

DM IN PRIVATO



MAMME le 5 sfide da vincere

Anche le madri 2.0 hanno i loro punti deboli. Due esperti spiegano come superarli. Per farle diventare più forti

di SILVIA CALVI

Impegnatissime, molto informate su temi come salute e alimentazione sana, sempre presenti sui social. Ma anche ansiose e un po' fragili. Secondo le ricerche più recenti (gli ultimi dati raccolti dall'Istat con un'indagine condotta su 17.000 donne) questo è l'identikit delle madri di oggi. Che vogliamo festeggiare in un modo speciale: con l'aiuto degli psicanalisti Laura Pigozzi e Massimo Ammaniti, abbiamo cercato di individuare i loro punti deboli con un obiettivo: neutralizzarli. Per fare diventare le mamme 2.0 più forti, più sicure e pronte ad affrontare il futuro. Gira pagina e scopri come. ▶

Francesca Cesari

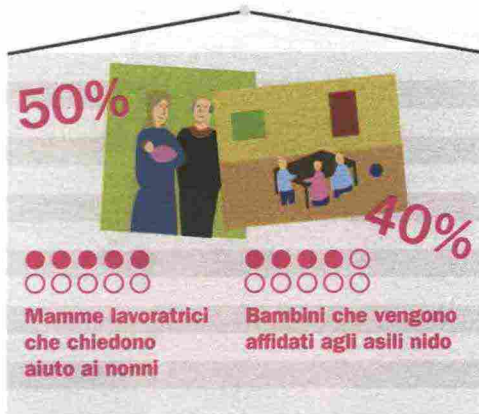
WWW.DONNAMODERNA.COM 125

DM IN PRIVATO

La difficile scelta tra nido o nonni

È l'eterno dilemma dei neogenitori. Si avvicina il momento di rientrare al lavoro e di scegliere a chi affidare il bambino: nido o nonni? A volte la strada è obbligata (l'asilo costa troppo o i nonni non sono disponibili) ma, in ogni caso, è una decisione che continua a pesare soprattutto sul cuore della mamma, causando ansia e frustrazione. Per aiutare a sciogliere i dubbi, ecco cosa suggerisce la psicoanalista Laura Pigozzi.

«Potremmo dividere le giovani madri in due grandi categorie: le "smarrite" e le "normative"». Per le prime, più insicure e bisognose di consigli e supporto, la scelta del nido può essere la migliore: la presenza di professionisti esperti, la ricchezza di attività stimolanti e il fatto di condividere l'esperienza con altre mamme lavoratrici sono tutti antidoti all'ansia. Le madri sicure di sé, informate, che non lasciano nulla al caso, preferiscono mantenere la "regia" sulla gestione del figlio. Quindi, se la relazione consente di fissare le regole da seguire e di chiarire le reciproche esigenze, la soluzione migliore è affidare il piccolo ai nonni».



L'attenzione un po' ansiosa per il cibo

Bio, a chilometro zero, vegana, macrobiotica: oggi tutti parlano di alimentazione "sana". Specialmente le giovani mamme che, a dispetto di una maggior collaborazione dei maschi, non lasciano il monopolio della cucina. **«È naturale che l'attenzione verso ciò che si mangia cominci già in gravidanza: l'arrivo di un bambino è una molla potentissima per cambiare dieta e stile di vita»** spiega Laura Pigozzi. «È un elemento che unisce forze ancestrali (in tutte le specie nutrire i cuccioli è compito materno) e modernità. A patto di non farsene risucchiare: il rischio di scivolare nell'ortoressia (l'ossessione per l'alimentazione sana) è uno dei nemici delle mamme moderne. Ma equilibrare le cose può diventare un compito del partner che, con lo svezzamento, collabora alla preparazione dei pasti».

Le mamme sono più informate rispetto alla qualità dei cibi e alla loro origine



L'irresistibile tentazione dei social

Il fenomeno, specie all'estero, è tanto imponente che gli americani hanno coniato un termine ad hoc: **oversharenting (da share, condividere, e parenting, genitori) definisce la tendenza a postare sui social immagini e racconti relativi alla vita dei figli.** Dal parto al primo dentino, dall'addestramento al vasino al compleanno. Ma da dove nasce la voglia di raccontare al mondo i dettagli della vita dei figli? «C'è un elemento narcisistico molto contemporaneo nell'esibire l'intimità dei propri figli, in sottile competizione con le altre mamme. Si crea così una narrazione pubblica che è anche la rappresentazione di sé, del proprio successo» spiega lo psicoanalista Massimo Ammaniti. «Ma è un'arma a doppio taglio: la fiction può prendere il sopravvento sulla realtà. Senza contare che i figli crescono e, nella preadolescenza, raramente gradiscono di essere stati, loro malgrado, protagonisti di questa sovraesposizione».



1 mamma su 2 posta foto dei suoi bambini sui Social



Mamme italiane che perdono o lasciano il lavoro durante la gravidanza

46%



Percentuale di mamme casalinghe

42,8%



Mamme lavoratrici che non riescono a conciliare lavoro e famiglia

PORTARE MARCO ALL'ASILO
CONSEGNARE DOCUMENTI
RIUNIONE IN SEDE ALLE 11:30
PORTARE MARCO DAI NONNI
INCONTRO CON I NUOVI ACQUIRENTI

La (immotivata) sfiducia nel partner

Nel nostro Paese, rispetto alle pari opportunità, sembra esserci ancora molta strada da fare se, come dicono i dati Istat, il 40% circa delle mamme fatica a conciliare il lavoro con la famiglia. Le ragioni sono tante e una è più psicologica che pratica. **«Le italiane tendono a sobbarcarsi un carico di lavoro esagerato: per perfezionismo, per senso del dovere, ma anche per una inespresa sfiducia nelle capacità e nelle competenze del compagno»** commenta Massimo Ammaniti. «Questo genera ansia di controllo, bisogno di tenere le fila di tutto: dal colloquio con le maestre alla vaccinazione, dalla spesa alle altre mille incombenze di casa. Ma è un carico sfiancante e sbilanciato che rischia anche di allontanare marito e moglie come coppia». E che, soprattutto, è figlio del vecchio retaggio culturale che relegava le donne al ruolo di regine della casa, preposte al lavoro di cura e di educazione dei figli. Oggi, invece, studiano, lavorano, desiderano una carriera e, spesso, hanno al loro fianco compagni più presenti e consapevoli anche come padri. «Ci vorranno ancora un paio di generazioni ma, finalmente, le madri si libereranno dell'ansia di controllo. Non per "delegare". Ma per dividersi i compiti, in totale fiducia, con il partner» conclude l'esperto.

I rischi della famiglia troppo accogliente

Altra conseguenza del monopolio femminile sul fronte dell'educazione è che, in molte famiglie, oggi si registra un eccesso di "codice materno", quello che porta a condividere tutto con i figli, in una promiscuità che lega ma, allo stesso tempo, limita la loro crescita e l'autonomia. **«È la cosiddetta claustrofobia familiare: la casa diventa e rimane il centro della vita dei ragazzi. Non più come il luogo che prepara al mondo, ma come lo spazio in cui i genitori, entrambi maternizzati, cercano di dare piacere e gratificazione ai figli»**. Anche quando crescono: si viaggia insieme, si va al ristorante insieme e, nel weekend, si accolgono i fidanzatini anche per la notte» spiega Laura Pigozzi. «È come se ciascuno abdicasse al proprio ruolo. Il padre a quello di "sponda" necessaria, da cui il figlio deve partire per entrare nel mondo. La madre a quella di figura che, via via, smette di accudire, risolvere, programmare e fa un passo indietro. E gli adolescenti a quello di individui che, per affermare la loro identità, mettono in discussione il nido e le sue regole. Il rischio è che, alla fine, tutti si resti invischiati in una prolungata dipendenza».

2,3

Media dei figli delle madri italiane

Chi bada alla casa e ai figli?

**1
67 mila
uomini**

**4,3 milioni
di donne**

**Nel 2004 erano
26 mila uomini
e 5,1 milioni di donne**

Laura Pigozzi, psicanalista, è autrice di *Mio figlio mi adora. Figli in ostaggio e genitori modello (Nottetempo)*; Massimo Ammaniti, psicoanalista dell'età evolutiva, ha appena pubblicato *La famiglia adolescente (Laterza)*.