

# Ricordare

Attivare un modello positivo di attaccamento, sia riferendosi a quanto avvenuto con la propria madre sia con altra genitrice. E' facile che tutte le donne abbiano avuto una genitrice buona nel primo anno di vita. Infatti, come dice Berne, sono vive. La neomamma deve pescare da tale esperienza positiva e dimenticare le rivalità o i conflitti con la madre, che non servono allo scopo.

Avere accanto, dopo il parto, una figura positiva specie femminile di riferimento che funga da Io ausiliario, soprattutto se si evidenzia una prima difficoltà nel relazionarsi spontaneamente col piccolo.

Togliere i pregiudizi e dare informazioni corrette sulla simbiosi: è naturale, comporta di dimenticare un po' se stessa per dedicarsi al neonato, è transitoria, è una fase necessaria e l'ambiente può offrire sostegni

Placare ansie e paure per stare a proprio agio e attivare un Genitore interno, ricorrendo anche al medico di base con ausili farmacologici se l'ansia disturba

Da parte dei familiari non utilizzare la critica su eventuali comportamenti negativi della mamma e non gravarla di incombenze che riguardino problematiche famigliari, ma piuttosto gratificarla nelle conquiste

Far passare il modello culturale che la simbiosi significa "prendersi cura di" e non trasformare l'altro a nostro piacimento: la sofferenza del bambino è espressione dei suoi bisogni non un attacco alla relazione

Insegnare la pazienza e la pacatezza, nei gesti, tono di voce, sguardo, reazioni che oltre a tranquillizzare il bambino tranquillizzano anche la madre

Aiutare la donna a stabilire un giusto confine di accudimento, vicinanza senza fusione totale

## Per una madre

Se sei madre hai una nuova responsabilità da cui non puoi esimerti

La responsabilità è gioia e crescita

La responsabilità attraversa fatiche transitorie e superabili

La madre è una donna completa con tutti i suoi limiti.

Sentirsi regina, vittima o schiava degli altri significa avere una visione grandiosa non realistica

Nessuno ci fa regina o schiava: dentro il confine della nostra personalità decidiamo noi chi essere.

Se ti senti impotente pensa che i tuoi strumenti sono sufficienti a camminare se solo ne sei consapevole

Se ti senti onnipotente pensa che questo è un sentimento tipico dei bambini, ma tu sei grande.

Il figlio è legato a te e hai il dovere di rispondere alle sue necessità senza se e senza ma.

Il neonato resta un essere diverso da te con suoi diritti che nessuno può ledere.

Ti prendi cura del piccolo ma non appartieni a lui, come lui ha bisogno di te ma non ti appartiene

La violenza su un figlio, fisica o psicologica, è un reato di cui rispondere di fronte alla legge.

La violenza che fai a un figlio la fai a te stessa e ti ritornerà indietro da parte tua o sua

La violenza che gli altri fanno a tuo figlio è da contrastare sempre perché hai il dovere di proteggerlo nel mondo

Le intemperanze di tuo figlio, i suoi capricci, fanno parte della crescita e lui ne ha bisogno per sperimentare il suo confine di persona

Accogli le carezze di tuo figlio, ma anche le sue rabbie perché tu sei lo specchio che lo aiuta a integrare le proprie emozioni

Con la tua costanza e calma aiutalo a legare il puzzle delle sue esperienze

Aspetta: la pazienza è la migliore maestra perché tu sia il suo contenitore solido e sicuro

Il buon carattere di tuo figlio non dipende da te, ma da lui

La fiducia nel mondo di tuo figlio dipende in primis da te

## Per una madre depressa

La depressione è una reazione normale di ogni individuo quando cala troppo la spinta vitale

Deriva da motivazioni fisiche e psichiche che si possono superare

Ogni depressione ha una sua personale storia, che si deve ripercorrere per comprenderne la fonte

La depressione è curabile se solo si accetta di riconoscerla e chiedere aiuto

Le fasi di passaggio della vita predispongono alla depressione perché richiedono molto impegno

Diventare madre può scombussolare gli equilibri e giustifica questo problema se più elementi si sommano  
Non sentirti cattiva se depressa, ma neanche vittima del mondo: sei solo in difficoltà  
La depressione fa calare gli entusiasmi e per questo ti sembra di amare meno  
L'amore per un figlio non è fatto solo di slanci, ma di comportamenti  
Se ti impegni a occuparti di lui, questo rivela il tuo amore, anche se in certi momenti non senti trasporto  
Accettare che altri si prendano cura di lui insieme a te è un gesto amorevole  
Non disdegnare i farmaci consigliati dal curante, supporto transitorio e benevolo  
Non vergognarti di parlare con uno specialista, molte donne sono come te  
La tua depressione non danneggia il bimbo, se la vivi con pazienza senza rabbia  
Gli insegnerai in futuro che la vita è fatta di luci ed ombre, componi il quadro umano  
La virtù non consiste nell'essere sempre felice, ma nel gestire al meglio le emozioni  
Il ruolo di madre non dipende dalle oscillazioni dell'umore ma dalla volontà di tenerlo  
Cancella la parola colpa e sostituiscila con la parola responsabilità  
Sappi dosare bene le responsabilità tue e quelle degli altri

## Per una madre insicura

Il ruolo di madre è un cammino, non un punto di arrivo  
Se hai avuto una buona mamma ispirati ai suoi gesti e alla sua saggezza e tutto ti sarà più facile  
Se hai avuto una madre non ottimale sappi che comunque ti ha trasmesso la vita e su tale fondamentale dono costruisci la vita di tuo figlio  
Se non hai avuto una madre sappi che te la sei costruita dentro di te per orientarti nella vita e su tale conquista basati per dare a lui la fiducia di costruire le sue  
Se ti senti in conflitto con atteggiamenti folli dei tuoi genitori, chiudi in cantina tali ricordi e apri la porta del presente per respirare aria nuova  
Se ti hanno insegnato la rigidità, il pessimismo o le fobie, è venuto il momento di diventare morbida, ottimista e coraggiosa  
Il figlio crescerà con te e farà i tuoi stessi tentativi, basati su successi ed errori

Non pensare che la sicurezza consista nel fare tutto bene, ma nel saper ricucire le imperfezioni

I principali errori saranno di tipo emotivo, quando esprimerai troppa rabbia, troppa paura o troppa tristezza

La gioia è l'unico sentimento che non sarà mai di troppo, e condisci con esso ogni giornata

Non coprire l'insicurezza con regole, ma riordinala con l'intuito

Una buona madre esprime tutta se stessa con i suoi tre stati dell'Io: Genitore, Adulto e Bambino

Se sei insicura guardati allo specchio e riconosci: ripensa alla tua storia e al tuo nome, simbolo unico di valore individuale.

Ogni giorno perdonati e ogni giorno riparti

Non sei sola nell'avventura perché tuo figlio è con te: chiedi a lui l'ispirazione per capirlo, poi adattati alle sue caratteristiche senza abbandonarlo e senza invaderlo

Se ti senti vacillare è meglio confrontarsi con una persona amica che con un libro

Fidati della vita che scorre e che non puoi sempre dirigere

## Per chi è vicino ad una madre

Non restare inerme o indifferente ai bisogni di una neomamma perché potrebbe fare tutto da sola ed esaurirsi

Non essere invasivo privandola della sua privacy, perché potrebbe accumulare tensione

Sappiate che lo stress è soggettivo e non uguale per tutti, per cui bisogna conoscere la madre e il suo carattere per capire quando è il momento di aiutarla

Rispettate il confine della coppia, che deve trovare in se stessa la forza di crescere

L'aiuto deve essere fatto di gesti concreti e non solo di intenti

L'aiuto deve essere fatto di soluzioni calme e non di dubbi ansiogeni

L'aiuto deve accompagnarsi a carezze e non a critiche

I famigliari devono vigilare per cogliere le prime avvisaglie eventuali di depressione seria

Non devono negarne l'evidenza anche se la patologia spaventa

Devono fidarsi dei medici, per non diventare loro i terapeuti

Quando la depressione sconfinata nella psicosi, con deliri e allucinazioni, la situazione è più seria

I tre segnali di massimo pericolo sono: una depressione grave, uno stato confusionale e una visione terrificata del mondo

## I segnali da non sottovalutare nel rapporto mamma/bambino per essere più vicini alla madre

La madre rifiuta la simbiosi col figlio  
E' troppo ambivalente nella simbiosi col figlio  
Chiede che il figlio le sia tolto  
Non riconosce il figlio come suo  
E' così depressa da non voler vivere  
E' confusa e vede il mondo deformato  
E' cambiata nel carattere  
Non dorme da lungo tempo e l'insonnia non è legata a problemi del neonato  
Ha scatti di rabbia violenta col figlio, specie quando è sola  
Rifiuta le relazioni affettive con i propri cari  
E' ossessiva col figlio, ma nello stesso tempo gli è ostile  
Dice di essere impotente e molto stanca  
Non manifesta alcuna gioia  
Trasforma ogni cosa in doveri e regole  
Ha fobie inusuali, dello sporco, della morte, del contatto ecc  
Dice di sentire voci che non esistono  
La paura è molto intensa tanto da trasformarsi in terrore  
Non sa chiedere aiuto e lo fa col corpo: attacchi di panico, ipocondria, svenimenti ecc

## Cosa fare quando ci sono segnali gravi

Non lasciare sola la madre col figlio

Immediatamente affiancarle una figura buona e saggia, Io ausiliario vicariante per la cura del piccolo

Far intervenire uno specialista psichiatra a tutti i costi, che la donna lo voglia o no, cercando un riferimento di fiducia a cui chiedere immediata consulenza.

Il riferimento migliore in questi casi è il centro di salute mentale di zona, da cui andare a per esporre la situazione al medico di turno o al responsabile del servizio

La situazione è grave quindi non fermarsi ai primi tentennamenti o rifiuti che a volte un servizio può fare per sovraccarico o disguidi.

E' indispensabile che la donna non si senta malata o cattiva ma neanche creda di sfuggire al suo stato patologico

E' necessaria una cura duplice: psicofarmaci e supporto psicologico

I farmaci non sono da ostacolare perché riportano un certo equilibrio nel fisico, la psicoterapia è all'inizio un incoraggiamento perché la donna non si chiuda in se stessa

Gli antidepressivi devono esser somministrati da personale specialistico perché possono all'inizio aumentare l'agitazione con rischi.

I farmaci ansiolitici sono necessari per calmare e facilitare il sonno

La cura deve esser costante, fiduciosa con collaborazione da parte di tutti

Nessuno deve sentirsi onnipotente e credere di fare da solo, neanche il marito, i genitori o i suoceri

Un intervento collettivo serve a contenere e supportare.

La cura domiciliare è la migliore fin dove possibile, ma sempre con presenza costante di figure attente

I riferimenti per l'urgenza variano da città a città e possono essere il soccorso medico urgente, il servizio psichiatrico urgente, i centri territoriali, i pronti soccorsi ospedalieri.

La madre a rischio ha bisogno di interventi coerenti.

Non mollare la guardia troppo presto, perché a volte certi miglioramenti sono apparenti.

Il miglioramento non è dato dalla tranquillità comportamentale ma dalla ripresa di buone relazioni affettive