

# FRA AMICHE

**DI' LA TUA**

## Spazio per te: **QUANTO NE RIMANE?**

MAMMA, MOGLIE, LAVORATRICE, CASALINGA... SI DICE CHE LE DONNE HANNO IL TALENTO SPECIALE DI FUNZIONARE IN MULTITASKING. SARÀ PURE COSÌ, MA TRA TANTE OCCUPAZIONI RIESCONO A TROVARE UN PO' DI TEMPO PER SE STESSA? L'IMPRESA È ARDUA, SOPRATTUTTO SE IN CASA C'È UN BIMBO PICCOLO, CHE HA BISOGNO DI ESSERE ACCUDITO 24 ORE SU 24. C'È CHI SI ORGANIZZA PER RITAGLIARSI QUALCHE PAUSA RIGENERANTE, CHI NON TROVA UN AIUTO E FA L'ACROBATA TRA MILLE IMPEGNI E CHI È CONTENTA DI CONDIVIDERE OGNI ISTANTE CON IL PROPRIO PICCOLO. ECCO LE VOSTRE ESPERIENZE, RACCOLTE SULLA PAGINA FACEBOOK DI D&M, E I COMMENTI DEGLI ESPERTI

di **Maria Cristina Vasecchi**



### **IL TEMPO CON LUI È TEMPO PER ME**

■ **Ca** Come dice mio marito, il tempo è sempre nostro, ma con un bambino a fianco o in braccio. Siamo solo io e lui, non abbiamo aiuti, ma lo abbiamo voluto e sapevamo a cosa andavamo incontro.

■ **Chiara** Ho un bimbo di 18 mesi e non lavoro per scelta, per potermi dedicare anima e corpo a lui. Non posso contare né su genitori né su suoceri, ma solo su mio marito. Il tempo per me stessa è un miraggio, ma sono contenta così, perché non mi perdo un secondo della crescita di mio figlio. Il lavoro di mamma è il più bello che ci sia e ripaga di tutto!

GETTY IMAGES



### COSA DICONO GLI ESPERTI

#### DEDICARSI A UN FIGLIO GRATIFICA, MA SERVONO ANCHE PAUSE RIGENERANTI

“Nei primi mesi di vita il bambino ha bisogno della continua presenza fisica del genitore, non solo per essere accudito e assecondato in ogni sua esigenza pratica”, spiega **Rosalinda Cassibba**, ordinario di Psicologia dello Sviluppo dell'Università di Bari. “Ha bisogno del contatto, dell'odore, della voce, dei gesti e delle routine di una figura di riferimento costante. La ripetitività è un elemento fondamentale per formare

quella base sicura di attaccamento da cui poi il piccolo si muoverà alla scoperta del mondo. L'impegno della neomamma che dedica tanto tempo a suo figlio, dunque, è un investimento che frutta in termini di benessere del bambino e di sviluppo della relazione affettiva con i genitori. Intorno all'anno di vita, il piccolo acquisisce le risorse per distaccarsi dalle sue figure di riferimento e tollerare l'assenza temporanea”.

**Anche per la mamma occuparsi a tempo pieno del suo piccolo può essere molto gratificante.** “Ne ricava un senso di tenerezza, di cui avverte la mancanza nel momento in cui si allontana dal bimbo”, dice la psicologa. Ciò non significa che la mamma debba prendersi cura in esclusiva del piccolo 24 ore su 24. “Ci sono altre figure di riferimento per il bambino, prima tra tutte il papà”, osserva

Cassibba. “Talvolta i nonni. **La madre ha bisogno di prendersi ogni tanto delle pause di riposo,** per recuperare la propria dimensione individuale e adulta e per ricaricarsi. **È importante non solo per la donna, per il suo equilibrio e per la sua serenità, ma anche per il bimbo.** Avere una mamma stanca e stressata, presente fisicamente ma magari lontana con la mente, non è affatto positivo per lui”.

## PER ME È UN'ESIGENZA IRRINUNCIABILE

■ **Valentina** Un'ora alla settimana di zumba con le amiche e tutto prende una piega migliore!

■ **Susy** Io penso che il tempo per sé bisogna trovarlo! Con un figlio è solo più complicato organizzarsi. Il mio compagno è trasfertista e io lavoro a tempo pieno, quindi la sera, quando la metto a letto dopo aver passato tempo con lei, faccio decoupage, leggo, oppure faccio una doccia di minimo mezz'ora e poi guardo un film mentre faccio qualche esercizio fisico. Sono sempre in movimento, perché ovviamente ci sono anche la lavatrice, i piatti, la casa... ma sono soddisfatta!

■ **Cristina** Una mamma è anche una donna e ha il sacrosanto diritto di curare la propria persona, in tutti i sensi. Riesco a concedermi una piega dal parrucchiere almeno una volta a settimana e ogni tanto anche due. Il tempo a disposizione è quel che è, ma trovo giusto dedicarmene un po'.

■ **Marika** Ho un bimbo di 7 e una di 3 e la giornata è piena di impegni. Ma un caffè o vedersi con amiche non manca, ed già è relax, perché a volte la compagnia degli altri aiuta a scaricare le tensioni...



### COSA DICONO GLI ESPERTI

#### OCCORRE PRESERVARE LA PROPRIA IDENTITÀ E LA DIMENSIONE DI COPPIA

La mamma che vuole salvare un po' di tempo da dedicare a se stessa per riposare, coltivare i propri interessi, curare l'aspetto fisico e alimentare l'intimità di coppia, non deve certo sentirsi in colpa. "Non toglie nulla al bambino", dice **Fausto Manara**, psichiatra e psicoterapeuta, professore alla facoltà di medicina dell'Università di Brescia. "Anzi, **tornare il prima possibile alla sua consueta identità l'aiuta a essere una madre più equilibrata, a non cadere nella trappola della simbiosi,**

nella tentazione di investire tutte le proprie risorse emotive sul bimbo e proiettarsi su di lui: una situazione che non è un bene per nessuno dei due". **È altrettanto importante recuperare quanto prima la dimensione a due del rapporto con il partner.** "Non solo l'aspetto sessuale, quanto, soprattutto, l'intimità, la vicinanza, il percepirsi come coppia e non solo come genitori", dice Manara. Se alla sera è difficile trovare un po' di intimità per la presenza

del piccolo, ci si può organizzare diversamente. "Cercare altri tempi e altri spazi", suggerisce Cassibba, "per esempio incontrarsi durante la pausa pranzo o nel corso della giornata, quando il bambino è all'asilo o dai nonni. **Curare l'intesa di coppia è un'opportunità preziosa per la donna,** che la aiuta a recuperare la sua identità, e al tempo stesso favorisce l'armonia e la collaborazione tra i due genitori nell'accudimento del figlio".

GETTY IMAGES

## IO NON SO DOVE TROVARLO...

■ **Patty** Io per me non ho neanche un minuto di tempo. Anzi, per sbrigare tutto me ne servirebbe dell'altro, visto che ho tre figli, di cui due adolescenti e una piccola.

■ **Serena** Con un figlio di quattro anni e uno di due e mio marito che non c'è mai... Dopo quattro lunghi anni ho ottenuto due ore al mese tutte per me! Meglio di niente.

■ **Pamela De Angelis**  
Quando il mio pulcino dorme devo lavare, stirare, pulire, riordinare, cucinare...

### COSA DICONO GLI ESPERTI

#### BISOGNA STABILIRE UNA LISTA DI PRIORITÀ E FARSI AIUTARE

“Trovarsi ad accudire un bambino senza nessun aiuto, è una situazione pesante”, commenta

**Fausto Manara**,

“Il carico di stress

può diventare insopportabile.

È fondamentale che prima della nascita del figlio la donna metta in chiaro con il partner la divisione dei carichi di lavoro e si circondi di una rete di persone di fiducia a cui poter chiedere aiuto”.

Pensarci prima è anche il motto di **Flaminia Fazi**

fondatrice di U2COACH, la prima azienda di coaching in Italia, una coach che aiuta future neomamme a organizzare gli impegni lavorativi e la gestione del tempo.

**“È indispensabile fermarsi e fare il punto della situazione prima di lasciarsi travolgere dalle esigenze del neonato”**, avverte.

“L'ideale è organizzarsi in gravidanza. Chi non l'ha fatto deve redigere al più presto un elenco di priorità: quali sono le cose più importanti a cui non può o non è disposta a rinunciare e

programmare di conseguenza”. È vero che nei primi mesi di vita il bimbo ha bisogno della presenza costante di un genitore. “Ma si può aiutare il piccolo ad acquisire un certo ritmo e una prevedibilità negli orari della nanna, e in generale delle sue esigenze, instaurando delle routine di cura”, spiega l'esperta.

“Al riguardo, consiglio di leggere il libro ‘Il linguaggio segreto dei neonati’ di Tracy Hogg (Oscar Mondadori, 2004), fonte di preziosi consigli pratici.

**Più regolarità del bambino si traduce in più tempo libero per la mamma”.**

È utile conoscere altre mamme di bimbi piccoli con cui cercare un'alleanza.

“Se ci si fida abbastanza, ci si può organizzare per prestarsi un po' di tempo l'un l'altra”, prosegue Fazi. “È poi importante valorizzare fin da subito il ruolo del neopapà nelle cure del piccolo. Oggi tanti padri desiderano impegnarsi in prima persona nell'accudimento”.