

Elizabeth Pantley

Fai la nanna senza lacrime

Il metodo naturale
per insegnare al vostro bambino
a dormire tutta la notte
senza farlo piangere

Traduzione di
Silvia Bogliolo

PIEMME *pratici*

Titolo originale dell'opera: *The No-Cry Sleep Solution*
© Better Beginnings, Inc., 2002

I Edizione Piemme Pratici, maggio 2010

© 2009 - EDIZIONI PIEMME Spa
20145 Milano - Via Tiziano, 32
info@edizpiemme.it - www.edizpiemme.it

Anno 2010-2011-2012 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stampa: Mondadori Printing S.p.A. - Stabilimento NSM - Cles (Trento)

SOMMARIO

Introduzione 13



Parte Prima

I DIECI PASSI PER AIUTARE IL VOSTRO BAMBINO A DORMIRE TUTTA LA NOTTE

1. Controllo sicurezza 41
2. Nozioni di base sul sonno 56
3. Preparate il registro del sonno 69
4. Revisione e scelta dei metodi da adottare 79
5. Formulate un programma su misura per voi 187
6. Seguite il programma per dieci giorni 195
7. Compilate il registro a dieci giorni 199
8. Analizzate i successi 203



- | | |
|--|-----|
| 9. Seguite il programma
per altri dieci giorni | 238 |
| 10. Completate il registro, analizzate
i successi e se necessario
modificate il programma
ogni dieci giorni | 248 |

 *Parte Seconda*
 **PARLIAMO DI VOI**



- | | |
|--|-----|
| 11. Il bimbo dorme (eureka!)
ma la mamma no | 260 |
| 12. Pensieri conclusivi:
da mamma a mamma | 277 |

Introduzione

Vi rispecchiate in almeno una delle seguenti situazioni?

- Ci vogliono ere geologiche per far addormentare il mio bambino.
- Si addormenta soltanto se ricorro a una (o più) di queste azioni: attaccarlo al seno / dargli il biberon / dargli il ciuccio / cullarlo / camminare con lui in braccio / dondolarlo / portarlo a fare un giro in macchina.
- Il mio bambino si sveglia spessissimo durante la notte.
- Il mio bambino non dorme quasi mai e quando si addormenta fa solo pisolini brevi.

E voi siete così?

- Avete assolutamente bisogno che il vostro piccolo impari a dormire meglio.
- Non volete (non potreste mai) lasciarlo piangere fino allo sfinimento.

Se vi rispecchiate in qualcuna di queste affermazioni, questo libro fa al caso vostro. Vi spiegherà passo per



passo il metodo da seguire per aiutare il vostro bambino a dormire sereno per tutta la notte. Perciò coraggio, sforzatevi di tenere gli occhi aperti, procuratevi una tazza di caffè e datemi il tempo di spiegarvi come far addormentare il bebè in modo che anche voi possiate finalmente concedervi lunghe notti di meritato riposo.

Come faccio a saperne così tanto di bambini e di sonno? Sono madre (orgogliosa e felice) di quattro figli che mi riempiono di gioia, sia da addormentati che da svegli. La mia primogenita, Angela, che ha ormai quattordici anni, mi sta facendo provare l'esperienza (finora) incantevole di essere la madre di un'adolescente. Seguono a breve distanza Vanessa, di dodici anni, e David di dieci. E infine c'è il piccolo Coleton, di due anni. Ah, Coleton... questo piccolo tesoro inatteso mi ha aiutato a ricordarmi di quanto siano meravigliosi i bambini piccoli e mi ha anche riportato alla memoria che l'arrivo di un neonato significa... agghiaccianti notti insonni!

Per due dei miei figli questo libro non mi sarebbe servito. David aveva dei ritmi di veglia e di sonno da manuale, tanto che mi sono quasi dimenticata di quegli anni; e Vanessa è stata uno di quei rari bambini che – direi miracolosamente – dormono dieci ore di fila già a partire dalle sei settimane. La mia primogenita e l'ultimo nato, invece, erano di quelli che si svegliano cento volte per notte. Nei miei tentativi di convincere Coleton ad andare a letto all'ora giusta e a restarci per tutta la notte, ho scoperto numerose soluzioni senza traumi, pratiche ed efficaci, e, dal momento che sono una scrittrice e tengo corsi di formazione per genitori, mi fa piacere condividerle con voi, nella speranza che anche per voi arrivi finalmente l'ora di dormire sonni indisturbati.

Come usare questo libro

Attraverso mesi di ricerche, di esperienza personale e di lavoro sulle famiglie-pilota che testavano il progetto, ho raccolto e organizzato una grande varietà di soluzioni “dolci” che hanno dato vita al “metodo senza-lacrima” per far addormentare i bambini. È un metodo in dieci passi per aiutare i bambini a dormire tutta la notte e non adotta tecniche dure né punitive. Nessuno viene lasciato piangere, neppure per un minuto. Si tratta piuttosto di un sistema personalizzato che potrete organizzare da soli sulla base delle esigenze della vostra famiglia, attingendo alle idee e alle esperienze che troverete nel libro, tutte facili da mettere in pratica e presentate in termini molto semplici. È un metodo dolce, pieno d’amore ed estremamente efficace. Ma prima fatemi spiegare il perché – mentre scrivevo il libro – mi sono così appassionata all’argomento.

Quattordici anni fa, quando Angela era appena nata, mi sono ritrovata ad affrontare il vostro stesso dilemma: di notte non dormiva mai. Ogni due ore si svegliava e pretendeva che la prendessi in braccio. Neomamma senza alcuna esperienza, cominciai a cercare soluzioni sui libri, sulle riviste specializzate e tra altri genitori che frequentavo.

Così capii presto che sul sonno dei piccoli esistono due scuole di pensiero: da una parte c’è chi sostiene che i bambini vanno lasciati piangere finché non imparano ad addormentarsi da soli, dall’altra chi invece dichiara che per un bambino è normale svegliarsi spesso e che cullarli e coccolarli a qualunque ora del giorno e della notte è parte integrante dei compiti di un genitore. Più tardi, quando il piccolo si sentirà pronto, imparerà a dormire più a lungo.



In estrema sintesi i due metodi si possono definire del “pianto a oltranza” o del “porta pazienza”. Nessuno dei due faceva al caso mio. Sapevo che doveva esserci una terza via, una via intermedia che non prevedesse di abbandonarlo di notte né di sfinirsi di giorno, e che fosse di aiuto sia al mio bambino che a me.

Così molti anni fa, nonostante tutte le mie ricerche sui neonati e le loro necessità, finii comunque per sentirmi in colpa e biecamente egoista ogni volta che dicevo di aver bisogno di una notte di riposo ininterrotto. Diventò quasi impossibile conciliare le frequenti veglie notturne per i pianti di Angela con l'impegno che la piccola mi richiedeva durante il giorno.

Poi il tempo passò e finalmente anche lei imparò a dormire tutta la notte, ma eravamo già al suo secondo compleanno.

Il pianto a oltranza

I sostenitori del pianto a oltranza la mettono giù facile: qualche notte di pianto disperato e il bambino imparerà a dormire per tutta la notte, ogni notte. Oh, se solo fosse così semplice!

Le mie ricerche dimostrano che sono pochissimi i genitori che ottengono dei risultati tanto rapidamente. Molti devono affrontare diverse settimane di pianti notturni inconsolabili che durano per ore e ore. Certi bambini piangono così forte da procurarsi il vomito. Inoltre, a sentire alcuni genitori, quei pianti prolungati hanno anche conseguenze dirette sull'umore dei piccoli durante il giorno e i bambini si mostrano molto più nervosi e attaccati agli adulti. Altri affermano che qualunque alterazione (per esempio la dentizione, una

malattia, il salto di un riposino o la partenza per le vacanze) fa riemergere i problemi precedenti: i bambini ricominciano a svegliarsi la notte e papà e mamma sono di nuovo costretti a lasciarli piangere per ore. Molti (per non dire tutti) i genitori che si risolvono a lasciarli piangere, lo fanno perché sono convinti che sia l'unico modo per farli dormire tutta la notte.

La mia esperienza personale con il pianto a oltranza

A un certo punto, durante il periodo di insonnia di Angela, anch'io finii per cedere alle pressioni che ricevevo da amici, parenti e perfino dal pediatra, tutti concordi nel sostenere che qualche notte di pianto avrebbe risolto tutti i nostri problemi (probabilmente sapete di quali pressioni parlo). Perciò, una tragica notte decisi di lasciarla piangere.

Oh, andavo a controllarla spesso e ogni volta prolungavo l'intervallo di tempo prima di tornare ad affacciarmi nella sua stanza. Ma appena mi accostavo al suo lettino, la vedevo tendermi le braccia impotente e disperata; gridava «Mamma!» e i bei lineamenti di quel visino erano stravolti da un'espressione di terrore e di incredulità. E che singhiozzi! Dopo due ore di questa tortura, anch'io piangevo come un fiume in piena.

Presi in braccio la mia adorata piccina e la strinsi forte a me. Era così sconvolta che non riuscivo a consolarla e troppo agitata per riuscire ad addormentarsi. La cullavo e le baciavo i capelli soffici mentre lei continuava a tremare e a scuotersi per i singulti del pianto prolungato. Pensavo: «Possibile che questo comportamento risponda ai bisogni di un bambino? È così che



le si insegna a fidarsi del mondo che la circonda? È così che mi sto prendendo cura di lei?».

Decisi in quel momento che non c'era niente di più sbagliato. Era un errore clamoroso, orribile e doloroso, un modo superficiale e brutale di trattare un qualunque essere umano, che certo non potevo seguire per il tesoro più prezioso della mia vita. Lasciar piangere un bambino, vederlo soffrire per il dolore e la paura finché non si rassegna e si abbandona al sonno è un metodo spietato e – per me – inconcepibile.

Promisi alla mia piccolina che non avrei mai più messo in pratica i consigli che mi arrivavano dagli altri. Non l'avrei mai più lasciata piangere a oltranza. Anzi di più: giurai a me stessa che non avrei mai costretto neppure i suoi futuri fratelli o sorelle a subire quell'orribile esperienza che avevamo appena vissuto.

E ho sempre mantenuto la parola.

Tredici anni dopo: le cose saranno cambiate?

A dodici mesi, il mio quarto bambino, Coleton, non dormiva ancora tutta la notte. Seguendo le orme della sorella maggiore, anzi superando ogni suo record, si svegliava per chiamarmi quasi ogni ora. Sebbene fossi una madre più matura e consapevole, forte di un'esperienza professionale nella formazione di altri genitori, la tentazione di lasciarlo piangere l'ho avuta. Ma, essendo passati degli anni, ero sicura che nel frattempo si fossero trovate molte nuove soluzioni e mi misi a spulciare libri di puericultura in cerca di idee nuove da mettere in pratica.

Quasi un mese dopo, con gli occhi affaticati da tanto lavoro, cominciai a valutare quanto avevo trovato. Avevo davanti una pila di articoli e di libri, vecchi e nuovi, che di fatto riproponevano le solite due alternative: lasciar piangere i bambini fino allo sfinimento o imparare a convivere con i piccoli insonni.

Il parere degli esperti sull'agonia reciproca del pianto a oltranza

Ho trovato numerose conferme che mi hanno rafforzato nel mio rifiuto a lasciar piangere i bambini. Nel libro *Sweet Dreams*, i coautori, Paul M. Fleiss e Frederick Hodges, così dichiarano a proposito del metodo che prevede il pianto a oltranza:

Neonati e bambini piccoli sono creature più emotive che razionali. Un bimbo non è in grado di capire perché si sta ignorando la sua richiesta d'aiuto. E insistere a ignorarlo, per quanto mossi dalle migliori intenzioni, può portarlo a convincersi di essere stato abbandonato. I bambini rispondono a bisogni biologici che gli "esperti" del sonno ignorano o negano. È vero che dopo aver pianto a lungo ed essere stato ignorato un bebè alla fine cede al sonno, ma il problema iniziale che ha provocato quel risveglio notturno è rimasto insoluto. Anche se i genitori hanno verificato che il piccolo non sia ammalato né disturbato da qualcosa di tangibile, fintanto che non lo prendono in braccio, non interagiscono con lui in modo affettuoso, non lo tranquillizzano o lo cullano fino a farlo riaddormentare, permane l'ansia che lo agita.

La risposta più logica e amorevole è accorrere subito quando scoppia a piangere. Ricordatevi che voi siete i genitori e che rassicurare un figlio è una delle responsabilità più gioiose dell'essere padre e madre. È una magnifica sensazione sapere che solo voi avete il potere di rasserenare la vita dei vostri figli e far sparire dolori e paure.



Katie Allison Granju, nel suo libro *Attachment Parenting* scrive:

I bambini sono persone indifese, vulnerabili e dipendenti. Il vostro bambino fa affidamento su di voi e sul vostro amore. Quando piange, sta segnalando – nell'unico modo che conosce – che ha bisogno che voi gli siate accanto. Tutti sappiamo cosa vuol dire piangere di paura o di disperazione: si sta malissimo, e per i bambini è esattamente la stessa cosa. Quando piangono, qualunque sia il motivo, sperimentano un cambiamento anche a livello fisico. La pressione del sangue aumenta, i muscoli si irrigidiscono e l'ormone dello stress entra in circolo nel loro corpicino.

I bambini che vengono lasciati piangere perché imparino ad addormentarsi talvolta sembrano dormire molto più profondamente quando finalmente cedono. Ma questo accade perché i neonati e i bambini piccoli spesso, dopo aver vissuto una situazione traumatica, si addormentano. Il loro sonno profondo non dovrebbe quindi essere interpretato come una prova dell'efficacia del metodo del pianto a oltranza, ma solo come uno dei molti effetti collaterali negativi.

Il dottor William Sears, in *Genitori di giorno... e di notte*, afferma che lasciar piangere un bambino crea un distacco della figura del genitore e mette in guardia i genitori che usano quest'approccio: «Lasciate che vi avverta. Le difficoltà nell'allevare un figlio non hanno risposte facili. I bambini sono troppo preziosi e i loro bisogni troppo importanti per lasciarsi abbindolare da consigli dati con faciloneria o superficialità».

Il parere di altri genitori sul metodo del pianto a oltranza

Parlando con altri genitori di questo mio nuovo libro, sono stati in molti a raccontarmi le loro esperienze a proposito del metodo del pianto a oltranza.



«Quando abbiamo provato a lasciar piangere Christopher, ha continuato a urlare per due o tre ore a notte per undici notti di seguito. Di giorno era sempre nervoso e impaurito. Da quando abbiamo smesso di adottare quel metodo assurdo, abbiamo tutti dormito meglio.»

Amy, mamma di Christopher, dieci mesi

«Abbiamo tentato di lasciar piangere Emily finché si addormentava quando aveva nove mesi. Per qualche notte ha funzionato e io ero felicissima. Ma poi è tornata alle vecchie abitudini e non c'è stato più niente da fare.»

Christine, mamma di Emily, diciotto mesi

«Con il primo figlio, ero molto ansiosa di fare tutto nel modo giusto e perciò ho provato ad abituarlo secondo il metodo che prescrive di lasciarlo piangere. Però ho scoperto che, anche dopo averlo messo in pratica con efficacia, possono esserci moltissime ricadute – viaggi, malattie, brutti sogni, situazioni nuove ecc. – tanto che probabilmente non ne valeva la pena fin dall'inizio. Farlo una volta è già stato abbastanza brutto: io non avrei cuore di ripetere all'infinito una procedura tanto dolorosa!»

*Heather, mamma di Anna, quindici mesi,
e di Brandon, tre anni*

«Abbiamo provato a seguire il metodo del pianto a oltranza. Il nostro pediatra ci aveva detto di lasciarlo piangere anche tutta la notte, se occorreva. Bene, Salvador ha continuato a piangere più o meno forte per quattro ore, poi ha dormito fino alle due e trenta del mattino e quindi ha ricominciato a piangere fino alle sei, ora in cui l'ho tirato su. È stata una vera tortura. Trovo che in questo metodo la parte del pianto funzioni alla perfezione, ma dormire resta un miraggio per tutti.»

Silvana, mamma di Salvador, nove mesi





«Con la nostra prima bimba, ci siamo messi d'impegno per farla dormire nella sua culla e se era necessario la lasciavamo piangere, certi di fare la cosa giusta. Ma evidentemente non era la soluzione idonea per lei. Una volta ha urlato per più di un'ora di seguito e aveva letteralmente la schiuma alla bocca. Io ci sono stata male e penso ancora di essermi comportata in modo sbagliato. Da quella notte, ha dormito con noi. Adesso ha quasi tre anni e dorme tranquillamente nel suo letto. Se ha un incubo, può venire nel lettone. Attualmente sto allattando il nostro secondo bambino, che dorme con noi. Non fa sonni ininterrotti, ma io ritengo fermamente che il compito dei genitori non si esaurisca con le ore diurne, e se il pianto è l'unica soluzione, allora non fa per me.»

*Rachel, mamma di Jean-Paul, dieci mesi,
e Angelique, tre anni*

Come si sente un bambino che viene lasciato piangere?

Nessuno può davvero dirci cosa prova un neonato che viene lasciato piangere fino a quando non si addormenta. Nel corso delle ricerche che ho condotto per questo libro, mi è capitato di vedere un video girato da un "esperto" del sonno, che dichiarava: «Lasciar piangere un bambino non provoca alcun danno né a livello fisico né emotivo, anche se il pianto si protrae per ore». Questa posizione ha tutta l'aria di essere la sua giustificazione razionale per consolare i genitori che lasciano piangere i figli. Ero così sconcertata che ne ho subito parlato con mio marito, che è un padre affettuoso e molto presente. Questa affermazione l'ha così toccato

che si è sentito in dovere, la mattina successiva, di inviare un'e-mail rivolta a tutti i genitori che potessero aver sentito quel consiglio.

Se credete alle parole di quell'“esperto” siete sulla strada sbagliata nei confronti dei vostri figli. Non pensate neppure per un minuto che la vostra piccola creatura non risenta di un comportamento simile. La vostra insensibilità per ciò che prova il vostro bambino potrebbe nascere qui e svilupparsi in altre direzioni man mano che cresce. Se lui vi chiede di essere preso in braccio durante il giorno, ma voi siete occupati a fare altro, potrete convincervi che non riceverà un danno permanente dalla vostra mancanza di disponibilità. Quando sarà più grande e vorrà giocare a pallone con voi, ma voi sarete occupati, potrete giustificarvi con il pensiero che si diventerà di più a giocare con i suoi amici. Se vi chiederà di partecipare a una cerimonia scolastica, ma voi sarete troppo stanchi per andarvi, potrete ribattere che la vostra presenza non è indispensabile. State impostando nell'infanzia un percorso che seguirete per tutta la vita, nel rapporto con vostro figlio. C'è un tempo per incoraggiare i figli a rendersi indipendenti, ma i genitori dovrebbero scegliere con discernimento qual è il momento propizio.

Nello stesso video, l'autore faceva una seconda terribile affermazione rivolta ai genitori stanchi e assonnati: «I piccoli non impareranno *mai* ad addormentarsi da soli se non vengono lasciati piangere». Davvero? Provate a dirlo al mio quarto figlio, che ora dorme tranquillo tutta la notte. Provate a dirlo ai milioni di bambini che alla fine dormono tutta la notte senza aver mai dovuto sgolarsi per ore.

Nessuno può realmente sapere quali conseguenze a lungo termine può avere su un bambino il pianto prolungato. Non si può allevare lo stesso bambino due volte per vedere la differenza. E nessuno, realisticamente, può dire di sapere cosa provi un piccolino che



viene lasciato piangere. Jean Liedloff, nel suo testo di antropologia *Il concetto del continuum: ritrovare il benessere perduto*, presenta una visione molto realistica. Ecco come descrive un bambino che si sveglia nel cuore della notte:

Si sveglia nell'immemore terrore del silenzio, dell'immobilità; urla, è pervaso da testa a piedi dall'ansia, dal desiderio, dall'intollerabile impazienza. Egli si sforza di respirare e urla finché la sua testa non è satura, sussultando per quelle urla. Strilla fino a sentire male al petto, fino a sgolarsi; non riesce più a sopportare il dolore e i suoi singhiozzi si affievoliscono fino a scomparire. Resta in ascolto. Poi apre e chiude i pugni; ruota la testa da un lato all'altro. Nessuno lo soccorre, tutto ciò è insopportabile. Ricomincia a piangere, ma è troppo per la sua gola esausta; smette subito. [...] Agita le mani e scalcia con i piedi, poi si ferma, capace di soffrire, incapace di pensare, incapace di sperare; ascolta, poi si riaddormenta ancora una volta.

Ancora più decisa, ma stanca come prima

Dunque, leggere tutti quei libri mi aveva rafforzato nella decisione di non lasciare piangere il mio piccolino fino allo sfinimento; tuttavia forte delle esperienze già fatte, essendo ormai al quarto figlio, mi rifiutavo di sentirmi in colpa per il fatto di desiderare di dormire tutta la notte. Volevo dormire e volevo risposte. *Dovevano* esserci risposte convincenti.

Mi misi a cercarle con il massimo impegno. Setacciai la biblioteca, le librerie e Internet. Come era facile da immaginare, c'era moltissimo materiale sui bambini e sul sonno. Esperienze e lamentele comparivano ovunque. Ma le soluzioni? Le solite due scuole di pensiero imperversavano ovunque: pianto a oltranza o rassegnazione.

I genitori, tuttavia, sembravano appartenere a un'unica categoria: tutti in carenza di sonno e disperati. Ecco come Leesa, madre della piccola Kyra di nove mesi, descrive la propria situazione:

Non ne posso più, perché la mancanza di sonno comincia ad avere conseguenze su tutti gli aspetti della mia vita. Mi sembra di non riuscire più a portare avanti una conversazione che richieda un briciolo di ragionamento logico; mi sento disorganizzata e non ho neppure l'energia per tentare di arginare il crollo. Amo questa bambina più di ogni altra cosa al mondo e non voglio che pianga, ma è a me che spuntano le lacrime ogni volta che la sera arriva il momento di andare a letto. Mi dico: «A che scopo, tanto fra un'ora sarò in piedi comunque». Mio marito continua a chiedermi cosa penso di fare. E ormai mi ritrovo al punto che non faccio che urlare: «Se sapessi cosa fare Kyra starebbe già dormendo!».

A questo stadio della mia ricerca inizio a pensare che altri genitori che hanno vissuto l'odissea dei frequenti risvegli notturni probabilmente a quest'ora avranno qualche idea utile da condividere. Perciò mi metto a cercare i siti Internet dedicati ai genitori che abbiano forum o spazi per i suggerimenti e scopro che esistono orde di genitori che lottano contro i pianti notturni e contro i buoni consigli di coloro che si limitano a dire di avere pazienza. E così, tra frammenti di conversazioni che parlano di esperienze personali, articoli, libri e altre fonti, oltre ai miei personali esperimenti con il piccolo Coleton, comincio a trovare degli spunti utili. Lì, nei racconti delle varie famiglie, nei confronti fra genitori che le hanno provate tutte, trovo soluzioni che per la prima volta non si limitano ad abbandonare i bambini a ore di pianti sconsolati.

Ho analizzato le motivazioni scientifiche che spiegano perché i piccoli di notte si svegliano, ho vagliato



le miriadi di soluzioni che ho trovato nei libri, ho letto qualsiasi cosa abbia reperito sull'argomento e mi sono mantenuta in contatto con altri genitori afflitti da carenza di sonno. A poco a poco, dal terreno intermedio fra la tragedia del pianto a oltranza e la fatica dell'occuparsi di un bambino a tempo pieno, ventiquattro ore su ventiquattro, è emerso un progetto: una soluzione dolce e amorevole per aiutare mio figlio a dormire.

Io lo so perché c'ero

La maggior parte dei libri sul sonno dei bambini sono scritti da esperti che – perfettamente preparati sugli aspetti tecnici e fisiologici del dormire – non hanno evidentemente alcuna conoscenza o esperienza dell'agonia di essere tenuti svegli per tutta la notte (una notte dopo l'altra) da un neonato, né del tuffo al cuore che assale quando ci si sente chiamare da quelle vocine in pieno sonno. Per contro, io ho provato sulla mia pelle la fatica obnubilante che significa non dormire mai. E avere quattro figli mi ha convinto che, anche se esistono alcuni neonati che dormono tutta la notte, si tratta perlopiù di eccezioni.

Quei libri sono generalmente complicati, difficili da leggere e drammaticamente poveri di soluzioni pratiche. Io ho consultato pile di volumi che traboccavano di informazioni sul sonno, ma non contenevano neppure uno spunto su cosa fare per riuscire a dormire senza essere svegliati da pianti disperati. Di sicuro, il lettore viene reso edotto sulla meccanica del sonno, ma resta senza risposta la sua domanda iniziale: come faccio a insegnare a mio figlio a dormire?

Io ho scelto di presentare le informazioni in modo semplice e chiaro, in maniera che, perfino quando siete

più stanchi, possiate trovare gli spunti che vi servono con facilità e in poco tempo.

