

F

N.19 SETTIMANALE 14.05.2024
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
DUE ANNI
PER DARE UN NOME
ALLA MALATTIA
DEL MIO BAMBINO

Bellezza
TRUCCO OCCHI:
IL RITORNO
DEL COLORE

Alimentazione
9 SEMI MAGICI

Viaggi
WEEKEND
ALLE TERME

DILETTA Leotta

QUANDO
CI SENTIAMO
MAMME
SBAGLIATE

**Cristina
Parodi**
PRIMA
INDIPENDENTE
POI MOGLIE
E MADRE

**Alessandra
Celentano**
SENZA FIGLI
SENZA
RIMPIANTI

**Franco
Di Mare**
LE SUE DONNE
I SUOI ANGELI

**12 maggio
Festa della Mamma**

MADRI E FIGLIE

LA COMPLICITÀ
SI IMPARA

ISSN 2280 773X



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

Madri e figlie COME SI CAMBIA

Alla nascita c'è fusione, in adolescenza scontro. E quando arriva un nipotino, s'impone un nuovo inizio. Educare una bambina a essere donna è per ogni madre una sfida e un'avventura magnifica. Qui le istruzioni

SI VOGLIONO BENE, MA HANNO UN RAPPORTO CONFLITUALE. Litigano spesso, ma non possono fare a meno l'una dell'altra. Madri e figlie: un legame complicato, dove gli scontri sono una tappa naturale nell'evoluzione del rapporto. «Un cammino in cui la complicità si mescola all'aggressività, l'amore al risentimento», spiega Patrizia Cozzi, psicologa dell'età evolutiva a Carugo, in provincia di Como. «Una relazione di capricci e lacrime di ribellione attraverso la quale le figlie vedono nelle madri il loro primo modello di donna e le madri, a loro volta, riscoprono la femminilità attraverso gli occhi delle loro ragazze, rivivendo sogni e paure della giovinezza», aggiunge Giuseppe Rombolà Corsini, vicedirettore della Scuola di Psicoterapia Erich Fromm Padova-Prato. Quattro le tappe cruciali di questo rapporto: nascita, adolescenza, maternità della figlia, morte della madre. Analizziamole con gli esperti.

LA GIUSTA DISTANZA

Normale fantasticare sulla creatura in grembo: aspettative che, al parto, possono essere soddisfatte, superate o deluse. «Quando la figlia è femmina l'immagine della piccola che nascerà e l'immagine della bambina che si è stata o che si sarebbe voluta

essere si sovrappongono», spiega Cozzi. «Riconoscere l'identità di quella figlia e accettare che si discosti dalla figura idealizzata che ci si è costruite è un processo che coinvolgerà – e metterà a dura prova – la madre per tutta la durata della nuova relazione». Il compito di questa prima fase per costruire un rapporto sereno è proprio avviare il processo di differenziazione che porterà a riconoscersi come due individualità distinte. Per farlo, centrale è l'elemento terzo, il padre. «Con il suo ruolo da separatore, ha il potere di permettere a ciascuna di occupare il proprio posto, garantendo equilibrio tra vicinanza e distanza», precisa Rombolà Corsini.

TABÙ, CHE FATICA

In adolescenza emerge il bisogno della figlia di rinegoziare la distanza dalla madre. «Allontanamento e riavvicinamento si alternano spesso in modo conflittuale per poi definire la giusta distanza», dice Rombolà Corsini. Oggi, poi, in un mondo digitale di totale condivisione di contenuti e informazioni personali, il legame madre-figlia trova un nuovo terreno di crescita: la differenza intergenerazionale si riduce e c'è disponibilità a comunicare in maniera inclusiva. «Però le madri cresciute in famiglie



dove ancora il dialogo sui cambiamenti adolescenziali era limitato si trovano coinvolte in conversazioni che toccano argomenti sui quali difficilmente, da ragazze, hanno potuto confrontarsi con i loro genitori, quali primi amori, contraccezione, omosessualità», prosegue Cozzi. Come porsi? Evitando sia l'ipercontrollo – verrebbe percepito come prevaricazione – sia un rapporto alla pari che porta alla perdita del ruolo genitoriale. «Se la madre riesce a oscillare, con il giusto equilibrio, tra maternità e femminilità, proponendo il doppio modello di madre e donna, il risultato potrà essere un sano rapporto di apertura e complicità».

DENTRO A UN FLUSSO

Con la maternità, è d'obbligo ridefinire i ruoli reciproci per evitare confusioni. «Il coinvolgimento della



Alexis Bledel, 42, e Lauren Graham, 57, nella serie cult *Una mamma per amica*, ora su Netflix.

nonna nella cura del bambino dipenderà dal grado di indipendenza raggiunto dalla figlia, dal bisogno di ricevere ancora accudimento e dalla disponibilità a “perdonare” gli errori attribuiti alla propria madre, troppo amorevole o troppo poco affettuosa», spiega Cozzi.

È l'opportunità per interrogarsi sui meccanismi di trasmissione da una generazione all'altra, e l'unico modo per uscirne arricchiti è collocarsi all'interno di una storia che dia senso al passato e speranza al futuro, proprio e del proprio bambino.

PRESA DI COSCIENZA

Perdere i genitori in età adulta rientra nell'ordine naturale delle cose. O, almeno, si ritiene sia così finché non si vive in prima persona l'esperienza di questo lutto profondo.

«La perdita della figura materna

porta con sé l'assenza di una certezza che ci ha accompagnati per tutta la vita», sottolinea Rombolà Corsini. E porta a fare i conti con la relazione che si conclude: senso di colpa o di sollievo, senso di vuoto per la mancanza di riferimenti, un certo smarrimento verso il futuro, il desiderio di rivalsa o il bisogno di ricominciare l'esistenza da capo sono tutti vissuti possibili, reazioni più o meno incontrollate che un evento così unico può suscitare.

«L'elaborazione del lutto passa attraverso la presa di coscienza della propria storia e la consapevolezza che la madre avuta vive ancora nella donna – e madre – che siamo diventate oggi», conclude Cozzi.

Si tratta, in sostanza, di riassumere gioie e dolori condivisi con lei, integrarli nella nostra esistenza e continuare a vivere.

L'analisi di Patrizia Cozzi

psicologa dell'età evolutiva

Cosa ci rimproveriamo

MADRI VS FIGLIE

«Dice che da me ha preso solo difetti»

Un'accusa che ha l'effetto, talvolta ricercato, di far emergere un senso di colpa per non essere stata perfetta. Mettersi in discussione anziché ribattere è il primo passo per risolvere un conflitto latente.

«Le ho dedicato la vita e non è riconoscente»

Se la sollecitudine materna nell'accudimento diventa strumento per ricevere gratificazione personale, facilmente la madre resterà delusa. È possibile, invece, sostituire il ringraziamento non ricevuto con il riconoscimento dei frutti dei propri sacrifici nei successi raggiunti dalla figlia e nella persona che è diventata.

«Mi accusa di non essere stata presente»

Chiedersi di continuo quali siano state le proprie mancanze rischia di concentrare lo sguardo ancora di più su di sé, anziché sulle figlie. La presenza affettiva di una madre non si misura sul tempo passato insieme o sulle cose materiali offerte. Non è mai troppo tardi per accrescere il senso di sicurezza!

FIGLIE VS MADRI

«Si intromette troppo»

Una comunicazione priva di giudizio e in prima persona («Mi sentirei più tranquilla se...») può aprire al dialogo, senza inutili testa a testa.

«Non accetta di invecchiare»

Ci sono donne che danno un senso al loro agire solo se contribuisce al benessere della prole: è bene allora garantire la possibilità di identificarsi ancora in questo ruolo (anche solo con l'ascolto), ma è anche opportuno prepararsi ad accettare l'idea di doversi prendere cura di chi ha accudito fino a quel momento.

«Non è mai stata affettuosa»

Ripercorrere la storia della propria madre, comprendere gli errori, le scelte che l'hanno portata a essere diversa da quella desiderata. L'ultimo stadio in grado di risolvere un rapporto tanto complesso è il perdono: le madri (ma vale anche per le figlie) fanno quello che possono. **F**