

DAVID VIENNA

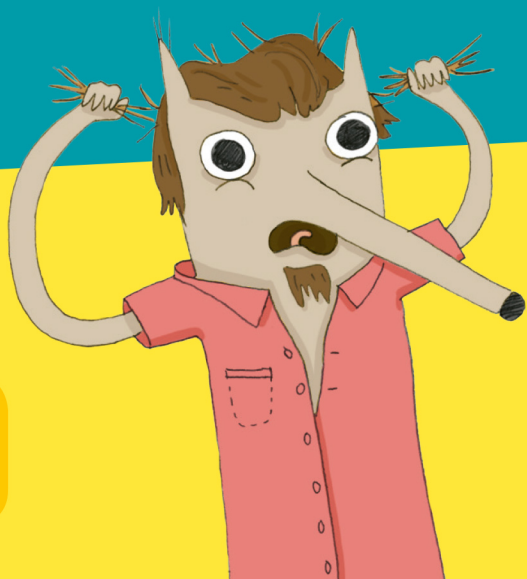
ESTRATTO  
GRATUITO



Tuo figlio ti fa impazzire?

# CALMATI, CA\*\*\*O!

Metodo per genitori zen



# INDICE

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>INTRODUZIONE.....</b> | <b>9</b> |
|--------------------------|----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. APPENA NATI E DI POCHI MESI .....</b> | <b>15</b> |
|---|-----------|

|   |    |
|---|----|
| Il mio bimbo non fa la cacca.....                               | 17 |
| La cacca del mio bimbo esce come un proiettile.....             | 18 |
| Il mio bimbo non si attacca al seno .....                       | 19 |
| Il mio bimbo ha la testa schiacciata .....                      | 20 |
| Il mio bimbo ha mangiato quello che ha raccolto per terra ..... | 21 |
| Sono maledettamente esausto .....                               | 22 |
| Nessuno capisce quanto sono stressato.....                      | 24 |
| Il mio bimbo non dorme alla notte.....                          | 25 |
| Stiamo per fare un viaggio in aereo .....                       | 26 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>2. BAMBINI NELL'ETÀ DEI PRIMI PASSI .....</b> | <b>29</b> |
|--|-----------|

|  |    |
|--|----|
| Il mio bimbo non si alza in piedi .....        | 31 |
| Il mio bimbo ha sbattuto la testa .....        | 32 |
| Il mio bimbo ha paura delle altre persone..... | 33 |
| Il mio bimbo non vuole fare un pisolino .....  | 34 |
| Siamo sempre in ritardo.....                   | 35 |
| Il mio bimbo fa scenate irrazionali .....      | 36 |
| Il mio bimbo morde gli altri bambini.....      | 38 |
| Il mio bimbo ha la febbre .....                | 39 |

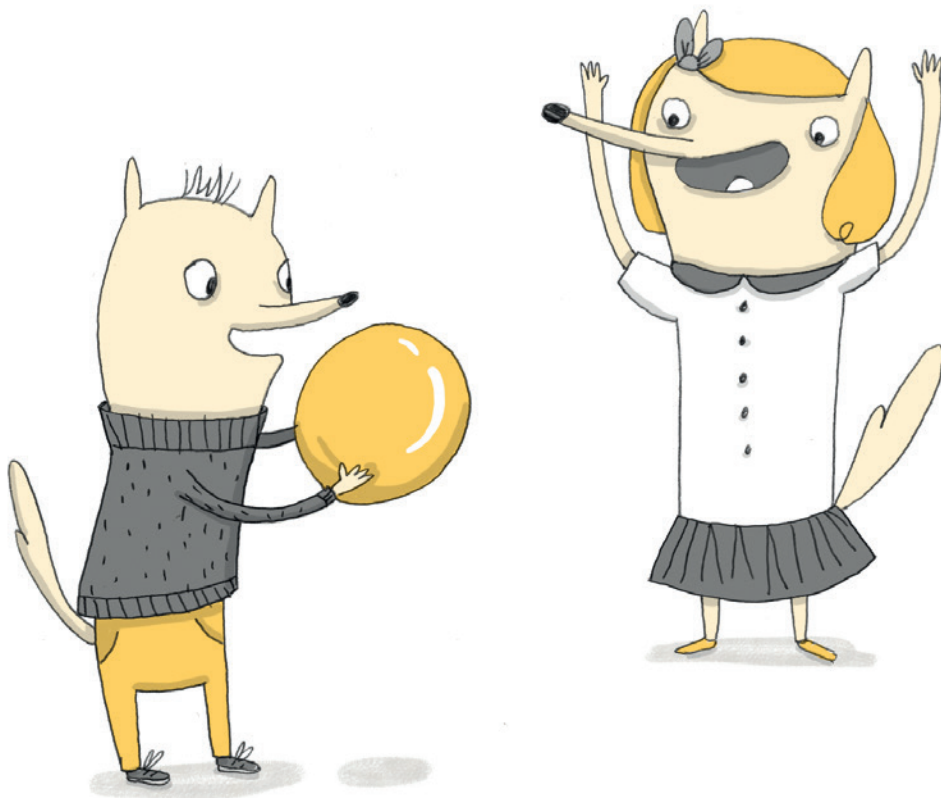
|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>3. L'ETÀ PRESCOLARE.....</b> | <b>41</b> |
|---------------------------------|-----------|

|   |    |
|---|----|
| Non riesco a fidarmi della baby sitter .....          | 43 |
| Il mio bimbo non vuole assaggiare cibi nuovi.....     | 44 |
| Il mio bimbo non mi ascolta.....                      | 46 |
| Il mio bimbo picchia gli altri bambini.....           | 48 |
| Siamo perennemente malati .....                       | 50 |
| Il mio bimbo manifesta comportamenti pericolosi ..... | 52 |
| Il mio bimbo è affascinato dalle pistole .....        | 54 |
| Il mio bimbo rovina qualsiasi cosa.....               | 55 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>4. L'ETÀ DELLO SVILUPPO.....</b>  | <b>57</b> |
| A mio figlio piacciono i giochi da femmina .....   | 59        |
| Mio figlio si rifiuta di interagire con gli altri .....  | 60        |
| Mio figlio ha qualche problema con il water .....  | 62        |
| Mio figlio odia il seggiolone .....  | 63        |
| Mio figlio reagisce con violenza quando si arrabbia .....  | 64        |
| Mio figlio non mostra interesse per l'apprendimento .....  | 65        |
| Mio figlio non è alto come gli altri .....   | 66        |
| Mio figlio non sa l'alfabeto .....   | 67        |
| <b>5. IL COMPORTAMENTO.....</b>  | <b>69</b> |
| Mio figlio fa scenate quando non si fa a modo suo .....  | 71        |
| Mio figlio mi disobbedisce.....  | 72        |
| Nessuna punizione sembra funzionare su mio figlio .....  | 73        |
| Mio figlio si comporta in maniera pericolosa con gli animali .....   | 74        |
| Mio figlio non comprende le conseguenze delle sue azioni .....   | 75        |
| <b>6. STILI E ABILITÀ GENITORIALI.....</b>   | <b>77</b> |
| <i>Attachment parenting</i> , i genitori empatici.....   | 79        |
| I genitori minimalisti .....   | 80        |
| La mamma tigre.....  | 81        |
| I genitori elicottero .....  | 82        |
| I genitori permissivi.....   | 84        |
| Non mi sono tenuto al passo con i corsi per la disostruzione<br>pediatrica e la rianimazione cardiopolmonare ..... | 86        |
| <b>7. MATERNITÀ E PATERNITÀ .....</b>  | <b>89</b> |
| Non sono il genitore che pensavo di essere.....  | 91        |
| Non ho in programma di prendermi il congedo per paternità.....   | 92        |
| Non sempre mio figlio mi piace .....   | 93        |
| Non mi sento un papà.....  | 94        |
| Mi emozionano per qualsiasi cosa.....  | 96        |
| Sono depresso .....  | 97        |
| I miei piani vengono sempre scombinati .....   | 98        |
| Il comportamento di mio figlio mi imbarazza .....  | 99        |
| Mi sento fuori tempo .....   | 100       |

## 8. PROBLEMI REALI.....103

|   |     |
|---|-----|
| Non so che consiglio seguire.....                       | 105 |
| Non ho mai studiato per fare il genitore.....           | 106 |
| Non so se il comportamento di mio figlio è normale..... | 107 |
| Tutto costa troppo.....                                 | 108 |
| C'è qualcosa che non va.....                            | 109 |
| Non concordo con il dottore.....                        | 110 |
| L'altra parola di quattro lettere.....                  | 111 |



# INTRODUZIONE



## INTRODUZIONE

Non sono un esperto di genitorialità... Un attimo. Lasciatemi fare un passo indietro.

Ciao, sono David. Piacere di conoscervi. Bella quella giacca, vi fa risaltare gli occhi.

Sono padre di due gemelli di cinque anni, Wyatt e Boone. Insomma, hanno cinque anni mentre scrivo questo libro, e quando questo uscirà presumo che saranno un po' più vecchi. In casa nostra, il più delle volte, è come se fosse passato un *monster truck*: 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". Quindi, non potreste trovare uno meno esperto di me in genitorialità nemmeno saltando su un razzo e dirigendovi verso la galassia di Andromeda.

È comunque vero che ci sono un sacco di esperti della materia che sembrano proprio non sapere nemmeno di cosa parlano, con l'ovvia eccezione del guru della genitorialità, il dottor Benjamin Spock, che incoraggiava i genitori a fidarsi dei loro istinti. E dello Spock di *Star Trek*, che diceva: «Senza i fatti, una decisione non può essere presa in maniera logica. Devi fidare sul tuo umano intuito».

Per non parlare degli esperti che non hanno figli. Dico sul serio, è come trovare lavoro come ospite di uno *show cooking* e non avere mai mangiato la salsa di fagioli direttamente dalla scatoletta mentre siete appoggiati al lavabo della cucina. C'è bisogno di toccare il fondo per arrivare in alto.

La frustrazione di fronte a diluvi di consigli su come essere genitori mi ha portato a scrivere un post sul mio blog, [thedaddycomplex.com](http://thedaddycomplex.com), intitolato "The CTFD method", dove CTFD sta per *Calm The F\*ck Down*, cioè, per mettervela in italiano, "Calmati, ca\*\*o!". La 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, combiniamo sempre dei casini, e va bene così.

Non sono molto ferrato sulla terminologia adottata dalle statistiche di Internet, ma credo che il termine "tecnico" per spiegare il successo del post sia: roba da pazzi col cappello da Napoleone. È stato commentato online da persone di tutto il mondo, in tv, per radio, sulla carta stampata. Hanno esteso il metodo a cose che non hanno nulla a che fare con

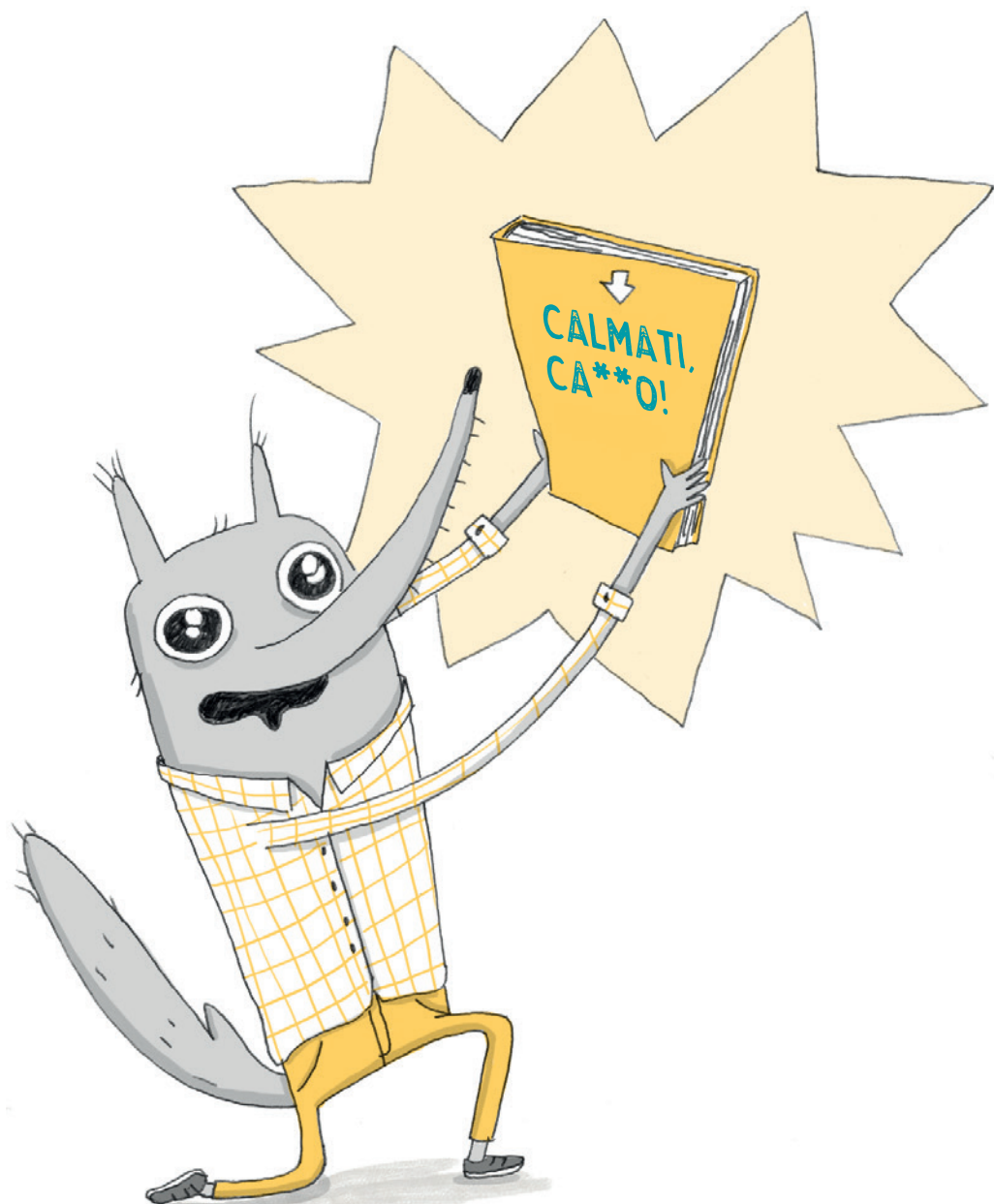
la genitorialità, come la scrittura o l'organizzazione di matrimoni. E c'è perfino una clinica per la salute mentale che ora offre lezioni su come applicarlo. Ve l'ho detto: roba da pazzi col cappello da Napoleone.

Il metodo CTFD (Calmati, ca\*\*o!) è riuscito a toccare la gente in un modo che non mi sarei mai aspettato. Quindi ho voluto andare ancora più a fondo, sempre da non esperto che affronta ogni giorno le sfide dell'essere genitore. Insomma, da persona reale. E siccome non sono completamente idiota, ho chiesto aiuto a due professionisti veri, giusto per essere sicuro di non trascurare i fatti reali rincorrendo barzellette. Cyndi Sarnoff-Ross è una psicoterapeuta con quasi vent'anni di esperienza negli ambiti della psicologia clinica e della gestione organizzativa. Heather Harrison è vicedirettore dell'Evidence Based Practices al National Center of Child Traumatic Stress della UCLA. E nel caso ve lo stiate chiedendo, sono entrambe madri.

Quindi, in queste pagine troverete applicazioni pratiche del metodo CTFD (Calmati, ca\*\*o!) per i primi anni dei vostri figli – si parla di comportamento, di alimentazione, di sviluppo e, uhm, di biologia – e vi farete un'idea della ragione per la quale il metodo funziona in ogni situazione. Spero che tutto ciò vi aiuterà a capire perché tutti i genitori hanno bisogno di smetterla di esercitare un'eccessiva pressione su se stessi e di darsi una calmata, ca\*\*o. Ma se non siete d'accordo, immagino che rimarrete stressati. Come ho detto, non sono un esperto. Non ho ancora ben capito come riuscire a fare una doccia a intervalli regolari.

Se l'introduzione, giunti fin qui, non vi ha invogliato a leggere il libro, suppongo non ci sia altro che io possa fare. Cioè, mica mi metto a fare cose spudorate come flirtare con voi. Non sarebbe professionale.

Comunque, tant'è. Spero che apprezzerete il libro. E non volevo prendervi in giro riguardo la giacca. Vi mette veramente in risalto gli occhi.





Il mio bimbo non fa la cacca  
e non dorme la notte!

Il mio bimbo non è alto come gli altri!

Il mio bimbo mi disubbidisce  
e sembra una piccola furia!

Non sono un bravo genitore!

A volte mi viene voglia di scappare!



## Tutto questo ti fa impazzire?

E allora **CALMATI, CA\*\*O!**... scopri come prendere con filosofia la vita da genitore e sentirti più zen.

**David Vienna**, con ironia e una giusta leggerezza, ti spiega come applicare un **Metodo** da lui ideato, quando era alle prese con i suoi due gemelli, per superare con agilità le ansie e le insicurezze quotidiane e vivere questo bellissimo, ma difficilissimo, momento della tua vita senza farti abbattere dalle difficoltà.

**Ricco di consigli pratici** e suggerimenti alla portata di tutti, questo manuale spiega alle mamme e ai papà **come diventare genitori "ZEN"** evitando di farsi schiacciare dai sensi di colpa, sviluppando la propria capacità di sdrammatizzare anche quando capitano imprevisti che non sappiamo affrontare e lasciando "respirare" nostro figlio perché cresca imparando dalle difficoltà.



ISBN: 978-8893198424



9 788893 198424

€ 13,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)