

Quando nasce un figlio nasce anche una mamma

Un cambiamento importante della propria esistenza

Autrice: Ilaria Botti



Tutto ha inizio con un battito e senza neanche rendersene conto si viene catapultati in una nuova dimensione in cui cambia completamente il modo in cui una donna guarda alla vita.



Diventare genitori è un'arte che si impara

Essere genitore è un'arte che si impara con il tempo: dal momento in cui siamo messi davanti alla nascita di un figlio e **dobbiamo imparare ad entrare nel ruolo genitoriale** confrontandoci con la nostra capacità di adattamento al **cambiamento** e con la nostra capacità di **accudimento**. Il periodo della gravidanza è un tempo di preparazione non solo per il bambino che dovrà nascere ma anche per la mamma che deve prepararsi psicologicamente al nuovo ruolo che si assumerà da lì a pochi mesi. La nascita di un figlio è un'esperienza inestimabile nella vita di una donna e rappresenta l'inizio di una intensa e travolgente avventura che porta con sé una moltitudine di emozioni ambivalenti quali paura, angoscia, felicità insieme a fantasie e desideri. L'ansia di essere inadeguati, la preoccupazione di non possedere gli strumenti per educare al meglio il proprio figlio, il timore del giudizio dei propri genitori e conoscenti rendono difficile vivere con "leggerezza" questo particolare periodo che rappresenta uno dei cambiamenti più importanti nella vita di una coppia ma soprattutto di una donna. La neo mamma deve spostare il centro della sua identità da figlia a madre, da moglie a genitore da donna in carriera a madre di famiglia, da una generazione all'altra. Dovrà assumere responsabilità nuove, consapevole del fatto che per molti anni il suo



*Maternità
verso una
nuova identità*

bambino dipenderà da lei, dalle sue attenzioni, dal suo affetto e anche dal suo corpo, durante il periodo dell'allattamento. Si assiste, in poche parole, ad uno stravolgimento della sua vita che comporta inevitabilmente un cambiamento della sua stessa identità, entrando in una nuova dimensione psicologica. Il luogo comune vuole che la maternità sia associata all'aspettativa di un enorme senso di felicità, indenne da dubbi e preoccupazioni circa il nuovo ruolo che la madre dovrà assumere.



Diventare madre viene rappresentato come un evento automatico, istintivo dove i sentimenti verso il figlio sono sempre positivi e sorgono spontaneamente. In cui la madre riconosce e ama immediatamente il suo bimbo. Ma è proprio così?

Non dobbiamo avere paura o colpevolizzarci se il vissuto emotivo non sia stato perfettamente allineato con le aspettative sociali. Nella realtà infatti una neomamma può provare sensazioni di inadeguatezza ed infelicità, stanchezza e rabbia. A volte questo vissuto emotivo spinge la mamma a provare vergogna e a nascondere le sue emozioni anche alle persone più care in quanto valuta negativamente e censura questi suoi stati d'animo dispiacendosi per non essere perfetta e allegra come le altre mamme. E' importante essere oneste con se stesse, riconoscere e accogliere questi sentimenti, ma **soprattutto bisogna saper chiedere aiuto** onde evitare di venire sopraffatte da una sensazione di malessere rischiando che sfoci in qualcosa di più serio. E' doveroso normalizzare il fatto che una neomamma alle prese con il suo primo bambino si domandi "sarò una

Quando nasce un figlio nasce anche una mamma



*brava madre"?, "avrò l'istinto materno"?, "riuscirò a tornare quella di prima"?,
"amerò il mio bambino"?*



Già durante la gravidanza si sviluppa un legame molto particolare tra madre e bambino infatti gli studi condotti sullo sviluppo fetale hanno evidenziato il fatto che il bambino durante la sua vita intrauterina inizia ad essere attivo e sensibile agli stimoli che riceve dal corpo materno. Durante questo periodo si instaura un legame di **attaccamento** che consente di sviluppare un'unione unica ed intima con la madre che continuerà anche nel periodo successivo al parto. Bowlby è stato il primo studioso a mettere in luce come questo comportamento innato sia alla base dei rapporti affettivi e come attraverso questo scambio avvenga la **costruzione del Sé**. Definisce l'attaccamento come una *"Propensione innata a cercare la vicinanza protettiva di un membro della propria specie quando si è vulnerabili ai pericoli ambientali per fatica, dolore, impotenza o malattia"*. Sebbene la tendenza all'attaccamento possa essere presente in ogni relazione, opera con massima intensità nella prima infanzia quando maggiore è la vulnerabilità ai pericoli e minore la capacità di fronteggiare da soli situazioni di disagio. Il sistema di attaccamento si attiva quando il bambino avverte il **bisogno di percepire la vicinanza ed il contatto fisico con una persona di riferimento**, soprattutto in particolari situazioni. E' importante, quindi, che la madre abbia uno scambio emotivo con il bambino e accolga i suoi bisogni. Normalmente, si ha la tendenza a

*L'attaccamento
è un legame che
si instaura già
durante la
gravidanza*

Pagina 1 • 3



credere che sia il piccolo arrivato ad attaccarsi alla sua mamma, dato che è totalmente dipendente da lei per la sua sopravvivenza: infatti è la mamma che si preoccupa di nutrirlo, di cambiarlo, di offrirgli calore ed affetto. **In realtà il bisogno di attaccamento è presente anche nella madre. La relazione che si instaura tra neomamma e bambino, è un rapporto di soddisfazione e scambio reciproco.** Quindi il legame che esiste tra madre e figlio sebbene sia innato e di matrice biologica, subisce gli effetti dello stile relazionale con cui la madre si prende cura del suo piccolo. Infatti il modo in cui la mamma instaura sin dai primi giorni la relazione con il suo bambino, determinerà il modo in cui quest'ultimo, negli anni a venire, si relazionerà con i coetanei e con la società.

Gli studi hanno messo in evidenza diverse forme di attaccamento: **attaccamento sicuro, evitante e ansioso.**



Qualunque sia il tipo di attaccamento, esso giocherà un ruolo importante nella formazione dell'identità del bambino. La costituzione nella prima infanzia, di un attaccamento sicuro e di una fiducia di base, dipende dalla presenza e dalla capacità di risposta dei genitori o di altre persone significative, ai segnali ed ai bisogni del bambino. Infatti rispondere in modo attento e adeguato alle sue esigenze faciliterà lo sviluppo di una



personalità sicura ed autonoma favorendo la sua propensione ad esplorare il mondo esterno. Ciò gli permetterà di imparare che lui è in grado di affrontare le difficoltà ma che potrà fare sempre ritorno al suo “porto” sicuro tutte le volte che ne avrà necessità. **Un bambino quando sa che i suoi bisogni primari verranno soddisfatti, inizierà a sentirsi in un ambiente sicuro.** E questo è fondamentale per sviluppare un sano attaccamento.

Come è possibile costruire questo tipo di legame? Il genitore ideale:

- è lì quando il bambino ha bisogno di lui,
- non va in ansia e non avverte la necessità di gestire ogni momento della vita del bambino.
- lo incentiva ad affrontare i problemi e non ad evitarli
- infonde sicurezza nel bambino

Tutte queste caratteristiche aiuteranno il bambino ad **adattarsi ai cambiamenti, a calmarsi e a regolarsi da solo**, competenze importanti per **sviluppare sicurezza e fiducia in se stessi.**

Alla luce di quanto descritto, le neomamme non devono temere di separarsi dal proprio bambino pensando che il distacco fisico comporti necessariamente un distacco emotivo. Infatti quando si crea una **relazione madre-bimbo sicura e sana**, basata su uno stile di attaccamento autonomo **il bambino sarà in grado di riconoscere la propria mamma anche ad occhi chiusi.** Questo video è per tutte voi. Buona visione e buona festa della mamma.

https://www.youtube.com/watch?v=DRoqk_z2Lgg





BIBLIOGRAFIA

- Stevani Jolanda, “Mamme e poi? Ritrovare se stesse dopo il parto”, Giunti Demetra
- Bowlby John, “Attaccamento e perdita: vol 1. L’attaccamento alla madre”, Bollati Boringhieri
- Bowlby John, “Una base sicura”, Raffaello Cortina