

Sara Baistrocchi

GENITORI FATTI AD ARTE

Prepararsi all'arrivo di un bambino



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Sara Baistrocchi

GENITORI
FATTI AD ARTE

Prepararsi all'arrivo di un bambino

edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Indice

Introduzione	9
Settimana 1. L'inizio di un'avventura	13
Settimana 2. Il tempo dell'attesa.....	17
Settimana 3. Aspettare l'esito del test	27
Settimana 4. Diverse reazioni allo stesso fenomeno.....	31
Settimana 5. Comunicare la buona notizia.....	35
Settimana 6. Come nascono e da dove vengono i bambini?.....	39
Settimana 7. Immaginarsi il futuro	47
Settimana 8. Io e te.....	53
Settimana 9. Caratteristiche e qualità personali	57
Settimana 10. Noi come coppia	59
Settimana 11. Il tempo per se stessi.....	63
Settimana 12. Sensorialità e sinestesie	67
Settimana 13. Ricordi d'infanzia	71
Settimana 14. Prendersi cura	75
Settimana 15. Stile educativo	79
Settimana 16. Le cose non sono mai ciò che sembrano	83
Settimana 17. Avere nuovi occhi.....	87
Settimana 18. Quale immagine di bambino?	89
Settimana 19. Essere genitori nell'era del consumismo	95

Settimana 20. Ragionare per sottrazione e non per aggiunta.....	99
Settimana 21. Le storie si intrecciano in modi inconsueti dai primi giorni.....	105
Settimana 22. L'importanza dei momenti da condividere	109
Settimana 23. Il rispetto dei ritmi e dei tempi di ciascuno	111
Settimana 24. Riscoprire la natura	115
Settimana 25. La costante ricerca di un equilibrio.....	117
Settimana 26. I cambiamenti del corpo	121
Settimana 27. Il corpo che si modella.....	125
Settimana 28. Agire per il puro piacere di farlo	131
Settimana 29. Riscoprire la dimensione sinestetica e tattile.....	133
Settimana 30. Un tesoro in uno scrigno	137
Settimana 31. Entrare in un mondo speciale.....	141
Settimana 32. Il parto	145
Settimana 33. Il proprio bambino come opera d'arte.....	149
Settimana 34. La stanza, un posto speciale per ognuno	153
Settimana 35. Vedersi e riconoscersi. Nuovi sensi e nuove identità....	157
Settimana 36. Come sarà il nostro bambino?	159
Settimana 37. I sogni	161
Settimana 38. Affrontare problemi, trovare soluzioni	165
Settimana 39. Un messaggio dall'isola della gravidanza	167
Settimana 40. Il cerchio della vita.....	169
Nota sulle opere	173

Come usare questo libro

Non ci sono regole precise o prestabilite ma indicazioni generali legate al modo in cui è stato concepito e strutturato il libro.

Essendo la gravidanza tradizionalmente di 40 settimane, le proposte sono state articolate proprio su 40 opere e attività alcune operative ed altre di riflessione.

Sentitevi liberi di dedicarvi un pò di tempo ogni settimana (così il divertimento dura di più!) oppure leggete tutto in un colpo solo; se siete alla vostra prima esperienza da quasi genitori ogni settimana sarà un'interessante scoperta e occasione per prepararvi al nuovo arrivo. Se avete invece già altri figli le proposte vi saranno comunque utili per rivedere il vostro ruolo e mettervi in discussione (diciamocelo pure: ogni figlio è completamente a sé, per cui è come se fosse sempre la prima volta).

Per quanto riguarda l'operatività... non è detto che abbiate voglia, tempo, predisposizione per realizzare tutto ciò che viene proposto nel libro. Non preoccupatevi, saltate avanti e indietro in base alla vostra sensibilità e all'umore della settimana.

Potete istituire un quaderno, o un album, o semplicemente una scatola dove poter raccogliere e custodire tutto ciò che creerete e realizzerete, i vostri pensieri, ritagli di situazioni, riflessioni, idee. Tutte cose che sarà bello andare a rivedere e riscoprire in futuro, come istantanee di un particolare e sicuramente speciale momento della vostra vita e della vita della vostra famiglia.

Sarà anche un allenamento per abituarvi a "giocare" e sperimentare con materiali, colori e oggetti, cosa che si rivelerà molto utile una volta che il vostro bambino crescerà un pò.

Come già detto, le attività sono pensate per entrambi i futuri genitori. Potete affrontarle insieme oppure separatamente e poi condividere impressioni, risultati e sensazioni. Ognuno può decidere di fare ciò che più sente di sperimentare, e allo stesso tempo evitare ciò che sembra troppo impegnativo o lontano dal proprio modo di essere.

Sforzatevi soltanto di avere nuovi occhi, senza per forza vedere immediatamente ogni cosa.

Nota sulle opere

Devo ammettere che le opere d'arte a cui faccio riferimento nelle prossime pagine non sono veramente 40. Purtroppo mi sono lasciata prendere la mano e, nonostante abbia mantenuto la struttura articolata su 40 settimane e attività, in alcuni casi ho selezionato più di un'opera a settimana. Questo per diversi motivi. Innanzitutto perché non riuscivo a scegliere! L'arte contemporanea è talmente ricca di suggestioni e così coinvolgente che non sapevo davvero cosa scartare. E poi perché per certi "argomenti" e riflessioni mi è sembrato opportuno offrire più di uno stimolo visivo, spunti diversi che permettessero di affrontare le suggestioni in modo più completo. Per ogni opera ho indicato il titolo (a volte la traduzione italiana, a volte il titolo originale, a seconda del tipo di opera e della facilità nel reperire l'immagine) e il nome dell'autore. Non credo sia necessario né utile in questo contesto aggiungere ulteriori dati tecnici. Nelle note in fondo al testo ho dato spiegazioni più dettagliate rispetto al contenuto delle opere stesse. Sarà facile trovare le immagini in Internet, inserendo il titolo dell'opera e il nome dell'autore (così come presentato nel titolo di ogni settimana, o altrimenti indicato nelle note) in un normale motore di ricerca. Nel caso siate più "tradizionalisti" e amiate la carta stampata, non sarà difficile fare una ricerca tra gli scaffali di qualche buona biblioteca a caccia di riscontri visivi di quanto proposto tra queste pagine.

Non ho dato indicazioni troppo tecniche e didattiche neanche nelle note, ma ho comunque cercato di fornire alcune linee guida per comprendere l'opera, o meglio, comprendere le motivazioni e gli elementi che mi hanno portato a leggerla in quel determinato modo e usarla per quegli specifici scopi.

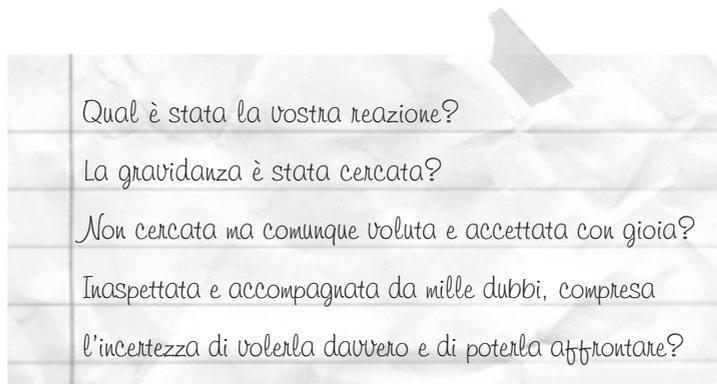
Sono le "mie" letture e interpretazioni delle opere, che a volte attingono fedelmente dagli intenti e dai significati collettivamente riconosciuti nella critica e storia dell'arte, e a volte invece ne prescindono completamente, dando nuova e inusuale vita e significato alle immagini.

Mi auguro che possiate apprezzarle e aggiungervi le vostre, associando le immagini a specifici pensieri, sensazioni e suggestioni che faranno parte per sempre di un nuovo bagaglio emotivo che vi state costruendo a poco a poco.

Buon divertimento, e godetevi l'attesa, che è anch'essa parte del piacere!

Diverse reazioni allo stesso fenomeno

Avete saputo di aspettare un bambino.
Lo stesso fenomeno può scatenare reazioni di diverso tipo.



In ogni caso le reazioni e le sensazioni sono sempre multifaccettate ed è probabile che vi sentiate confusi, scombussolati e spaventati dalla notizia, persino se l'avete desiderato e cercato da tanto tempo.

Cercate di comprendere e accettare tutto il calderone di sensazioni e stati d'animo che vi stanno sopraffacendo. Non abbiate paura di riconoscere a voi stessi ansie, paure, preoccupazioni e perfino pensieri negativi. Non sentitevi in colpa se li percepite. Sono normalissimi e fanno parte della vita, non siete persone cattive o meno adatte a diventare genitori solo perché non siete certi di volerlo!

Settimana 4

Immagini ambigue,
reversibili ed
ambigrammi

È essenziale però che accogliate tutti i vostri pensieri, senza cercare di nascondere a voi stessi quello che provate e sentite. La consapevolezza aiuta sempre ad affrontare le cose in modo migliore.

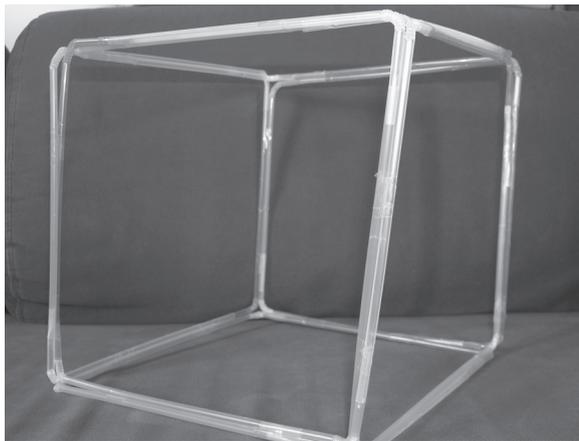
Può anche succedere che abbiate cercato questa gravidanza per lungo tempo e che dopo mille problematiche finalmente ce l'abbiate fatta, ma adesso, invece che immensa gioia, siete travolti dal terrore che qualcosa vada storto.

Sono tutte normali e svariate sfaccettature di uno stesso fenomeno, prospettive differenti date dalle diverse *angolazioni di vita* da cui si cerca di analizzare e affrontare la cosa.

Cerchiamo ora di concretizzare “geometricamente” questo calderone di emozioni e stati d'animo.

Geometrie essenziali

Costruiamo un cubo a cui agganciare le nostre ansie. Serviranno 24 cannuccie di quelle con la parte superiore flessibile che si piega ad angolo. Dobbiamo creare le sei facce del cubo, ognuna formata da quattro cannuccie incastrate insieme.



Create tre taglietti con le forbici nelle parti più corte delle cannuce (per intenderci, quelle che di solito si mettono in bocca) che vi aiuteranno a restringerne l'estremità per infilarla nella parte più lunga non tagliata delle altre cannuce. Le parti flessibili delle cannuce diventeranno gli angoli del quadrato, il resto delle cannuce i lati.

Una volta creati i sei quadrati (le facce del cubo) uniteli con del nastro adesivo in modo da creare il cubo. Con lo stesso procedimento si possono creare praticamente tutte le figure geometriche tridimensionali che si vuole. Ovviamente cambiando numero di cannuce, lati, facce, ecc.

Una volta creato il cubo (che a mio parere ha un suo fascino già di per sé!) vi servirà dello spago o del filo di lana o cotone colorato e dei cartoncini o foglietti.

Concentratevi ora su quelle che sono le vostre sensazioni, gli stati d'animo che vi accompagnano dall'inizio di quest'avventura. Scrivete sui foglietti una frase che esprima e definisca ogni singolo stato d'animo. Ogni foglietto dovrà avere sia una frase legata ad un'emozione positiva che una legata ad un'emozione negativa (ognuna su un lato diverso del foglietto). Cercate di riempire 12 cartoncini (uno per ogni lato delle facce del cubo), ma non preoccupatevi troppo se ne avete meno, o se prevale un aspetto dei vostri stati d'animo rispetto all'altro. Se state creando un unico cubo per entrambi cercate di esprimere individualmente i propri singoli sentimenti, verificando soltanto in seguito se coincidono o hanno aspetti comuni. Potete anche decidere di creare due cubi, costruendo ognuno il proprio e mostrandolo all'altro soltanto una volta terminato.

In ogni caso, l'importante è che vi sforziate di dar voce e concretezza alle vostre emozioni, cercando di esprimerle nel modo più chiaro e completo possibile. Vi aiuterà

a comprenderle meglio e accettarle per quello che sono. Una volta terminata la fase di scrittura, attaccate con lo spago i foglietti al cubo, uno per ogni lato delle singole facce. Avete creato una scultura-installazione che esprime e mostra l'ambivalenza dei vostri stati d'animo. Sarà utile e interessante andare a rivedere e rileggere quanto scritto a distanza di settimane, per riflettere insieme sui cambiamenti (se ci sono stati) di queste emozioni e sentimenti. Sentitevi liberi di aggiungere cartoncini nel caso in cui nuovi stati d'animo emergano prepotenti, o allo stesso tempo eliminare foglietti e frasi che non rispecchiano più quanto state sperimentando a livello emotivo.

Io e te

Andiamo all'origine di questa grande avventura di diventare genitori: la coppia. E ancor prima della coppia veniamo noi singolarmente, come individui.

Noi, io come donna, io come uomo. È importante tenere presente questa differenza perché, benché ovvia e nota a tutti, diventando genitori accade spesso di perdersi, sia come coppia che come individui. Forse lo state già sperimentando, mi riferisco in particolare alle donne, che dal momento in cui annunciano di essere incinta, perdono parte della propria identità e iniziano ad essere riconosciute da tutti con un nuovo ruolo (la futura mamma di...). Anche per i papà è così, ma molto meno. Questa settimana vi concentrerete su voi stessi, singoli individui, parte di una coppia, di qualcosa di speciale, di talmente unico che vi ha dato la possibilità di diventare genitori... di creare una nuova vita.

Se fossi

Per quest'attività vi servono semplicemente un foglio a testa e una biro, o matita, o colori di qualsiasi genere.

Vi offrirò delle suggestioni, degli spunti di riflessione su voi stessi. Leggeteli e scrivete la prima cosa che vi viene in mente in relazione a quanto richiesto, senza soffermarvi a pensarci troppo, senza cercare delle motivazioni razionali a quanto vi è immediatamente balzato alla mente (perché sicuramente vi apparirà immediatamen-

Settimana 8

Re e Regina

Henry Moore

te un'immagine, ma la razionalità cercherà di occultare questa visione, cacciarla via o cercarne una spiegazione logica).

Lasciate che i pensieri fluiscano liberamente e non giudicate né selezionate le immagini che vi arrivano.

Vi invito a pensare a voi stessi come se foste un colore. Attenzione! Non voglio che scriviate il vostro colore preferito, voglio che vi sforziatene di vedervi come se foste un colore.

Dopo aver preso nota di quanto pensato, cercate di immaginare se foste una forma quale sareste.

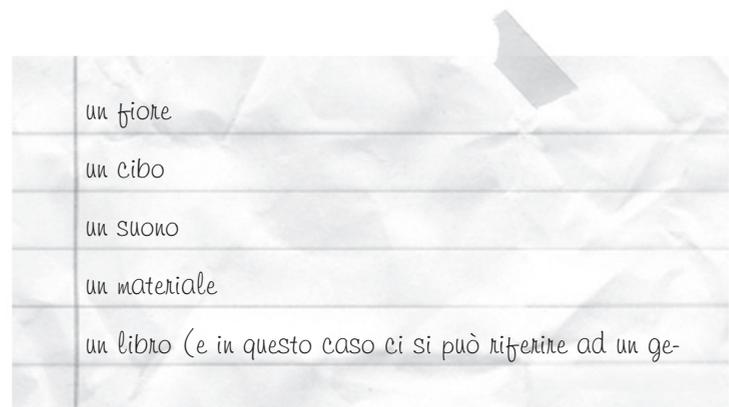
Può essere una forma geometrica ben definita e conosciuta, può essere una forma tridimensionale, un tipo di linea, un punto, una macchia o uno scarabocchio. Una forma inventata da voi o un semplice segno.

Prendete nota anche di questo sul vostro foglio.

Ora pensate a voi stessi come un oggetto. Soprattutto in questo caso è fondamentale rispondere di getto, senza pensarci troppo, dando libera voce a quel famoso "primo pensiero" di cui abbiamo già parlato. Vi verranno in mente gli oggetti più assurdi e senza comprensibili collegamenti logici e razionali con la vostra vita e personalità, ma non importa.

È proprio ciò che ci interessa.

Potete continuare all'infinito con questo gioco del "Se fossi..." e la lista può proseguire così:



un fiore
un cibo
un suono
un materiale
un libro (e in questo caso ci si può riferire ad un ge-

nere letterario, ma anche ad una tipologia di volume:
un tascabile, un libro con copertina rigida, un tomo di
un'enciclopedia, un cofanetto, un pamphlet... e ci si
può soffermare sulla tipologia di carta utilizzata per
le pagine, concentrando l'attenzione sulle sensazioni
tattili e olfattive della carta)
una canzone
una stoffa

Naturalmente se avete altre idee potete continuare il gioco praticamente all'infinito.

In quest'attività emergono per la prima volta in questo libro (ma non temete, saranno un elemento ricorrente!) le *sinestemie*.

Sono inusuali associazioni tra diverse tipologie di stimoli sensoriali. Stanno spesso alla base di molti processi artistici e creativi (molto usate ad esempio in poesia).

Ritorniamo ora alla nostra lista del "Se fossi...". L'avete compilata con tutto ciò che vi riguarda.

Ora vi invito a fare la stessa cosa, seguendo le stesse indicazioni, ma pensando al proprio partner. Se il vostro compagno fosse... un colore, una forma, quale sarebbe? Alla fine della compilazione dell'intera lista confrontatevi e andate a verificare se ci sono coincidenze di punti di vista. Sarà divertente e illuminante rispetto al modo in cui l'altro ci percepisce.

Avere nuovi occhi

Nel nostro immaginario gli oggetti impacchettati di solito sono regali, o comunque cose che riceviamo per posta (e che quindi stiamo aspettando, magari con ansia e aspettative), da aprire e scartare immediatamente, con la voglia di scoprire subito cosa custodisce il pacchetto. L'idea di base dell'artista Christo e sua moglie è proprio questa, impacchettare gli oggetti, soprattutto cose che siamo abituati a vedere e rivedere (ma forse, proprio per questo, non *guardare!*) ogni giorno, per poterli poi "riscoprire" e vederli da altre prospettive.

Un concetto sicuramente molto legato a quanto discusso e su cui si è "giocato" la scorsa settimana.

Avere nuovi occhi e un nuovo atteggiamento verso la realtà, per poter affrontare e accogliere l'arrivo di una nuova vita tra noi nel migliore dei modi.

Avere la capacità di sapersi vedere e rivedere sempre in nuovi modi (autoeducandosi alla flessibilità e alla *resilienza*), mettendosi sempre in gioco e in discussione, senza mai darsi per scontato.

Vi invito a creare della carta da regalo fatta in casa, come simbolo della gioia e dell'entusiasmo della scoperta, per poter impacchettare tanti doni diversi e permettere agli altri di spacchettarli e scartarli lasciandosi trasportare dall'eccitazione delle nuove scoperte.

Settimana 17

Monumento
di Vittorio
Emanuele
impacchettato

Christo & Jean
Claude

Carta da regalo

Occorrente. Alcuni fogli di carta velina bianca, un pennello grosso e uno più piccolo, acqua, inchiostro colorato.

Svolgimento. Sovrapponete i fogli di carta e piegateli a metà per almeno tre volte. Poi spennellateli completamente con dell'acqua (il pennello più grosso sarà utile a questo scopo) e quando sono completamente bagnati (ma non gocciolanti!) stendete delle macchie d'inchiostro di diversi colori in diversi punti della carta. Una volta colorata quasi tutta (non ci sono regole precise in questo senso, l'importante è usare almeno un paio di colori diversi) riaprite i fogli stendendoli completamente. Dovrebbero essersi creati strani ed interessanti *pattern* di colori all'interno.

Potreste aggiungere altro colore schizzandolo leggermente con il pennellino più piccolo direttamente sui fogli aperti.

Quando sarete soddisfatti del risultato stendete i fogli di carta colorata su dei fogli di giornale e lasciateli asciugare (avranno bisogno almeno di qualche ora, ma anche di più se il tempo è umido).

Una volta asciugata potete usarla come insolita carta da regalo. Farà un grande effetto e sarà uno strumento insolito per aumentare la voglia e l'urgenza di aprire i regali!

Potete usare la carta così preparata anche per altri scopi, per ricoprire ad esempio un'agenda o un diario.

Un gioco semplice legato a questo discorso che potrete fare con il vostro bambino, non appena sarà in grado di stare seduto da solo, è quello di istituire una scatola (tipo scatola delle scarpe) in cui nascondere alcuni oggettini e divertirvi insieme ad aprirla e a scoprire che cosa custodisce la scatola magica. Il gioco in sé è estremamente semplice e banale, tutto starà nelle vostre capacità teatrali!

Il rispetto dei ritmi e dei tempi di ciascuno

Un'altra settimana passata, una settimana in meno ad aspettare.

Avete mai pensato al senso di tutta questa attesa?

Voglio dire, a parte il fatto che il bambino ha bisogno di tempo per crescere e svilupparsi, queste settimane (mesi!) di attesa hanno un significato importante anche per i genitori. Non sarebbe certo la stessa cosa diventare genitori da un giorno all'altro, così senza grandi attese né tempo per pensarci.

9 mesi sono lunghi, ma sono importanti ed essenziali per acquisire a poco a poco la consapevolezza dei nuovi ruoli che vi preparate ad assumere.

In natura i tempi e i ritmi sono fondamentali, scandiscono lo scorrere del tempo ed aiutano l'evolversi dei fenomeni.

Essenziale quindi imparare a seguire questi ritmi e rispettare questi tempi, imparando persino a goderne.

Vi propongo un gioco-esercizio utile per rallentare e riscoprire la lentezza dei ritmi della natura, recuperare la dimensione temporale della realtà, senza correre e rincorrere ritmi frenetici a cui siamo solitamente abituati.

Riscoprire il significato del tempo.

Tempo per sé, tempo per l'attivazione di processi, l'esplorazione di percorsi e itinerari di senso, tempo per essere. Semplicemente. Senza scopo né fretta. Proprio

Settimana 23

Sand river

Andy Goldsworthy

come gli elementi della natura.

Lavoriamo sui nostri ritmi e sull'accettazione piena e consapevole del "rallentare". Sarà utile anche nelle prossime settimane in cui diventerà man mano più difficile condurre la vita che abbiamo sempre fatto, sia da un punto di vista fisico, sia considerando le nuove priorità e bisogni.

Sarà un buon allenamento anche per quanto riguarda le primissime settimane con il nuovo bambino, in cui sarete estremamente legati ai suoi ritmi e alle sue necessità. Sapete cos'è un orto zen? Sono conosciuti anche come giardini zen. In realtà non sono per niente orti, né giardini nel senso stretto del termine. Non hanno piante, se non in rari casi. Sono spazi ricoperti di sabbia, talvolta con qualche roccia e hanno un significato meditativo molto forte. Sono spazi in cui monaci zen passano il tempo della meditazione tracciando segni, spesso circolari, nella sabbia, con una sorta di speciali rastrelli.

Sono occasioni di rilassamento e lentezza meditativa. Concentrazione aiutata dal movimento, recuperando la capacità di rallentare. Modi di prendersi cura di sé, dello spirito, dell'anima, ma attraverso il movimento e l'azione del corpo.

Negli ultimi anni in realtà orti zen in miniatura sono diventati anche oggetti di *design* molto di moda, assaggi di filosofie orientali importate nella frenesia della vita occidentale.

Soprammobili affascinanti, li reputo interessanti e utili strumenti di rilassamento.

Costruiamo il nostro personale, rivisitato il giardino zen.

Giardino zen

Occorrente. Un coperchio di scatola di scarpe o un sottovaso della forma e della grandezza che più ci pia-

ce, una forchetta di plastica, ingredienti che preferiamo (perché ci piacciono visivamente o a livello tattile, o perché semplicemente più facilmente reperibili) tra: sabbia, sassolini, cereali di vario tipo (riso o miglio o orzo, ecc.), piccoli legumi secchi, trucioli di segatura... e tutto quello che vi suggeriscono la vostra fantasia e gli angoli remoti dei vostri armadi e sgabuzzini!

Svolgimento. Geniale nella sua semplicità. L'attività consiste solo nel disporre i materiali scelti nel vostro contenitore come più vi piace, creando disposizioni e giochi di colori e materiali secondo il vostro gusto personale e soffermandovi a giocare con la forchetta, usandola come un rastrellino in miniatura, tracciando righe e percorsi tra le sabbie.

Ciò che conta è la disposizione e preparazione dell'attività.

Prendetevi del tempo e organizzate tutti i materiali, ben presentati sul tavolo, suddivisi per tipologie, magari in ciotoline o sacchetti di carta. Preparate delle etichette o dei cartoncini, inventando nomi speciali per gli ingredienti (piccole lenticchie rosse diventeranno allora "lenticchini", sale grosso diventerà "cristalli di mare" ...).

Sarà divertente poi girovagare intorno al tavolo e scegliere con cura i materiali che più vi attirano...

Agire per il puro piacere di farlo

Il corpo che cambia, il corpo che si modella, il corpo che agisce.

Dopo settimane di riflessione, ora il corpo semplicemente agisce.

Ci ispiriamo questa settimana all'artista americano Jackson Pollock, inventore e promotore della tecnica del *dripping* o meglio conosciuta come *action painting*.

Il nome è già tutto un programma.

Pronti all'azione?

Premetto che sarebbe opportuno fare questa attività all'aperto, o in garage, o comunque in uno spazio in cui si possa sporcare in maniera agonistica.

Se non ne avete la possibilità potete sempre organizzarvi in modo più limitato e fare comunque l'esperienza riducendola in dimensioni.

Azione!

Occorrente. Tempere di almeno due colori diversi, qualche pennellone da hobbistica, piatti di plastica, plastica protettiva per imbiancature, fogli da disegno il più grandi possibile, nastro adesivo.

Svolgimento. Stendete la plastica a terra e fermatela con il nastro adesivo, in modo che rimanga ferma. Appog-

Settimana 28

Ritmo

Jackson Pollock

giate il foglio sopra la plastica e dipingetelo completamente monocoloro.

Lasciate asciugare un po' (ma non è necessario che asciughi completamente) e poi versate della tempera di altri colori nei diversi piatti. Con i pennelloni prendete abbondanti quantità di tempera e schizzatela sul foglio colorato, sbattendo il pennello con vigore in direzione del foglio.

Si creeranno interessanti effetti di sgocciolamento. Fate la stessa cosa con diversi colori e girando tutto intorno al foglio, schizzando e sgocciolando la tempera da diverse angolazioni e in diverse direzioni. Potete persino provare a muovere le braccia in modi differenti per vedere se riuscite a creare effetti particolari.

Se ne avete la possibilità mettete una musica di sottofondo, meglio se dinamica e coinvolgente.

Godetevi il momento appieno e il piacere di agire per la gioia di farlo.

Concentratevi sui movimenti e sulla percezione delle diverse parti del corpo coinvolte in questo gioco dinamico. Assaporate il piacere dello scaricare tensioni ed energia nel momento in cui schizzate il colore. Concentrate l'energia nello sfogo fisico e godetevi l'azione fino in fondo.

Per le future mamme: magari il vostro bambino parteciperà all'azione muovendosi e scalciando, o forse si lascerà dolcemente cullare dai vostri movimenti concitati! Provate a “stare in ascolto” durante l'attività...

Affrontare problemi, trovare soluzioni

Trentottesima settimana. Siamo agli sgoccioli. State per diventare genitori di un nuovo bambino. Che meraviglia! Chissà quante ansie e dubbi, soprattutto adesso che ci siamo quasi.

Sono certa che sarete bravissimi, dopo tutto questo allenamento a riflettere e a farvi domande!

Vorrei però che questa settimana ci concentrassimo su due elementi e di conseguenza su un'attività, legata alle ansie, alle paure ma anche alla risoluzione dei problemi. Per prima cosa pensate a un problema abbastanza importante che avete avuto in passato. Non deve essere necessariamente connesso alla gravidanza e può anche essere lontano nel tempo. Qualcosa del passato, di qualsiasi tipo. È essenziale però che sia qualcosa che abbiate poi risolto, qualcosa che siete stati in grado di affrontare e di cui avete trovato voi stessi una soluzione.

Non è facile. Prendetevi del tempo per rovistare tra i vostri ricordi e pensare alla situazione più indicata.

Una volta che l'avete trovata, prendete un foglio e una matita, o una biro, o quello che preferite per scrivere e disegnare.

Ricordi

Disegnate un labirinto grande tutto il foglio.

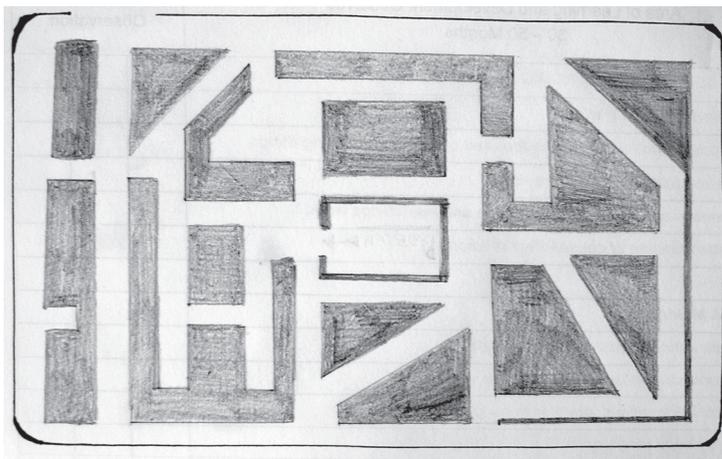
Settimana 38

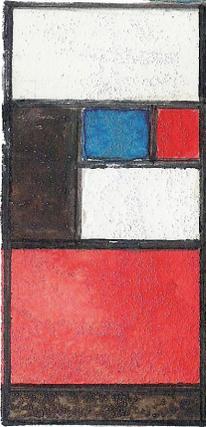
Fine dell'acqua

Hundertwasser

Cercate di crearlo nei minimi particolari, con attenzione alla sua struttura interna, al sistema di corridoi e passaggi. Assicuratevi che ci sia spazio nei corridoi per scriverci dentro. Come ogni labirinto che si rispetti, anche il vostro avrà un'ampia sala centrale.

Ora iniziate a scrivere partendo proprio dalla sala centrale, raccontando e spiegando la vostra situazione problematica. Prima di tutto scriverete una sorta di titolo, una parola o due che diano immediatamente l'immagine del cuore del problema. Scrivete questa cosa proprio nella sala centrale del labirinto. Poi iniziate a spiegare la situazione scrivendo nei corridoi. Spiegate come si sono sviluppate le cose, quali tentativi avete fatto per risolvere il problema, se ci sono stati dei fallimenti prima di trovare la soluzione definitiva... ogni cosa, più dettagliatamente possibile, muovendovi nel labirinto e lasciando tracce del vostro percorso con le parole del racconto. Direzioneatevi fino all'uscita e quando ne sarete vicini iniziate pure a scrivere e raccontare la soluzione del problema, come siete stati in grado di risolvere il tutto, districando e sciogliendo completamente la situazione problematica.





Essere genitori è senza dubbio la cosa più difficile che esista. Ma anche la più interessante, stimolante e misteriosa avventura che si possa sperare di vivere; la cosa buffa, è che non c'è esperienza più utile per crescere ed evolversi che aiutare gli altri a farlo. Avere un figlio ed essere genitore presuppone (e permette, allo stesso tempo!) di mettersi continuamente in discussione, riflettere sulle proprie scelte, sui propri valori, su ciò in cui si crede.

Essere genitore non significa avere sempre tutte le risposte. Sarebbe troppo "semplice".

Essere genitore (ed educatore) significa avere sempre nuove domande e saperle accogliere con spirito propositivo, come sfide, occasioni per mettersi e rimettersi costantemente in discussione e in gioco, affrontare l'imprevisto e l'inatteso sapendo di non poterlo controllare a priori.

A questo punto entra in gioco l'arte.

Il lavoro artistico s'intreccia in modo esemplare con l'attività educativa e offre occasioni di riflessione e messa in discussione delle proprie convinzioni e dei propri punti di vista: lo strumento più appropriato, anche, per affrontare una gravidanza e l'arrivo di un nuovo bambino.

Questo libro è per i genitori in attesa, che siano alla loro prima esperienza o che abbiano già altri figli (non si è mai abbastanza – né troppo – esperti!). Per prepararsi al nuovo arrivo, ma anche e soprattutto per dedicare del tempo a se stessi, come persone e come coppia.

Raccontando, attraverso oggetti, immagini e parole, impariamo ogni giorno qualcosa in più di noi, ci occupiamo e prendiamo cura dell'altro e di noi stessi, diventando collezionisti della nostra vita.

Sforzatevi soltanto di avere nuovi occhi, senza per forza vedere immediatamente ogni cosa.

