



www.ecostampa.it

# 30 50 70

Le diverse tappe  
della **maternità**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

073740

DOSSIER

*focus*

## LE RISPOSTE DEGLI ESPERTI AI DUBBI E ALLE DOMANDE DELLE LETTRICI...

**S**ara è sempre stata una bambina educata. Non mi ha mai dato particolari problemi, ma ora che ha compiuto 14 anni non so più come affrontare i suoi musi lunghi...”, ci scrive Marta, 55 anni, pr a Milano. “Superati i vent’anni pensavo di potermi lasciare alle spalle i litigi con mio figlio Matteo. Eppure anche ora che vive solo, mi rimprovera il fatto di essere troppo invadente”, racconta Teresa, 73 anni, casalinga a Prato. “Spesso si associa la maternità all’immagine di una madre che si prende cura del figlio piccolo, lo accompagna a scuola, lo segue nella crescita. Ma la madre resta una figura importante anche quando il figlio va a vivere da solo o diventa genitore a sua volta”, spiega Bianca Buchal, esperta di natalità a Milano, autrice di *Gravidanza consapevole* (Bambini nuovi edizioni). Ma, naturalmente, essere una buona madre quando il figlio è piccolo è diverso che essere una buona madre di un adulto. “I rapporti cambiano, si modificano i bisogni e le aspettative reciproche”, spiega Margherita Tosi, psicoterapeuta a Milano. “Quando nasce un figlio tutte le attenzioni della madre sono concentrate su di lui, durante l’adolescenza si affrontano i primi conflitti e le richieste di indipendenza, più avanti si sperimenta il distacco”, aggiunge Laura Calabresi, psicologa a Milano, presidente dell’associazione Progetto Psiche. Nelle pagine che seguono i nostri esperti, Bianca Buchal, Laura Calabresi e Margherita Tosi, ci spiegano cosa significa essere una buona madre a 30, 50 e 70 anni, cioè quando i figli nascono, chiedono di essere autonomi e diventano adulti. Lo fanno prendendo spunto dalle lettere e dalle mail che ci sono arrivate in redazione e rispondendo ai dubbi più comuni... **F.B.** >>>

DOSSIER

*focus*

5 ANNI



*Diventare madre è un momento unico nella vita di ogni donna che presuppone un equilibrio delicato tra le attenzioni da dedicare al figlio e il bisogno di indipendenza. Essere una buona madre significa sapersi dare delle priorità, prendersi i propri spazi, stabilire le regole da far rispettare...*

**“Quando è nato mio figlio ho sentito il desiderio di proteggerlo e di prendermi cura di lui giorno e notte. L’ho fatto nei primi mesi di vita, ma ora ho bisogno di riprendermi i miei spazi, senza sentirmi in colpa” Jenny**

► I primi mesi di vita sono un momento importante di crescita, sia per la madre sia per il bambino. La mamma in questa fase vive in simbiosi con il figlio, cui dedica attenzioni e affetto continuo. Il contatto è fondamentale nella crescita del bambino perché gli dà sicurezza. Senza questo attaccamento iniziale, infatti, il distacco dalla madre, quando il bambino va a scuola o la mamma riprende a lavorare, diventa più difficile. Passati i primi nove mesi, una madre deve iniziare a prendersi del tempo per se stessa e lo deve fare senza sensi di colpa. Le madri troppo concentrate sui figli, che dedicano loro tutta la giornata, non sempre ottengono buoni risultati.

**“Cerco sempre di far capire a mio figlio come è giusto comportarsi. Di fronte all’ennesimo capriccio mi chiedo però se non dovrei essere più severa e autoritaria” Debby75**

► I capricci sono una fase importante della crescita del bambino. Sono momenti in cui il figlio, replicando ai genitori, cerca di diventare autonomo. Fondamentale però è che in famiglia ci siano delle regole e che queste vengano interiorizzate. Può accadere infatti che, per insicurezza, certe madri non si perdonino di lasciare piangere il proprio figlio e cedono così ai capricci. È normale che un bambino faccia dei tentativi per ottenere ciò che vuole, ma la mamma dovrebbe reagire senza esitare, altrimenti finisce per disorientare il bambino. Anche se è un neonato che piange perché vuole essere preso in braccio non deve essere accontentato.

**“Ha preso un brutto voto, è distratto, a scuola non si comporta come dovrebbe... Dovrei seguirlo di più o aiutarlo a essere più responsabile?” Anne**

► I compiti a casa dovrebbero essere fatti da soli. Passare interi pomeriggi a spiegare ai figli problemi di matematica o regole grammaticali non è un buon modo per aiutarli a migliorare il loro rendimento scolastico. Un figlio deve poter fare affidamento sulla madre se non capisce un esercizio, ma questa non può essere la norma. La madre rischia altrimenti di diventare per il figlio una “seconda maestra”, modificando quindi anche il suo rapporto con lui. Soprattutto quando ci si confronta con il mondo della scuola, bisogna essere obiettivi. Una buona madre sostiene il proprio figlio anche quando torna a casa con un brutto voto, ma non prende le sue difese se ha torto.

50 ANNI



*I figli crescono, da adolescenti reclamano per la prima volta la propria indipendenza, più avanti vanno a vivere da soli. Una buona madre è sempre presente, ma non condiziona le loro scelte. Interviene solo quando è necessario, aspettando che siano i figli a chiedere aiuto...*

**“A 14 anni, mia figlia non è ancora abbastanza grande per uscire la sera, o andare in vacanza da sola. A ogni mio rifiuto si ribella e il nostro rapporto sta diventando sempre più conflittuale” Pat**

► Chiedendo di andare in discoteca o in vacanza da solo, il figlio vuole dimostrare al genitore di essere ormai grande. Non tutte le sue richieste vanno però assecondate. In questa fase delicata del rapporto genitori-figli, una madre dovrebbe stabilire delle regole e farle rispettare con fermezza.



ANNI

*Mamme e figli vivono, a distanza di anni, le stesse esperienze, come, per esempio, la nascita di un figlio. In questa fase della vita i ruoli sembrano rovesciarsi. Sono i figli ora che si devono prendere cura dei genitori. Una buona madre rispetta gli spazi altrui, non è invadente, ma sa chiedere aiuto nel momento del bisogno...*

Senza scoraggiarsi di fronte ai tentativi che l'adolescente mette in atto per non riconoscere il suo ruolo e la sua autorità. Una madre che sa tenere fronte alle richieste del figlio crescerà un ragazzo capace di affrontare anche le sfide successive della vita.

**"Si è laureato con lode, ma passa da un contratto precario all'altro. Sono preoccupata per lui. Vorrei che le sue qualità venissero apprezzate anche al di fuori della famiglia"** *Sole*

Le delusioni fanno parte della vita e, spesso, aiutano a crescere. Una madre non può fare molto per evitare che, in queste situazioni, il figlio soffra. Ma può dargli gli strumenti per imparare a guardare avanti. Parlandogli, per esempio, del suo passato, delle porte che si sono chiuse e di quelle che, invece, inaspettatamente si sono aperte. Insegnandogli che non sempre si raggiunge un obiettivo al primo colpo, ma non bisogna mai smettere di provarci.

**"È andato a vivere da solo. Dice che a 30 anni ha bisogno dei suoi spazi e della sua indipendenza. Ho paura che questo possa influire negativamente sul nostro rapporto"** *Vera*

Quando un figlio va a vivere da solo, il rapporto con la madre, in genere, migliora. Vengono meno infatti tutti i piccoli screzi causati dalla vita quotidiana: dal disordine della camera, all'ora in cui si rientra a casa la notte... Quando ci si vede, in genere, lo si fa perché lo si sceglie. Allo stesso tempo, andando a vivere solo, un figlio si assume delle responsabilità, diventa più consapevole di quello che i genitori fanno e hanno fatto per lui e comincia ad apprezzarli di più.

**"Diventerò nonna. Mia figlia aspetta il suo primo figlio. Vorrei darle molti consigli, mettere a sua disposizione la mia esperienza, ma ho paura di essere troppo invadente"** *Eva*

La maternità di una donna influenza anche il rapporto con la propria madre. Nel momento in cui si diventa mamma bisogna infatti fare pace anche con la propria madre, con il ruolo che ha avuto nell'infanzia, perdonandole eventuali mancanze, o anche il troppo amore ricevuto. Spesso le nonne vorrebbero aiutare i figli a crescere i propri nipoti, ma è bene non si sostituiscano a loro.

**"Inizio ad avere qualche problemino di salute e spesso devo fare dei controlli medici. Chiedere ai miei figli di perdere interi pomeriggi per stare con me in ospedale mi fa sentire in colpa"** *Sonia*

Una madre non deve avere timore di chiedere aiuto. Fare una richiesta non significa imporre nulla ai propri figli, ma lasciare loro la possibilità di dire no. Anche se, invecchiando, si ha più bisogno dell'aiuto dei figli, è bene non dimenticare che i ruoli non si invertono e si continua a essere madri dei propri figli.

**"Quando mi rendo conto che mio figlio sta sbagliando ci tengo a fargli sapere la mia opinione. Ma lui mi risponde che non è più un bambino"** *Veronica*

Quando i figli crescono e vivono esperienze simili a quelle che hanno sperimentato i genitori, la distanza madre-figlio si accorcia. In questa fase della vita si può correre il rischio di eliminare le differenze generazionali che, invece sono importanti per rendere un rapporto equilibrato tra genitori e figli. ■

## da leggere

- **Gravidanza consapevole**  
di Bianca Buchal  
Bambini nuovi edizioni –  
pag. 164, 12 euro
- **La sottile arte di sopravvivere ai figli**  
di Gilles Donada. Morellini Editore –  
pag. 108, 7,90 euro
- **Apprendere la maternità**  
di Verena Schmidt  
Apogeo – pag. 352, 18 euro
- **Figlie e madri**  
di J.C. Oates e J. Berliner  
Il Saggiatore Tascabili –  
pag. 286, 9 euro