



David Vienna

Calmati cao!**

Metodo per genitori zen

Macro Edizioni

Collana: Genitori e Figli Consapevoli

Isbn: 9788893198424

Pagine: 112 - **Prezzo:** € 13,50

Disponibile da: Aprile 2018

“Sono padre di due gemelli di cinque anni. In casa nostra, il più delle volte, è come se fosse passato un Tir: non abbiamo quasi mai tempo di cucinare un vero pasto e a volte con i miei figli perdo le staffe. E per “a volte” intendo “quasi tutti i giorni e due volte alla domenica”.

Si presenta così David Vienna, autore di questo libro e con il quale si è voluto candidare, a ragion veduta, come uno dei massimi esperti in genitorialità.

La frustrazione di fronte ai tantissimi consigli su come essere genitori ha portato David a scrivere un post sul suo blog, **thedaddycomplex.com**, intitolato **The CTFD method**, dove CTFD sta per *Calm The F*ck Down*, e che in italiano è diventato **Calmati, ca**o!**.

Tale tecnica consiste nell'incoraggiare i genitori a smettere di preoccuparsi se non sono la mamma o il papà migliori del mondo, invitandoli a essere **semplicemente genitori**. Una tecnica che si fonda sulla convinzione che un ambiente domestico meno stressante fa bene ai bambini, che il buon senso aiuta ad affrontare pressoché ogni possibile scenario o situazione e che, comunque, i genitori, in quanto genitori, combinano sempre dei casini.... Ma va bene così!.

Il post è stato commentato online da persone di tutto il mondo, in tv, per radio, sulla carta stampata. Le quali hanno esteso il metodo a cose che non hanno nulla a che fare con la genitorialità, come la scrittura o l'organizzazione di matrimoni. E c'è perfino una clinica per la salute mentale che ora offre lezioni su come applicare questo metodo.

Per questa sua impresa, l'autore ha chiesto aiuto a due professionisti veri: *“giusto per essere sicuro di non trascurare i fatti reali rincorrendo barzellette”*, si è giustificato.

I due esperti, ovviamente statunitensi come l'autore, sono **Cyndi Sarnoff-Ross**, una psicoterapeuta con quasi vent'anni di esperienza negli ambiti della psicologia clinica e della gestione organizzativa, e **Heather Harrison**, vice Direttore dell'*Evidence Based Practices at National Center of Child Traumatic Stress* della UCLA. Ed entrambe ANCHE madri.

Nel libro ci sono applicazioni pratiche del *metodo Calmati, ca**o!* per i primi anni dei figli; si parla di

- **comportamento,**
- **alimentazione,**
- **sviluppo**
- **biologia**

Leggendo il libro si può comprendere come il metodo funzioni in ogni situazione.

*“Tutti i genitori - spiega l'autore - hanno bisogno di smetterla di esercitare un'eccessiva pressione su se stessi e di darsi una calmata, ca**o!”*

CHI È L'AUTORE

David Vienna, sceneggiatore, autore di commedie teatrali, ha ideato il blog di successo *TheDaddyComplex.com*. È padre di due bambini e nel suo blog racconta con humor le sue “avventure” di padre.



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

tel 0547-346258 (910)

www.gruppomacro.com