

MAMME ZEN

(Estratto)

Pare impossibile che alcune idee fondamentali sui bambini non siano ancora condivise dalla maggioranza degli esseri umani.

E non parlo solo di genitori ignoranti che picchiano i figli. Illustri ginecologi, pedagogisti e psicanalisti non hanno ancora capito che il bambino è un individuo con dei diritti elementari che vanno rispettati.

Quando nasce è come un foglio bianco. Il fatto che tanti adulti sono incapaci di vivere con pienezza la vita o, addirittura, arrivano a compiere orribili violenze, mostra che sono stati negati loro, nell'infanzia, elementi fondamentali per una crescita piena ed equilibrata.

Il miglioramento della qualità della vita umana passa per un radicale cambiamento dell'atteggiamento degli adulti verso i bambini. Ci vuole più amore e disponibilità con i piccoli per avere un mondo migliore domani.

GRAVIDANZA E PARTO

Avere figli è un grosso problema e richiede un'enorme dose di tempo, passione e amore. E' una responsabilità pazzesca e, per quanto siate bravi farete un mucchio di errori. Nessuno è perfetto. Inoltre sarete sempre in ansia finché avrete vita. Però fare figli, se veramente ne avete voglia, può essere meraviglioso.

Generalmente ci si mette circa nove mesi per fare una creatura. Questo periodo è molto importante. Secondo me l'ideale è che un essere venga concepito con grande godimento sessuale e che la madre viva serenamente la gravidanza circondata da affetto e tranquillità.

In questo libro parleremo di quel che sarebbe meglio. Il che non vuol dire che se una persona si trova a non poter fare le cose al meglio debba preoccuparsi più di tanto. Siamo tutti troppo ansiosi e la paura di non aver fatto le cose perfette è peggiore degli errori e i limiti contro i quali si è andati a sbattere. L'importante è che, qualunque cosa succeda, amiate la vostra creatura. L'amore può rimediare a quasi tutto. Se una creatura trova amore sviluppa una forza incredibile. La natura compie, per fortuna, dei miracoli, soprattutto se ha a che fare con bimbi piccoli.

L'universo adora i bambini. Perciò, prendete questi consigli come un'indicazione su ciò che sarebbe meglio e non come una minaccia per chi sbaglia o non ha avuto certe possibilità. Il parto dolce è meglio ma se vi trovate nella necessità di partorire col parto cesareo

non vuol certo dire che vostro figlio si troverà a vivere male o a soffrire per tutta la vita. È importante capire questo perché molti genitori si torturano con sensi di colpa assurdi e alla fine sono proprio questi sensi di colpa a creare problemi ai bambini e impedirgli di superare piccole difficoltà o svantaggi.

Chiarito questo spero di potervi dire che è buona cosa per la madre e il nascituro che, durante la gravidanza, il padre sia loro vicino (senza che le madri che trascorrono la gravidanza da sole si sentano menomate). Meglio una madre da sola che con un padre coglione! Mi sono spiegato?

Durante la gravidanza la madre fa bene mantenersi in movimento, camminare e fare un'attività fisica (non eccessiva!). È importantissimo che si renda conto della grandiosità del miracolo che sta avvenendo dentro di lei. La nostra razionalità spesso non è in grado di cogliere questo evento. Ci sono donne che provano disagio vedendosi crescere la pancia, si sentono defraudate della loro libertà perché il bimbo cresce in modo autonomo e incomprensibile.

La gravidanza non è una cosa che controlli. Viene da sé. Alcune hanno repulsione per questo stato animale. Sono sensazioni che almeno una volta quasi tutte le donne gravide provano. È molto importante che voi accettiate questi pensieri negativi. Cercate di capire da dove vengono e come mai la nostra mente razionale ha difficoltà a capire questo fenomeno.

Reprimere questi pensieri è un errore, bisogna invece affrontarli, guardarli, rifletterci sopra.

La nostra società è ossessionata dalla paura del sesso, dell'istinto e dell'animalità, sempre associati con qualche cosa di sozzo, peccaminoso e disgustante. Ma cosa c'è di più sacro e bello di una nuova creatura che nasce da voi? L'universo vi ama e voi avete questa possibilità, negata agli uomini, una capacità che vi pone solo un gradino al di sotto di Dio. I maschi si sono inventati tutte queste storie sul peccato e l'inferiorità della donna per invidia.

Se riflettete serenamente sulle strane idee negative che vi vengono in mente vedrete che si sciolgono piano piano, perché si basano su concetti astratti, immateriali, inconsistenti, immotivati. Prendere gusto a quello che sta succedendo è fondamentale.

La natura, naturalmente, vi segnala attraverso il piacere e l'emozione che è importante che voi ascoltiate il vostro corpo. Non dovete fare nulla di particolare. Ascoltarvi, rilassate e tranquille, è più che sufficiente. In questo modo, ascoltandovi, permettete al vostro istinto di agire per il meglio. La razionalità, l'intenzione di fare qualche cosa è inutile ed è uno spreco di energie, che sarebbero invece più proficue se utilizzate per far funzionare meglio i meccanismi vitali.

Ascoltarvi, sentire le sensazioni in totale relax mette il cervello in stato di quiete, le ansie si assopiscono e tutto va meglio.

Questo discorso vale in modo particolare per le donne che risentano di disturbi durante la gravidanza. Molto spesso questi malanni dipendono più dall'ansia che da altro. Abbandonarsi fiduciose alle incredibili forze naturali che il vostro corpo libera durante la gravidanza è spesso la medicina migliore. Il corpo femminile ha potenzialità straordinarie tanto che molte atlete raggiungono il massimo dei risultati agonistici proprio nei primi due mesi di gravidanza.

Fidatevi dei vostri meccanismi biologici, ci sono voluti centinaia di milioni di anni per perfezionarli e ora sono lì al vostro servizio come centinaia di geni della lampada. Se li lasciate lavorare incoraggiandoli con la vostra gioia di vivere, vi serviranno divinamente.

Quando sentirete i primi movimenti, i primi calcetti dell'esserino che avete prodotto sarà bellissimo. È il vostro frutto, la vostra creazione, la vostra creatura. Vi chiamerà mamma e vi farà un mare di dispetti. Sarà bellissimo.

Quindi sdraiatevi, dimenticate per un attimo tutti i pensieri, rilassate la muscolatura, respirate morbidamente e lasciate che l'essere mamma vi pervada. Un universo di sensazioni vi toccherà l'anima e vi riempirà di emozioni. Non temete le emozioni, se il vostro cuore batte più forte o vi sentirete strane... le emozioni sono vostre alleate, non sono lì per nuocervi ma per liberarvi dai vincoli della razionalità meccanica e dalle abitudini psicologiche. Le emozioni vi daranno l'energia che vi serve.

Quando sarà il momento della nascita l'emozione vi impedirà di ascoltare troppo i dolori, li sentirete ma non li registrerete, li dimenticherete subito, perché le emozioni hanno messo fuori gioco la mente razionale liberando l'istinto. Lasciate che la vita vi emozioni. È meglio. Questo aspetto emotivo nel fare un figlio è centrale.

C'è un periodo preciso durante il quale si forma la paura delle emozioni: durante la prima infanzia. Provate a ricordare come sentivate le emozioni allora. Da piccoli si ha una potenza emotiva devastante. La gioia, la disperazione o la rabbia ti sconvolgono completamente. Perdi il controllo.

Quando l'emozione ti pervade il tuo corpo ha reazioni sue, fisiche, intensissime. Vampate di calore, riso, pianto, vista annebbiata, brividi, tremori. La mente razionale del bambino non può capire che cosa succede. È come se uno spirito, un demone, si impossessasse del tuo corpo.

Gli adulti spesso non sopportano queste esplosioni di irrazionalità che a volte ti portano a trasgredire gli ordini o la buona educazione. Non puoi capire che è normale, che non c'è pericolo, che il demone non è cattivo, è solo il tuo essere inconscio, vitale che si risveglia.

Non è un'entità che ti è nemica.

La capacità di essere posseduti dalle emozioni è al contrario una ricchezza enorme. Ti aiuta ad amare di più, a sentire di più, ti serve nei momenti difficili come il parto, ti aiuta a superare i pericoli e sono le emozioni che ti permettono di attingere forza dalle tue energie profonde in modo da poter vincere la malattia. L'emozione è lo strumento attraverso il quale l'istinto, in caso di bisogno, riprende il controllo del corpo e riesce a far ragionare la mente razionale.

Qualcuno obietterà che in preda alla rabbia si possono fare enormi sciocchezze. Giusto, ma quando si è irati e si aggredisce qualcuno non siamo sotto il controllo delle emozioni, siamo posseduti dalla mente paranoica che è ben altra cosa. Stiamo pensando vorticosamente, non stiamo ascoltando le nostre emozioni. Al contrario le cose migliori della vita le facciamo quando le emozioni ci prendono: ballare, fare l'amore, scrivere, dipingere, fare sport sono attività che riusciamo a compiere pienamente solo in uno stato di cervello spento ed emozioni accese. Capire questo, verificarlo quotidianamente nell'esperienza emozionante della gravidanza vi preparerà al parto. A lasciare che sia la vostra parte inconscia, istintiva ed emotiva ad affrontare le doglie. Lei sa come si fa. Se il vostro cervello sarà spento anche il dolore sarà una sensazione completamente diversa.

La cosa più brutta del male fisico è che stai lì a contemplarlo, hai paura che aumenti, che non finisca mai più, che ci siano complicazioni. Invece se lasci fare al tuo inconscio i problemi perdono di gravità. Il dolore è solo una sensazione, il tuo istinto sa come sentirlo solo quel tanto che è fisiologicamente utile ai fini del travaglio. Poi lo spegne: le tue ghiandole secernono le sostanze antidolorifiche e tutto si attenua. E soprattutto arrivi a uno stato di coscienza diverso nel quale non c'è spazio per le preoccupazioni e le sofferenze psicologiche.

Tutto il tuo essere è impegnato in quel che sta avvenendo. È per questo naturale meccanismo che la maggioranza delle donne dopo il parto è come se non ricordasse più il dolore che ha provato. Mentre soffriva il cervello razionale non era attivo e quindi non ha potuto memorizzare l'esperienza. Capire appieno questo fenomeno ti aiuterà a sviluppare e sfruttare tutte le sue potenzialità.