà mai”, “Non dovrebbe comportarsi così”, “Dovrebbe sapersi prendere le sue responsabilità”, sono vecchie registrazioni con cui forse non siete più d'accordo. Forse sono modi di dire altrui, o rappresentano le vostre paure, i vostri ricordi, o ciò a cui aspirate per voi stessi. Che sia l'una o l'altra cosa, non fanno

che intralciare la vostra capacità di amare e capire vostro figlio per quello che è.

- Fate caso all'effetto che questi pensieri hanno su di voi quando li prendete sul serio. Osservate mentalmente *il modo in cui trattate vostro figlio quando obbedite al loro comando*.
- Considerate chi sareste se quei pensieri non vi attraversassero la mente. Senza di loro, sareste liberi di rispondere a vostro figlio anziché ai vostri processi mentali. Immaginate di far fronte alla stessa situazione, ma senza il bisogno di negare e controllare indotto da quei pensieri. I pensieri resterebbero, sono i vostri, ma immaginate di non averli; senza il limite imposto da loro, l'amore incondizionato del vostro io reale riemergerebbe.
- Provate a vedere se quello che la mente vi racconta a proposito di vostro figlio non sia altrettanto vero per voi. Di solito vediamo negli altri le cose che avremmo bisogno di ascoltare per il nostro bene. "Non dovrebbe comportarsi così" diventa "Non dovrei comportarmi così... con mio figlio". "Non imparerà mai" potrebbe anche essere un richiamo all'osservazione del vostro ritmo di apprendimento come genitori, e "Dovrebbe responsabilizzarsi" potrebbe guidarvi verso la capacità di essere responsabili nei confronti delle vostre reazioni mentali e degli altri aspetti della vostra vita.

Una volta che siate consapevoli dei pensieri che vi sviano, scoprirete di non essere altro che amore incondizionato; anziché prigionieri dell'ansia, sarete presenti insieme al bambino e al vostro amore, che non è mai venuto meno. Rimosso il ciarpame della mente, la vostra luce più autentica brillerà senza ombre e vostro figlio sarà visto sotto quella luce amorevole.

A - Attention (attenzione). Rivolgete l'attenzione al bambino. Dopo aver investigato in silenzio la vostra conversazione mentale (che non ha nulla a che vedere con vostro figlio), spostate l'attenzione dal vostro monologo interiore e da voi stessi al bambino.

L - Listen (ascoltare). Ascoltate quello che dice il bambino o quello che indicano le sue azioni; poi ascoltate ancora. Guardatelo negli occhi e fategli quelle domande che gli consentano di parlare un altro po', oppure, se il bambino non si esprime verbalmente, fategli intendere che lo capite.

V - Validate (avvalorate). Avvalorate i sentimenti e i bisogni espressi

dal bambino, riconoscelti senza drammatizzare e senza aggiungere la vostra percezione. Ascoltare e legittimare sono gli ingredienti dell'amore (LV - Love). Riuscire in questo significa creare un legame con il bambino e vi farà sentire autentici e presenti a voi stessi.

E - Empower (mettere in condizione di...). Fate in modo che il bambino risolva da sé il proprio sconforto, toglietevi di mezzo e confidate in lui. Mostratevi fiduciosi nelle sue risorse senza essere tesi e con l'ansia di voler risolvere ogni cosa. I bambini trovano da soli soluzioni, idee e richieste se si sentono capaci, se gli altri hanno fiducia in loro e se sono liberi dalle aspettative o dalle emozioni dei genitori. I sentimenti intralciano la capacità di agire in modo proficuo, ma se vengono espressi il bambino riguadagna la propria libertà e il proprio centro ed è in grado di trovare una soluzione o di accettare la realtà delle cose. Con rapidità e naturalezza compirà lo stesso processo che avete compiuto voi con l'autoinvestigazione.

Clint, nove anni, piange perché la sorella non ha voluto finire di giocare a Monopoli con lui. "Voglio finire il gioco. Stavo per vincere!" si dispera.

Ella, la mamma, è pronta a riportare giustizia ma si prende tutto il tempo per separare le sue reazioni personali dalla disputa dei figli e lascia scorrere il suo monologo interiore (la S di S.A.L.V.E.). Si immagina mentre sgrida Joy, dicendole che è sgarbata e irrispettosa, ordinandole di finire il gioco. Dopo aver esaminato i suoi pensieri le è chiaro che non è vero; sua figlia non è affatto sgarbata e la sua capacità di affermare se stessa è una buona cosa. È ora in grado di lasciar perdere i propri pensieri e di dare attenzione e ascolto (la A e la L) a Clint.

"Allora, eri molto eccitato perché avevi la possibilità di vincere? Sei dispiaciuto di non aver potuto finire il gioco?"

"Sono arrabbiatissimo, voglio finire il gioco!", insiste Clint.

"Ho sentito che tu vorresti continuare a giocare ma Joy non vuole."

"Ma stavo per vincere... è per questo che lei si è fermata!"

Ella continua a offrire riconoscimento e ascolto, ma non muta la realtà per Clint. Ha lasciato a lui il potere di giungere a una risoluzione, non si è intromessa per aggiustare le cose con frasi del tipo: "Non mi pare ci sia un problema e sono sicura che puoi riuscire a gestire la situazione."

Dopo un po' Clint si è sfogato e inizia una conversazione diversa.

È stato ascoltato, si è sentito in contatto con sua madre che ha rico-

nosciuto i suoi sentimenti e ha ribadito i fatti così come lui li percepiva. Non ne ha fatto un dramma, né ha mescolato ai fatti le proprie emozioni e opinioni. La sua fiducia e la sua solida presenza hanno consentito a Clint di procedere oltre.

Bambini piccoli, emozioni e parole

Parlare di sentimenti come la tristezza, la rabbia o il disappunto non sempre è un modo per farsi capire dai più piccoli. Per loro è più facile sentirsi riconosciuti quando le parole riguardano solo i fatti. In una seduta telefonica, una mamma mi raccontò la sua esperienza con la figlia in piscina.

Orna (5 anni) esce dall'acqua piangendo disperata perché vuole restare ancora. Ma è ora di chiusura e sua madre, Donna, la veste per andar via. Mentre la veste, si aiuta con i semplici fatti per dare riconoscimento all'esperienza della piccola:

“Ti piace giocare nell'acqua. Volevi giocare ancora?”

“Sì, voglio fare ancora i tuffi!”, risponde Orna.

Donna prosegue: “Lo so, non volevi uscire dall'acqua e invece ci hanno detto che dovevamo andar via.”

Orna smette di piangere e dice: “Mi piace la piscina.”

“Sì” risponde la mamma, “e non ti piace dover uscire dall'acqua.”

“Mamma” risponde calma Orna, “non mi importa più, voglio andare a casa.”

Donna ha solo descritto i fatti e Orna ha subito compreso e si è sentita soddisfatta. Dal canto loro i bambini non si aggrappano alle emozioni dolorose. Passano oltre con facilità perché non hanno un carico di storia che aggrava i sentimenti. Evitiamo di insegnare loro quell'arte cara agli adulti di crogiolarsi nel proprio dolore. A volte gli adulti insistono nel voler far sentire in colpa gli altri, o nel biasimare la cultura o il governo. Sono certa che non siano queste le abilità che volete insegnare ai vostri figli. Avvalorate i loro sentimenti ma aspettatevi che sappiano passare oltre, che non prendano le proprie emozioni troppo sul serio, e seguite il loro esempio. Le emozioni sono un modo per buttare fuori, proprio come il sudore e la

peristalsi intestinale. Non intralciano più quando sono riconosciute, proprio come il sudore portato via dall'acqua. Quando il bisogno di comprensione del bambino è soddisfatto, egli saprà passare oltre. La sua capacità di procedere gli impedirà di restare aggrappato all'evento e di trasformarlo in una storia che potrebbe influenzare in modo negativo il suo atteggiamento per il resto dell'esistenza.

Quando la legittimazione diventa un insulto

Talvolta, riconoscere e legittimare può negare il senso di autonomia e riservatezza del bambino. Le vostre parole amorevoli possono essere percepite come un insulto se egli è sconvolto per qualcosa che avete detto o fatto; potrebbe anche infastidirlo indipendentemente dalle cause del suo disappunto. Ha bisogno della libertà di scegliere se esporre o meno i propri sentimenti. Potrebbe non volere che vengano menzionati i fatti che sono causa del suo disagio. In sostanza, è come se il bambino dicesse: "Quando sono sottosopra, lasciami stare, ma non dirmi che mi vedi". Quando il bambino ha questo bisogno di ascolto silenzioso, ogni nostra parola potrebbe imbarazzarlo.

Amber, cinque anni, costruisce una torre. La torre cade e lei si innervosisce. La nonna arriva e le dice: "Oh, ti senti frustrata? Non volevi che cadesse?"

Amber dà una spinta al resto dei mattoncini ancora in piedi e urla: "Non parlare!!!"

La nonna si siede lì accanto in silenzio, capendo di aver sbagliato, poi Amber si getta a terra e con rabbia scaraventa i mattoncini da tutte le parti, urlando: "Stupidi mattoncini, stupido pavimento, stupida me!". Lancia in giro per tutta la stanza altri mattoncini, la nonna è silenziosa ma presente e Amber risponde alla sua attenzione esprimendosi appieno. Quando ha finito si alza, raccoglie i mattoncini e con calma ricostruisce la torre.

Silenzio non significa indifferenza. È sufficiente essere attenti senza farne menzione; anche quando un bambino è spaventato o imbarazzato nominare i suoi sentimenti lo mette a disagio. In simili circostanze, si può o

BIBLIOGRAFIA E SITI

Libri

- Breeding, J., *The Wildest Colts Make The Best Horses*, Bright Books, 1996.
- Breeding, J., *True Nature and Great Misunderstandings: On How We Care for Our Children According to Our Understanding*, Eakin Press, 2004.
- Briggs, D., *Your Child's Self-Esteem*, Mainstreet Books, 1975.
- Greenberg, Daniel, *Free at Last: The Sudbury Valley School*, Sudbury Valley Press, 1995.
- Greenberg, Daniel, *Child Rearing*, Sudbury Valley Press, 1987.
- Holt, J., *How Children Learn*, Perseus Publishing, Revised edition, 1995.
- Holt, J., *How Children Fail*, Perseus Publishing, Revised edition, 1995.
- Holt, J., *Instead of Education: Ways to Help People Do Things Better*, Sentient Publications, 2004.
- Holt, J., *Learning All the Time*, Addison Wesley Publishing Company, Reprint edition, 1990.
- Holt, J., *Never Too Late: My Musical Life Story*, Addison Wesley Publishing Company, Reprint edition, 1991.
- Juul, J., *Il bambino è competente*, Feltrinelli, 2003.
- Katie, B., *Loving What Is: Four Questions that Can Change Your Life*, Harmony Books, 2002.
- Katie, B., *I Need Your Love: Is That True? How to Stop Seeking Love, Approval and Appreciation and Start Finding them Instead*, Harmony Books, 2005.
- Kohn, A., *Amarli senza se e senza ma. Dalla logica dei premi e delle punizioni a quella dell'amore e della ragione*, Il leone verde, 2010.
- Kohn, A., *Punished By Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, As, Praise and Other Bribes*, Mariner Books, 1999.
- Kohn, A., *No Contest: The Case Against Competition*. Houghton Mifflin Company, 1987.
- O'Mara, P., *Natural Family Living: The Mothering Magazine Guide to Parenting*, Atria, 2000.
- Neill, A.S., *I ragazzi felici di Summerhill*. Red edizioni, 2012.
- Neill, A.S., *Freedom not License!* Hart (UK), 1966.
- Rosenberg, Marshall, Ph.D. et al., *Nonviolent Communication: A Language of Life: Create Your Life, Your Relationships, and Your World in Harmony with Your Values*, Puddledancer Press, 2003.
- Thevenin, Tine, *The Family Bed*, Avery, 1987.

Winn, Marie, *Stacciamo la spina. Manuale per la disintossicazione televisiva*, Armando editore, 1991.

Nascita e salute

Mendelsohn, Robert, M.D. *Male Practice*, Contemporary Books, 1981

Mendelsohn, Robert, M.D. *Bambini sani senza medicinali. Guida ai disturbi del bambino per difenderlo dall'abuso di farmaci e stabilire quando è necessario ricorrere al medico*, Red edizioni, 2002.

Noble, Elizabeth, *Childbirth with Insight*, Houghton. Mifflin Co., 1983.

Gedgudas, Nora, T., *Primal Body Primal Mind*.

Vonderplanitz, Aajonus, *Recipe for Living without Disease*.

Perlmutter, David, *Grain Brain*.

Schenck, Susan, *Beyond Broccoli*.

Giornali e riviste

“Nurture Parenting Magazine” (Australia)

“The Attached Family” (Attachment Family International)

“Juno Magazine” (UK)

“Pathways” (USA, Australia)

“Journal for Family Living”

“The Complete Mother: Breastfeeding, Childbirth and Pregnancy”.

Siti per l'autorealizzazione:

TheWorkForParents.com

AuthenticParent.com

NaomiAldort.com

TheWork.org

Landmark Education - landmarkeducation.com

Radical Honesty Enterprises - Radicalhonesty.com

Siti per la salute di bambini e adulti

<http://wellnessmama.com/>

<http://www.mercola.com/>

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

