

Ci vuole coraggio a smarcarsi dalla narrazione stereotipata delle maternità agli antipodi, in cui o si rinuncia a tutto o non si rinuncia a nulla.

Ci vuole coraggio a piazzarsi nel mezzo tra i due estremi per scegliere di volta in volta cosa è meglio per noi e per il nostro bambino, settimana dopo settimana, mese dopo mese. Ci vuole coraggio a tenere il punto e svegliare il villaggio, imbambolato da decenni di “si è sempre fatto così”, “in altri Paesi è peggio”, “almeno tu puoi contare sui nonni”.

La prima prova è dunque una prova di coraggio, ma anche di scaltrezza e lungimiranza: il capitalismo incoraggia la produttività e la vita frenetica (di chi deve produrre, non di chi beneficia del capitale, beninteso), dicendoci però che il vero e unico lusso è il tempo. È un curioso inganno magnificare il tempo (che è di tutte e tutti, da quando nasciamo a quando moriamo) come lusso e fare di tutto per togliercelo per produrre di più ed essere elogiati per la nostra “dedizione” al lavoro o all’azienda o alla missione o quant’altro.

Il tempo non è un lusso, perché ognuno di noi possiede già il suo intero tempo di vita. Ciascuno ha il suo tempo a disposizione e dovrebbe poter decidere come meglio impiegarlo, senza troppi condizionamenti e pressioni sociali e familiari.

Il tempo è piuttosto il nostro capitale da investire ed è importante sapere in cosa investirlo, saperlo razionalizzare in base alle nostre esigenze e alle esigenze straordinarie di un lattante o di un infante che sta imparando a vivere e che, crescendo, avrà sempre meno bisogno di noi, e comunque non in modo così assiduo e “strutturante”.

Il prezzo da pagare per usufruire del nostro tempo è emanciparsi dai luoghi comuni e dai vincoli sociali che ci chiedono di scegliere tra lavoro, carriera, famiglia, figli, ed essere più libere e liberi possibile di prendersi una quota di tempo da investire esclusivamente nei primi mille giorni.

Riassumendo

La ridefinizione del tempo e delle priorità, seppur transitorie, nei primi mille giorni è la prima grande prova dei nostri eroi e delle nostre eroine: ci vuole coraggio a prendersi i propri tempi, durante la gravidanza e nei due anni successivi, infischandosene delle infinite pressioni che ci spingono a continuare a vivere come se non avessimo un neonato o un infante da accudire, come se potessimo delegare questa esperienza di doppio apprendimento a terzi. Nei primi mille giorni la gestione del tempo va ricalibrata e la fretta messa da parte: oltre a minare la soddisfazione personale dei genitori, può incidere negativamente sul neurosviluppo dei bambini che, per crescere e imparare, necessitano di adulti accoglienti e disponibili nei loro confronti. Predisporre dei tempi congrui, a misura di bambini, è un grande investimento in termini di salute e benessere, presenti e futuri.

04.3 Le prove nella quotidianità

Nel viaggio eroico dei genitori le prove non sono prove “estreme”, spettacolari, fuori dalla norma, ma più spesso hanno a che fare con la costruzione di una nuova normalità: tutto ciò che spinge verso un cambiamento, che spinge l’eroe a cambiare punto di vista o imparare una nuova cosa di sé stesso o del mondo, rappresenta infatti una prova. E di prove, fisiche o psichiche, nei primi mille giorni ne affrontiamo davvero tante, anche senza scomodare draghi, lupi mannari o astronavi.

Sono prove i cambiamenti del corpo, i cambiamenti delle nostre routine, la mancanza di sonno, i nuovi lati che scopriamo di noi stessi, le reazioni degli altri, la differenza tra aspettative e realtà.

Non tutti i genitori affrontano le stesse prove durante i primi mille giorni, perché ogni persona, ogni famiglia è diversa e ha tragitti diversi da compiere: tuttavia, è molto importante prendere sul serio tutte le esperienze che noi percepiamo come prove, particolarmente difficili o stressanti per noi, e cercare di affrontarle con serietà e fiducia, senza minimizzarle perché “c'è di peggio” e senza sprecare energie ad accusarci di non essere “abbastanza forti”. Non mi viene in mente nessun eroe e nessuna eroina di nessuna storia, a partire dai miti greci, che nel bel mezzo di una prova abbia mollato tutto per correre a conformarsi al giudizio degli altri. Invece, conosco parecchi eroi e parecchie eroine che hanno affrontato la prova, per come hanno potuto, senza disunirsi, senza frammentarsi, senza paragonarsi ad altri eroi ma restando aperti, a sé stessi e al mondo, in ascolto e in continua evoluzione.

So di non sapere (ancora), ma posso sempre imparare

Le nuove esperienze si definiscono nuove perché non le abbiamo mai fatte prima ed è normale non sapere come fare una cosa la prima volta (o la seconda, o anche la terza) che la incontriamo nella nostra vita.

Sapere di non sapere e predisporre a imparare, mettendosi di volta in volta nella condizione più giusta per apprendere dall'esperienza che stiamo affrontando e per fare le scelte più giuste per noi, fa parte della nostra storia.

Ogni nuovo nato cresce imparando cose nuove, di sé stesso e del mondo esterno.

Ogni nuova esperienza “sposta” l'equilibrio precedente e viene letta dal nostro cervello come una novità da integrare nel pool delle cose che già conosciamo.

Questo sistema di apprendimento su più livelli, dal fuori al dentro, è fatto di prove, tentativi, errori e correzioni ed è un'esperienza comune a tutte e tutti noi.

Dalla nascita in poi interagiamo con l'ambiente circostante e lavoriamo, ventiquattr'ore su ventiquattro, per capire come funziona il fuori da noi, capire come funzioniamo noi dentro, capire come dentro e fuori possono comunicare e funzionare insieme.

Il neonato impara, il genitore impara

Mentre i nostri neonati, lattanti e infanti imparano il mondo e attraverso il mondo imparano sé stessi, anche noi genitori impariamo qualcosa che prima di diventare genitori non conoscevamo e non ci serviva: nei primi mille giorni facciamo esperienza diretta di numerose novità, impariamo cose nuove di noi e dei bambini che stiamo allevando e accudendo, impariamo anche a stare nella frustrazione di non avere subito tutte le risposte alle cose che vorremmo sapere. Diventare genitori è un po' come tornare a essere neonati, con tutto da imparare di nuovo, da un nuovo punto di vista, ma con la responsabilità (e con il radar) degli adulti: è un'impresa che richiede un tempo lungo di assestamento e una buona disponibilità a mettersi in gioco.

Se usare il proprio tempo per scegliere ciò che è meglio per i primi mille giorni è la prima grande prova del viaggio della genitorialità, stare nell'incertezza e vivere giorno per giorno osservando cosa accade al nostro bambino che cresce, a noi che lo accudiamo mentre cresce e alla nostra relazione con lui, è la seconda grande prova che dobbiamo affrontare.

Siamo adulte, siamo adulti: siamo responsabili delle scelte che facciamo e abbiamo l'autorevolezza per scegliere cosa è meglio per noi e per il nostro bambino. Nei primi mille giorni occorre tempo per osservare, comprendere e poi fare, occorre aiuto, perché da soli è un compito molto gravoso, occorre fiducia in sé stessi e nel processo che stiamo compiendo. Scegliere bene mentori e alleati è importante per non affrontare in solitudine le inevitabili incertezze legate a un processo così complesso e importante come quello dei primi mille giorni.

04.4 Scegliere per sé e scegliere per il bambino

In quest'epoca storica di incertezze economiche e sociali non è facile sentirsi al comando delle proprie scelte: la paura di sbagliare e commettere errori irreversibili, il timore di non essere all'altezza del compito, il desiderio di fare tutto in modo perfetto senza alcun inciampo, sono insidie che possono paralizzarci e ostacolarci nel processo decisionale. Soprattutto, fin dalla gravidanza, appare evidente il cambiamento di prospettiva e la differenza che passa tra scegliere per sé stessi e scegliere invece per un'altra persona; una persona nuova di zecca, piccola per giunta, che dipende da noi per diventare adulta.

Scegliere per la salute del nostro bambino è molto diverso da scegliere per sé stessi. Sempre di scelte si tratta, ma lo scopo è molto diverso; mentre nel primo caso si sceglie per l'altro, nel secondo caso scegliamo per noi soltanto.

È come quando durante uno spettacolo teatrale si abbatte la quarta parete e improvvisamente gli attori iniziano a rivolgersi proprio a te, che sei lì seduto in platea, a chiederti conto delle loro vicende, a chiederti di scegliere per loro le prossime mosse: di-

ventare genitori è come passare da spettatore dell'opera a regista, responsabile di ciò che accade sulla scena.

Fino a qualche scena prima, ti godevi lo spettacolo e la bravura degli attori, adesso, gli attori chiedono a te come muoversi sul palco (e a volte, peraltro, non sono neanche d'accordo con le tue scelte, e protestano).

Assumersi la responsabilità per un'altra persona è un'esperienza direttamente connessa alla genitorialità, ed è una prova che richiede grande sostegno da parte del villaggio: fra tutte le prove, questa somiglia davvero a un rito di passaggio, perché l'eroe e l'eroina passano dalla condizione di figli alla nuova condizione di genitori, acquisendo sul mondo una prospettiva completamente diversa.

La posta in gioco, come in tutti i riti di passaggio che si rispettano, è molto alta, la storia è tutta da scrivere e come vedremo, questo passaggio è spesso condizionato dalla nostra stessa infanzia e adolescenza e dal modello genitoriale che abbiamo vissuto in quanto figli.

Sarebbe un mondo più sereno e sicuramente più propenso a promuovere i primi mille giorni se, senza mitizzare o discriminare nessuno e nessuna, potessimo tutti riconoscere l'enorme impatto che questa prova, questo divenire genitori ha nella vita delle persone.

Avere un figlio, dal punto di vista dei cambiamenti cognitivi, non è come avere un cane, o come scrivere libri, o come occuparsi dei bambini altrui per lavoro. Avere un figlio significa pensare per due, per un tempo prossimo all'infinito, e occupare una grande fetta del proprio tempo (tra i mille giorni e i duemila, secondo i

diversi studi) a far sì, ventiquattr'ore su ventiquattro, che questo bambino cresca in salute e in serenità, scegliendo e programmando per lui giorno per giorno, ogni giorno, dal nido in poi.

Mentre scrivo, il mio cane di 12 anni è sotto la scrivania a dormire. So che ho un'autonomia di circa sei ore, dopodiché ci sarà la mezzoretta di passeggiata, e poi ancora sei ore di autonomia. Il mio cane è molto abitudinario ed è molto autonomo, a parte le tre passeggiate al giorno; il resto del mio tempo è mio, e posso destinarlo a ciò che preferisco.

Questo ragionamento non si applica ai miei figli, oggi adolescenti spumeggianti, ma non si applicava nemmeno ai miei figli bambini: i bambini sono in continua evoluzione, scoprono il mondo e imparano a leggerlo, poi crescono e iniziano a interagire con spicchi di mondo via via più grandi. A ogni scoperta corrispondono nuove opportunità o nuovi ostacoli, dipende dalla scoperta, e dunque strutturare una routine che consenta un tempo per sé stessi soltanto è un'impresa nell'impresa che si sviluppa in tempi molto lunghi e con grandi strategie organizzative.

C'è una frase che solitamente fa molto arrabbiare i non genitori: "Non sei madre, non puoi capire". In questa frase, magari un po' brusca e netta, è tuttavia nascosto un principio di verità: la genitorialità è un'esperienza trasformativa fin dall'inizio dell'attesa, non bella e non brutta in assoluto, ma sempre, in ogni caso, trasformativa.

Vivere tutti i cambiamenti, quelli belli e quelli meno belli che diventare genitore comporta, passare dalla platea alla cabina di regia e, soprattutto, avere la consapevolezza che per un numero non trascurabile di anni sarai responsabile per un'altra persona che non sei tu medesimo, è qualcosa che chi non vive l'esperienza

di genitorialità non può cogliere dall'interno, come se stesse accadendo a lui o a lei.

Per questo sarebbe magnifico che gli altri offerissero supporto ai genitori senza giudicarli da scranni improvvisati basati sul nulla e sarebbe ancora più magnifico se anziché discutere su cosa vuol dire essere genitore o non esserlo riuscissero a offrire un sostegno pratico a chi, sulla sua pelle, sta vivendo questo processo trasformativo e impegnativo. C'è molto da fare nei primi mille giorni di un bambino e di una bambina, il programma è ricco e dettagliato; abbiamo a disposizione robuste indicazioni di massima, valide per ogni donna e ogni bambino, a prescindere dalla cultura, dal Paese, dall'età, dalle risorse personali: ci sono cose che ormai, dopo anni e anni di studi e di ricerche, dopo l'osservazione di milioni di neonati, di infanti e di genitori, sono ritenute universalmente valide.

I principi della *nurturing care* sono per tutti e tutte: applicando quei principi siamo tranquilli, perché stiamo facendo il meglio possibile per noi e per il nostro bambino.

La parte più difficile è semmai quella di stabilire quali scelte compiere in itinere per poter raggiungere gli obiettivi della *nurturing care* e mantenere prioritaria la salute dei bambini senza dimenticare la nostra.



Riassumendo

Le prove, fisiche o psichiche, da affrontare nei primi mille giorni sono davvero tante: i cambiamenti del corpo, le nuove routine, la mancanza di sonno, le domande sull'essere genitori, il timore di non essere all'altezza del compito, la differenza tra aspettative e realtà. La prova più grande, tuttavia, è imparare a stare nell'incertezza e vivere giorno per giorno le scoperte e le evoluzioni che riguardano sia il bambino in crescita sia la relazione genitore-figlio. Il passaggio dalla condizione di figli alla nuova condizione di genitori crea una prospettiva completamente diversa sul mondo e comporta fare delle scelte anche per un'altra persona (che, almeno per i primi anni, dipende totalmente da noi). La genitorialità è un'esperienza trasformativa fin dall'inizio dell'attesa.

04.5 Alleati e nemici

Non c'è eroe e non c'è eroina che durante il suo viaggio non si avvalga di alleati: gli alleati sostengono l'eroe, sono sempre presenti quando necessario e si caratterizzano per saper stare al fianco e dire o fare la cosa giusta al momento giusto. Sono i compagni ideali di viaggio, quelli su cui contare anche nei momenti più bui.

Pensare agli alleati nel viaggio dei primi mille giorni somiglia a un'impresa nell'impresa: a eccezione di famiglie particolarmente unite, rispettose e accoglienti, e di qualche rassicurante gruppo di pari, molti neogenitori descrivono la grande solitudine che caratterizza la gravidanza e i primi mesi dopo la nascita. Una solitudi-

ne che spesso, anche a distanza di anni, evoca dolori profondi e asprezze difficili da addolcire.

Come è possibile essere soli nei primi mille giorni?

Proprio mentre hai un bambino da accudire e le giornate vanno via un impegno dopo l'altro? Cosa manca, ai neogenitori, e soprattutto, chi manca accanto a loro?

Sono pretese esagerate, queste, o piuttosto abbiamo un problema culturale con il prendersi cura di chi si prende cura? (spoiler: la seconda).

Sappiamo che la società non considera "un bene economico" il prendersi cura, sappiamo che c'è un lavoro sommerso, più spesso a carico delle donne, legato alla cura dei figli, della casa e delle persone anziane, che pur producendo un ritorno economico inestimabile (quello della cura, della crescita, del mantenimento della salute generale) non viene ritenuto degno di retribuzione, di dignità o di rispetto. Fare la casalinga è un non mestiere, fare la mamma è un non mestiere, occuparsi dei propri anziani è un non mestiere. Chi si prende cura di qualcosa o di qualcuno al di fuori di un contratto di lavoro, viene solitamente giudicato secondo tre parametri:

1. il sacrificio di sé, come se occuparsi per un tempo limitato di uno o più figli in modo intenso disintegrasse la nostra identità di persone, professionisti eccetera: non è così, io stessa ho preso il dottorato di ricerca a vent'anni dalla specializzazione perché nel mezzo, pur continuando a studiare, ho fatto i miei figli e ho preferito, per la mia salute mentale, la flessibilità di un lavoro da libera professionista al terrificante *publish or perish* disumanizzante delle nostre università;

2. il privilegio di essere mantenuta da qualcun altro che fa "il lavoro che conta", quello retribuito, da cui deriva l'impossibilità di lamentarsi di quanto sia difficile fare il genitore perché "non fai niente tutto il giorno": il bullismo prospera anche nella nostra società civile;

3. lo spreco di tempo e di braccia che potrebbero essere impiegate in qualcosa di redditizio, come se la cura dei propri neonati fosse soltanto una gigantesca seccatura che è meglio delegare a terzi: i primi mille giorni sono un'avventura con luci e ombre, le cose da imparare sono tantissime da ambedue le parti, ma il ritorno è molto più redditizio di una qualunque promozione sul lavoro.

Prendersi cura gratuitamente non è un lavoro e apparentemente non porta guadagno. In realtà sappiamo che, soprattutto nei primi mille giorni, i guadagni sono moltissimi in termini di salute e benessere psichico e fisico dei bambini.

Ma il futuro benessere fisico e psichico dei bambini, prodotto in casa da genitori assertivi e autonomi e da villaggi organizzati e partecipi, non alimenta la grande ruota del consumismo.

Il fatto che il prendersi cura dei primi mille giorni generi un profitto nettissimo in termini di salute del singolo e di salute globale non è ancora sufficiente per i decisori: a oggi la *nurturing care* è applicata con il contagocce, perché applicarla per intero, riconoscendo ai genitori il diritto di occuparsi per un tempo adeguato della crescita e del neurosviluppo dei loro bambini, con il sostegno di un welfare adeguato, è ancora un pensiero scandaloso. Riconoscere ai genitori un numero sufficiente di mesi di congedo e tempi lavorativi compatibili con un'adeguata continuità di cure nutrienti e responsive per i primi mille giorni significherebbe rivedere il welfare e investire oggi risorse economiche per poter risparmiare domani: investire sulla salute dei cittadini è l'investimento migliore che un Paese possa fare, dati alla mano.

Dagli anni Cinquanta in poi la nostra società capitalista ha squa-

lificato progressivamente il prendersi cura "pro-bono", disabilitando di fatto i cittadini e le cittadine al valore della gratuità della cura dei piccoli come ricchezza sociale inestimabile. Eppure, come dice Genevieve Vaughan, i bambini possono sopravvivere solo se accuditi: le cure quotidiane unilaterali, donate dal genitore al bambino, non solo rappresentano una pratica indispensabile per la sopravvivenza dei neonati, ma possono essere apprese, attraverso l'esempio, fin dalla più tenera età (Prefazione di *Il sentiero della madre*, Erella Shadmi, VandA Edizioni, 2021).

L'accudimento materno, secondo Vaughan, è una caratteristica umana di base, propria di tutti i generi, e può essere appreso naturalmente attraverso la trasmissione adulti-bambini: riabilitare agli occhi della società contemporanea la pratica delle cure quotidiane unilaterali, riconoscendone l'importanza per la sopravvivenza e per il pieno raggiungimento della salute dei bambini e delle generazioni future, renderebbe il viaggio dei mille giorni meno insidioso, meno stressante, sicuramente più ricco di gratificazioni.

Oggi i genitori impegnati nelle cure dei piccoli si sentono soli, le madri più dei padri. Soli e non visti.

I neonati sono percepiti dalla nostra società come intralci fastidiosi, al punto che ancora oggi, ai colloqui di lavoro, alle donne in età fertile si continua a chiedere se pensano di fare figli a breve, come se fare figli fosse incompatibile con il poter lavorare. Certo è che, se chiediamo alle madri di fare i figli e continuare a lavorare come se non avessero fatto figli, le due cose sono incompatibili. Ma se pensassimo a posizioni transitorie per i primi mille giorni, così da consentire alle donne e ai partner di lavorare un tempo equo e occuparsi dei loro infanti per un tempo altrettanto equo, ecco che non ci sarebbe più bisogno di domande capestro. Il mercato italiano ha progressivamente svuotato le culle, chiedendo alle donne lavoratrici di aumentare il loro carico mentale oltre misura e provocando in risposta il crollo delle nascite nelle nuo-

ve generazioni, e adesso piange perché non ci sono abbastanza nuovi nati per far girare l'economia.

Non brilla di lungimiranza, il mercato; soprattutto, non legge i report delle agenzie di sanità pubblica globali.

Le donne oggi non sono più disposte a immolarsi sulla ruota del capitalismo, cercando di fare tutto, alla meno peggio o a costo della propria salute o del benessere dei loro bambini: chi sceglie di fare figli oggi sa che la strada è particolarmente in salita, perché il welfare non regge e il villaggio è stremato. Molti neogenitori, tuttavia, raccontano che non si sarebbero mai aspettati un livello così profondo di solitudine e isolamento una volta diventati genitori.

La solitudine è oggi un tema ubiquitario, transculturale, ricorrente nelle varie generazioni, ma divenuto quasi epidemico durante la pandemia.



La pandemia da Covid-19 ha scoperto il vaso di Pandora, e ci ha costretto a vedere ciò che, per anni e anni, era rimasto non visto. All'inizio della pandemia mi sono chiesta cosa sarebbe accaduto alle madri in attesa e alle neomadri durante il lockdown: i dati che abbiamo raccolto hanno sottolineato che la solitudine ha compromesso grandemente il benessere e la salute delle donne e dei neonati. Altre ricerche, svolte in altri Paesi, hanno confermato i nostri risultati; l'isolamento si è associato alla solitudine, e la solitudine si è associata a un minor benessere psichico. L'assenza del villaggio si fa sempre più sentire, e le culle rimangono vuote.

In questo clima post-pandemico, le considerazioni da fare sono molte e sono urgenti: le nuove generazioni hanno bisogno di tornare a fidarsi di loro stesse e dei loro bisogni, di sentirsi sostenute nelle loro scelte generative e di cambiare lo stato delle cose, passando dall'attuale assenza di tutele e garanzie a un nuovo modo di utilizzare il proprio capitale di tempo e di risorse.

Se i padri si sentono soli e le madri si sentono sole, proviamo a immaginarci per un attimo come debbano sentirsi i neonati, che si trovano a essere circondati da bisogni più grandi di loro.

04.6 Il villaggio virtuale e il villaggio reale

Noi sappiamo che il viaggio eroico è il viaggio dell'eroe, che parte e affronta la sua impresa: è l'eroe il protagonista della sua storia, nel senso che ciò che accade, accade a lui per primo. Nessuno può fare un viaggio dell'eroe per conto terzi; ciascuno e ciascuna faranno dunque il loro viaggio, oneri e onori inclusi.

Occorre quindi mettere in conto una certa quota di solitudine e indivisibilità, che fa parte di ogni esperienza evolutiva e ci por-