

Manidistrega .it .com .eu .org .net
 Il Portale delle

Home Page *Chi Siamo* *Salotto* *Consigli* *Gadgets* *Contatti*

Perchè Streghe *Le Vetrine* *Parliamo di..* *Siti Consigliati* *Omaggi* *Iscriviti*
Aggiornamenti *Parlano di noi* *Libro Ospiti* *Acquisti Comodi* *Gadget Shop* *Consigliaci*
Lettera Aperta *Progetto* *Letti per Voi* *Ci può Servire* *Sconti* *Scrivici*



Parliamo di...

18/04/2006 - **SALUTE** - **La nascita di un piccolo... un nuovo cammino da percorrere!**
di Vissia Viscomi

La gravidanza è un periodo che segna la vita di ogni donna, il ricordo di quei 9 mesi permarrà nei suoi ricordi per sempre. È un cammino verso una meta: la formazione di una vita dalla nostra, in cui ogni donna si sente gioiosa, speranzosa, fiduciosa, ma anche terribilmente spaventata dal "poi"...

Cozzano così tra loro desideri di realizzare quel figlio "ideale", frutto delle proprie ambizioni materne... e la consapevolezza della nascita di un figlio "reale" che potrebbe essere "diverso", malato, inadeguato alle proprie aspettative.

Inoltre su ogni rivista si trovano articoli su depressioni post-partum, sindromi di baby blues... disturbi ormonali e quant'altro...

La confusione è tanta e la paura cresce...

Ai corsi pre-parto che teniamo, io e il dott. Talamoni siamo soliti iniziare gli incontri con le nostre future mamme (quasi sempre all'ottavo mese di gestazione) chiedendo loro di fare un disegno, che rappresenti lo stato d'animo di quel preciso momento.

I soggetti inesorabilmente si ripetono... i loro schizzi sono ricchi di acqua (la vita), di tutte le forme viventi esistenti in natura (farfalle che volano su campi fioriti, animaletti vari...), c'è sempre un sole radioso e grandissimo che regna su questi paesaggi colorati, simbolo della gioia e della spensieratezza del momento...

Ma ci sono anche mari profondi sotto questo sole, un po' mossi, che rappresentano l'ignoto di ciò che le aspetta...

O sentieri di montagna che, passando attraverso paesaggi molto rasserenanti, giungono all'apice di un monte, estremamente in salita, dove è stata posta una croce.

Gioia e paura, felicità estrema e dubbio...

Per far fronte a questo inevitabile dualismo, io e Maurizio consegniamo loro, tra gli altri esercizi e consigli pratici, uno schema visivo, a mio avviso molto utile.

È il frutto di un lavoro formativo attuato da Gianni Ferrario (attore, autore teatrale e form-attore, che utilizza tecniche e performance teatrali nella formazione manageriale per facilitare la riuscita sociale).

Nel suo nuovo libro *Ridere di cuore*, l'autore presenta questo "viaggio attraverso sette metafore rappresentate da sette monologhi buffi alla scoperta di alcuni valori dell'uomo quali pietre di fondazione della responsabilità sociale e del comportamento etico delle aziende".

Estrapolando questi principi dal loro setting aziendale, e incapaci di ricreare i buffi racconti teatrali presentati nel libro, io e il dott. Talamoni, abbiamo pensato quanto queste "porte" fossero essenziali anche in ambito familiare, per la creazione e il mantenimento di un nuovo equilibrio

dopo la nascita del piccolo.

Le presentiamo alle nostre giovani mamme nel seguente modo: consigliando loro di leggerle dal fondo verso l'alto (dalla prima alla settima porta), per scalare tutto il monte Ethos fino alla sommità... ricordando di sdrammatizzare quelli che possono apparire come insormontabili problemi gestionali e soprattutto di cercare in sé la propria parte bambina, che rafforzerà senza dubbio la comunicazione e la relazione con il piccolo neo-arrivato.

Schema visivo della sommità del monte Ethos

SOMMITA' DEL MONTE ETHOS:

la via "iniziatica" del viver bene

Settima porta: SERVIZIO

Come Socrate dobbiamo essere filosofi di noi stessi e degli altri...aiutiamoli a crescere (nostro marito, i nostri genitori, il nostro bambino...) a far fiorire le loro qualità, i loro talenti, poniamoci con loro degli obiettivi nel nostro comune agire... e troviamo insieme il modo pratico di realizzarli.

Sesta porta: MEDIAZIONE

Dopo un grande cambiamento (come nascita di un figlio) ri-creiamo una nuova armonia, un nuovo equilibrio nella vita familiare.

Sarà funzionale per tutti.

Cerchiamo di mediare nel rapporto iniziale tra il piccolo e nostro marito, aiutiamolo a vivere l'evento del nuovo arrivato, anche in autonomia.

Deleghiamo quindi a lui alcuni compiti che dovrà svolgere in prima persona.

Quinta porta: EMPATIA

Quando ci sembra che noi e il piccolo parliamo "lingue diverse", che proprio non ci capiamo... che non riusciamo a comunicare...

Proviamo a immedesimarci con lui, a calarci nei suoi pensieri, nei suoi stati d'animo.

Entrare nella pelle dell'interlocutore è considerato di fondamentale importanza per la comunicazione... verbale e non!

Svuotiamoci dai pregiudizi e facciamo nostri i suoi problemi...

Quarta porta: FIDUCIA

Nei momenti in cui ci sembra di "toccare il fondo" pensiamo a Dante nella Divina Commedia.

Il suo viaggio negli inferi è una metafora del processo di crescita...

Le forze degli inferi attraggono verso il basso, ma superata una certa soglia avviene un ribaltamento della realtà... e non si può che risalire... spinti da uno slancio totale.

Nei momenti di "down" leggiamo l'esercizio della nave, sdraiati sul letto e in tranquillità per alcuni minuti: risveglierà le nostre risorse interne.

Terza porta: UNITA'

Quando ci sentiamo smarrite e disintegrate dalla realtà... come se una bomba ci avesse fatto saltare in aria... spargendo pezzi del nostro io ovunque... ricontattiamo il nostro corpo.

Gli esercizi di automassaggio possono essere dei momenti di pace e ritrovato rapporto col nostro corpo di donna.

Seconda porta: ATTENZIONE

Impariamo ad ascoltare e non sentire... osservare e non vedere... guardare con attenzione...

Acquisiamo, attraverso l'allenamento, la capacità di cogliere i segnali che una vocina dentro noi spesso ci invia, ascoltiamo...

È una capacità che l'uomo di oggi sembra aver perduto...

Per accorgersi poi che il più delle volte la soluzione è sotto il naso, o la sentivamo già... ma non riuscivamo a vederla...

Ogni tanto fermiamoci e ascoltiamo i segnali premonitori degli eventi futuri... saranno la nostra bussola guida.

Prima porta: FLESSIBILITA'

Apertura mentale, equilibrio e sobrietà, capacità di rimettersi in gioco, prendere le distanze dalle abitudini quotidiane... questa è la chiave del vivere in maniera flessibile.

Spesso sono gli schemi mentali a irrigidirci... a farci vivere male...

dobbiamo essere delle ottime madri e delle mogli perfette...

Concediamoci invece qualche errore, lasciando spazio a un sorriso... che sblocca quella situazione di malessere e senso di colpa dannoso per noi e per gli altri...

Rimanere attaccati a puri ideali... e alle proprie certezze in un momento di reale cambiamento come questo può essere dannoso.

Le nostre sicurezze hanno fatto il loro tempo nei nostri pensieri nei mesi addietro... ora lasciamo spazio all'incertezza... e affrontiamola giorno dopo giorno.

(Trovate VISSIA VISCOMI, psicologa, esperta di benessere psicofisico anche nelle nostre [Vetrine](#))

[VAI ALL'INDICE DI "PARLIAMO DI..."](#)

Esercizi Addominali

Fitness, Alimentazione, Diete e Benessere.
Scopri tutto su Style

Esercizi Addominali

Tutti gli Attrezzi per il Fitness Per Allenarsi
Comodamente in Casa

Testata Giornalistica registrata presso il Tribunale di Livorno n.13/04 del 3 giugno 2004.

Direttrice Responsabile: [Antonella De Vito](#).

Manidistrega è ideato, gestito e aggiornato da [Margherita Dalle Vacche](#), che ne è anche proprietaria.

E' vietata la riproduzione anche parziale. Manidistrega non è responsabile dei siti ad essa collegati.