

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

## 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.

## 6 Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina

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<sup>1</sup>.

A tutti voi buona lettura e buon cammino!

<sup>1</sup> 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. Anzi, preoccuperci 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"<sup>1</sup>.

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 seconda della terminologia usata. Perché un nuovo membro della famiglia deve essere presentato come un intruso? E come potrà il primogenito accoglierlo con gioia se queste sono le premesse?

## 10 Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina

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”<sup>2</sup>.

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<sup>3</sup>.

### *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*

<sup>3</sup> 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

## 12 Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina

*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 incontrare 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...’”*<sup>4</sup>

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.*<sup>5</sup>

Christina Rossetti

Quello fraterno è il legame familiare 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).

## 14 Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina

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*

## BIBLIOGRAFIA

- Balsamo E., *Sono qui con te*, Il leone verde, 2008.
- Bernardi M., *Il nuovo bambino*, Fabbri Editori, 2001.
- Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, Feltrinelli, 1998.
- Biddulph S., *Il segreto dei bambini felici*, Tea, 2001.
- Bortolotti A. *E se poi prende il vizio?* Il leone verde, 2010.
- Brazelton T.B., Sparrow J.D., *Il tuo bambino e... la gelosia*, Raffaello Cortina Editore, 2007.
- Buckley S., *Partorire e accudire con dolcezza*, Il leone verde, 2012.
- Coles P., *Le relazioni fraterne nella psicoanalisi*, Astrolabio, 2004.
- Cozza G., *E adesso... cresco*, Sfera editore, 2007.
- Cozza G., *E adesso... regole*, Sfera editore, 2012.
- Cozza G., *Me lo leggi?* Il leone verde, 2012.
- Cozza G., *Quando l'attesa si interrompe*, Il leone verde, 2010.
- Kennedy M., *Come sopravvivere... alla gelosia*, Fabbri Editori, 2007.
- Kitzinger S., *Il manuale del parto in casa*, Red!, 1993.
- Daloz D., *La gelosia*, Ancora, 2002.
- Darchis É., Darchis J., *Fratelli e sorelle*, Vallardi Editore, 2010.
- Faber A. e Mazlish E., *Bambini smettetela di litigare*, Frassinelli, 1988.
- González C., *Bésame mucho*, Coleman, 2005.
- Gonzales C., *Un dono per tutta la vita*, Il leone verde, 2008.
- Grose M., *Primogeniti, mediani, ultimogeniti...*, Red!, 2009.
- Hames P., *I bambini non fanno mai i capricci*, Red!, 2007.
- Honegger Fresco G., *Essere genitori*, Red!, 1987.

- Horst P., *Fratelli: amore e rivalità*, Koiné Centro Psicologia, 2004.
- La Leche League, *Allattamento al seno: il libro delle risposte*, Volume I, LLLIt, 2003.
- Laniado N., *Bambini gelosi*, Red! edizioni, 2002.
- Leach P., *Il bambino dalla nascita ai sei anni*, Mondadori, 1987.
- Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, Garzanti, 1972.
- Mori L., *Trovare/ritrovare il proprio posto in famiglia*, "Quaderni di Psicoterapia infantile", n. 65, 2012, pp. 275-288.
- Mori L., *L'apporto dell'esperienza fraterna allo sviluppo psichico e alla costruzione dell'identità individuale*, in *Contrappunto*, n. 35, 2004, pp. 35-60.
- Mori L., *Scenari dei legami fraterni*, Le Lettere, Firenze, 2013.
- Petri H., *Fratelli: amore e rivalità*, Koinè, 2004.
- Purves L., *Come non crescere un figlio perfetto*, Red!, 2005.
- Rollo D., *Un amore di fratello*, San Paolo, 2011.
- Rufo M., *Fratelli e sorelle*, Feltrinelli, 2004.
- Scalisi R., *La gelosia tra fratelli*, Franco Angeli, 2002.
- Volta A., *Nascere genitori*, Urra, 2008.
- Winnicott D.W., *Colloqui con i genitori*, Raffaello Cortina, 1993.
- Wyckoff J., Unell B.C., *Dal no al sì senza urla e minacce*, Red!, 2008.

# INDICE

|  |    |
|--|----|
| INTRODUZIONE                                       | 5  |
| <i>Nota alla seconda edizione</i>                  | 7  |
| I  |    |
| UN DONO PER TUTTA LA VITA                          | 8  |
| <i>Fratelli, un dono per pochi?</i>                | 8  |
| - Una relazione “maltrattata”                      | 9  |
| <i>Un amore poco esplorato</i>                     | 10 |
| <i>Fratelli, tra passato e futuro</i>              | 11 |
| <i>Fratelli, custodi di ricordi</i>                | 12 |
| <i>Un fratello è per sempre</i>                    | 13 |
| <i>Le mamme e i papà raccontano</i>                | 14 |
| II   |    |
| ASPETTO UN FRATELLINO, ASPETTO UNA SORELLINA       | 17 |
| <i>Diventerai fratello maggiore!</i>               | 18 |
| <i>Quando dare l'annuncio?</i>                     | 18 |
| Un annuncio da non rimandare                       | 19 |
| - Se i genitori preferiscono attendere             | 20 |
| <i>C'è una bella notizia...</i>                    | 21 |
| - Quando arriva il fratellino?                     | 21 |
| - Momenti speciali, ricordi preziosi               | 21 |
| - ...e risposte tutte da ridere!                   | 22 |
| Insieme verso la nascita                           | 24 |
| <i>Prepararsi al “dopo”</i>                        | 24 |
| <i>Coinvolgere il bambino</i>                      | 25 |
| - Se la famiglia è “allargata”                     | 27 |
| - Se c'è qualche problema                          | 27 |
| <i>Le mamme raccontano</i>                         | 29 |
| <i>Fratelli: comunicare attraverso il pancione</i> | 32 |
| Le emozioni della mamma                            | 34 |
| <i>Riuscirò ad amarlo come il primo bimbo?</i>     | 34 |



|   |    |
|---|----|
| <i>E il primo bimbo?</i>                                    | 36 |
| <i>Ce la farò a far tutto?</i>                              | 38 |
| <i>Come affrontare dubbi e preoccupazioni</i>               | 40 |
| - Preoccupazioni preventive? No grazie                      | 41 |
| <i>Corso di accompagnamento alla nascita</i>                | 41 |
| Le emozioni del papà  | 42 |
| Le emozioni del bambino                                     | 43 |
| <i>Futuri fratelli maggiori entusiasti e orgogliosi</i>     | 44 |
| <i>Quando c'è un po' di inquietudine</i>                    | 45 |
| - Il potere dell'ascolto                                    | 47 |
| - Quando sono i grandi a preoccupare i piccoli              | 48 |
| - E se il bambino non ne vuol sapere?                       | 49 |
| <i>Fratelli già prima di nascere</i>                        | 50 |
| <i>Per i cambiamenti non è il momento giusto</i>            | 51 |
| Se la mamma sta allattando                                  | 52 |
| <i>Il latte della mamma in gravidanza</i>                   | 53 |
| <i>Sensazioni fisiche ed emozioni della mamma</i>           | 54 |
| <i>E il nascituro?</i>                                      | 55 |
| <i>A ogni famiglia la sua soluzione</i>                     | 56 |
| <i>Smettere di allattare: consigli pratici</i>              | 57 |
| - Due bisogni da soddisfare                                 | 57 |
| - Allattamento "ridotto"                                    | 58 |
| - Se lo svezzamento non può essere graduale                 | 58 |
| <i>Continuare ad allattare: consigli pratici</i>            | 59 |
| - Una faccenda di famiglia                                  | 59 |
| - Come gestire i commenti altrui?                           | 60 |
| <i>Poppate nell'attesa: le mamme raccontano</i>             | 61 |
| <i>Sorriso di bimbi</i>                                     | 64 |
| <br>  |    |
| III <b>MI È NATO UN FRATELLINO, MI È NATA UNA SORELLINA</b> | 65 |
| <i>Organizzarsi per la nascita</i>                          | 65 |
| - Spiegare la nascita                                       | 67 |
| - È il momento!   | 67 |
| Il primo incontro   | 68 |
| <i>In ospedale subito dopo la nascita</i>                   | 68 |
| <i>Al rientro a casa</i>                                    | 73 |
| <i>Mentre la mamma non c'è</i>                              | 75 |
| - All'asilo per dare la buona notizia                       | 76 |
| - Le visite in ospedale                                     | 77 |
| - Se il ricovero dura un po' di più                         | 77 |
| <i>Se il bimbo nasce in casa</i>                            | 78 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
|    | - Cosa serve per il parto in casa?                       | 80  |
|    | - In Casa di Maternità                                   | 81  |
|    | <i>Festeggiare con parenti e amici</i>                   | 82  |
|    | <i>Sorriso di bimbi</i>                                  | 82  |
| IV | UNA MAMMA E UN PAPÀ PER DUE                              | 84  |
|    | <i>Le emozioni della mamma</i>                           | 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  |
|    | <i>Diventare padre per la seconda volta</i>              | 89  |
|    | <i>Primi tempi: la fatica</i>                            | 90  |
|    | - Stanchezza? Parliamone!                                | 91  |
|    | <i>Un aiuto in casa</i>                                  | 92  |
|    | Coccole per chi coccola                                  | 94  |
|    | <i>Il papà, un ruolo prezioso</i>                        | 94  |
|    | <i>I nonni, validi alleati</i>                           | 96  |
|    | <i>Mamma e primogenito: qualche momento in esclusiva</i> | 97  |
|    | Latte per il piccolo, coccole per il maggiore            | 98  |
|    | Latte di mamma per due                                   | 100 |
|    | <i>Allattamento in tandem: come gestire le poppate?</i>  | 101 |
|    | <i>Le mamme raccontano</i>                               | 104 |
|    | - E se la mamma vuole smettere?                          | 105 |
|    | <i>Da mamma a mamma</i>                                  | 106 |
|    | A spasso con due bimbi                                   | 106 |
|    | <i>Piccino in fascia e fratellino a mano</i>             | 107 |
|    | - Due bimbi in fascia                                    | 107 |
|    | - Se il grande ha nostalgia...                           | 108 |
|    | <i>In bicicletta</i>                                     | 109 |
|    | <i>Sorriso di bimbi</i>                                  | 110 |
| V  | DIVENTO FRATELLO MAGGIORE                                | 112 |
|    | <i>Il puerperio della fratellanza</i>                    | 112 |
|    | Primi tempi insieme                                      | 113 |
|    | <i>Chi è il fratellino?</i>                              | 113 |
|    | <i>E se gli abbracci sono troppo "impetuosi"?</i>        | 115 |
|    | - Piano e forte  | 116 |
|    | - Liberare le energie                                    | 116 |
|    | <i>Coinvolgere il primogenito</i>                        | 117 |
|    | - Spiegare i bisogni del bebè                            | 118 |
|    | - Il piccolo aiutante                                    | 119 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Coccole e attenzioni per il fratello maggiore</i> | 121 |
| <i>Fratello maggiore: entrare nel ruolo</i>          | 122 |
| - Quando serve un po' di tempo in più                | 124 |
| - Anche il bebè fa la sua parte!                     | 126 |
| <i>Un po' piccolo, un po' grande</i>                 | 126 |
| <i>I vantaggi dell'essere fratello maggiore</i>      | 128 |
| - Insieme al papà                                    | 130 |
| <i>Nonni, zii, parenti e amici</i>                   | 130 |
| - Quando serve qualche attenzione in più             | 130 |
| Dimmi che mi vuoi bene: la gelosia                   | 132 |
| <i>Cos'è la gelosia</i>                              | 132 |
| - Una spiegazione antropologica                      | 135 |
| - Una spiegazione "del cuore"                        | 135 |
| <i>Emozioni e atteggiamenti contrastanti</i>         | 136 |
| <i>Mettersi nei suoi panni</i>                       | 137 |
| <i>Se ad essere geloso è il secondogenito</i>        | 138 |
| <i>Non solo gelosia</i>                              | 139 |
| <i>Un bimbo ancora più forte e sicuro di sé</i>      | 139 |
| <i>Rassicurare il bambino</i>                        | 141 |
| <i>Quello che non funziona</i>                       | 142 |
| - Amore: ce n'è per tutti                            | 144 |
| <i>Come gestire i "capricci"</i>                     | 144 |
| <i>Come gestire l'ostilità</i>                       | 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 |
| <i>Le mamme raccontano</i>                           | 151 |
| <i>Se il bambino "torna indietro"</i>                | 154 |
| - Se il problema è il linguaggio                     | 154 |
| <i>Se il bambino torna a farsi la pipì addosso</i>   | 155 |
| <i>Se compaiono disturbi psicosomatici</i>           | 158 |
| <i>Gelosia: una tappa obbligata?</i>                 | 159 |
| <i>I vantaggi di un maternage ad alto contatto</i>   | 160 |
| - Vicinanza... notturna!                             | 162 |
| <i>Fratelli nella notte</i>                          | 164 |
| <i>E il nuovo nato?</i>                              | 165 |
| <i>Sorriso di bimbi</i>                              | 166 |
| VI FAVORIRE LA RELAZIONE TRA FRATELLI                | 168 |
| <i>Cresce il fratellino, cresce l'intesa</i>         | 169 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
|      | <i>Prime prove di condivisione</i>                   | 171 |
|      | - Come aiutare il primogenito                        | 172 |
|      | <i>Mamma, gioca con me!</i>                          | 173 |
|      | <i>I bambini si comportano come vengono trattati</i> | 176 |
|      | <i>Non uguali, unici!</i>                            | 178 |
|      | - A chi vuoi più bene?                               | 179 |
|      | <i>Confronti tra fratelli? No, grazie!</i>           | 181 |
|      | - Non usiamo "etichette"!                            | 182 |
|      | - Siamo incoraggianti!                               | 183 |
|      | I privilegi della fratellanza                        | 184 |
|      | <i>Doti personali e competenze sociali</i>           | 184 |
|      | - Fratelli... si gioca!                              | 185 |
|      | - Fratelli... si impara!                             | 186 |
|      | - Fratelli... non sentirsi soli                      | 186 |
|      | <i>Il conflitto come opportunità</i>                 | 187 |
|      | <i>Aiutare i figli a risolvere i conflitti</i>       | 190 |
|      | - Se i conflitti sono molto frequenti                | 192 |
|      | <i>Investire nell'ascolto</i>                        | 193 |
|      | <i>Mi piaci perché...</i>                            | 194 |
|      | <i>Vicinanza fisica e affettiva</i>                  | 196 |
|      | - Confidenze nella penombra della sera               | 197 |
|      | <i>Fratelli, un'alleanza per la vita</i>             | 198 |
|      | <i>I genitori di domani</i>                          | 199 |
|      | <i>Sorriso di bimbi</i>                              | 200 |
| VII  | UNA MAMMA PER TRE, PER QUATTRO, PER CINQUE, PER...   | 202 |
|      | <i>Una mamma per tre</i>                             | 203 |
|      | <i>Una mamma per quattro</i>                         | 207 |
|      | <i>Una mamma per cinque</i>                          | 210 |
|      | <i>Una mamma per sei</i>                             | 210 |
|      | <i>Una mamma per sette</i>                           | 214 |
|      | <i>Sorriso di bimbi</i>                              | 215 |
| VIII | SITUAZIONI PARTICOLARI                               | 216 |
|      | <i>Se l'attesa si interrompe</i>                     | 216 |
|      | - Parole semplici e sincere                          | 218 |
|      | - Quando i piccoli aiutano i grandi                  | 218 |
|      | <i>Se un fratello ha un problema di salute</i>       | 219 |
|      | - Quando il fratellino è all'ospedale                | 219 |
|      | - Come aiutare il bimbo che sta bene                 | 220 |
|      | - I gruppi e le associazioni di genitori             | 221 |

## 250 Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina

|    |   |     |
|----|---|-----|
| IX | FRATERNAMENTE   | 222 |
| X  | VOCI DI ESPERTI   | 225 |
|    | <i>L'accoglienza del secondo bimbo nella nostra società</i> | 225 |
|    | <i>Fratelli, una risorsa per la vita</i>                    | 227 |
|    | <i>Perché i bambini diventano bizzosi (o inibiti)</i>       |     |
|    | <i>quando nasce un fratello e come aiutarli</i>             | 229 |
|    | <i>Fiabe, favole e racconti per superare le difficoltà</i>  | 234 |
|    | APPENDICE   | 236 |
|    | BIBLIOGRAFIA  | 244 |

Finito di stampare  
nel mese di Gennaio 2018 presso  
Graphot, Torino