

*Siamo sCOPPIA*ti**

come cambia la coppia con l'arrivo dei figli



SISTEMA
BIBLIOTECARIO
INTERCOMUNALE



Vignola - Castelnuovo - Castelvetro - Marano - Savignano - Spillamberto - Zocca

Bibliografia a cura delle biblioteche
del Sistema Bibliotecario Intercomunale di Vignola



Fredrik Backman, *Cose che mio figlio deve sapere sul mondo*, Mondadori 2017
Biblioteche di Savignano e Spilamberto

“Okay. Allora, sono il tuo papà. Sembra che tu abbia iniziato a rendertene conto. Finora si può dire che tu non abbia fatto altro che osservarmi mentre mi occupavo maldestramente di te, ma adesso che, a quanto pare, hai già la bellezza di un anno e mezzo, m'informano che si può cominciare a insegnarti delle cose. Piccoli trucchi, roba del genere. Non vedevo l'ora e, te lo dico sinceramente, farò del mio meglio. Perché devi capire che fare il genitore non è così semplice come potrebbe sembrare [...] Si dice che sia compito dei padri insegnare ai propri figli cosa significa essere uomini. Ma io non ne sono tanto sicuro. Si dice anche che la stragrande maggioranza degli uomini, prima o poi, diventa come il proprio papà. Speriamo che, nel tuo caso, non sia così».



Fausto Brizzi, *Se prima eravamo in due*, Giulio Einaudi Editore 2017
Biblioteche di Castelnuovo, Montale e Vignola

“È proprio vero che quando ti nasce un figlio non sai mai chi ti metti in casa. Poco più di un anno fa è arrivata Penelope Nina. *Se prima eravamo in due* è il racconto di come è andato l'inizio della nostra conoscenza e di come, piano piano, mi sono innamorato di lei. Questo nonostante occupi la stanza migliore, urli di notte, se la faccia addosso di continuo e non paghi l'affitto. Tutte cose che non perdonerei nemmeno a Scarlett Johansson, il che la dice lunga. La realtà è che ormai sono suo schiavo. Aggiungete che ho una moglie vegana, salutista e vagamente dittatoriale, e la tragedia familiare è servita”.



Matteo Bussola, *Notti in bianco, baci a colazione*, Einaudi 2016
Biblioteche di Castelvetro, Montale, Zocca

Il respiro di tua figlia che ti dorme addosso sbavandoti la felpa. Le notti passate a lavorare e quelle a vegliare le bambine. Le domande difficili che ti costringono a cercare le parole. Le trecce venute male, le scarpe da allacciare, il solletico, i "leconi", i baci a tutte le ore. Sono questi gli istanti di irripetibile normalità che Matteo Bussola cattura con felicità ed esattezza, scoprendo nei gesti della vita di ogni giorno quanto poetica possa essere la paternità, e come cambi la vita passando da coppia a famiglia.



Roberta Cavallo, Antonio Panarese, *Sei un bravo genitore se... corso di autostima per mamme e papà*, Mondadori 2017
Biblioteche di Carpi e Delfini di Modena

I figli reclamano le attenzioni, vogliono sempre stare con noi, la loro crescita richiede molto tempo e organizzazione quotidiana. Come ci si può occupare di loro al meglio se i genitori per primi non si sentono appagati dalla vita, non hanno risolto alcune ferite del passato e non riescono a trovare un equilibrio tra famiglia e lavoro? Se non sanno o non riescono a trovare il tempo per se stessi? Con suggerimenti pratici, storie e aneddoti appresi direttamente sul campo, gli autori offrono soluzioni concrete per risolvere le più diffuse difficoltà dei genitori di oggi.



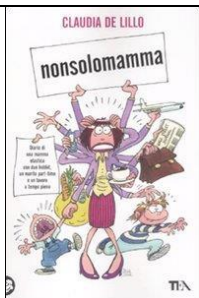
Francesca Cenci, *Due cuori e una famiglia: come far sopravvivere la coppia quando nasce un figlio*, Tecniche Nuove 2015
Biblioteca di Castelnuovo

Siete diventati genitori. Dopo una lunga attesa durata nove interminabili mesi, finalmente è nato vostro figlio. Lo avete preso in braccio e tutto intorno a voi ha immediatamente preso un'altra forma. Ma poi? Cosa è accaduto fra voi una volta tornati a casa? Com'è cambiata la vostra relazione di coppia da quando siete in tre? Improvvisamente dovete fare i conti con una nuova realtà che può essere destabilizzante e vi sembra che nulla sarà più come prima. "Due cuori e una famiglia" nasce proprio con l'intento di fornirvi i consigli pratici e le istruzioni necessarie per far fronte a tutte le difficoltà che insidiano il vostro rapporto nel momento in cui nasce un figlio; scritto con uno stile molto semplice, fruibile a tutti, vi aiuterà ad affrontare i problemi quotidiani offrendovi le possibili soluzioni per continuare ad essere felici insieme.



Evi Crotti, *Il coraggio di essere genitori: come cambia la coppia quando arriva un figlio*, Mondadori 2008
Biblioteca di Vignola

Gli autori descrivono in questo libro il ruolo di genitore nella società contemporanea: dai cambiamenti di equilibrio che l'arrivo di un figlio porta nella coppia, a tutto ciò che diventare madre e padre comporta nella relazione del singolo con se stesso, con il figlio, con il compagno, con il resto del mondo, fino alla costruzione di una nuova famiglia, con nuove regole e nuove identità.



Claudia De Lillo, *Nonsolomamma: diario di una mamma elastica con due hobbit, un marito part-time e un lavoro a tempo pieno*, Tea 2008
Biblioteca di Montale


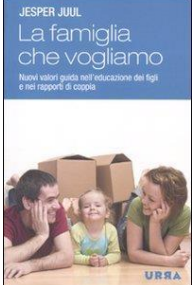


"Lei fa la giornalista finanziaria. Ha due hobbit di sesso maschile. Il più grande ha quattro anni, ama le donne, il cioccolato e "Il Signore degli Anelli". Da grande farà il cavaliere Jedi. Il più piccolo ama le papere e le scarpe. Ha gli occhi tondi, come il protagonista di un fumetto giapponese. Nei suoi quasi due anni di vita ha detto "sì" una volta sola e se n'è subito pentito. Lei ha un marito part-time, barese e comunista, che passa buona parte del suo tempo a Londra dove lavora e dove probabilmente ha una vita parallela con un'altra moglie e altri figli, inglesi. Insieme a loro c'è spesso Valentina Diolabenedica, la baby sitter degli hobbit, la persona più importante dell'elasti-vita".

Con ironia ed eleganza l'autrice racconta della difficile arte di essere genitore.



Franck Dugravier, *La trama della famiglia: diventare madri, padri, nonni. Un'avventura infinita*, Mondadori 2016
Biblioteca di Vignola

Quando nasce un bambino, "nascono" anche una madre, un padre, dei nonni. Per lasciare spazio al neonato, sulla scacchiera della famiglia ognuno si ritrova collocato in una casella diversa, a interpretare un ruolo a cui non è preparato e nel quale talvolta deve improvvisare. Franck Dugravier descrive la catena di cambiamenti che la nascita di un bambino provoca e, rovesciando la prospettiva usuale, guarda al bambino e partendo da lui ricostruisce le relazioni che un figlio "mette al mondo" con la sua venuta.

	<p>Jancee Dunn, <i>Come non odiare tuo marito dopo i figli</i>, Sonzogno 2017 Biblioteca di Maranello</p> <p>Anche se siete una coppia affiatata, la nascita di un figlio è uno di quegli eventi che può mandare in pezzi anche il più consolidato e duraturo dei rapporti. L'autrice di questo ironico e persuasivo memoir (che è anche un manuale di self-help, con consigli pratici e di facile applicazione) racconta la propria personale esperienza di moglie e poi anche di madre.</p>
	<p>Jesper Juul, <i>La famiglia che vogliamo: nuovi valori guida nell'educazione dei figli e dei rapporti di coppia</i>, Apogeo 2010 Biblioteca di Vignola</p> <p>Su quali valori possono fondarsi l'educazione e la relazione di coppia se vogliono davvero essere all'altezza della situazione delle famiglie odierne? L'autore presenta numerosi esempi di vita quotidiana per dimostrare come madri e padri possano utilizzare i valori al pari di una bussola, per far sì che la loro relazione di coppia e quella con i figli si mantengano solide e stabili, anche nei momenti difficili.</p>
	<p>Alberto Pellai, <i>I papà vengono da Marte, le mamme da Venere: perché mamma e papà fanno le stesse cose in modo differente</i>, De Agostini 2016 Biblioteca di Castelnuovo</p> <p>Due lineette sul test, e di colpo la nostra vita cambia per sempre. Fino a un momento fa eravamo noi due soli, una coppia, ora saremo in tre (o in quattro, in cinque...). È un'ondata di felicità, stiamo toccando il cielo con un dito, eppure allo stesso tempo non possiamo nascondere mille paure. All'improvviso bisogna ridefinire la vita: le priorità, gli impegni, i ruoli, il rapporto con l'altro. E nella ricerca di un nuovo equilibrio ci appare più che mai netta una non trascurabile evidenza: gli uomini e le donne vengono da pianeti diversi. In questo libro, un "marziano" e una "venusiana", che insieme hanno fatto quattro figli ci rivelano la propria storia di genitori dai rispettivi punti di vista di padre e di madre, come in un diario personale.</p>
	<p>The Pozzolis Family, <i>Un figlio e ho detto tutto</i>, Mondadori 2017 Biblioteche di Castelnuovo e Spilamberto</p> <p>"Con tutta questa gioia e questo ottimismo, se non dessimo alla luce un bambino sarebbe un crimine contro l'umanità." Alice e Gianmarco si innamorano, di quell'amore puro, irrazionale e folle che provano gli adolescenti alla prima cotta estiva. Invece loro sono ultramaggiorenni e si baciano contro una saracinesca a Milano. Per la coppia si aprono inattesi orizzonti, non sempre tersi come gli avevano raccontato. Ed è ancora niente rispetto a quello che li attende quando il dolce dittatore col ciuccio si insedierà al vertice della loro esistenza. Un ritratto senza filtri dei dubbi e delle scoperte di una generazione che affronta oggi la sfida di passare da due a tre. Sottoposti all'ambiziosa pretesa di voler vivere al massimo la dimensione di coppia e quella di bravi genitori, i Pozzolis ci consegnano una delirante cronaca della loro vita, offrendo al lettore un'iniezione di positività.</p>



Elena Rosci, *Mamme acrobate: in equilibrio sul filo della vita senza rinunciare alla felicità*, Rizzoli 2007

Biblioteche di Montale e Vignola

Gli enormi cambiamenti sociali dell'ultimo mezzo secolo - la scolarizzazione di massa, il divorzio, l'aborto legale, la contraccezione, la trasformazione del mercato del lavoro - hanno offerto alle donne un controllo su se stesse e sul proprio destino mai sperimentato in passato. Allo stesso tempo, però, sono aumentate a dismisura le richieste di cui la società le bersaglia: realizzazione di sé ma anche cura degli altri, libertà ma anche responsabilità, serietà di giorno e seduzione di sera. E soprattutto la capacità di porsi quale punto d'equilibrio della vita sempre più complicata del partner e dei figli. Il libro di Elena Rosci è un ritratto di queste "mamme acrobate", ricco di intuizioni, esempi e ironiche istruzioni per la sopravvivenza.



Daniel Stern, *Nascita di una madre: come l'esperienza della maternità cambia la donna*, Mondadori 2000

Biblioteche di Castelnuovo e Vignola

Diventare madre è un'esperienza che non ha eguali nella vita e che implica un'importante trasformazione psicologica: avere un bambino non solo imprime una svolta alle scelte, alle preferenze abituali e a gran parte dei valori cui si crede, ma influenza anche in modo sorprendente i rapporti con le persone più vicine divenendo una straordinaria occasione per rielaborare la propria storia personale e rivedere il proprio ruolo dentro e fuori la famiglia. Il libro è arricchito dall'analisi di casi individuali e dai contributi di molte donne che hanno avuto un figlio e intende essere un aiuto per le neomamme.



Jolanda Stevani, *Mamma è bello! Imparare a coniugare figli, lavoro e vita di coppia*, Giunti 2010

Biblioteche di Castelfranco e Nonantola

Diviso in due sezioni, il volume presenta le varie casistiche e le problematiche connesse al delicato e straordinario passaggio della donna allo stato di madre: come affrontare la nascita di un figlio, come amarlo e curarlo senza annichilirsi, come gestire il rapporto di coppia. Il volume fornisce esempi e consigli utili per affrontare la relazione con il partner, per gestire il rapporto con i genitori e i suoceri di fronte all'arrivo del bebè.



Alessandro Volta, *Mi è nato un papà: anche i padri aspettano un figlio*, Urrà 2010

Biblioteche di Montale e Savignano

Come vivono i padri l'esperienza della gravidanza e del diventare genitori? Che cosa sanno (o pensano di sapere) e che cosa invece scopriranno di ciò che accade alle loro compagne, future mamme? Restituendo il vissuto, anche emotivo, del divenire padri, il libro informa sulle dinamiche individuali e di coppia che si attivano con la gravidanza e la genitorialità, fa riflettere su ciò che questa straordinaria esperienza comporta, suggerisce modi di interazione positiva, esplorando l'arco di tempo che va dal concepimento al primo anno di vita del figlio. Dedicato alle future madri, che vorrebbero avere le idee più chiare su cosa passa per la testa dei futuri padri, e ai futuri padri, che desiderano una "chiave di lettura" al maschile dell'attesa e della nascita di un figlio.

Mariateresa Zattoni – Gilberto Gillini

Il grande libro dei
GENITORI



Un manuale per il ciclo
di vita della famiglia



Mariateresa Zattoni, *Il grande libro dei genitori*, San Paolo 2004
Biblioteca di Savignano

La nascita, la scelta di essere genitori, il bambino dai 2 ai 5 anni, le piste educative in età scolare, i nonni come risorsa, le relazioni familiari e di gruppo, la famiglia e l'adozione, l'adolescenza nella relazione affettiva e sessuale, i genitori separati, il sistema "famiglia": un vero manuale per la vita familiare.