



*come le paure o le malattie possono spingerci a rinunciare  
alle vere gioie della vita come quelle della maternità e paternità*

Nadia sedette alla poltrona, quasi preparandosi all'attesa. Abbracciò allora il suo addome, ripiegandosi su se stessa fin dove poteva riuscirci: se fosse stato possibile avrebbe voluto accarezzare con la guancia suo figlio. Secondo i calcoli del suo ginecologo, mancavano solo pochi giorni al parto. Sentì allora il bisogno di fermarsi un attimo, per raccogliere i suoi pensieri su quella bellissima avventura e con la naturalezza di una madre in attesa, si rivolse a colui che stava aspettando.

“Incomincerò ad essere sincera con te: non mi è stato facile agli inizi accettare l'idea di averti! Ebbene sì: ho avuto paura, pensando alle difficoltà di una gravidanza con la mia malattia .. il mio affanno poteva diminuire oppure anche aumentare, dicevano i medici, e per un po' di tempo non ho avuto il coraggio di decidere. Cerca di capirmi, non era facile! E poi, se vuoi credermi, molte volte ho pensato a te. Mi chiedevo come sarebbe stato il tuo respiro nel mio grembo, se il mio

non fosse stato libero. Come avresti percepito il mio respiro sibilante e lamentoso? Forse ti saresti intristito, forse avresti avuto paura, come tutti i bimbi quando d'inverno geme il vento, di notte.

Per molto tempo ho temuto tutto questo ed ho provato tristezza pensando che il desiderarti così forte potesse essere solo egoismo di donna, ma .. poi qualcosa è cambiato!

Un giorno ho letto che in gravidanza la madre tocca .. anzi accarezza suo figlio con il suo diaframma. Allora incominciai a respirare sempre più profondamente, quasi a voler anticipare quell'esperienza e mi accorsi delle quiete che mi scendeva nell'anima e .. ti volli sul serio!

Ora che ti porto dentro di me, so per certo che più respiro profondo più volo con te e sento il mio fiato così libero da avere la sensazione di portare fino a te dei lembi di cielo trasparente e la gioia della mia libertà di averti .. di esserti madre. Da quando sei cresciuto, poi, ho creduto di percepire nell'intimità del mio grembo il diaframma che accarezza le tue spalle .. piccole, delicate .. e le pieghe del collo ho visto nei miei occhi .. rosee .. e ti ho accarezzato i glutei, come farò con le mani, quando diventerai monello .. ecco questo volevo confidarti prima che nascessi: ora può farlo quando vuoi!"

## Scheda operativa

### *Pensieri per un figlio che nasce*

**RIFLETTI E SCRIVI** Per una madre più che per un padre, aspettare un bambino portandolo nel proprio grembo, e poi sentirlo nascere attraverso il proprio corpo, è un'emozione unica e forte.

È naturale che la mamma abbia delle aspettative per suo figlio dopo la sua nascita. Ne abbiamo indicate le più comuni nella 1<sup>a</sup> colonna della tabella. Tu completa la tabella scrivendo nella 2<sup>a</sup> colonna i fattori, che possono favorire positivamente le aspettative della madre, mentre nella 3<sup>a</sup> colonna indicherai quelli negativi, che saranno motivo di delusione.

Le aspettative	I fattori positivi	I fattori negativi
La crescita sana	Una buona nutrizione	Una malattia della mamma
La robustezza del bambino		
L'intelligenza		
La buona educazione		
Un buon carattere		
Una bella carriera da grande		
Un bel lavoro da grande		
Buona volontà nello studio		
La ricchezza		

**RICERCA E RIFLETTI** Nadia, la mamma protagonista del racconto, che si rasserena respirando più profondo, ti indica l'importanza del respiro libero e leggero per essere più sani e sereni. Ricerca nei testi di storia e di mitologia, quelle civiltà e quelle religioni che hanno sviluppato una vera e propria cultura del respiro.

**CHIEDI E RIFLETTI** Se chiedi alla tua mamma cosa si prova tra l'altro negli ultimi mesi di gravidanza (8° e 9°), facilmente ti risponderà che ha provato un po' o tanto affanno. Questo è naturale, perché lo sviluppo del bambino nel grembo materno finisce per essere di ostacolo al movimento dei polmoni, specie durante lo sforzo. Prova allora a chiedere al tuo medico di fiducia quali altre condizioni possono causare affanno ad una persona, maschio o femmina. Segnale nella 1ª colonna, mentre nella 2ª scrivi i perché.

Condizione che dà affanno	Perché?

**RIFLETTI, CERCA E RISPONDI** L'attesa di un bimbo non è un affare solo della mamma, ma anche del papà. Scrivi nella 1ª colonna della tabella ciò che un padre deve fare e provare durante la gravidanza della moglie. Poi chiedi ciò che ha fatto e provato il tuo papà mentre aspettava te, e fai un confronto.

Io direi che ..	Papà ha detto che ..

## Quante ragazze sono disposte ad avere gli stessi *Pensieri per un figlio che nasce?*

Questo monologo vuole essere un richiamo a tante ragazze e giovani che, convinte di apparire più emancipate di tante altre, continuano ad arricchire la schiera di donne, che anticipano l'inizio del fumo di sigaretta, tendono a cambiare la loro identità più vera e radicata: quella di essere donna.

Purtroppo, il fumo al femminile, per le sue origini, per la sua evoluzione e la sua conclusione, ha connotazioni ben precise, rilevabili da un'ampia letteratura sul tabagismo e le sue malattie:

- le ragazze iniziano sempre più precocemente;
- le ragazze che iniziano a 18-20 anni sono particolarmente sensibili allo stress del confronto con gli altri;
- le casalinghe spesso sono le più frustrate e più difficilmente smettono;
- anche le donne di scolarità universitaria sono allo stesso livello delle casalinghe, perché incapaci di sostenere lo stress professionale;
- le donne sono più a rischio di malattie cardiovascolari rispetto agli uomini della stessa età e che fumano la stessa quantità di sigarette.

Ritorniamo al rapporto scolarità - entità del fumo e scolarità - capacità di smettere di fumare da parte della donna. Nelle ricerche sui grandi numeri di fumatori è stato studiato - e riconfermato in questi ultimi - un fenomeno. *Paragonate agli uomini e divise in gruppi con diversa scolarità, le donne con più alta scolarità, fumano quanto fumano le donne con scolarità più bassa, appunto le casalinghe, mentre negli uomini il fenomeno è completamente al contrario!* Questo fenomeno meriterebbe ulteriori riflessioni, perché di questo passo la donna per la sua identità e per il suo ruolo sociale attuale, è destinata a dare un sempre più forte contributo alla statistica delle malattie da fumo di sigaretta .. che peccato!

Un altro tentativo per tamponare un andamento epidemiologico del fumo di tabacco al femminile sempre più serio, è quello di *far prendere coscienza alle ragazze che il fumo di tabacco porta ad una negazione di alcune aspettative fem-*

*minili come la bellezza e la giovinezza.* Infatti nella fumatrice l'alito è pesante e spesso i denti sono gialli, entrambi strumenti di comunicazione personale nell'intimità e nel rapporto allargato con gli altri come per esempio nel lavoro. Inoltre, la pelle invecchia prima, le dita che mantengono la sigaretta si ingialliscono e così via. Ma non finisce qui, ovviamente! *Altre rinuncie che la donna fumatrice fa sono quelle nell'ambito della propria fertilità e fecondabilità.* Infatti la fumatrice giunge prima in menopausa, epoca in cui la donna non è più fertile, con la conseguente comparsa precoce degli effetti del climaterio sull'intero corpo della donna e sulla sua psicologia.

Ricollegandoci proprio a questo aspetto della questione *donna-fumatrice*, per cercare di far raggiungere la consapevolezza del loro destino alle ragazze ed alle donne, rispettando le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, si continua a sperare che una motivazione così profonda come la femminilità prima e la maternità dopo, possano quanto meno rallentare il fenomeno epidemiologico.

*Le parole di Nadia intendono sottolineare proprio la bellezza dell'esperienza del respiro pulito e sano, che la madre può far vivere al suo bambino già da quando è nel suo grembo. Si spera così di sollecitare nelle ragazze la scelta a favore di uno star bene psichico e fisico, una delle condizioni per vivere felicemente la più bella esperienza della vita, la maternità, rinunciando ad un atteggiamento esteriore, frequente motivazione a fumare presso i giovani.* Una delle motivazioni delle donne a smettere è il rischio di aumentare di peso. In realtà se questo è vero in linea di massima, è pur vero che se la cessazione avviene con l'aiuto di medici o psicologici esperti, con i loro consigli si potrà evitare l'incremento di peso. Quello che serve per smettere di fumare è proprio il cambiamento del modo di essere e di percepirsi. Solo così è più facile frequentare una palestra, una scuola di ballo, una discoteca, seguire una dieta equilibrata .. ed il gioco è fatto!