

Carla Hannaford

Risvegliare il cuore bambino



Come stimolare la crescita felice del bambino
attraverso il dialogo, il gioco e il contatto con la natura.

Terra Nuova
EDIZIONI

Carla Hannaford

Risvegliare il cuore bambino

Terra Nuova Edizioni

“Se vogliamo che le generazioni future crescano nel migliore dei modi possibili e sviluppino una cultura del pianeta di grandiose e gioiose proporzioni, allora i loro genitori dovrebbero leggere questo libro e prestare ascolto al messaggio che vi è contenuto, un messaggio di incredibile potenza. Questo libro mi ha profondamente commosso: avrei voluto averlo letto subito dopo il matrimonio, prima di concepire i miei figli”.

Dottor William A. Tiller, Professore Emerito alla Stanford University e autore di *Science and human transformation and consciousness* (La scienza, la trasformazione e la consapevolezza umana) e di *Conscious acts of creation* (Atti consapevoli di creazione).

“Carla Hannaford continua ad essere una guida nel campo dello sviluppo mente/corpo secondo i ritmi del cuore, delle emozioni e del gioco. La profonda considerazione che nutre per l’intelletto, la creatività e la gioia permette di condensare il meglio delle capacità didattiche in un ‘nutrimento’ pratico e indispensabile destinato a insegnanti e genitori. Questo libro rappresenta un utile strumento per l’aggiornamento dei professionisti e la preparazione dei principianti e fa comprendere a ciascuno di noi che la scienza dell’apprendimento possiede un cuore”.

Don Campbell, autore di *The Mozart effect* (L’effetto Mozart) e di *The Mozart effect for children* (L’effetto Mozart per i bambini).

“Il grande contributo della Hannaford non sta solo nell’aver trasformato anni – anzi, secoli – di ricerca in tecniche capaci di farci vivere meglio, ma anche nel non consentirci di dimenticare, nemmeno per un istante, che a questo groviglio di nervi e di muscoli è attaccato un essere umano senziente che vive e respira, e che questa persona è in qualche modo più grande di tutte le sue parti!”.

Svea Gold, Autrice di *If kids just came with instruction sheets!* (Se solo i bambini arrivassero con il libretto delle istruzioni!) e creatrice del video *Autism, neurological research and neuro-developmental therapy* (Autismo, ricerca neurologica e terapia neuro-evolutiva).

“Era da tempo che si attendeva un libro come *Risvegliare il cuore bambino*. Per anni studiosi diversi hanno prodotto solo informazioni frammentarie, pur segnalando problemi importanti nel nostro modo di allevare i bambini così profondamente cambiato. La dottoressa Hannaford ha messo insieme questi frammenti in una sintesi avvincente, che ogni genitore, futuro genitore e insegnante dovrebbe leggere. Non è tutto: questo libro illumina di speranza quelli fra noi che vogliono mettere i bambini avanti a tutto, come peraltro essi chiedono e meritano, e ci permette di coltivare in noi stessi la nostra mente bambina”.

Dott. Catherine Warrick, già preside di facoltà e EEO DIRECTOR per lo stato del Minnesota e attualmente co-gestore del *The Whole Brain Shop* e del Centro Pedagogico di Chinesiologia di St. Paul (Minnesota).

“Da molto tempo Carla Hannaford è impegnata a risvegliare nelle persone la consapevolezza di verità essenziali, antiche e nuove. Via via che ci insegna come *Risvegliare il cuore bambino*, schiude i nostri cuori e i nostri spiriti così che possiamo vivere in maniera più consapevole e attenta. Date ascolto a ciò che il vostro cuore desidera, assecondate le vostre intuizioni più potenti... seguite Carla in quel regno dove spirito e scienza si fondono nella verità e che ci indica il sentiero da imboccare per guarire il mondo”.

Chris Brewer, MA, musicista, insegnante e co-autore di *Rhythms of Learning* (Ritmi di apprendimento).

“In questo libro, Carla Hannaford getta un ponte tra alcune delle più recenti intuizioni scientifiche e il meglio della genitorialità consapevole. La gioia che traspare da questo libro è il risultato del calore e del cuore con i quali Carla tratta questo argomento così vasto, regalandoci un testo piacevole da leggere, un tesoro prezioso per ogni lettore”.

Win e Bill Sweet, autori di *Living Joyfully with Children* (Vivere felicemente con i bambini) - <http://www.thinkdraw.com/picture.php?pictureId=86239>

Ringraziamenti

Ringrazio di cuore tutte le persone di seguito elencate, che tanto mi hanno ispirato, che mi hanno dimostrato amicizia e che mi hanno guidata nel campo della consapevolezza, del gioco, della musica e dell'amore: Joseph Chilton Pearce, William e Jean Tiller, Candice Perth e Michael Ruff, Chris Brewer, Don Campbell, Rollin McCraty, Svea Gold, Phyllis Weikert, Win e Bill Sweet.

Un grazie speciale a Margaret e Mark Esterman, che mi hanno insegnato come mettere per iscritto i miei pensieri ed emozioni, e mi hanno sostenuta con la produzione di questo libro; nonché a Catherine Warrick per la revisione finale e a Linda Perry per l'eccellente lavoro di impaginazione.

Voglio anche rendere merito alle seguenti persone, che mi hanno donato la loro saggezza, tempo e amore per la realizzazione di questo libro: Cheeah e Fairuh, Bonnie Hershey, Willy Welzenbach, Susan Dermond, Johanna Bangeman, James Lindsey, Jenilyn Merten, Kay Allison, Judy Metcalf, Martha Denny e Lloyd Walker, Esta Feedora, Cal Hashimoto, e Aelbert Aehegma.

Il mio amore e apprezzamento vanno in modo particolare a mia figlia Breeze, al mio primo marito Jim Hannaford e a mio marito Ahti Mohala, per il loro apporto, la pazienza e il sostegno.



Breeze e Carla

SOMMARIO

L'importanza del cuore bambino	13
Un invito alla coerenza	15
Coerenza vibrazionale	17
Quando la connessione è coerente	19
Il delicato cuore bambino	20
La coerenza in otto passi	24
 Istinto di sopravvivenza o semplice stress?	 28
LO STRESS: «Su, fai presto!»: si comincia così	31
Lo stress passivo indotto da tv e computer	32
Un test fai-da-te sullo stress	34
Qualche attività per eliminare lo stress	36
Perché essere coerenti: la fisiologia dello stress	38
Il cervello e lo stress	42
Cortisolo: un'arma a doppio taglio	45
 La depressione: il segno dei tempi	 48
La depressione nella vita reale	50
La rabbia del cuore depresso	52
Il cuore isolato	53
Genitori dal cuore bambino	55
 Il cuore come maestro	 57
VIP: la nostra vera identità	60
Oltre i cinque sensi	64
Il cuore come generatore di emozioni	66
Coerenza e incoerenza: viva la differenza	69
Quando pensare diventa un limite	72
 L'errore iniziale: lo stress in utero	 76
I campi elettromagnetici in utero	80
Traumi precoci	81
L'accudimento del nascituro e del neonato	84

La forma della nostra realtà	89
I condizionamenti della nostra realtà	91
L'uomo come essere plasmabile	96
Il campo di informazione unificato	97
La consapevolezza di campo in azione	100
Noi immagazziniamo la nostra realtà	104
Dalla vibrazione alla materia: la forza vitale	107
 Il suono, motore cosmico	 111
I nostri corpi come sistemi cimatici	112
Suono ed energia	115
Suono ed equilibrio	117
Ritmo e battito costante	119
Il suono della musica	123
Udire e ascoltare	128
 Il linguaggio: suono in movimento	 130
Il suono della dislessia	133
Tropo forte!!!	139
Le varie fasi della dislessia	139
 Il gioco apre il cuore	 143
L'essenza del gioco	143
Il gioco coinvolge tutti i nostri sensi	147
Il gioco implica movimento	150
Il gioco è anche tocco e risata	154
Il gioco è un investimento sociale	157
Gioco e creatività	159
Le conseguenze della mancanza del gioco	161
Una giornata di gioco con Fred	163
 Come educare: la Scuola Materna del Bosco	 167
Lo stress dei curriculum fatti con lo stampino	172
La cultura del "diamogli una pillola"	176
Educare tenendo a mente il cuore	179
Il futuro del cuore bambino	184

Il decennio del cuore bambino	186
L'appassionato, emotivo cuore bambino	188
Riflessioni sull'amore	190
Indice delle illustrazioni	193
Note ai capitoli	193

CAPITOLO UNO

L'IMPORTANZA DEL CUORE BAMBINO

*Smettiamo di essere umani
nel momento in cui non riusciamo più a provare
riverenza e stupore di fronte alla bellezza
e al mistero della vita...*

Charlene Spretnak¹

Il tema del cuore bambino pervade l'intero libro e tutto ciò di cui qui si parla, senza eccezione alcuna, ci aiuta a comprendere la sua essenza, ci consente di capire quali fattori ne permettano la massima espressione e quali, al contrario, gli impediscano di sbocciare. Parlare di "cuore bambino" non significa parlare di "cuore *del* bambino"; triste a dirsi, ma sono tanti i bambini, di pochi mesi o pochi anni, cui è stato negato questo bene prezioso. E viceversa, conosco molte splendide persone nel pieno della loro vita che possiedono un grande cuore bambino.

Secondo gli studiosi, sperimentare in libertà un piacere naturale favorisce lo sviluppo cerebrale e questo ci permette di dispiegare il nostro illimitato potenziale;^{2,3} tuttavia, è possibile sperimentare un piacere naturale solo se il cuore bambino è libero da costrizioni. Il piacere naturale si realizza attraverso il gioco, l'apprendimento, la creatività, l'interazione umana e i momenti di riflessione; un cuore spaventato e isolato si trova in difficoltà proprio in questi aspetti della vita.

Gli eventi del 21° secolo ci dimostrano chiaramente che, per garantire il benessere del pianeta, è assolutamente necessario valorizzare il cuore bambino nella sua espressione più coerente e comunicativa. I cuori pieni di rabbia e chiusi nel loro isolamento, che pure sono tra noi, ci stanno conducendo sempre più vicini a un potenziale annientamento. I terroristi che popolano il nostro mondo, pronti a uccidere migliaia di altri esseri umani in nome di un ideale, per ritorsione e ancora per mantenere un clima di paura, ci hanno costretto a prendere atto dei gravi problemi che affliggono il cuore e la mente collettiva dell'umanità.

Per molti l'esplorazione del cuore bambino è al tempo stesso un'in-

dagine scientifica rigorosa e un viaggio interiore di grande profondità. Questo duplice approccio è stato vero, per me, in modo speciale, come scienziata e come madre di Breeze, una bambina davvero saggia. Come scienziata, mi stupisco del modo in cui fisici, biologi, cardiologi, cognitivisti, sociologi, studiosi di neuroscienze e una quantità di altri scienziati e docenti si stanno sempre più avvicinando alle intuizioni mistiche di coloro che, da 4000 anni, vanno alla ricerca della saggezza. Come genitore, da una parte fremo sotto il peso dei rimpianti per tutto ciò che non ho mai saputo sul come crescere i bambini, e dall'altra sospiro di sollievo vedendo che Breeze, e come lei altri splendidi giovani esseri umani, sono stati capaci di sopravvivere ai pasticci involontari dei loro genitori, pur mossi dalle migliori intenzioni.

In ciascuna delle sue fasi, pertanto, l'esplorazione del cuore bambino corre su due binari. Ormai esistono evidenze scientifiche sufficienti per affrontare un cambiamento radicale nel nostro modo di intendere che cosa consenta agli esseri umani di prosperare fisicamente, emotivamente, intellettualmente e spiritualmente. I semplici dati però, seppure schiacciati dal punto di vista razionale, possono essere piuttosto aridi, e credo che parlare del cuore bambino solo dal punto di vista scientifico rischi di essere emotivamente e intellettualmente poco significativo. Per fortuna, grazie all'incoraggiamento della mia famiglia, sono riuscita, proprio partendo dalle nostre battaglie personali e collettive, a dimostrare come siano cambiate le nostre vite sia a causa della scarsa conoscenza del cuore bambino sia per l'insieme delle esperienze che lo hanno nutrito in ciascuno di noi. Inoltre, con il sostegno di David Chalmers, ricercatore nel campo della scienza della consapevolezza, ho potuto affiancare ai dati scientifici la sua storia personale. Chalmers ritiene che integrare le informazioni in "terza persona" con le esperienze in "prima persona" sia una delle maggiori sfide che la scienza deve affrontare oggi.⁴ Confido nel fatto che questo viaggio esplorativo aiuterà, in un qualche modo, a risanare la scissione tra cuore e mente che affligge la comunità globale, e favorirà una nuova coerenza, per il bene di questo meraviglioso pianeta che noi tutti condividiamo.

Un invito alla coerenza

Ricordo la mia infanzia, vissuta in un'aura di magia: le giornate d'estate, calde e fluide, che scivolavano l'una nell'altra fra dolci aromi e costante meraviglia, mentre mi rannicchiavo fra i rami ampi e frondosi di un albero placido, o mi immergevo in elaborati giochi di immaginazione con i ragazzi del vicinato. All'epoca, ero così immersa nel presente che solo a sera il fischio penetrante e prolungato di mio padre riusciva a richiamarmi a casa. La mia vita era sicura nell'abbraccio di una comunità unita, sorvegliata da "guardiani" che sapevano quanto fosse prezioso ogni bambino. Persino i primissimi anni di scuola, all'inizio degli anni Cinquanta, sono stati un'estensione dei miei giochi e una fonte inesauribile di piacere sincero.

La mia esuberanza e il mio senso di invincibilità non erano mai stati scalfiti, fino alla terza elementare, quando mi sono trovata di fronte alle tabelline e ho dovuto prendere atto della mia incapacità di leggere. Poi, entrata nell'adolescenza, mi sono allontanata da mio padre ed è venuta meno la fiducia in me stessa. Sperimentavo la differenza fra coerenza e incoerenza, e l'una e l'altra influivano pesantemente sulla mia capacità di essere creativa ed autentica, di vivere e apprendere con piacere e passione.

Quello della "coerenza" è un concetto chiave dell'intero libro. Ecco la definizione che ne dà il dizionario:

*Connessione logica, concordanza e congruenza, l'atto o il fatto di essere uniti insieme con coesione, connessione armoniosa fra le parti di un discorso.*⁵

In senso lato, coerenza significa semplicemente un modo ordinato, armonioso e non contraddittorio di funzionare all'interno di un sistema, come nei sistemi fisico e biochimico del nostro corpo, che influenzano in ogni momento i nostri stati mentali, emotivi, fisici e spirituali. In riferimento alla tesi portata avanti in questo libro, per coerenza si intende anche uno *stato di piacere consapevole, l'essere in linea con il nostro scopo, gioia, felicità e connessione con gli altri.*

Mi sono interessata per la prima volta al concetto di "coerenza" alla *International Consciousness Conference* in Arizona, nell'aprile del 1994. Il termine coerenza veniva usato in riferimento alla lettura di un

campo elettromagnetico cardiaco chiamato schema di variabilità della frequenza cardiaca (HRV). I ricercatori avevano osservato un HRV coerente quando il soggetto sperimentava sensazioni che avevano a che fare con l'apprezzamento di sé o quando percepiva un ambiente gioioso e armonioso, oppure era assorbito in un lavoro piacevole, leggeva o meditava. I dati raccolti sono poi serviti a dimostrare che uno schema cardiaco coerente influenzava la capacità del cervello di recepire in modo ottimale le informazioni sensoriali provenienti dall'ambiente circostante. Questo percorso di coerenza era in grado di influenzare l'abilità cerebrale di assimilare e costruire tracciati comprensibili a partire dalle informazioni sensoriali raccolte, nonché la capacità di ricordare quelle stesse informazioni, di imparare da esse e di mettere in atto risposte appropriate, efficaci e creative.

Quando siamo sottoposti a stress o frustrazione, lo schema di variabilità della frequenza cardiaca diviene incoerente e genera percorsi cerebrali incoerenti. Tali percorsi diminuiscono la capacità cerebrale di ritenere le informazioni sensoriali, di trarre da esse uno schema comprensibile e reagire in modo appropriato. La capacità di apprendere (al di là della semplice sopravvivenza) viene fortemente ridotta durante gli stati di incoerenza.⁶

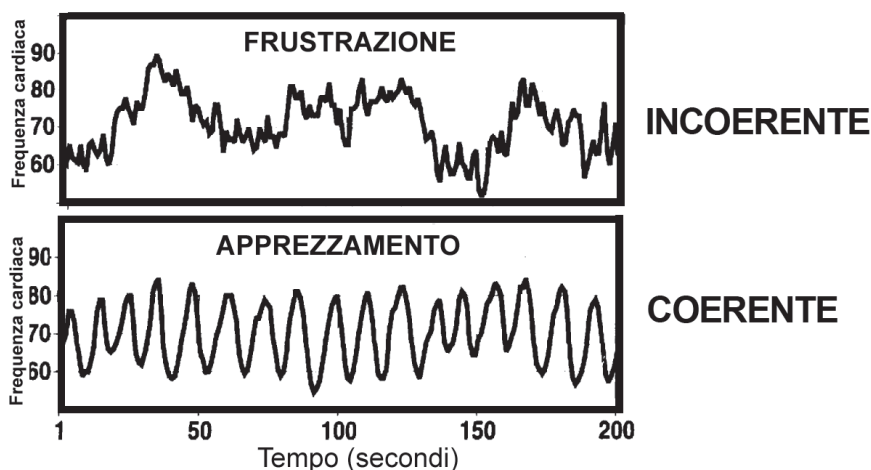


Figura 1.1: Variazione nella frequenza cardiaca da una ricerca dell'*Institute HeartMath*.

Un'onda di corrente elettrica attraverso il cuore fra atrio e ventricoli ha disegnato le onde Q,R,S,T su un tracciato elettrocardiografico (ECG).

Misurando la variazione da un battito a un altro in intervalli R-R, otteniamo lo schema di variabilità della frequenza cardiaca (HRV), che ci fornisce importanti parametri fisiologici della frequenza cardiaca in un arco di tempo, e riflette dinamicamente il nostro stato emotivo interno e i livelli di stress.^{7,8,9}

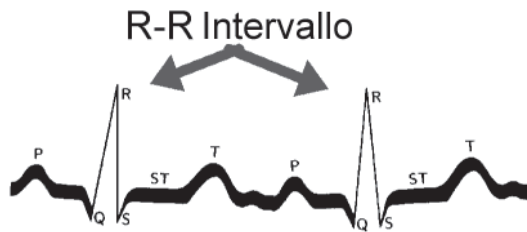


Figura 1.2: Elettrocardiogramma (ECG).

Coerenza vibrazionale

Secondo la fisica quantistica, tutta la materia è energia che esiste come vibrazione; pertanto noi, come esseri umani, siamo sostanzialmente vibrazioni in un mare di vibrazioni. La coerenza è una parte integrante di questo mondo vibrazionale, nel quale tutte le vibrazioni possono essere coerenti o incoerenti. In tutto il nostro corpo sono disseminati recettori perfettamente sintonizzati che trasformano queste vibrazioni in sensazioni tattili, visive o uditive, alle quali pensiamo in termini di materia e di mondo fisico.

L'apprendimento e la memoria sono basati sulla nostra capacità di ricavare schemi coerenti dalle informazioni sensoriali. Per riuscire a visualizzare un'immagine, il nostro sistema mente/corpo deve combinare insieme complessi schemi di spazio, peso, consistenza, forme e colori tratti dalle sensazioni vibrazionali che arrivano fino a noi. Allo stesso modo, gli schemi complessi del linguaggio hanno inizio in utero e vengono ottimizzati dalla coerenza interna al sistema. *La coerenza del cervello è determinata dalla coerenza del cuore.*

Le vibrazioni che maggiormente influenzano il nostro sistema sensoriale sono le onde sonore e la gamma delle onde luminose visibili. Esse

possono essere in armonia, in accordo e, di conseguenza, coerenti con l'ambiente vibrazionale naturale delle nostre cellule, dei nostri tessuti, degli organi e dell'intero organismo; oppure possono non esserlo. Suoni e musiche coerenti tendono ad allinearsi con le vibrazioni coerenti proprie del nostro corpo, rendendo l'ascolto piacevole ed energizzante anziché dissonante o irritante.

Le onde sonore e luminose possono essere disordinate e incongruenti e, quindi, incoerenti. La forma di un'onda vibrazionale incoerente è caratterizzata dalla mancanza di ordine e l'onda stessa non è in grado di agire in maniera efficace, risulta piuttosto dispersiva e caotica. Sappiamo che questo tipo di onde incoerenti, come quelle luminose che provengono da luci fluorescenti, dagli schermi di TV o computer, possono affaticarci e ridurre la nostra concentrazione nel corso del tempo.¹⁰ Gli schemi vibrazionali incoerenti possono incidere negativamente sulla nostra capacità naturale di apprendere e di crescere e, in casi estremi, possono persino provocare gravi danni al nostro corpo.

La differenza fra vibrazioni di luce coerenti o incoerenti può essere compresa se paragoniamo la luce di una semplice lampadina a quella di un laser. Una normale lampadina da 25 Watt emette fotoni di luce in modo diffuso, incoerente, senza uno schema determinato. Questo tipo di luce potrà illuminare la pagina che stiamo leggendo e fornire un tenue calore, ma niente di più. Ma se prendiamo la stessa luce e facciamo vibrare i fotoni all'unisono, con lo stesso schema di frequenza (coerente), ecco che allora riusciremo a generare un laser potente ed efficace, in grado di tagliare l'acciaio. La luce, in questo modo, sarà pura, focalizzata su un punto ed estremamente più efficiente e potente di quando invece era incoerente. Allo stesso modo la coerenza fornisce potere, concentrazione e luminosità alle nostre vite.

Gli antichi abitanti delle Hawaii credevano che tutti gli esseri umani nascessero come coppe di luce pura, dotati del potere, detto anche *manna*, di vivere in maniera armoniosa e creativa. Se, nell'arco della loro vita, interrompevano il flusso di luce pura mettendo nelle loro coppe delle pietre o *pohaku* (pensieri, parole e azioni incoerenti, che spezzavano il legame con gli altri e con il loro ambiente), ecco che allora la loro stessa luminosità ne risentiva, disperdendosi e divenendo meno efficace

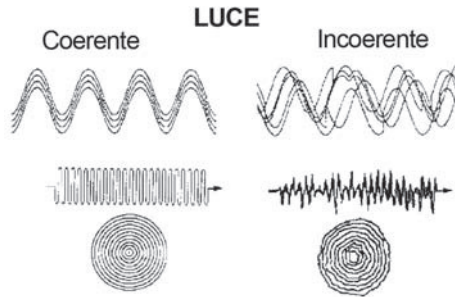


Figura 1.3: Luce coerente e incoerente

e questo sottraeva armonia e potere alle loro vite. Gli hawaiani pensavano che ritrovando sintonia e concordanza con la loro natura di luce, sarebbe stato possibile semplicemente capovolgere le coppe facendone cadere le pietre, ritornando dunque ad una condizione di luce pura e coerente. Una volta che si comprende appieno il concetto di coerenza, ecco che i termini “Rivelazione” e “Illuminazione” assumono il significato di un’armoniosa riconnessione alla nostra pura forma di luce e, a questo punto, la nostra natura umana torna ad essere coerente.

Quando la connessione è coerente

In attinenza ai temi dibattuti in questo libro, rivestono particolare importanza le onde cardiache e cerebrali delle persone che si trovano nel nostro stesso ambiente. Noi siamo in costante comunicazione gli uni con gli altri e ci influenziamo reciprocamente attraverso questi invisibili campi vibrazionali, che si irradiano dai nostri cuori e dai nostri cervelli. Quando tali campi sono coerenti, si percepisce un naturale senso di sicurezza, di appartenenza e di pace e ci sentiamo in armonia fra di noi. Quando invece serpeggia la paura provocata dalla mancanza di sicurezza, reale o solo percepita che sia, allora l’incoerenza inibisce la nostra naturale passione, la nostra curiosità e la nostra capacità di crescere.

Mentre siamo impegnati nel gioco, ci troviamo in uno stato di totale coerenza/piacere, cioè quello stato che, fra tutti quelli possibili, è per noi il più naturale per l’apprendimento. Per capire veramente cos’è la coerenza, giocate con un bambino piccolo e *lasciate che sia lui a con-*

durre il gioco. Dimenticatevi del tempo, del controllo, delle preoccupazioni, del passato e del futuro. Esisterete solo in quel preciso istante, nel presente, e svilupperete una connessione armoniosa con quel mondo così complesso che ci portiamo dentro, riuscendo a vedere con occhi nuovi, con il coraggio della curiosità e della gioia.

I bambini sono i maestri Zen del gioco, ci insegnano ad imparare e a mettere in funzione nel migliore dei modi le perfette strutture mentali ed emotive necessarie per regalare creatività alla vita. Ciò che serve per avere successo nel corso di tutta la vita è mantenere uno stato simile a quello di un bambino, totalmente assorto attimo per attimo nella meraviglia del creato e nelle interazioni con gli altri, trasformando noi stessi in un "luogo" di totale connessione in cui ci si è liberati dalla prigionia dell'ego. Quando l'ambiente in cui viviamo è ricco di stimoli e privo di stress, scopriamo di essere come le spugne, sperimentiamo con dolcezza ogni nuovo istante, ogni evento od oggetto che ci capita tra le mani con una intensa curiosità. Siamo esseri calibrati con precisione per accogliere, e cercare di dare un senso, ad ogni nuova meraviglia. In questo stato siamo degli allievi perfetti, che vivono nel presente: occhi, orecchie, senso del tatto totalmente coinvolti e concentrati nell'analizzare, con pienezza dei sensi, ogni dettaglio, sfumatura, suono. Potremo impiegarci anche tutto un pomeriggio, ma il tempo sarà irrilevante.

Mihalyi Csikszentmihalyi ha coniato il termine "FLUSSO" per questo stato di coerenza. Perché la creatività si esprima, egli ritiene necessari una viva e precoce curiosità per l'ambiente che ci circonda, una speciale ricchezza di esperienze e un senso di reverente meraviglia per il mistero della vita; sono altresì indispensabili il sostegno e l'amore dei genitori (o degli adulti) - tutti elementi che favoriscono la coerenza e il piacere.¹¹

Il delicato cuore bambino

L'infanzia si è caricata per me di nuovi significati quando l'ho sperimentata nuovamente come madre di Breeze. È stata concepita fra le montagne del Colorado, su un bellissimo prato costellato di aquileghe d'agosto, cinquefoglie, eliantemi, lupini ed erba delle farfalle. Io e Jim ci siamo persi nella frescura dell'aria montana, nella soggiogante bellezza

della maestosa montagna al nostro fianco e di noi stessi, ed abbiamo celebrato gioiosamente la nostra unione. È stato un modo perfettamente coerente di onorare l'ingresso nella vita di una nuova anima.

Come accade per tanti bambini venuti al mondo oggi, benché con un così meraviglioso inizio, Breeze fu un "incidente". Io e Jim lavoravamo insieme al Dipartimento di Biologia dell'Università locale, ci siamo profondamente innamorati e siamo andati a vivere insieme (come usava ai nostri tempi). La nostra comune passione per la biologia, l'apprendimento e le scampagnate ha costituito la trama di una meravigliosa amicizia e il tempo che passavamo insieme rappresentava uno stimolo continuo. Ma la mia gravidanza imprevista ha messo duramente alla prova la nostra relazione.

Il precedente matrimonio di Jim era fallito proprio a causa di una gravidanza non programmata, e la nostra situazione risvegliava le sue paure. Doversi separare dalle sue due figlie era stata per lui una ferita che gli aveva lasciato profonde cicatrici e non voleva che questo bambino diventasse causa di altri dolori. D'altra parte io lo amavo, mi fidavo profondamente di lui, e volevo quel bambino. Negli anni Sessanta avevo già avuto un bambino e lo avevo dato in adozione. Era stata una delle decisioni più difficili della mia vita e non volevo passarci di nuovo. Io e Jim stavamo vivendo emozioni differenti, ma ci amavamo e siamo così riusciti a superare le nostre paure e a impegnarci per crescere un figlio come una coppia sposata.

Tuttavia, mano a mano che il bambino dentro di me cresceva, riemergevano anche paure e incertezze che ci facevano vivere giornate incoerenti e dense di contrastanti emozioni. Nessuno di noi due immaginava che le nostre precedenti ferite avrebbero potuto avere un impatto sulla bambina che stava per nascere; quella bambina stava già sviluppando le strategie di sopravvivenza che l'avrebbero accompagnata per tutta la vita.

Nel momento in cui nacque, durante un'eclissi di luna, ebbi di lei l'immagine di un palloncino tutto rosso, un'esploratrice dell'universo, la mia guida verso mondi dimenticati o mai visti. Nei suoi primi anni, la coerenza che dimostrarono verso di lei i vicini di casa e i suoi due affezionati genitori sembrava aver posto rimedio all'incoerenza della mia gravidanza e alle difficoltà che c'erano state nella relazione fra me e Jim; ma poi il cammino mio e quello di Jim si sono divisi quando Bree-

ze ha compiuto cinque anni. Gli scombussolamenti di quei primi anni hanno coinciso proprio con una delle fasi evolutive più importanti per Breeze. In quel periodo stava costruendo il suo personale senso di connessione e sicurezza nel mondo, stava sviluppando il suo sé emotivo/immaginativo e stava creando i suoi primi modelli per l'appagamento e l'apprendimento.

L'incoerenza che ha preceduto e seguito il nostro divorzio ci ha lasciato tutti e tre con il cuore spezzato. Io e Jim, entrambi con un bagaglio scientifico alle spalle, non abbiamo avuto sufficiente fiducia nei nostri cuori per sanare la connessione. Abbiamo intellettualizzato le nostre emozioni, ricacciandole dietro angoli bui dai quali potevano sbucare per aggredirci quando meno ce lo aspettavamo. Il nostro dolore e i nostri conflitti hanno prodotto l'incoerenza del cuore, diminuendo la nostra capacità di sintonizzarci nuovamente con il piacere e l'amore reciproco e di elaborare insieme possibili soluzioni al problema.

Breeze, come accade a tutti i bambini, ha risentito più di ogni altro della nostra condizione perché in quel momento la sua anima era totalmente e unicamente concentrata nello sforzo di registrare la coerenza/incoerenza dell'ambiente intorno a lei per garantirsi la sopravvivenza. Manifestava l'incoerenza che percepiva con crisi di pianto inconsolabile o comportamenti impulsivi. All'epoca abbiamo attribuito il suo comportamento a svariate ragioni, ma mai alla nostra incoerenza.

Le ferite di Breeze non sono divenute evidenti fino a dopo il nostro divorzio. A quel punto, da un giorno all'altro, ci ha detto che aveva bisogno degli occhiali. Quella splendida bambina, che aveva avuto sempre una visione così chiara, improvvisamente manifestava una grave miopia, che appariva quasi come una precisa metafora: non voleva vedere quello che stava avvenendo nel suo mondo, che si era macchiato di insicurezza.

Fui io la persona che più si prendeva cura di lei, e lo facevo volentieri perché Breeze era letteralmente la luce della mia vita e io avevo preso molto sul serio il mio ruolo di genitore unico. Abbiamo passato estati piacevoli e felici nel nostro rifugio in Montana e in quei momenti siamo riuscite ad eliminare per un po' l'incoerenza dalle nostre vite. Ancora posso vederla, nel suo tutù azzurro, con le ginocchia agganciate sull'altalena appesa fra i solidi rami di due alberi, che parla e canta fra



Carla Hannaford, biologa e insegnante riconosciuta a livello internazionale nelle scuole elementari e medie per bambini con difficoltà di apprendimento, vive alle Hawaii e nel Montana.

I suoi libri, *Smart moves, why learning is not all in your head* (1995) e *The dominant factor* (1997), entrambi editi da *Great Ocean Publishers*, hanno venduto migliaia di copie in tutto il mondo.

www.terranuovaedizioni.it

Tema centrale del libro è il periodo più delicato della nostra vita: dal concepimento fino ai primissimi anni.

L'autrice, esperta consulente in educazione di bambini con problemi di apprendimento, spiega come proteggere il nascituro dai traumi precoci, dalle fonti esterne di inquinamento e dallo stress materno; come accudire il neonato stimolandone l'udito e il linguaggio attraverso la musica, e come farne sbocciare a tutto tondo il carattere con il contatto fisico, la creatività e l'allegria.

Partendo dal presupposto che siamo in comunicazione continua gli uni con gli altri, attraverso il cuore e non solo la mente, Carla Hannaford suggerisce al lettore un percorso per ritrovare sicurezza, senso di appartenenza e armonia.

Un lavoro, dunque, in favore di una naturale e positiva crescita del bambino e del futuro adulto mediante una costante condivisione con i genitori, la riscoperta del gioco insieme, la sintonia con la natura, e un invito a ritrovare noi stessi imparando dai piccoli, veri e propri «maestri Zen del gioco».

ISBN 88-88819-68-6



9 788888 819686

€ 14,00