



Barbara Tamborini,
Alberto Pellai
ZITTA!
Mondadori,
Milano 2018

Angela è una donna che non ha saputo fare i conti con il suo passato.

Mamma e moglie, è vittima di una relazione con la madre che le ha tarpato le ali e le ha impedito di vivere in pienezza la sua vita. La storia viaggia per suo conto, ma diventa una scusa efficace per parlare di attaccamento primario. I due autori, psicologo e scrittrice lei, medico psicologo e psicoterapeuta lui, hanno colto i punti salienti della vita di Angela e l'hanno fatta diventare un'occasione per riflettere sui danni che un mancato attaccamento (o un attaccamento distorto) può produrre nella storia di una persona.

Il focus è l'intelligente intenzione di Tamborini e Pellai di approfondire l'importanza del sentirsi amati, desiderati, accolti dalle figure primarie. Angela è un paradigma che spinge il lettore a riflettere anche su di sé e sulla propria storia, in questo senso è un libro che può definirsi terapeutico.

Accadono molte cose ad Angela, faccende legate al suo essere moglie e madre, e anche vicende più tragiche che danno un tocco di *suspance* al tutto. Un mix intelligente e intrigante, un'occasione da cogliere per rivedere ognuno la propria storia in relazione alla propria infanzia ed adolescenza. L'ultima domanda che viene rivolta al lettore riguarda direttamente i genitori e l'invito è quello di scrivere loro una lettera. L'emozione a quel punto aggancia in modo particolare chi i genitori non li ha più e deve rivolgersi a fantasmi creati dal ricordo e dall'assenza.

Consiglio la lettura a tutti, ma in modo molto particolare alle donne e a chi si occupa di educazione: insegnanti, educatrici, maestri di ogni disciplina, dalla sportiva a quella confessionale. È una ricchezza, un'occasione da non lasciarsi sfuggire.

Paola Cosolo Marangon



Valentina Giordano
I GENITORI PERFETTI NON ESISTONO
Sperling & Kupfer,
Milano 2018

"Insegnate ai vostri figli a non essere nessuno di speciale". La citazione, che si

trova a p. 126, a mio avviso è uno dei capisaldi della genitorialità. Una frase che è un programma, un invito a praticare la mindfulness, ovvero la capacità di concentrarsi ed essere presenti, attenti, attivi. "Mindfulness significa prestare attenzione alla nostra esperienza del momento presente, in modo da essere pienamente consapevoli di ciò che accade in noi e al di fuori di noi, coltivando una forma di consapevolezza libera dal giudizio e un atteggiamento di curiosità e apertura" (p. 46). È questo lo sforzo che l'autrice, Valentina Giordano, cerca di fare per passare ai genitori questa tecnica moderna ma antica al contempo. Essere genitori cambia il punto di vista su ogni cosa, ci ricorda Daniele Novara nella sua prefazione, perché nel prendersi cura di una nuova creatura non si può prescindere dal proprio essere stati bambini. È fondamentale essere genitori consapevoli e questa consapevolezza corrisponde in parte anche nel sapersi prendere cura di sé e degli altri, senza affidare al caso il proprio agire ma con creatività e competenze che si sviluppano un giorno dopo l'altro. L'autrice, Mindfulness & MBSR Teacher, lavora con bambini e adolescenti. Con questo testo, corredato da audio scaricabili dal suo sito, la Giordano aiuta i genitori ad essere consapevoli, buoni ascoltatori, pazienti, capaci di gestire l'impazienza e soprattutto bravi ad attendere. Attendere senza aspettarsi nulla, attendere con fiducia accettando l'altro, il proprio figlio, per quello che è, senza caricare di aspettative ogni azione e ogni attività. Il libro contiene riflessioni, attività, proposte di lavoro e pratiche specifiche per imparare a essere genitori non perfetti, già Bettelheim e Marcello Bernardi ci ricordavano che non si può esserlo, ma liberi dall'ansia consentendo ai figli di sperimentare la vera felicità, quella che libera dal di dentro.

Claudia Biasiol