

## ***Sono una mamma “cattiva”?***

***dott. ssa Rossana Candia***

Avere figli è da sempre la cosa più bella del mondo: assistere passo dopo passo alle innumerevoli conquiste del proprio bambino alla scoperta del mondo è una delle cose certamente più entusiasmante per due genitori.

Fare il genitore richiede però equilibrio, sensibilità, energie fisiche e una buona dose di pazienza.

### ***La vita si complica***

Sin dai primi giorni le mamme si trovano infatti impegnate senza tregua in vari gesti di cura offerti al proprio figlioletto che sembrano, nel corso della giornata, non finire mai: allattarlo, pulirlo, cullarlo... incombenze che vanno poi ad aggiungersi a quelle che riguardano già la normale routine legata alla cura della casa e al lavoro.

Ci si trova così tutto di un tratto di fronte ad un bambino in carne ed ossa che sembra tanto diverso da quello che si era immaginato durante la gravidanza, quando comodamente sedute in poltrona si sognava il proprio bambino: bello, buono e felice!

La vita di colpo cambia, tutto si complica e sembra che non sia più possibile riuscire a stare dietro a tutto. Le mamme si affannano, si offrono al proprio bambino in tutte le sue necessità e si scopre come l'amore materno sia fatto anche di rinunce e di sacrificio.

Sacrificio prima di tutto del proprio tempo e dei propri spazi: si pensi alle ore di sonno che si perdono in media per notte, al fatto che fare un bagno caldo o cenare in santa pace diventa un vero e proprio miraggio.

Si pensi poi, qualche mese più avanti, quando il piccolo comincia a sgambettare e a parlottare, quando “faccio io!” e “No, non voglio!” sembrano essere il grido di guerra di quella fase evolutiva del bambino che gli psicologi chiamano elegantemente “individuazione”. In questo caso ai genitori vengono richieste non solo energie fisiche, ma anche mentali. Ci si trova infatti impegnati in una nuova fatica: quella di dover fare i conti con un esserino separato, dotato di una propria intenzionalità che ha bisogno di essere riconosciuto e valorizzato. Chi di voi non si è mai trovato a che fare con un bambino urlante e recalcitrante che decide di non voler più camminare e pretende di essere preso in braccio, lui insieme a sacchetti della spesa che affollano già le vostre braccia? Qui il vostro equilibrio psichico e la vostra pazienza sono messi a dura prova.

### ***Mamme sull'orlo di una crisi di nervi***

E' proprio in queste circostanze, quando la fatica comincia a farsi sentire, quando la sintonia comincia ad vacillare per i più svariati motivi, l'affetto per il proprio bambino può essere assalito, contagiato da sentimenti fastidiosi, irritanti e rabbiosi. Si scopre allora che la maternità è fatta anche di altro: frustrazione, fatica, rabbia, noia, rifiuto, insomma voglia di scappare!

Chi non si è mai trovato ad alzare la voce con il proprio bambino, compiere un gesto di cura un po' frettoloso, usare addirittura uno scappellotto più o meno tenero per arginare la sua cocciutaggine ?

### ***Sentimenti negativi/L'ambivalenza degli affetti***

O immaginare di poterlo ....: *"Ninna nanna ninna oh questo bimbo a chi lo dò....lo darò all'uomo nero ..."* Già, avete presente la signorina Trinciabue, preside mostruosa in *"Matilde sei mitica"* (di R.Dahl) sempre pronta a minacciare bambini capricciosi e petulanti con punizioni orribili? Ecco, sfido chiunque non si sia mai trovata ad ospitare nel proprio immaginario figure del genere davanti ad un capriccio del bambino con tutti i sensi di colpa che poi ne derivano...

Eppure la **rabbia, la stanchezza, l'impazienza sono sentimenti normali** che tuttavia non sempre riescono oggi a trovare cittadinanza nelle menti delle madri. Perché **le mamme vere** non sono quelle che vediamo nelle pubblicità sempre sorridenti, amorevoli ed efficienti ma sono quelle che indossano senza saperlo una maglietta con le padelle, che iniziano a fare una cosa e non riescono mai a concluderla, perdono la pazienza e a volte gridano. Queste sono le vere mamme.

**Cosa fare** allora mamme quando sembra che stia prendendo il sopravvento dentro di noi del la strega di Hansel e Gretel, quando cioè metteremmo volentieri i nostri bambini nel forno?

### **Le 10 regole d'oro**

- 1) ascoltiamoci, prendiamo fiato e contiamo fino a 10 quando siamo assaliti dalla rabbia o dalla voglia di dire un no prepotente al bambino
- 2) se non ce l'abbiamo fatta... pensiamo a quello che diceva lo psicoanalista infantile Winnicott: per crescere un bambino basta essere una madre sufficientemente buona perché un certo grado di frustrazione è necessario per il bambino per crescere.

3) litigare, dire di no fa parte delle relazioni umane, serve a creare confini, serve a far sì che il bambino si senta un essere separato. (la consapevolezza dei nostri limiti di madri porta anche il bambino a riconoscere i propri limiti e a vivere in una piena consapevolezza di sé)

E poi

4) accettiamo di essere imperfette, siamo esseri umani, accettando che non tutto possa filare sempre liscio, compreso il fatto che la casa non sia sempre in perfetto ordine... (meglio una mamma imperfetta, ma felice)

5) diamo valore più alla sostanza che alla forma delle cose...

6) usiamo l'umorismo, l'ironia perché ci permettono di scaricare le tensioni e assaporare l'aspetto divertente che c'è in ogni cosa...

7) cerchiamo sempre un vantaggio reciproco quando il bambino sembra metterci i bastoni tra le ruote, facciamo cioè in modo che possiamo stare bene entrambi

8) i capricci dei bambini a volte sono solo il modo per essere riconosciuto nel loro esistere... e allora ascoltiamoli riconosciamo le loro intenzioni. Spesso poi i bambini diventano più malleabili.

9) ricordiamoci che gli errori non sono la fine del mondo, possono essere riparati ed essere un'occasione di rinnovamento, perché fare i genitori è un mestiere che si impara con il tempo.

E poi "*per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio*" diceva un proverbio africano ..... e allora

10) dobbiamo farci aiutare perché condividere le gioie e le fatiche di crescere un bambino ci fa sentire meno sole e meno in colpa

Allora facciamo spazio innanzitutto

-ai **padri**, oggi validi e preziosi aiuti che partecipano a tutto campo alla crescita del bambino. Un papà che dà limiti, regole e contenimento al bambino. Che sostiene la mamma perché mettendo a disposizione tutta sé stessa nella cura del bambino, ha bisogno di qualcuno che vegli su di lei e la conforti.

-**alle amiche, alle altre mamme, ai luoghi di incontro** (come i tempi per le famiglie) dove si trascorre il tempo del gioco del proprio bambino in compagnia, chiacchierando sulla propria vita familiare, scoprendo poi che non capita solo a te di perdere la pazienza o di

avere un bambino pestifero e dove è possibile magari scoprire insieme stratagemmi nuovi per convincere il proprio bambino ad andare a dormire ... e quant'altro

Benvenuti sono anche **i blog**, oggi sempre più di moda, dove le mamme si confessano e si sfogano parlando anche del lato meno nobile della maternità.

Insomma tessere una rete di relazioni affettive può essere davvero importante per vivere il proprio ruolo di madre con serenità e soddisfazione.

Allora sì che la gioia può essere restituita agli occhi della madre, occhi che possono tornare a guardare il proprio bambino con aria festante. Perché il bambino è e deve essere la luce dei propri occhi. Occhi come primo e prezioso specchio dove il bambino può riconoscere il suo "sentirsi" esistere.

E i cattivi pensieri della madre, l'ambivalenza degli affetti, legati spesso alle solitudini, alle fatiche delle notti insonni o alle intemperanze del proprio bambino, possono così albergare e forse "evaporare" in un luogo sicuro. E rimanere tali proprio perché ascoltati, condivisi e custoditi da un'intera comunità.

**dott. ssa Rossana Candia**  
**Bau...sette! Gioco e Creatività**  
[www.bausette.it](http://www.bausette.it)