



Federica Federico

**SAPER DIRE
DI *NO***
è **BELLISSIMO:**
imparare a dirlo
con **gentilezza**

I no che fanno *bene*
alle mamme

vitadamamma.



INTRODUZIONE

La sincerità dentro un No

La sincerità dentro un No

Il No è un sentimento ingombrante, facilmente viene confuso con una scelta, se non addirittura con una responsabilità.

Chi lo pronuncia si nega oppure si oppone a qualcosa o a qualcuno?

Questa è solo la veste culturale del No per come viene descritto e trasmesso nella nostra società.

Il No è un sentimento perché manifesta e contiene i nostri desideri come le nostre possibilità. Esso è capace di tratteggiare i confini di ciò che vogliamo, di quello che riteniamo sostenibile, sia autonomamente che nella relazione con l'altro. Quindi il No non è una posizione, non è una scelta e non è nemmeno un'azione che si "infligge" a qualcuno con rancore, cattiveria o per dispetto.

Il No non è la misura di quello che siamo, più profondamente esprime come ci sentiamo in un certo momento e rispetto a una data situazione.

Se i No sono vitali per chiunque, quelli di una donna riguardano tutta la sfera del suo intimo sentire, anche il corpo. Quelli di una mamma, in particolare, hanno necessariamente a che fare con gli equilibri che il bambino determina, imprime e che continuamente sconvolge lasciando al genitore il compito ineluttabile di ricostruire e bilanciare.

Per tutti e sempre, **i No rintracciano la cura del libero sentire:** dice di No chi non se la sente di affrontare qualcosa, sia essa materiale o immateriale. E questa declinazione del No si allontana dalla concezione diffusa e pervasiva del No come opposizione e diniego.

Il libero sentire resta ancora quella parte dell'essere che spesso sacrifichiamo in favore di sovrastrutture ispirate al rispetto e alla reverenza, nonché di stereotipi anche di genere. E malgrado si riconosca sempre più importanza all'espressione delle emozioni, persino durante la prima infanzia, non è raro che i meccanismi socio culturali di riferimento neghino ai sentimenti il giusto riconoscimento.





CAPITOLO 1.
Il “No” non è una colpa

Il “No” non è una colpa

*Impara a dire di no.
Non lasciare che la tua bocca
sovraccarichi la tua schiena.*

(Jim Rohn)

I sì ci sfuggono di bocca quando non abbiamo educato noi stessi (e in molti casi la coppia e la famiglia) all'alternativa del no.

Ma quanto è gravoso un sì pronunciato per accondiscendenza, reverenza, paura, condizionamento sociale o opportunità? Tanto, qualche volta persino troppo.

Dire di no non è sempre facile, non lo è per tutti e non lo è in qualsiasi circostanza.

Il sì tossico

Che cosa ci spinge ad accondiscendere con un sì che potremmo definire tossico? Le motivazioni del sì tossico comunemente sono la paura di far soffrire l'altro; il timore di perdere qualcosa e la paura di non essere all'altezza.

- **La paura di far soffrire l'altro** innesca nella mente un meccanismo così sintetizzabile: *se gli dico di no si offende – io non voglio offenderlo – cedo al sì.*

Per esempio, questo può avvenire alle neo-mamme ogni qual volta i parenti, riferendosi al bebè appena nato, chiedono: *“Posso dargli un bacino?”*.

La mamma vorrebbe tenere il piccolo al riparo, riguardato, rispettarne il corredo immunitario immaturo, eppure molte volte cede. Presa dall'ansia del *comportamento socialmente rispettoso*, cede anche d'inverno, anche quando corrono l'influenza e i malanni, accondiscende contrariamente alla sua volontà e alle sue idee.

- L'inconscio **timore di perdere qualcosa** fa scattare nella mente un grilletto di questo tipo: *se dico di no lui\lei o loro lo farà o lo faranno comunque, ma senza di me – io non voglio perdermi niente – cedo al sì*.

Ciò che possiamo **temere di perdere** non è solo una circostanza materiale ma anche **una posizione**.

Pensate agli adolescenti, per esempio quando non vorrebbero partecipare a questa o a quella festa ma cedono: *“Sì, ci sarò!”*. Sul loro agio personale prevale il bisogno di uniformarsi al gruppo e **mantenere** in esso **un ruolo** che erroneamente misurano con la presenza.

Ma succede anche alle mamme, per esempio quando vengono inglobate senza sconti nel dinamiche familiari: *“In vacanza, nella casa con 15 persone tra suoceri, generi, nuore, cognate e famiglie allargate, certo, ci saremo anche noi... pure se mio figlio ha 3 mesi e vorrei godermi un po' di intimità con **la mia famiglia!**”*.

- La **paura di non essere all'altezza** delle aspettative altrui può diventare molto pericolosa, se non distruttiva. Sotto questo peso la visione del mondo è mediata da *una distorsione: una lente attraverso cui smarriamo ciò che siamo e diventiamo quello che gli altri pretendono.*

Chi ne soffre ragiona in questo modo: *“lui\lei o loro si aspetta o si aspettano che io faccia questo o mi comporti in quel modo – non posso deluderli – cedo al Sì”.*

Incarnare ciò che gli altri vedono in noi, però, è come **indossare una maschera**. Le responsabilità e i comportamenti di cui ci carichiamo per essere come gli altri ci vogliono sono “schiaccianti”, quindi gravosi, ingombranti, difficili, pesanti e spesso il lavoro che ne consegue diventa insostenibile.



Alle **mamme** capita di scontrarsi con **stereotipi sociali** che tendono a definirne i comportamenti in modo serrato: *la mamma è colei che fa da mangiare, è quella che stira e pulisce, è lei che va sempre a parlare con le maestre o che non manca mai alle recite scolastiche.*

Ma se tutto questo fosse difforme dalla vita e alle intenzioni di qualcuno?

In fatto di ruoli familiari (ma in realtà, più largamente, **in fatto di donne**), capita ancora che quella che può essere una **differenza** diventi una **sofferenza**.

È allora che nel cuore della donna si alimenta e si amplifica la paura di non essere all'altezza.

“Adesso hai un figlio, devi crescerlo bene, è lui la tua priorità”, già questa affermazione è un fascetto (poco colorato e poco profumato) di stereotipi. Queste poche parole in potenza, anche da sole, potrebbero annientare la donna da cui la mamma è nata.

Allo stesso modo, seppure con una forma apparentemente antitetica, una donna lavoratrice ed emancipata, da poco mamma, potrebbe trovarsi intrappolata in molti sì tossici causati da più moderni e utilitaristici stereotipi.

Da lei molti potrebbero aspettarsi che sappia *“lavorare come se non avesse figli e crescere questi ultimi come se non lavorasse”,* parafrasando un mantra noto.

In conclusione **il sì tossico è un male trasversale** che tocca famiglia, lavoro, amicizie e dipende da una pluralità di fattori.

Noi mamme, soprattutto a ridosso di una difficoltà genitoriale, dal parto ad una adolescenza difficile, siamo molto esposte ai sì rubati, sfuggiti, nervosi. Quelli pronunciati per perdita di sicurezza, senso di inadeguatezza, scarsa autostima, paura di ferire l'altro, relazioni e gerarchie, desiderio di essere parte di un contesto o di un gruppo, timore di perdere opportunità.



Ci sentiamo in colpa per i No, ma stiamo male per ogni Sì pronunciato senza volerlo veramente

La nostra cultura dovrebbe rielaborare l'idea del bene e del male. Complice una semplificazione dei sentimenti, **siamo stati educati a distinguere buono e cattivo** ponendoli su piani d'azione e ideali assolutamente antitetici. Al no attribuiamo valenza negativa: chi dice no nega, si sottrae, alza un muro o, peggio, è egoista. Ma le cose non stanno così.

Chiudete gli occhi e immaginate il simbolo cinese del **Taijitu**, concentratevi sul centro del disegno, ovvero sul punto in cui gli opposti si toccano.



Nella filosofia Taoista lo **Yin** e lo **Yang**, che compongono questo simbolo, non hanno a che fare col bene e col male perché sono privi di significanza morale, tuttavia l'occidente ha caricato l'immagine di questa differenziazione: il buono e il cattivo che coesistono e dimostrano di essere complementari.

Ebbene, a occhi chiusi, trasponete nel simbolo i vostri bisogni, il desiderato e non, il sì e il no. Sarà impossibile isolare lo sguardo solo nel bianco o solo nel nero, nessuno potrà mai tacere che gli interessi, le aspettative e i sentimenti si incrociano, si toccano, si intrecciano, ovvero coesistono.

Quando state per dire sì, per l'ennesima volta, ancora una volta senza volerlo veramente, pensate al Taijitu, vi suggerirà che il no che reprimete vi appartiene e non smetterà di reclamare il suo spazio. Pertanto, ogni no che vorreste pronunciare, merita attenzione.

E se incominciassimo a pensare che i no hanno un potenziale riequilibrante, sano, sincero?



Il no non è unidirezionale, partiamo da questo!

Non è semplicemente strumentale a una libertà, esso è bidirezionale perché chi lo riceve deve essere disponibile all'ascolto: il No va accettato e accolto, è una questione di rispetto.

Ditelo alle suocere, alle cognate, alle nonne in generale, alle amiche, ditelo ai papà: le mamme hanno diritto al no pronunciato per sincerità, coerenza e libertà. Tuttavia esiste un corrispondente dovere, quello all'accettazione.



Chi dice no è libero, chi riceve il no non può essere manipolatore o oppositivo. Ciò senza togliere che sui no si può riflettere insieme, dai no possono principiare percorsi anche costruttivi.

Dunque, il primo passo è vedere il no come un elemento fluido di una relazione in cui non esistono colpe o negazioni.

La trappola dei sensi di colpa

Il più delle volte è proprio lui, il **senso di colpa**, a bloccarci nel sì.
Ma da cosa dipende il sentirsi colpevoli?

Nel profondo chi lo prova fugge dalla reazione degli altri: la sensazione di colpa, infatti, proviene dalla prognosi del dolore, del rammarico e- o del senso di abbandono che ci assale quando l'altro non comprende e non accetta il diniego.

Ma nessuno è responsabile delle reazioni altrui.

Quando garbato e sincero, non è il no ad innalzare muri; eventualmente respingente e limitante può essere la reazione del destinatario del diniego.

Insomma, dire di no non significa dire *"non ti amo, non ti voglio bene, non mi interessa di te"*.

Ci spaventa ammetterlo perché la nostra cultura non lo assorbe come tale, tuttavia **il no sa essere bello**: può essere sinonimo di autostima, autoconsiderazione dei propri bisogni, autocontrollo.



Quali sono i benefici del no

Un sì forzato, liberato con indecisione e sacrificio, ingenera frustrazione; può dare origine a un intimo e complesso legame di dipendenza affettiva, come tale viziato; lascia spazio alla rabbia e permette al rancore di annidarsi.

Il no, invece, afferma un bisogno, sa essere sincero, limita l'intrusione degli altri nelle nostre vite e, visto così, è per i figli esempio di decisione e fermezza.

Una mamma e una compagna che sa dire di no è anche una donna che si ama, che rispetta il proprio spazio e che orienta la famiglia al rispetto dello spazio altrui (oltre che di quello reciproco). **Il no**, inteso in questo modo, consente un'espressione libera dei propri bisogni e sentimenti, alimenta il confronto e il dialogo e, pertanto, **basa le relazioni sane**.





CAPITOLO 2.

**La mamma supereroe
è un'invenzione tossica**

La mamma supereroe è un'invenzione tossica

*Tutti vogliono salvare la terra,
nessuno vuole aiutare la mamma
a lavare i piatti.*

(Patrick Jake O'Rourke)

Noi donne, molto più degli uomini, camminiamo su sentieri segnati dalle lotte di chi ci ha preceduto:

- quando Maria Montessori diede alla luce suo figlio il '900 era già iniziato da un anno, eppure se lo avesse messo al mondo in un ospedale, anziché in un convento in totale segreto, la sua carriera di medico avrebbe avuto fine. Nemmeno da sposata, in quanto donna, avrebbe più potuto esercitare la professione medica.
- Oltre 7.000 crocerossine, infermiere volontarie, concorsero a salvare la vita dei militari italiani impegnati nella prima guerra mondiale. Eppure le donne dovevano ottenere il permesso dei padri, dei fratelli o dei mariti per *combattere* tra le barelle e i letti degli ospedali militari e da campo; nessuna di loro poteva prendere servizio senza autorizzazione.
- Perché una donna divenisse un pompiere abbiamo dovuto attendere il 1991 quando a vestire la divisa fu Barbara Zampieri e, ancora di più, abbiamo dovuto attendere l'anno 2000 per l'ammissione delle *femmine* tra le forze armate.



A caro prezzo siamo diventate dottoresse, soldati, professioniste sanitarie, avvocati, ingegneri, parrucchiere, cuoche, maestre, magistrati, manager, politici e mille e mille altre cose ancora. A caro prezzo continuiamo, però, a combattere perché alla parità di condizioni d'accesso al lavoro corrispondano, ulteriori e non meno importanti, eguaglianze: quella economica, quella familiare, quella emotiva.



La mamma ha solo due spalle... ma molti pesi

Se un bambino combina un pasticcio a scuola la minaccia degli insegnanti è: *“Chiamo la mamma”*; ai colloqui con le maestre e i professori si muovono eserciti quasi tutti femminili; se un bimbo al parco, al centro commerciale o in spiaggia vaga da solo tutti si chiedono: *“Dov'è la mamma?”* e se si comporta da maleducato chiunque gli domanda senza colpo ferire: *“Ma come ti ha educato tua madre?”*; per non parlare del fatto che se ha i vestiti sgualciti o sporchi o le scarpe rotte **è sempre colpa della mamma.**

Nella nostra cultura il papà, ove non resti quello sconosciuto, vince il secondo posto! Giustificati da retaggi storici e pregiudizi, i padri vengono chiamati in causa, quando possibile, solo a latere o in condizioni di assoluta necessità ed urgenza.

Lo stesso vale nella relazione donna-casa e uomo-casa: la collaboratrice domestica, per chi può permettersene una, aiuta la donna; per opinione diffusa, si dà per scontato che sia compito delle mamme cucinare torte e ciambelloni per evitare che i figli mangino schifezze a colazione; per convenzione, ci si aspetta dalla donna la gestione della casa in punto di igiene e pulizia, mentre (nemmeno a dirlo) la contabilità può pure tenerla il marito.

Amaramente, l'autonomia che abbiamo conquistato nel lavoro e nella società non sempre corrisponde ad una libertà domestica.

No, **non siamo nate per crescere i figli, cambiare i pannolini, cucinare e rassettare.** Sì, **siamo nate per essere felici,** condizione irraggiungibile senza la libertà di scegliere come vivere e cosa fare della propria esistenza.

Nessuna donna sarà veramente libera fino quando non cesserà ovunque e qualunque diseguaglianza domestica: saremo libere, e con noi lo saranno le nostre figlie, nipoti e discendenti, solo il giorno in cui la parità di genere troverà espressione in una assoluta e non "eccezionale" divisione equa dei ruoli familiari e genitoriali.

Il futuro delle donne cresce nelle nostre case e ne sono parte i nostri figli, maschi o femmine che siano!



La mamma supereroe non esiste, è una trappola e una bugia

A causa dell'eco di radicate memorie culturali, noi donne ancora viviamo in tensione tra *le femmine del passato e quelle del futuro*. Cosa comporta in noi e come possiamo risolvere questo conflitto?

Se da un lato la società ci impone di essere produttive e proattive, dall'altro la responsabilità dei figli e della casa pretende un'attenzione e un impegno che, accanto a quello lavorativo, diventa schiacciante.

Ci dicono: "*Sei mamma, puoi fare tutto*", "*Le mamme sono invincibili*", e simili frasi da cioccolatini... con l'unica differenza che **le parole non sempre addolciscono la vita**.

È qui che nasce lo sconforto, il senso di inadeguatezza, è qui che la fatica diviene inconfessabile e nell'imbarazzo dei sensi di colpa crescono angosce e paure.

La fragilità è meravigliosa e normale e non fa di noi cattive madri, piuttosto ci pone dinanzi al diritto di tutelarci, di avere cura di noi stesse e dei nostri bisogni, di imparare a dire No.

La fragilità ci appartiene e ne abbiamo persino bisogno, non ce lo dicono perché viviamo in un mondo votato alla perfezione apparente. È molto facile pensare che le mamme possono tutto,

illudersi che siano supereroi infaticabili. Vederle così, invincibili e onnipotenti, risolve ogni problema di coinvolgimento: *“Sei mamma ce la farai”... ovvero “Non chiedere niente, spicciatela da sola”*.



La nostra cultura concede troppo poco spazio alla narrazione della fatica delle mamme: è scontato che la mamma sia perfetta e super, mentre è taciuto che sia stanca, affaticata e snervata. Quello che non ci dicono è che la fatica e il dolore sono fisiologiche anticamere della vita da genitore: non si possono affrontare i cambiamenti continui e profondi della genitorialità senza cambiare pelle, mutare e, quindi, soffrire.

In qualche misura **dubbi, paure, senso di inadeguatezza, fatica ci servono a calarci dentro la maternità.** A dire il vero, in questo la paternità non è diversa, anche i papà hanno paura, si sentono inadeguati e stanchi, semplicemente su di loro la società esercita delle minori aspettative minimizzando le conseguenze emotive dell' "errore".

Non c'è mamma che non ne soffra, che non si senta stanca, distrutta, inadeguata, avvilita, che non si chieda: *"Ce la farò?"*



**Keep Calm
e prendi le distanze dal supereroe
che tutti provano ad affibbiarti**



Ciascuna mamma ha diritto di rifiutare il marchio di supereroe che la società prima di conferire cerca di "imporre" come un'ispirazione: *"Sei diventata mamma e allora devi anche essere una buona mamma, attenta, presente, ma anche produttiva; devi guadagnare perché a tuo figlio non manchi nulla, ma devi anche garantirgli attenzioni costanti; devi essere amorevole, ma devi saperti far rispettare e guai*

se il tuo bambino non sarà un bravo bambino”... come se noi donne fossimo attrezzate per i miracoli e come se i bambini fossero robot prodotti in serie e telecomandati!

Nessuna mamma merita un giudizio stereotipato, ogni mamma, piuttosto, ha diritto alla libertà di formare un proprio modello, di mettere a punto strategie personali, di sperimentare.

Non lasciatevi lusingare dal mantello di super-eroina, tutte possiamo averne uno ma ci tocca saper ricucire gli strappi e mettere molte toppe!



Il No che ogni mamma dovrebbe concedere a se stessa per salvare tutte le mamme del mondo

- Sei una super mamma!
- No! Grazie, ma **sono solo la mamma che voglio essere** per me stessa e per mio figlio.

Non è il tempo che ci dirà se siamo buone o cattive madri, ma è lo specchio: abbiamo il diritto a constatare da sole che mamme siamo nell'ora e nell'adesso, nel rapporto con la soddisfazione che a noi stesse ritorna dalle scelte che compiamo.





CAPITOLO 3.

I No

che fanno bene alle mamme

I No che fanno bene alle mamme

*Bisogna avere il coraggio di dire no
quando l'occasione lo richiede.
Solo così non avremo rimpianti
e saremo orgogliosi della nostra scelta.
La vita è piena di sì sprecati e di no taciuti.*
(Romano Battaglia)

È difficile crederlo, ma impossibile negarlo: dire di **Sì** è più semplice rispetto al suo opposto. Il **No** implica, infatti, un equilibrio personale e relazionale impegnativo e maturo che non sempre dimostriamo di aver raggiunto.

Qualche volta, specie con riguardo alle neo-mamme, questo equilibrio è concretamente impedito dalle relazioni, dall'atteggiamento sociale e da pregiudizi culturali.

La mamma (e in modo più profondo e delicato la donna quando ha appena partorito) **ricostruisce continuamente il suo baricentro** emotivo, ormonale e fisico anche sulla base dei bisogni familiari. Chi è mamma lo sa: i bisogni della famiglia cambiano continuamente!

Con la madre si misurano i figli e il compagno in un intreccio di sentimenti e necessità reciproche che pretendono: spazi di prova; un ambiente in cui misurare le emozioni limitando i contraccolpi; l'ammissione dolce e responsabile dell'errore, non senza la capacità di perdonarsi e perdonare.

La mamma è “un tutto”

Ad ogni evoluzione e cambiamento della vita familiare alla mamma serve una nuova intesa col mondo, in questo senso la mamma è materia viva, è fermento, è pulsazione.

Quando guardate una neomamma sforzatevi di vedere oltre l'immagine idilliaca della vita che è nata: quella che avete davanti è una donna impegnata a costruire un'alleanza mai vissuta prima, ovvero la relazione col bambino che ha appena separato dal suo corpo.



Quando guardate una mamma, anche se i figli sono grandi o più grandi di quando erano bambini, provate e percepire il suo sforzo perenne: questa donna non smette mai di intercettare il battito del cuore di chi ama e tutto ciò che riflette, protegge e progetta non la riguarda individualmente. La mamma è un collettivo di sentimenti ed emozioni.

Le pressanti richieste, le aspettative e i riscontri produttivi e lavorativi che gravano sulla mamma di oggi rendono tutto più difficile. I Sì sfuggiti o estorti dalle circostanze sono aggravanti con conseguenze dolorose e compromettenti.



**Ma quali sono i No
che noi mamme facciamo
tanta fatica a pronunciare?**

- No, non mi piace che tua mamma, tua sorella, tua zia o chiunque altri arrivino a casa senza preavviso per vedere il bambino, oppure No, non mi piace che tu (mamma, nonna, zia, amica, eccetera) arrivi a casa senza annunciarti;
- No, non mi piace che tocchi e baci mio figlio;
- No, non mi piace che lo svegli mentre sta dormendo;
- No, non mi piace che lo prendi in braccio o ti offri di aiutarmi per dargli da mangiare o cambiargli il pannolino. *Vuoi aiutare?* Prepara il pranzo, stendi il bucato, passa l'aspirapolvere;
- No, non mi piace quando mi tocchi la pancia;
- No, non mi piace quando mi domandi quando farò un bambino;
- No, non mi piace che tu dica *"Non si fa così"*, la mamma sono io e decido io;
- No, non mi piace ricevere consigli quando non ho posto domande;
- No, non mi interessa il racconto del tuo parto, sapere come allattavi tuo figlio o come lo fai addormentare. A meno che non te lo

chieda, sono affari tuoi, mentre io sto sperimentando le mie soluzioni;

- No, non mi piace quando, con riguardo a mio figlio, dicono: *“È capriccioso o è calmo o è iperattivo o è viziato o è intelligente, eccetera”*, i bambini non sono niente perché sono ancora troppo impegnati a diventare qualcosa;
- No, non mi piace quando mi dicono *“Sei stanca, sei sciupata, sei affaticata, sei stressata”*, sono una mamma e non capisco perché le altre mamme fingano di dimenticare quanto impegno ci vuole.



Tutte le volte che una mamma vorrebbe dire di No, ciò che la frena è riconducibile a un'unica emozione negativa: la paura di non essere all'altezza del suo ruolo. Da qui, per una trappola dei pensieri negativi, discendono vergogna e sensi di colpa.

Queste emozioni negative, dalla sensazione di non essere abbastanza brava alla paura di non soddisfare il modello di mamma perfetta, vanno intese come *sentimenti bambini*, inconfessabili, celati e latenti.

Il No spaventa perchè culturalmente è evocazione di qualcosa di negativo e, a causa del modo in cui siamo cresciuti e del retaggio socio-culturale che ci influenza, tendiamo a ritrarci dinnanzi alla negazione. È questo meccanismo inconscio, questa vera e propria trappola mentale, a ingenerare spesso una sovrastima delle conseguenze del No e una sottostima di quelle del Sì.

Immaginiamo allora il Sì e il No in una circostanza reale, caliamoci nella vita di una neomamma a cui una neo-nonna suggerisce "come fare", come, per esempio, gestire il pianto del bebè o l'allattamento.



– Sì, hai ragione non dovrei prenderlo in braccio così spesso quando piange o non dovrei allattare mio figlio a richiesta, ma fare come facevi tu (o come tu racconti): offrirgli il seno ogni tre ore.

Ebbene, questo Sì lascia nella mamma un **senso di inappropriatezza** che si rinnova a ogni richiesta di fame del bambino; altera la relazione mamma figlio perchè allontana la donna da una delle sue armi migliori nella crescita del bambino, ovvero dall'**istinto materno**; impedisce a madre e bebè di sperimentare **strategie personali**.

Probabilmente la nonna che riceve questo Sì, ovvero l'accondiscendenza della neomamma, sarà contenta di aver fatto del bene. Nella sua visione di *bene*, infatti, sta mettendo a disposizione saggezza e sapere, ciò senza considerare che **ogni nuova madre ha diritto a costruire la propria saggezza e i propri saperi nella relazione quotidiana con la famiglia**.



Certamente la nonna tornerà alla sua vita senza conseguenze, mentre la mamma resterà nella sua con un carico pesante di insicurezze.

La stessa circostanza tradotta in un diniego apre a uno scenario differente:

– *No, grazie ma preferisco prenderlo in braccio e allattarlo a richiesta.*

Mentre non cambia la condizione della nonna che ritorna sempre alla sua vita e resta sempre della sua opinione, il diniego permette alla mamma di essere e rimanere **libera**, libera di sperimentare, libera di mettersi in gioco, libera di assumersi le conseguenze del suo stesso agire.



Questo No non è poi così male, probabilmente dimostra che non sempre una negazione ha i risvolti negativi che istintivamente tendiamo ad attribuirle.

Impariamo a dire No dai bambini

Il No è sinonimo di affermazione e come tale ci determina. Spesso ci conferisce significanza non solo rispetto a una persona o una circostanza, ma più ampiamente ci definisce rispetto a ciò che scegliamo di essere.



I bambini di circa 2 anni dicono spesso di No (la fase del No dura dai 2 anni ai 3-4 anni), assumono quest'atteggiamento *indisponente* per mettere alla prova i limiti della vita, soprattutto di quella relazionale.

In questa fase in cui i nostri figli sono "terribili" (alle mamme i 2 anni sono noti come "I terribili 2") loro sono anche "terribilmente autentici".

Sebbene manchino di filtri sociali, è proprio dai bambini di 2 anni che dobbiamo attingere la nostra rinnovata verità: **non rinunciare a pretendere il rispetto dei confini e dei bisogni che abbiamo lungamente sperimentato.**

Restituiamo valore positivo ai No, riprendiamoci la negazione e la sottrazione da qualcosa quando per noi rappresenta un peso sul cuore o quando il bisogno di sperimentare è vitale, ne beneficeranno i nostri figli e la nostra famiglia.





I No
delle mamme
di Vita da Mamma

Il mio primo NO liberatorio

(di Mamma Maria Corbisiero)

“Il mio primo no è stato liberatorio e ha rivoluzionato il mio modo di essere mamma. I primi mesi di vita di mio figlio sono stati un susseguirsi di indicazioni e consigli, spesso contrastanti, elargiti da nonni, suoceri e zii. “Non prenderlo troppo in braccio”, “Lascialo piangere che gli fa bene”, “Allattalo ogni 3 ore”, “Prendilo così, giralo colì”.

Il culmine però l’ho raggiunto con l’odiosa doppia pesata. I miei mi avevano regalato una bilancia per neonati e ad ogni poppata dovevo ricordarmi di pesare il bimbo prima e dopo e segnare tutto su un foglio facendo attenzione a sottrarre il peso del pannolino, dei vestiti, ecc. Risultato: ulteriore stress e tantissimo disagio.

Rimasta finalmente sola con mio figlio (per fortuna col passare delle settimane le visite dei parenti diventano sempre più sporadiche) feci sparire la bilancia, gettai il foglio e iniziai ad allattarlo con tranquillità, assaporando appieno quel momento solo nostro. Stavo bene perché ero riuscita finalmente a dire di no, “NO” all’invadenza dei parenti, “NO” ai consigli non richiesti, “NO” all’intromissione nel rapporto madre-figlio.

Quel no mi ha dato la forza di mettere tanti altri paletti, ciò non mi ha reso una madre perfetta, sfido chiunque a dire di esserlo, ma mi ha permesso di vivere la maternità con molta più serenità.”

I NO delle mamme

(di Matteo Pasquini, Psicologo e Psicoterapeuta)

Diventare genitori é la responsabilità più grande che ogni Adulto deve prendersi. Questa responsabilità è legata alla fragilità del nascituro e alla sua totale dipendenza dall'adulto stesso per la sopravvivenza. Nonostante questa responsabilità vada sempre condivisa tra i due genitori, la mamma è quella che si fa carico maggiormente di questa consapevolezza.

Ovviamente le richieste che un bambino può avanzare direttamente ed indirettamente sono molteplici, ed è bene saper suddividere i compiti con le altre figure del nucleo familiare senza dover far ricadere tutto sulle proprie spalle.

Saper dire di no ad una richiesta del figlio spesso suscita sensi di colpa e malessere nella mamma, che magari vive quel *No* come una mancanza di attenzione verso il figlio.

Ma **bisogna saper lasciare andare** qualche cosa ogni giorno.



Saper dire NO perché si è stanchi aiuterà la mamma, una volta riposata, a svolgere meglio tutte le altre attività.

Saper dire NO perché si ha un impegno personale, che può essere il parrucchiere, un'attività sportiva o un aperitivo con le amiche, aiuterà la mamma, che tornerà più carica e felice, a svolgere meglio tutte le attività.

Saper dire NO perché si ha un impegno di lavoro, aiuterà la mamma, che svolgendo meglio il suo lavoro si sentirà più realizzata, a svolgere meglio tutte le altre attività.

Saper dire NO è il primo passo per **rompere la gabbia del Dovere** che ogni mamma e ogni donna vive ogni giorno e che, a lungo termine, può portare ad inquinare la serenità della mamma con un effetto domino su tutta la famiglia. Se dall'esterno non vi è la consapevolezza o la delicatezza di limitare le richieste, saper dire No può solo aiutare a mantenere maggiore la serenità personale e familiare.



Essere mamma a modo mio

(di Carla Gozzer)

Diventare mamma lancia una donna in un vortice di nuove emozioni e responsabilità. Ci sono tante faccende in più da sbrigare, aumentano le attenzioni da dedicare a qualcuno al di fuori di sé, cambiano le priorità e per qualche strano motivo la frase *“una mamma non può fare ciò”* comincia ad essere una flastrocca, spesso detta da altri, ma più numerose sono le volte che ci si auto-negano determinate attività e condizioni.

Una mamma non può:

- non amare cucinare
- essere disordinata
- non saper gestire la casa
- indossare quella gonna o quella maglia così succinta
- dire le parolacce
- essere sempre perfettamente sistemata
- essere troppo trasandata
- lasciare il bambino ai nonni per andare dall'estetista o dal parrucchiere
- essere arrabbiata
- essere troppo dolce o permissiva
- essere troppo dura e severa
- parlare troppo
- non parlare con il figlio
- perdere tempo appresso ad hobbies e passioni: *“tolgono il tempo necessario alle cure del bambino”*

- uscire la sera con le amiche
- rinchiudersi in casa per badare al bambino
- lasciare il bimbo al nido per studiare
- non finire gli studi
- non fare attività manuali con il bimbo
- stimolare troppo il bambino,
- perdere tempo a leggere qualcosa di diverso dai 300 volumi sull'educazione da 0 a 99 anni, su come crescere un figlio o su cosa far mangiare a questo povero innocente
- leggere troppi libri, che l'esperienza si fa vivendo!

E altro ancora... insomma di tutto un po' a dar retta ad ogni *"non si può"* si rischia di dimenticarsi la persona che esisteva **prima** di essere mamma. Una persona ricca di interessi, sogni e aspettative che sembrano essersi volatilizzati davanti a questo nuovo ruolo *"essere mamma"* che porta con sé tanti giudizi e pregiudizi, ma anche tanti preconcetti legati alla tradizione e alla cultura.



Rimasi incinta che ero molto giovane e molto poco preparata a quello che voleva dire essere mamma. Il mio mondo venne stravolto da un esserino di 2kg e mezzo e da tutto quello che il ruolo di mamma mi ha richiesto. O almeno questo avevo pensato: davanti al mio nuovo ruolo nella società abbracciai e accettai un carico di aspettative e di impegni che sembrava fosse naturale assumersi.

Ho imparato a cucinare, a gestire una casa, ho messo da parte interessi personali, ho cercato in tutti i modi di essere una "brava mamma". Ho smesso di leggere fumetti, ho accettato un abbigliamento che evitasse il commento "ma così vai conciata in giro con tua figlia?!" o peggio, "sembri la tata". Ho iniziato a leggere manuali ed articoli per evitare che mia figlia avesse una mamma inadeguata.



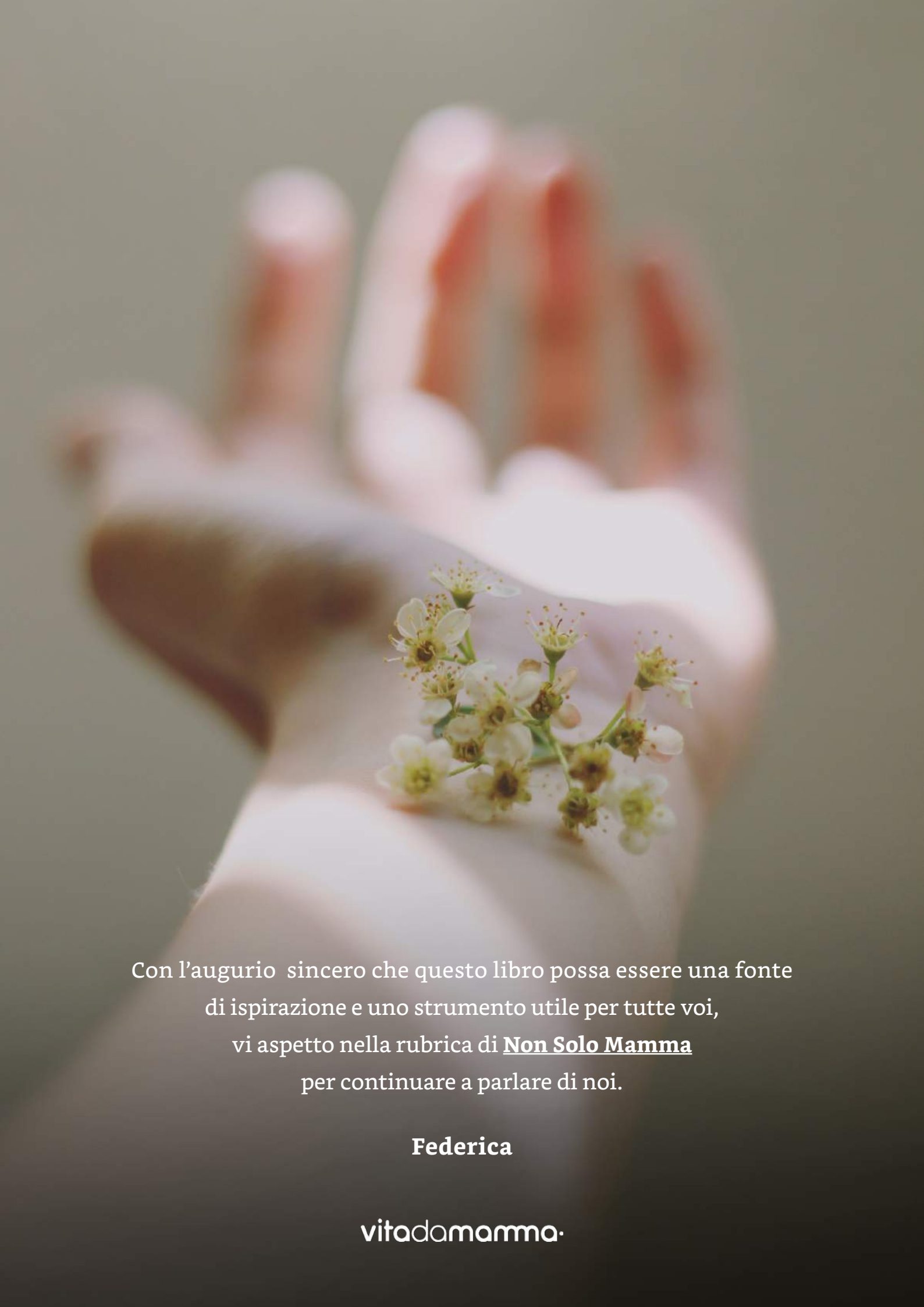
*Ho fatto del mio meglio per adeguarmi e conformarmi all'**idea** che la società ha **della mamma perfetta**, senza riuscire mai ad esserlo. Qualsiasi cosa cambiassi di me, del mio modo di fare, c'era sempre un giudizio e una critica, un torto fatto alla mia bambina. Questo perché la società è un insieme di individui con valori, tradizioni e storie diverse e spesso contraddittorie e non si può essere in linea con tutti.*

Quando ho capito questo ho realizzato anche che stavo perdendo me stessa. Inoltre stavo impedendo a mia figlia di conoscere la mamma come persona e non solo come genitore.

Mi sono riallineata con me stessa. Ho ricominciato a seguire i miei hobbies e le mie passioni, ho smesso di farmi piacere attività obbligate che ho da sempre detestato. Ho ritrovato la ragazza curiosa e piena di interessi che avevo dimenticato di essere.

E sono diventata una mamma migliore, più matura, che affronta più serenamente il giudizio e la critica, ma soprattutto che ha tanto da vivere e condividere con le sue ragazze.





Con l'augurio sincero che questo libro possa essere una fonte di ispirazione e uno strumento utile per tutte voi, vi aspetto nella rubrica di **Non Solo Mamma** per continuare a parlare di noi.

Federica

vitadamamma.