

Il bestseller internazionale che rivoluziona
il modo di educare i nostri figli

Michaeleen Doucleff



Cacciatore
Raccoglitore
Genitore

Perché l'uomo primitivo
cresceva bambini felici e collaborativi?

Rizzoli

Michaeleen Doucleff

CACCIATORE
RACCOGLITORE
GENITORE

*Perché l'uomo primitivo cresceva bambini
felici e collaborativi?*

Illustrazioni di Ella Trujillo

Traduzione di Giulia Bertoldo,
Elisabetta Bruschi e Juliana De Angelis

Rizzoli

Publicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
Titolo originale: *Hunt, Gather, Parent*
© 2021 Michaeleen Doucleff
© 2021 Mondadori Libri S.p.A.

Questa edizione è pubblicata in accordo con Glass Literary Management LLC e
Donzelli Fietta srls

ISBN: 978-88-17-15672-1

Prima edizione: maggio 2021

Realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

In memoria di Mango,
il miglior cane pastore (di libri)
che chi scrive possa desiderare

A Rosy



PREMESSA

Ricordo bene il momento in cui ho toccato il fondo, come mamma.

Erano le cinque di una fredda mattina di dicembre. Ero stesa a letto, con addosso la felpa del giorno prima. Non mi lavavo i capelli da giorni.

Fuori era ancora notte fonda, la strada era illuminata dalla luce gialla dei lampioni. Dentro casa regnava uno strano silenzio. L'unica cosa che sentivo era il respiro del nostro pastore tedesco, Mango, steso sul pavimento sotto il letto. Dormivano tutti, tranne me. Io ero completamente sveglia.

Mi stavo preparando per la battaglia. Rimuginavo su come gestire l'incontro successivo con "il nemico". "Cosa farò quando mi colpirà di nuovo? Quando mi darà una manata, un calcio o un morso?"

Il nemico: sembra orribile chiamare così mia figlia Rosy. La amo da morire, Dio solo sa quanto. Ed è una bambina meravigliosa sotto tantissimi punti di vista: è intelligente, estremamente coraggiosa e ha la forza di un torello, sia a livello fisico sia a livello mentale. Se al

parco giochi le capita di cadere, si rialza subito senza tante storie.

E che dire del suo profumo? Lo adoro, specie quello che si sente proprio in cima alla sua testolina. Quando sono in viaggio come corrispondente della NPR – la National Public Radio – è la cosa che mi manca di più: un misto di miele, gigli e terra bagnata.

È un profumo delizioso. Ma è anche ingannevole. Nel petto di Rosy ardono fiamme violente. È quel fuoco che guida le sue azioni, che le fa affrontare ogni situazione con intenti bellicosi. Per dirla con le parole di una nostra conoscenza: è una distruttrice di mondi.

Da neonata Rosy piangeva tantissimo. Ore e ore, ogni sera. «Quando non mangia o dorme, piange» aveva detto mio marito alla pediatra, in preda al panico. La dottoressa aveva scrollato le spalle: evidentemente non era la prima volta che sentiva una cosa del genere. «Be', è una neonata» aveva risposto.

Giunta ai tre anni, quei pianti si erano trasformati in capricci e comportamenti aggressivi verso noi genitori. Se provavo a prenderla in braccio nel pieno di una delle sue crisi, in tutta risposta mi schiaffeggiava. Alcune mattine uscivo di casa con la guancia segnata dallo stampo rosso di una manina. E accidenti quanto faceva male!

Quella tranquilla mattina di dicembre, mentre ero a letto, ammi-



si a me stessa una dolorosa verità: tra me e mia figlia si stava creando un muro. Pensavo con timore al tempo che avremmo trascorso insieme, perché avevo paura di cosa sarebbe potuto accadere: paura di perdere la pazienza (di nuovo), di far piangere Rosy (di nuovo), di riuscire solo a peggiorare il suo comportamento (di nuovo). E, di conseguenza, temevo che stessimo diventando nemiche.

Sono cresciuta in una casa piena di rabbia. Urlare, sbattere porte e persino lanciarsi le scarpe erano le basi della comunicazione tra i miei genitori, i miei tre fratelli e me. Così, all'inizio, avevo reagito ai capricci di Rosy seguendo l'approccio adottato con me dai miei genitori: un misto di rabbia e severità, talvolta accompagnate da urla e minacce. Un comportamento che mi si era solo ritorto contro; Rosy inarcava la schiena, strillava come un'aquila e si buttava a terra. E io non volevo ripetere gli errori dei miei. Desideravo che Rosy crescesse in un ambiente tranquillo e imparasse a comunicare in modo costruttivo, non lanciando uno stivale in testa a qualcuno.

Così consultai il "dottor Google" e decisi: l'*approccio genitoriale ottimale* che ci avrebbe aiutati a tenere a freno i capricci di Rosy era quello definito "autorevole". Da quanto avevo capito, "autorevole" significava essere fermi ma gentili, perciò feci del mio meglio per seguire quella linea. Ma a giudicare dai risultati non ero granché brava, perché il più delle volte quell'approccio non funzionava. Rosy capiva benissimo che ero ancora arrabbiata, e finivamo per ritrovarci invischiate nel solito meccanismo. La mia rabbia non faceva che peggiorare

il suo comportamento, al che mi arrabbiavo ancora di più. Alla fine i suoi capricci diventavano incontenibili. Mordeva, roteava le braccia e iniziava a correre per casa rovesciando il mobilio.

Anche la più semplice delle attività, come prepararsi per andare all'asilo al mattino, si trasformava in una battaglia campale. «Puoi metterti le scarpe, per favore?» imploravo per la quinta volta. «No!» urlava lei, togliendosi non solo il vestito ma anche *la biancheria intima*.

Una mattina mi prese un tale sconforto che mi inginocchiai davanti al lavello della cucina, infilai la testa nelle ante dell'armadietto e diedi sfogo alla mia frustrazione con un urlo silenzioso: “Perché è tutto così difficile? Perché non mi ascolta? Dov'è che sbaglio?”.

A essere sincera, non avevo idea di come prendere Rosy. Non sapevo come arginare i suoi capricci, né tantomeno come insegnarle a essere una brava bambina e diventare una persona gentile, collaborativa, che ha a cuore gli altri.

La verità è che non sapevo come essere una buona madre. Non mi era mai capitato, prima di allora, di fallire a tal punto nel fare qualcosa cui tenevo così tanto. Mai, prima di allora, il divario tra le mie effettive capacità e quelle cui ambivo era stato così ampio e schiacciante.

Ed eccomi lì, stesa a letto prima dell'alba, a temere il momento in cui la mia bambina – il tesoro di figlia che per anni avevo desiderato – si sarebbe svegliata. Cercavo di trovare un modo per stabilire un contatto con una bimba che, certi giorni, sembrava proprio una pazza scatenata. Cercavo una via d'uscita dal casino che avevo combinato.

Mi sentivo persa. Stanca. Disperata. Se pensavo al futuro, c'era un solo scenario che mi sembrava possibile: io e Rosy saremmo rimaste incastrate in una lotta senza fine. Le uniche cose a cambiare, con il tempo, sarebbero state la sua altezza e la sua forza.

Le cose, però, non sono andate così. Questo libro parla del cambiamento inaspettato che ha trasformato le nostre vite, e di come si sia prodotto. Tutto è cominciato con un viaggio in Messico durante il quale ho avuto un'esperienza illuminante, che ha portato ad altri viaggi in altre regioni del mondo, sempre accompagnata da Rosy. Lungo il cammino ho incontrato mamme e papà straordinari, che con grande generosità mi hanno insegnato moltissimo sul ruolo di genitore. Quelle donne e quegli uomini mi hanno mostrato non solo come tenere a bada i capricci di Rosy, ma anche come usare una modalità di comunicazione che non prevede urla, sfuriate o punizioni; una modalità che accresce la fiducia del bambino anziché alimentare le tensioni e i conflitti con i genitori. E, cosa ancor più importante, ho imparato forse come insegnare a Rosy a essere gentile e generosa con me, con la sua famiglia e con gli amici. In parte, ciò è stato possibile perché quelle mamme e quei papà hanno mostrato *a me* come essere gentile e amorevole con mia figlia, in un modo completamente nuovo.

Come mi disse Elizabeth Tegumiar, una mamma inuit, l'ultimo giorno passato insieme in Artide: «Credo che tu abbia capito come prenderla, adesso». Ed era proprio così.