

Cinque anni del Bambino Naturale

Al bambino si deve il più grande rispetto

(Giovenale, Satire XIV, 47)

Bambino
Naturale  .it



Il leone verde

Con contributi di

Elena Balsamo

(autrice di *Sono qui con te, Libertà e amore, Il latte della mamma sa di fragola, Girotondo intorno al mondo, Il quaderno del neonato*)

Alessandra Bortolotti

(autrice di *E se poi prende il vizio?*)

Giorgia Cozza

(autrice di *Bebè a costo zero, Quando l'attesa si interrompe, Alice e il fratellino nel pancione, Alice e il primo giorno di asilo*)

Paola Negri

(autrice di *Tutte le mamme hanno il latte, Sapore di mamma*)

Clara Scropetta

(autrice di *Accanto alla madre*, di prossima pubblicazione)

© 2011 Tutti i diritti riservati
Edizioni Il leone verde
Via della Consolata 7, Torino
Tel. 0115211790 fax 01109652658
leoneverde@leoneverde.it
www.leoneverde.it
www.bambinonaturale.it

INTRODUZIONE

5 anni. Il Bambino Naturale ha compiuto 5 anni e per il suo compleanno abbiamo pensato a un piccolo regalo, 5 riflessioni (anche con un po' di umorismo!) da parte di 5 autrici della collana.

È anche il momento di qualche considerazione su questa collana che attualmente conta più di venti titoli sulle principali tematiche che ruotano attorno all'accudimento dei figli.

Quali sono le caratteristiche di questi saggi? Probabilmente unica nel suo genere per la coerenza dei testi, questa collana si propone esplicitamente un orientamento il più lontano possibile da interessi e sensibilità industriali, commerciali o “di tendenza”.

Ci sembra una iniziativa indispensabile in una società che, dietro la maschera dell'aiuto alle famiglie, lavora in realtà a tutti i livelli e con qualsiasi modalità per ostacolare quest'istituzione fondamentale; una società che, incurante delle esigenze fisiologiche dei bimbi, ignara della loro vulnerabilità psichica, osa profanarne in qualsiasi modo la fanciullezza per plasmarli in consumatori voraci.

Davvero sembra che tutte le forze sociali siano aggregate al fine di destabilizzare la famiglia, i ruoli al proprio interno, le responsabilità genitoriali e le capacità intrinseche di farvi fronte.

Questo è il quadro in cui ci si muove e la prima cosa è diventarne pienamente coscienti, poiché le idee non chiare su questi temi ci condannano a ripetere errori, a non avere alcuna forza di opporci ed essere facile preda di chiunque specula sulla famiglia e sui bambini.

Questa in poche parole la missione di questa collana e dell'omonimo sito internet: fornire dati e informazioni scientificamente aggiornate e corrette laddove esiste una misurabilità delle cose; e sempre in una prospettiva il più possibile “naturale” e ancorata ai valori senza tempo dell'essere umano.

Per quanto riguarda il sito (www.bambinonaturale.it) riteniamo opportuno segnalare:

- il **forum**, ove è possibile confrontarsi su vari temi relativi alla genitorialità, commentare libri ed esprimere le proprie idee.
- La **consulenza degli esperti**, cioè la possibilità di contattare per mail alcuni degli autori e sottoporre loro delle domande.

- L'**agenda degli eventi**, che segnala rassegne, fiere, presentazioni o altre manifestazioni inerenti il mondo dei piccoli.
- Le **schede di tutti i libri**, con la possibilità di sfogliare *online* alcune parti per ognuno, nonché la scaricabilità gratuita per ogni titolo, in PDF, dell'Introduzione, dell'Indice e di un intero capitolo: consideriamo particolarmente utile questa opportunità per valutare se il libro fa al caso nostro: in tal modo non si acquista più a scatola chiusa!
- Le **news** sul mondo dei bambini.

Un grazie speciale alla responsabile del sito, Beatrice Cerrai, e alla sua encomiabile dedizione.

Segnaliamo inoltre la pagina *Facebook* (www.facebook.com/bambinonaturale.it), come ulteriore luogo di condivisione e approfondimento.

Cogliamo infine quest'occasione per esprimere la nostra gratitudine nei confronti dei nostri autori, italiani e stranieri, per la possibilità che ci offrono di arricchire la nostra consapevolezza nel rapporto con i figli.

E i primi, in quanto genitori, ad approfittare di questi testi siamo proprio noi del Leone Verde!

Anita Molino

LETTERA
(Elena Balsamo)

Cara mamma,

mi sono chiesto se ti piacerebbe conoscere la mia storia. È una storia fatta di pietre e di gocce di sole. È una lunga storia ma noi non abbiamo problemi di tempo, giacché da quando la Vita è in noi, noi siamo la Vita e il Tempo e la Storia.

E tutto ci appartiene. Inseriti come siamo nella corrente dell'ineffabile mistero di Dio.

Abbiamo tempo, tutto il tempo che ci occorre, io e te per parlare. E abbiamo tante cose da dirci.

Così ho pensato di scriverti una lettera, una lunga lettera, perché quando io nascerò anche tu nascerai con me e ci sono cose che è bene che tu sappia.

Ti parlerò di me, di come da un mondo lontano sono approdato alla vita, ti racconterò qualcosa del mio lungo viaggio, della mia grande avventura: cosicché tu, imparando a conoscermi, ti preparerai ad accogliermi.

Hai voglia di ascoltarmi? Prenditi un po' di tempo e fammi spazio dentro di te: è di questo che ho bisogno per crescere. Uno spazio raccolto, non troppo grande e neanche troppo piccolo, ma soprattutto uno spazio tutto per me, che sia solo mio, che sia il mio spazio in te.

Allora, se sei pronta, fammi un cenno e io comincerò a parlare...

Eccomi qua. La Vita mi ha catapultato dentro di te quando meno me l'aspettavo ma ora sono contento di esserci.

E tu? Sai, a volte non so se mi vuoi veramente, se sei felice del mio essere in te, se sai perché sono qui.

Sono ancora molto piccolo e tu non ti accorgi nemmeno della mia presenza eppure io ci sono, io esisto. Sono come un grumo di luce, fatto di polvere di stelle. Sono antico come il mondo o forse più ma sono anche fresco e nuovo come ogni vita che sta per sbocciare. Una cosa è certa: sono unico e speciale perché non esiste sulla terra e nell'universo intero un altro essere uguale a me. Vedi, ogni cucciolo d'uomo che nasce è come un piccolo albero che spunta: ha le radici piantate nella terra e i rami che tendono al cielo. Ogni essere umano che nasce è frutto di passato e di futuro ed è per questo assolutamente diverso da ogni altro. Speciale, irripetibile. Un'opera d'arte originale, un pezzo unico firmato dal Creatore. Così anch'io, mamma. Anche se quando sarò nato alcuni tratti del mio volto o certe mie espressioni ti ricorderanno quelle di qualcun altro, anche se vedrai in me il sorriso della nonna o il naso del nonno, sappi che sono solo pennellate di colore ma che il ritratto, il quadro finale è solo mio.

Così pure se la mia presenza in te fa affiorare il ricordo di un'altra presenza, che rappresenta per te un antico dolore, ti prego fa' che questo tuo ricordo non offuschi come nebbia il mio piccolo cuore che già batte vigoroso dentro di me.

Io sono io e nessun altro e ho qualcosa di speciale da dirti se sei disposta a guardarmi e ad ascoltarmi.

So che ti sembrerà strano, ma sono io che ti ho scelto, non tu, o meglio è la Vita che ha scelto per me il luogo più appropriato dove io potessi prepararmi alla grande avventura che mi attende.

Tu sei la mamma che faceva per me, quella di cui avevo bisogno proprio ora per crescere e sviluppare tutte le mie potenzialità e i miei doni. Perché io esisteva già, prima ancora di affacciarmi alla vita. E vengo da molto lontano, da un luogo senza tempo e senza forma, dove esistono solo luce, bellezza, amore, pace e armonia.

Non è facile lasciare quel Paradiso, sai, per rimettersi nel tumulto del mondo ma è necessario farlo, perché abbiamo ancora molte cose da imparare. Tu ed io.

Così un giorno sono partito per la mia missione speciale e sono approdato in te, proprio come il seme del soffione, spinto lontano dal vento, prima o poi si posa sul terreno umido e bagnato e delicatamente vi affonda.

Anche io nasco da un seme che dolcemente, teneramente ha fecondato la terra e come un seme, un giorno, quando sarò grande, mi spargerò per il mondo, lasciando intorno a me briciole d'azzurro. Voi forse allora non ci sarete più ma questo non ha importanza. Perché ciò che conta è che la vita continui. E la vita ora è qui, in me.

Mi sono fatto un piccolo nido nel tuo grembo. All'inizio non è stato facile. Tu hai perso un po' di sangue e ti sei spaventata. E io con te. Perché mamma non è felice? mi chiedevo, cosa c'è che la preoccupa? Ma poi, un po' alla volta tutto è passato e io mi sono accoccolato nella parete soffice del tuo utero e mi sono perso nei miei sogni. Da questa mia posizione privilegiata io riesco a vedere anche ciò che tu non vedi, è come se una finestra fosse aperta per me sul passato e sul futuro: la mia vita qui è fatta di ricordi e di visioni.

Oggi mi sono svegliato di soprassalto: qualcuno ha poggiato qualcosa sulla tua pancia e l'ha fatto scorrere avanti e indietro: il mio cuoricino batteva velocissimo e tu per la prima volta l'hai sentito forte e chiaro, in mezzo ai fruscii e alle correnti del liquido nel quale sono immerso. Ho sentito un'onda di gioia percorrermi tutto quando tu hai sorriso nello scoprire che sì, esisto davvero! Non sono unicamente il frutto della tua immaginazione... Per la felicità, mi sono messo a fare le capriole...

Stasera mi sono mosso più forte del solito e tu mi hai sentito! All'inizio non eri sicura che fossi io, ma poi hai capito. Hai avvertito come un guizzo, il guizzo di un pesciolino che sbatte la coda, un leggero, rapido spostamento d'acqua, come il battere d'ali di una farfalla. Un palpito di vita e tu hai esultato!

Sì, sono io, mamma! Ora il nostro dialogo diventerà più fitto perché se io ti parlo tu mi senti. È così bello essere percepiti...

Adesso mi sente anche papà, perché i miei movimenti si sono fatti più percettibili, più forti, più chiari. Mi piace quando mette una mano sulla tua pancia: accarezzando te accarezza anche me. Io avverto il suo tocco dolce e forte e mi dà sicurezza. So che protegge te e anche io mi sento protetto. Mi piace ancora di più quando mi parla e mi racconta gli avvenimenti della giornata. Una specie di telecronaca per prepararmi alla vita che mi attende...

In realtà non è tanto ciò che dice che è importante per me ma il modo in cui lo dice. La sua voce è diversa dalla tua ma è una voce calda e buona e questo è ciò che conta per me.

Poi tu mi canti una dolce ninna-nanna e io mi addormento cullato dalle note del tuo canto come dalle onde del mare...

Oggi ti sei spaventata e hai urlato: ho sentito come una punta acuminata entrarmi dentro e ho vacillato per un po'. Cosa sta succedendo? mi sono chiesto. Poi tu sei scoppiata a piangere a dirotto e io mi sono sentito solo e abbandonato. È da un po' di giorni che sei triste. Lo sento, perché è come se una nebbiolina grigia offuscasse l'azzurro del mio cielo.

Parlami, mamma, dimmi del tuo dolore, della tua paura: forse tu non lo sai, ma se tu mi spieghi io posso capire ogni cosa. È il tuo silenzio che mi fa star male. È come un muro impenetrabile: il muro del pianto e mi spaventa. Sono così piccolo e mi sento sperduto senza il tuo sguardo e la tua parola.

È tornato il sole e io sono cresciuto: adesso i miei movimenti sono molto più decisi e potenti e la tua pancia sussulta quando mi sposto. Ecco che tiro un calcio o un pugno e il tuo ventre si solleva all'improvviso. Tu lo guardi estasiata cercando di indovinare quale parte di me ci sia sotto quella magica collinetta...Sarà una mano oppure un piedino? Come ti aspetti che io sia, mamma? Tu non mi puoi vedere, mi scoprirai solo nel momento in cui sarò fuori di te, ma allora ti piacerò? Non rimarrai delusa? A volte questi pensieri mi affollano la mente perché so che tu ti sei fatta un'idea di me, di come sarò, di come mi comporterò... ma io non sono solo un'idea nella tua testa o un desiderio nel tuo cuore, sono un bambino reale, in carne e ossa, forse molto diverso da come tu vorresti che io fossi... Sarò in tutto e per tutto una sorpresa...

Sei pronta a ricevermi?

Oggi mi sono proprio divertito: siamo andati al mare e tu hai nuotato nell'acqua proprio come io sguazzo e faccio capriole nella mia piccola piscina... Lasciati cullare dalle onde mamma e abbandonati ai flutti: non c'è altro modo per galleggiare...

Chiudi gli occhi e torna indietro nel tempo: ricordati quando anche tu eri avvolta nelle acque del piccolo oceano primordiale...

Due gocce di colostro sono comparse sul tuo seno turgido: stai preparando il nutrimento per me, il cibo che servirà a farmi crescere e diventare grande. Non vedo

*l'ora di assaggiare il tuo latte dolce e bianco, di tuffarmi sulle tue mammelle gonfie e morbide e gustare il delizioso nettare che le riempie.
Che bello e confortante sapere che il tuo corpo si fa nutrimento per me!*

Lo spazio intorno a me si sta restringendo e io sono diventato un vero terremoto: non sto fermo un attimo, finanche di notte mi agito e scalpito e a volte non ti lascio dormire. Ma è solo quando tu finalmente ti fermi e ti sdrai che io posso muovermi con più libertà... Di giorno sei sempre di corsa, hai centomila cose da fare, vai di fretta e ogni tanto ti scordi di me... Così la sera, quando tu ti riposi io ne approfitto per esplorare la mia navicella, di cui, come un piccolo astronauta, conosco ormai anche gli angoli più remoti. Fra un po' sarò così cresciuto che non avrò più tanto spazio per muovermi, perciò è meglio darmi da fare ora...

*Tu stai cominciando a fare i preparativi per il mio arrivo: mi hai comprato un bellissimo marsupio per portarmi con te, in giro per il mondo. Così, rannicchiato sul tuo cuore, avvolto dal calore del tuo corpo, mi sentirò sicuro per le strade della vita.
Grazie, mamma!*

*Comincio a sentirmi stretto, forse è quasi ora di uscire...
Sento che si sta avvicinando il grande momento, quando ti lascerò per entrare nel mondo. Non senza un po' di rimpianto accetterò la tua separazione da te: mi ero abituato alla tua presenza, alla nostra vita in comune. Il mio cuore che batte col tuo, il tuo respiro che mi culla come le onde del mare, il nostro dialogo fitto, così tenero e dolce. Ma la Vita, questa forza potente che mi ha generato, mi chiama, mi vuole per sé. E tu non puoi fare altro che aprire ancora una volta il tuo grembo per donarmi a lei, umilmente. Giacché io non appartengo a te, ma al mondo. Tu non sei che un tramite, un passaggio. La Vita è entrata in te e tu l'hai ospitata. Come un tesoro prezioso l'hai custodita. La Vita entra, la Vita esce, e tu, donna, come la terra stai e ti offri di farti sua dimora, flauto di canna per la sua melodia. La Vita passa, come acqua di un fiume che scorre.*

*Non sarà facile lasciarti e per te lasciarmi andare ma io so anche che non staremo lontani per molto: ti ritroverò subito una volta nato. Cercherò il calore delle tue braccia e mi avvierò a piccoli passi incerti verso il tuo morbido seno, guidato dal mio fiuto ancora intatto, proprio come un cucciolo di orso o di canguro...
E quando ti avrò ritrovato, allora e solo allora, saprò di essere approdato a casa, nel posto giusto per me, quello che mi appartiene. So che tu sarai stanca e lo sarò anch'io, ma ti prego non farti distrarre in quel momento e non lasciare che mi separino da te: avrò bisogno della tua presenza quanto tu della mia.*

*Credo proprio che stavolta ci siamo: è arrivato per me il momento di nascere.
Ecco, la grande avventura ha avuto inizio: all'improvviso ho sentito come uno scoppio e l'acqua calda che mi avvolgeva non c'è più. Il mio sarà un viaggio all'asciutto...*

Sono cominciate le spinte: il tuo utero si sta contraendo e io sento il suo abbraccio che mi avvolge e mi massaggia per ora ancora dolcemente. Poi pian piano si fanno più forti, sempre più forti, come onde stanno per sommergermi, mi sento preso in un ritmo irresistibile... Una corrente mi trascina. Il mio corpo vibra insieme a tutto il creato e io mi lascio andare alla danza della Vita. Tu ti sei messa a cantare: le note a me familiari della tua voce mi accompagnano in questo mio viaggio e mi danno conforto e sicurezza. So che ci sei, che ci sei per me, qui, ora. Quello che stiamo ballando adesso è un valzer a due, siamo come una coppia di alpinisti che uniti dalla stessa corda, si accingono a raggiungere la vetta. Dobbiamo lavorare insieme, in sintonia.

Come surfisti cavalchiamo le onde cercando di mantenerci in equilibrio: ci lasciamo andare alla forza del vento senza però lasciarci travolgere dall'acqua.

Anche papà dà una mano con la sua presenza calma e vigile di fianco a te. Se tu sei tranquilla lo sono anch'io. So che ce la faremo, che insieme si può.

Ora ti sei messa a carponi, il tuo respiro è più rapido e affannoso, fai fatica a mantenere il ritmo.

Io mi sono infilato in un canale stretto e ho un po' paura: aiuto, mamma, dove sei? Ma non ho tempo per pensare: devo chinare la testa e dire sì alla Vita.

Eccomi, sono fuori. È stata dura, ma ce l'abbiamo fatta.

Ora non mi serve altro che sentire il tuo corpo caldo sotto di me che mi sostiene, le tue mani che mi avvolgono e mi accarezzano dolcemente, delicatamente... Vicino a te, mamma, sono di nuovo a casa.

Elena Balsamo

TEMPO DI BILANCI (Clara Scropetta)

Forse per la prima volta nell'intera storia dell'umanità l'umano senso di gruppo è venuto meno, e con esso una delle attività più vitali per l'intera collettività, la procreazione e l'accudimento della prole, sta perdendo il suo significato profondo. È diventata sempre più un fatto privato. Comprensibilmente, è ormai sovente vissuta come un fastidio.

Non solo molte persone non desiderano avere figli, ma un numero crescente di persone si sente a disagio a contatto con i bambini: al di là delle belle parole per lavarsi la coscienza, scusate la franchezza, una palla al piede. sottrae al sistema individui produttivi, limita la libertà personale della madre e del padre, è un dispendio inaudito di tempo, attenzioni e risorse, comprese quelle economiche. Costa anche alla società un patrimonio, tra scuole, centri ricreativi e altre strutture. Ha cessato di essere un investimento a rendere, è diventato un investimento a perdere dal momento in cui i valori umani sono stati sostituiti dal denaro.

Ai genitori viene chiesto di occuparsi dei figli, ma non a scapito dell'ordine sociale: continuando a coltivare tutte le loro abituali attività e accudendoli così come viene loro suggerito, affinché si possano inserire il prima possibile. Il bambino non deve intralciare – l'ideale è che non faccia rumore, che sia obbediente, che segua gli orari prestabiliti, che non si sporchi, che non faccia disordine, che non rompa o danneggi nulla.

Naturalmente un bambino ben educato, entro certi limiti, si comporta volentieri così; tuttavia ben educato non significa represso e poi ci vuole tutto il realismo di quei "certi limiti". I luoghi e le circostanze in cui i bambini sono davvero i benvenuti si stanno pian piano riducendo a quelli specificatamente creati per loro, al di fuori della vita "adulta" normale.

Nel modo di prendersi cura dei bambini, a mio avviso, il divario tra la programmazione biologica e i bisogni indotti culturalmente ha raggiunto il culmine. Non mi sorprende affatto, poiché l'organizzazione sociale attuale è frutto di questo divario e da questo divario viene costantemente tenuta in vita. I condizionamenti culturali hanno la loro radice nei condizionamenti emozionali. Espresso con grande semplificazione: non vedo perché mi fa troppo male, oppure vedo ma è giusto che anche lui passi per dove sono passato io, oppure vedo ma non posso farci niente.

Un monito...

So che non tutto è roseo, che le difficoltà, per molti, sono numerose.

So, perché l'ho osservato quotidianamente, che la vita moderna non ci protegge dalle miserie materiali e ancor meno da quelle affettive.

Ma queste miserie non sono sempre esistite? E hanno mai costituito degli ostacoli?

Una civiltà che non ama i bambini è una civiltà che si spegne.

E quando in una civiltà le donne abbandonano il loro ruolo di madri o non lo sanno più affrontare, questa civiltà è in pericolo.

Jean-Pierre Relier

Un incoraggiamento...

Molte donne si sentono oggi confuse e perse.

Molte voltano le spalle alla maternità e al senso di famiglia a causa di un sistema che opprime le madri e le famiglie.

Molte scelgono di abortire, oppure abbandonano o abusano i propri figli.

Ma nonostante tutto la voce della Creazione ancora canta nell'anima della donna, risvegliando antiche memorie che giacciono nel profondo.

Quando donne ferite o arrabbiate si ritrovano,

esse trovano quel nutrimento tra di loro e iniziano a guarire e rafforzarsi.

Prendendosi cura l'una dell'altra, apprendono di nuovo l'amore e la fiducia.

Sentendo la forza di quell'amore e di quella fiducia, gli uomini

si vergognano dell'aggressione e del predominio esercitati

e cercano di imparare a prendersi cura degli altri e di cooperare.

Manitonquat (Medicine Story)

Insomma, mi sembra che una madre si trovi ad affrontare tre problemi, in un momento delicato per la crescita di suo figlio, quando le esperienze restano profondamente impresse nelle sue strutture vitali: il venir meno di un contenimento sociale e uno stile di vita che non ammette pause (neanche per dare la vita); una fragilità emotiva correlata alle mancanze vissute nel periodo primale; una difficoltà a mettere in gioco i meccanismi fisiologici che sostengono l'istinto all'accudimento della prole, per via della medicalizzazione e delle consuetudini. Diventa molto probabile, in questo contesto, ripetere quanto già successo in passato e perpetuare un senso di mancanza e di alienazione.

A completare questo quadro, già abbastanza complesso, possiamo notare l'emergere di ulteriori, nuovi fenomeni, e ancora non sappiamo quali saranno le loro reali conseguenze. Finora, in merito al rapporto tra madre e bambino, alcuni passaggi erano stati risparmiati. Per esempio, un neonato umano doveva ricevere latte umano per sopravvivere; se non era quello della madre, suppliva quantomeno quello di un'altra donna. Da quando è stata sviluppata una formula accettabile di latte artificiale, ciò non è più vero. Per lo stesso motivo, era raro che un bambino non passasse i primi anni con la madre, o con la balia, mentre ora una buona percentuale

di bambini viene affidata all'asilo nido già a pochi mesi d'età. Neanche un secolo fa, una donna per partorire doveva essere capace di secernere lei stessa tutti gli ormoni necessari. Ora non più, c'è l'ossitocina sintetica, l'epidurale, il cesareo. Soltanto quarant'anni fa, una donna poteva vivere la gravidanza in pace. Ora tutto viene calcolato, controllato, misurato e c'è quasi sempre qualcosa che non va. Che conseguenze avrà quello che sta accadendo ora sulla settima generazione?

Abbiamo buone ragioni per interrogarci. Michel Odent da decine d'anni non fa che porsi domande e ci invita a fare altrettanto. Sono domande a cui non sappiamo ancora rispondere, e proprio per questo ci stimolano e ci ispirano. Stiamo appena adesso cominciando a riconoscere quali sono stati gli effetti di un lungo, ma lento, periodo "snaturato". Questi effetti, impressi profondamente su ognuno di noi, nessuno escluso, sono così tenaci da poterci indurre a negare, a minimizzare, a ridicolizzare perfino. Ma, ci domandiamo, quali saranno gli effetti delle recenti, rivoluzionarie pratiche ostetriche, che stanno rendendo gli ormoni dell'amore inutili? L'aumento dei cesarei, molti dei quali effettuati prima dell'inizio del travaglio, la prassi di indurre il parto, la somministrazione di ossitocina sintetica, l'epidurale... Già ci sono studi che mettono in evidenza correlazioni, già siamo bombardati dagli allarmismi per la salute dei bambini e degli adolescenti, eppure sembra che sia così difficile averne una visione d'insieme. È possibile ancora invertire la rotta? Non è forse troppo tardi, a un passo dall'incombente catastrofe climatica, ambientale o economica?

C'è chi dice che è ancora possibile cambiare il rapporto con la Madre Terra e con tutti i suoi organismi viventi, di utilizzare in modo diverso la tecnologia, di diminuire l'impronta ecologica senza rimetterci in qualità di vita. C'è chi dice che non è vero che siamo in troppi, che c'è ancora spazio per tutti. È solo questione di rivedere le abitudini di vita e tornare a prediligere la frugalità, la semplicità, la lentezza, la condivisione.

Sinceramente, davvero non lo so. Alcuni ci riescono ma, secondo me, forse non è tanto facile cambiare abitudini, se non si comincia dal principio. Penso infatti che sia una buona idea dedicarsi alle madri e ai bambini, uno per volta. Cosa c'è di più frugale, semplice, lento e condiviso di un bambino al seno della propria madre? Che abbondanza voluttuosa!

Guarire una nascita è guarire il mondo!

diceva Jeannine Parvati Baker

La pace si costruisce un bambino alla volta

dice Ibu Robin Lim.

Clara Scropetta

CONSIGLI? SOLO SE RICHIESTI, GRAZIE!
(Alessandra Bortolotti)

Accadrà spesso che persone sconsiderate cerchino di insegnarvi come fare le cose che voi siete in grado di fare meglio di quanto chiunque possa mai insegnarvi a fare. Se siete convinte di ciò, potete anche cominciare ad aumentare la vostra capacità di madri imparando da sole le cose che possono esservi insegnate. È mia opinione che non ci sia bisogno di dire alle madri che cosa devono fare o come devono essere. Ciò che possiamo fare è non interferire.

Donald Winnicott

È nato: bellissimo, profumato, fragile e indifeso, tutto da conoscere e scoprire standoci semplicemente insieme, delegando tutto il resto – almeno per i primi tempi – e cercando nuovi equilibri.

Quando nasce un bambino improvvisamente coloro che circondano i neogenitori si sentono “esperti” consiglieri e dicono la loro sul suo accudimento; la maggior parte delle volte però ottengono un effetto imprevisto: il disorientamento dei genitori.

Accorrere nelle case carichi di doni e voglia di dedicarsi al neonato porta anche a volersi sentire parte della gioia di tutti e quindi dà il via a consigli, considerazioni, giudizi e iniziative spesso non gradite, soprattutto dalle madri.

Prendo spunto da una richiesta di consulenza che mi è arrivata proprio qui su *bambinonaturale.it* nella quale una mamma mi scrive che le è stato consigliato da un esperto (credo il/la pediatra) di non chiamare “amore” il suo bimbo di 10 mesi in quanto si tratterebbe “di un atto di sottomissione nei suoi confronti”.

Di fronte a tali affermazioni non so se ridere o piangere! Non so se essere pervasa dalla rabbia o tentare di mantenere la calma spiegando perché sarebbe meglio che certe persone si facessero semplicemente... i fatti propri! Se era il pediatra: bene, che si occupi con professionalità della salute del bambino e non di come sua madre lo chiama!

Rilevo continuamente fra le “mie” mamme un’epidemia dilagante: tutti vogliono sostituirsi a loro! Si trovano persone, più o meno esperte o titolate, pronte a elargire pillole di saggezza ricoperte d’oro e saccenza, che in realtà sono soltanto opinioni: espresse in buona fede, certo, ma che spesso destabilizzano un equilibrio già precario di per sé perché continuamente in divenire. Quando nasce un bambino è tutto messo in discussione e pochi si interessano anche alle mamme e ai loro bisogni.

Vediamo quindi cosa accade sia dalla parte delle madri sia dalla parte dei consiglieri, cominciando da questi ultimi:

- I consiglieri più accaniti sono sempre pronti a dire la propria opinione e si sentono in dovere di mettere in guardia le madri da ipotetici danni che potrebbero provocare ai bambini con comportamenti sbagliati di accudimento. Spesso, parlano per puro bisogno personale di protagonismo e di sentirsi coinvolti e ascoltati più che per aiutare le mamme. In realtà, pochi sono davvero informati e esperti sulla puericultura, sull'allattamento, sulla fisiologia in generale e non fanno che riproporre esperienze personali, vissute in prima persona, più o meno lontane nel tempo. In sostanza, persone non ascoltate non ascoltano e parlano senza che gli sia stato chiesto!
- Le mamme con bambini appena nati si trovano proiettate all'improvviso in un universo sconosciuto fatto di novità e imprevisti continui e necessitano di sostegno, accompagnamento, aiuto pratico, ascolto e incoraggiamento. Cambiano gli equilibri familiari, i tempi di sonno, tutto viene messo in discussione per fare posto sia fisicamente che psicologicamente al nuovo arrivo. Molte mamme raccontano che nei primi giorni a casa col neonato sono state pieni di dubbi e che il gioioso via vai di parenti e amici ha, di fatto, aumentato la confusione che provavano. Un neonato è una persona a tutti gli effetti, con bisogni irrinunciabili da decifrare attraverso la relazione con lui. Semplicemente stando insieme alla propria creatura, la mamma impara a conoscerla e con i propri tempi trova il suo personale stile di accudimento. Il caratteristico assetto ormonale che segue la gravidanza e il parto rende le mamme molto sensibili e molto vulnerabili per sintonizzarsi meglio sui bisogni dei bambini che sono espressi attraverso modalità non verbali. Soprattutto nei primi giorni le mamme hanno bisogno di aiuto pratico nella gestione della casa ed eventualmente di altri figli come anche di tempo da dedicare al neonato e a se stesse. Spesso fare una doccia diventa un sogno proibito che cede il passo a tutte le incombenze quotidiane che si sommano alla gestione di un bimbo piccolo che deve essere allattato, cambiato e tenuto a stretto contatto. Non è facile per le mamme arginare anche consigli non richiesti che possono farle sentire inadeguate o deviarle dall'ascolto del proprio istinto. Inoltre, riflettiamo sul fatto che se la presunta soluzione ad un "problema" viene dal di fuori, non è detto che sia la soluzione che spontaneamente avrebbe scelto quella specifica mamma in quella precisa situazione. Perciò ben vengano le visite e le coccole affettuose al neonato ma non dimentichiamoci di chi lo ha portato in grembo nove mesi e lo ha dato alla luce!

Quali sono gli argomenti più gettonati dai consiglieri?

Al primo posto certamente sta l'allattamento, seguito a ruota dai suggerimenti sul sonno infantile e sulla "situazione termica" dell'infante (Ha freddo? Ha caldo? Ma ha le mani fredde!) e sul pericolo di viziario con comportamenti sbagliati di accudimento.

Nel mio libro¹ ho elencato alcune frasi da non dire mai ad una neomadre; ve le ripropongo:

✓ *Ti dorme?*

Come se il bambino facesse un piacere alla mamma se dorme.

✓ *Ti fa dormire?*

Come se scegliesse di far dormire la mamma intenzionalmente.

✓ *Scambia il giorno per la notte?*

Il ritmo basato sulla luce e sul buio è un'acquisizione graduale dovuta alla secrezione di melatonina. Non una scelta del bambino.

✓ *Dove dorme?*

Per verificare subito che non dorma insieme ai genitori.

✓ *Ma si addormenta sempre al seno?*

Come se ci fosse qualcosa di sbagliato.

✓ *Dorme ancora fra voi?*

Cosleeping inteso come vizio quando invece non lo è.

✓ *Perché non lo stacchi? Sta dormendo!*

Spesso i bambini si rilassano col capezzolo in bocca ma poi riprendono a poppare perché non hanno finito, stanno solo prendendo un po' fiato.

✓ *Allatti tu?*

Come se fosse strano! Allattare è la norma biologica decisa da centinaia di migliaia di anni per la sopravvivenza della specie umana.

✓ *Che bello il MIO bambino!*

Come se il bambino fosse proprietà di chi lo tiene in braccio.

✓ *È bravo?*

Non esistono bambini cattivi!

✓ *Che fortuna! Hai il latte!*

Tutte le mamme hanno il latte, quelle che non possono allattare sono inferiori al 5%.²

✓ *Non lo fai mai piangere! Appena fa bè gli dai la poppa!*

La suzione non è solo nutritiva ma anche consolatoria e il pianto è sempre un segnale di disagio del bambino.

¹ Bortolotti A., *E se poi prende il vizio?*, Il leone verde, 2010.

² Negri P., *Tutte le mamme hanno il latte*, Il leone verde, 2005.

- ✓ *Ha sempre la poppa in bocca questo bambino, per qualsiasi motivo!*
Per un buon allattamento l'OMS raccomanda allattamento a richiesta sia di giorno che di notte.
- ✓ *Ogni quanto mangia?*
Non ci sono regole e orari nell'allattamento al seno a richiesta.
- ✓ *Come sei sciupata!*
Piuttosto si potrebbe offrire il proprio aiuto per permettere alla mamma di farsi una doccia o di sistemarsi un po', se ne ha voglia.
- ✓ *Non avrò freddo/caldo?*
Spesso queste domande sono frutto di condizionamenti culturali più che di reali pericoli per i bambini. Nessun genitore espone il proprio neonato a freddi e caldi intensi.
- ✓ *Ai miei tempi...*
I tempi sono cambiati!
- ✓ *Non lo viziare eh! Poi non lo ripigli più!*
Riconoscere e rispondere ai bisogni dei bambini non significa viziare.
- ✓ *Ma sta sempre in braccio questo bambino!*
Il contatto fisico non è mai dannoso!
- ✓ *Non ti preoccupare, se piange si fa i polmoni!*
Pregiudizio culturale di molti anni fa privo di fondamento scientifico.
- ✓ *Ma lo tieni sempre in braccio tu! Non ce lo dai mai! Dallo a me te lo porto fuori io!*
È normale che la mamma abbia l'istinto di tenere con sé il bambino, è stato nove mesi dentro di lei! Spesso le mamme sono profondamente infastidite se non hanno sott'occhio il bimbo.
- ✓ *Lascia fare a me, te sei inesperta ancora, ti faccio vedere io come si cambia, come si lava, come si medica il cordone, come si veste ecc...*
Le mamme imparano prestissimo e da sole come maneggiare il proprio neonato!
- ✓ *Cosa ha? Perché piange?*
Molte volte non si capisce all'istante perché il bimbo piange e fare questa domanda non fa che aumentare l'ansia di tutti!
- ✓ *Crescono velocemente, non ti preoccupare, poi rimpiangerai questi momenti!*
I primi tempi con un bambino sembrano infiniti e spesso sono pieni di incertezze. Alla neomamma serve concentrarsi sul bambino così come è sul momento non immaginarselo ventenne!

- ✓ *Ora non è nulla: bambini piccoli, problemi piccoli. Quando diventerà grande invece...*

Non serve a nulla far credere alle madri che i problemi iniziali siano di poco conto, per lei sono importantissimi!

Ecco la mia proposta alternativa di frasi da dire alla neo-mamma:

- ✓ *Come stai?*
- ✓ *Cosa posso fare per te?*
- ✓ *(Mentre allatta) Stai comoda? Hai bisogno di acqua fresca? Ti porto qualcosa da mangiare?*
- ✓ *(Al telefono) Quando possiamo venire a trovarvi?*
- ✓ *Posso aiutarti in casa: stiro qualcosa? Posso stendere la lavatrice?*
- ✓ *Posso farti la spesa io uno di questi giorni, o andare alla posta ecc.?*
- ✓ *Hai bisogno di un passaggio in macchina da qualche parte così tu pensi al bambino durante il tragitto e non guidi?*
- ✓ *Chiamami se hai voglia di fare 4 chiacchiere!*
- ✓ *Chiamami pure quando vuoi e hai bisogno di una mano!*

Presentarsi poi in una casa dove c'è un neonato con regali insoliti tipo: una bella teglia di lasagne fatte in casa, o una pentola di brodo già fatto o dolcetti da offrire agli ospiti sarà certamente gradito!

Insomma per riassumere:

- Consigli solo se richiesti!
- Ai bisogni del bambino ci pensa la mamma!
- I bisogni della mamma sono importanti quanto quelli del neonato. Perciò: cari consiglieri infaticabili, quando entrate in una casa dove è appena nato un bimbo, spegnete i cellulari o abbassate le suonerie (ai bambini danno noia i rumori troppo forti) e più che i vostri giudizi e pareri ascoltate le mamme e offrite loro il vostro aiuto pratico e la vostra disponibilità per ciò di cui esprimono il bisogno, ve ne saranno grate!

Alessandra Bortolotti

NEL CORREDINO TANTI AFFETTI E MENO OGGETTI
(Giorgia Cozza)

Cosa serve al bambino che nascerà? Quali accessori dovremo comprare? Quanto ci costerà accogliere al meglio il nostro piccino?

Domande comuni, che un po' tutti i futuri genitori si pongono quando attendono il loro primo figlio. Domande a cui la pubblicità, le vetrine dei negozi specializzati per l'infanzia e gli scaffali degli ipermercati rispondono prontamente con una vasta gamma di prodotti, gadget e accessori presentati come alleati irrinunciabili della mamma e del bebè.

Tutta una serie di oggetti per gestire al meglio la nanna, la passeggiata, la pappa, i momenti di gioco, la poppata...

E per fortuna – spesso si tende a pensare – che oggi ci sono tutte queste belle comodità che facilitano il compito della neomamma...

Certo, la comodità costa. E infatti le inchieste parlano chiaro: diventare genitori è un investimento economico non indifferente, tanto che non tutti possono permetterselo. Secondo i dati diffusi all'inizio del 2010 dall'Osservatorio di Federconsumatori, la spesa minima che i genitori si trovano a sostenere nel primo anno di vita del bebè ammonta a 5800 euro. Quella massima, invece, sfiora i 13mila.

D'altronde, quale genitore farebbe mancare qualcosa al proprio bambino? Se c'è da risparmiare, eventuali privazioni toccheranno agli adulti, ci mancherebbe altro. Per i nostri figli, solo il meglio.

E così arriviamo al dunque. Qual è il meglio per il nostro bambino?

Siamo sicuri che si acquisti in un negozio e abbia il cartellino del prezzo?

Di cosa ha realmente bisogno un neonato? Per il suo benessere sono necessari tutti gli accessori che il mercato ci propone?

Anni di studi e ricerche scientifiche a proposito dei bisogni primari e dello sviluppo psico-fisico del bebè affermano il contrario. Il cucciolo d'uomo, nei primi mesi di vita, ha bisogno di contatto, contenimento, rassicurazione. In una parola, ha bisogno della sua mamma. Del suo caldo abbraccio, del suo latte, del suo amore. E se alla mamma affianchiamo un papà attento e premuroso, capace di sostenere la compagna nel suo nuovo ruolo genitoriale, ecco che il bebè ha già tutto il meglio che può desiderare.

Troppo facile? Anacronistico?

Se non crediamo ai nostri occhi e a quello che ci dice il cuore quando abbiamo il nostro piccino tra le braccia, crediamo alla scienza. Sono le evidenze scientifiche a sfatare i luoghi comuni relativi ai tanti bisogni indotti dalla pubblicità per convincerci ad acquistare una sfilza di ‘irrinunciabili’ gadget, che in alcuni casi – certo – potrebbero rivelarsi utili, ma sicuramente non sono indispensabili e non sono la risposta di prima scelta alle esigenze del bambino.

Ma allora vogliamo privare le mamme di tutte le moderne comodità? Niente più sdraiette, palestrine, carrillon con la voce materna registrata e abat-jour che si accendono da sole?

Favoleggiamo di un utopistico ritorno al passato?

Per carità, certo che no. Indietro non si torna. Ma davvero più accessori equivale a maggiore comodità?

Realmente alla mamma viene più spontaneo azionare i pulsanti del telecomando del lettino auto-dondolante o ricorrere all’i-Phone per interpretare il pianto del figlio, anziché prenderlo semplicemente in braccio e così tranquillizzarlo con buona pace di entrambi e in barba alla tecnologia?

Perché non correggere il tiro se si vede che certe abitudini sono migliorabili, ora che abbiamo constatato che tanti accessori sono superflui e che in molti casi il bambino non li gradisce?

Il bebè non è un piccolo consumatore, è un piccolo mammifero!

Lo stesso discorso vale per i prodotti speciali per l’alimentazione. Sappiamo che i cibi naturali, le pappe fatte in casa, gli assaggi dei piatti della famiglia sono più indicati degli alimenti speciali per l’infanzia. Sappiamo che per il bagnetto del neonato non servono detergenti, shampoo, saponi ad hoc. Se ne sono accorti gli esperti, i dermatologi avvertono che è preferibile usare semplicemente acqua tiepida per la pelle delicata del neonato. E poi un normale sapone, delicato e naturale. Sappiamo che per sviluppare fantasia e creatività, giocare con oggetti domestici – le mollette dei panni, un mestolo, un pentolino, ecc. ecc. – è preferibile ai giocattoli tutti luci e suoni...

Le nostre nonne già lo sapevano. Oggi noi lo abbiamo riscoperto.

E allora, forse, possiamo azzardarci a sfatare un ultimo luogo comune. **Non è vero che per accogliere un neonato è necessario spendere migliaia di euro.** Siamo noi a decidere. Sono le nostre scelte a fare la differenza.

Per essere genitori non è indispensabile acquistare e possedere molti oggetti.

Perché... diciamocelo, è vero per i neonati, per i bimbi di pochi mesi e per quelli più grandi: nella maggior parte dei casi quello che è in realtà richiesto ai genitori non è uno sforzo economico, ma uno sforzo personale.

Le mamme e i papà sono chiamati a investire su se stessi, sono chiamati direttamente in causa, poiché saranno la loro capacità di comprendere e accogliere i bisogni del bambino, e la loro disponibilità in termini di tempo e di energie, a garantirne il benessere.

Volendo, abbiamo già tutte le risposte. Noi – mamme e papà – *siamo* la risposta all'esigenza fondamentale e universale di ogni bambino. L'esigenza di essere amati. Oggi, nelle società occidentali, gli oggetti abbondano. E gli affetti?

Giorgia Cozza

LA STREGA PUZZONA (Paola Negri)

Andando a spasso con i bambini, a chi non è capitato di imbattersi in rifiuti – ahimè – abbandonati o portati dal vento? Confezioni e scarti di ogni sorta che imbrattano e “imbruttano” marciapiedi, sentieri, spiagge e ogni posto, bello o brutto che sia. Che pena crescere i nostri figli in un ambiente dove questa sporcizia è talmente diffusa da essere diventata – e considerata – normale parte della nostra vita!

Per fortuna, tante persone non la considerano per niente normale, e tutte queste persone si stanno organizzando per sconfiggere una volta per tutte la vera responsabile di questa sporcizia in giro. Sì, avete capito bene, c'è una responsabile e noi l'abbiamo scoperta. Scusate, mi ero dimenticata di dire chi siamo noi: Freia – 4 anni – Priscilla – 4 anni – e io, la mamma-sitter.

Allora, dovete sapere che un giorno, passeggiando e giocando lungo un bellissimo fiume, abbiamo scoperto che la colpa di tutto lo sporco sparso non è delle persone, ma di una strega cattivissima. Ve la presentiamo perché possiate dirlo anche ai vostri bambini e ai loro amici, così tutti insieme potremmo finalmente smascherarla e a sconfiggerla una volta per tutte!

Chi non conosce la strega Puzzona? Forse non l'avete mai incontrata, ma di sicuro vi siete imbattuti tutti nelle sue malefatte!

Chi è infatti che si diverte a sporcare la strada in cui camminiamo, il parco in cui giochiamo, il torrente che porta le nostre barchette, la spiaggia su cui ci rilassiamo, il bosco che esploriamo, con cartacce, borse di plastica, confezioni di cibi e bevande vari... chi può essere così stupido?

Avete indovinato, è proprio lei, la strega Puzzona! Nessun bambino l'ha mai vista bene, ma c'è chi è pronto a giurare che porta un bicchierino di estate per cappello, un abito luccicante fatto di confezioni di patatine e snack vari, capelli lunghi e spettinati, con cartacce di caramelle e chewing gum come mollette, dita lunghe e adunche, e un mantello svolazzante fatto di vecchie borse di plastica. Oltre all'aspetto sinistro, la sua caratteristica principale è la puzza, e proprio per questo viene chiamata Strega Puzzona, nome di cui va molto fiera.

Questa strega, come avrete notato, va dappertutto, ma proprio dappertutto, e lascia le sue tracce che appunto sono sporcizia e rifiuti. Ci sono dei posti in cui va più spesso, e dei posti in cui capita di rado, ma sono rarissimi i posti in cui non capita mai. Questo perché è una strega molto potente e ci tiene alla sua reputazione di perfetta zozzona!

La strega Puzzona ha alcuni amici, come il Vento tramontano, quello che svuota i cestini per le strade o nei parchi e fa volare tutto in giro l'immondizia che contengono e a volte si diverte persino a strappare le cartacce di mano ai bambini, facendole volare lontano. Poi ci sono alcuni folletti maligni, che si divertono a sussurrare cattivi consigli all'orecchio di taluni bambini, come ad esempio: "buttala in terra questa cartaccia, il cestino è lontano..." oppure "che schifo mettere nello zainetto il brick del succo di frutta, sotto le foglie nessuno lo vede..." e simili. Questi folletti istigano i genitori a comprare bibite e porcherie varie, perché così ci sono più cartacce e plastiche e quindi più possibilità di azione per la strega Puzzona.

Invece i nemici della strega Puzzona sono i netturbini, i bambini e i loro genitori che non gettano a terra i rifiuti ma li portano con sé o li buttano nei cestini. Ma i veri nemici, quelli che la strega Puzzona proprio non può soffrire, sono i rari bambini che non fanno rifiuti, o che ne fanno pochi, perché la mamma dà loro la merenda portata da casa e riempie d'acqua sempre la stessa bottiglia; inoltre mangiano una cosa che si chiama frutta, la quale non lascia rifiuti ma solo bucce che se si sotterrano possono ridiventare terra buona (e per questo la strega Puzzona non le può soffrire, anche se a volte la frutta si può comunque mettere in sacchetti di plastica). Le mamme e i papà di questi bambini, poi, hanno dichiarato guerra alla strega Puzzona perché spesso, in spiaggia o nel bosco, portano un sacchetto per metterci le varie sporcizie che la strega spande ogni giorno, e a volte anche per la strada si chinano a raccogliere una bottiglia di plastica vuota per gettarla nel cestino. Questo fa arrabbiare molto la strega, che dal dispetto urla e si strappa i capelli.

Dove abita la strega Puzzona? Questa strega è molto furba e ha mille e mille rifugi segreti, uno in ogni zona e città. Nel paese in cui abitiamo noi, ad esempio, abita dentro il fiume, che è molto bello anche perché è circondato da bosco e prato, ha una pista ciclabile che lo costeggia e un parco giochi in cui giocare o riposare.

Noi lo abbiamo scoperto perché è proprio lungo le rive di questo piccolo fiume che si organizzano i pic nic, ci si diverte ad esplorare, a creare attraversamenti con i sassi, ad osservare i girini, a saltare sulle pietre, ascoltando il gracidio delle ranocchie e il canto degli uccellini, o a pedalare facendo a gara a chi arriva prima a quell'albero laggiù... ecco, ogni volta ci si meraviglia non solo per quanta semplice gioia e pace può offrire un piccolo pezzettino di verde a grandi e piccini, che infatti affollano numerosi questo bel posto, ma anche per quanta monnezza si riesce a trovare in così poco spazio!!!

E allora abbiamo capito che per nostra sfortuna la strega Puzzona ha deciso di costruire proprio qui il suo quartier generale, e secondo noi si trova dentro al fiume, con gli ingressi in quelle pozze dove l'acqua è ferma, torbida e un po' puzzolente, piena di alghe che proteggono l'ingresso della tana della strega dagli sguardi dei curiosi. Noi ci teniamo lontani da queste pozze, perché abbiamo paura che la strega ci faccia il solletico ai piedi quando li mettiamo nell'acqua, e poi non vogliamo rischiare di mettere i piedi su uno dei suoi viscidissimi amici folletti.

Se volete, potete giocare con noi a indovinare dove abita nella vostra zona la strega Puzzona e divertirvi con i vostri genitori a farle i dispetti! Se dopo aver fatto un po' di pulizia – al parco, in spiaggia, o lungo un sentiero (basta proprio poco) – poi di notte dalla vostra camera sentite fuori strane urla, potete stare sicuri che è proprio lei che si arrabbia!

Filastrocca della strega Puzzona:

Son la strega puzzolente
fo scappar tutta la gente
A sporcare ogni angolino
mi ci impegno perbenino
Cicche, plastiche, lattine
son delizie sopraffine
che io spando tutto intorno
sia di notte che di giorno.
Le cartacce ed i sacchetti
fo volar di sopra ai tetti
con barattoli e bottiglie
io ci faccio meraviglie:
Spiagge, strade, boschi e parchi
Io li rendo brutti e sporchi!
Chi rifiuti lascia in giro,
per davvero io lo ammiro,
ma se vedo un netturbino
mi rifugio in un tombino,
e di fronte al cassonetto
mi consumo dal dispetto.
Ma più rabbia, ahimè, mi dà
Chi rifiuti non ne fa.

Paola Negri