



www.ecostampa.it

MAMMA,

FACCIAMO LA PACE

88 31 GENNAIO 2012

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003352

LITIGATE COME CANI E GATTI?  
O NON MUOVETE UN PASSO  
SENZA IL CONSIGLIO  
DELL'ALTRA? COMUNQUE  
SIA IL VOSTRO RAPPORTO È  
SEMPRE FORMATIVO. PERCHÉ  
QUELLO CON TUA MADRE  
È IL PRIMO LEGAME D'AMORE.  
E FARLO FUNZIONARE  
TI AIUTA A ESSERE UNA DONNA  
MIGLIORE. PER RIUSCIRCI, PRENDI  
SPUNTO DAGLI ANIMALI

testo di Francesca Trabella - foto di Lise-Anne Marsal

Quella tra madre e figlia è la relazione più formativa nella vita di ogni donna. A sostenerlo è l'intellettuale femminista Marianne Hirsch. Noi siamo assolutamente d'accordo, e tu? Certo, siamo anche consapevoli del fatto che questa relazione, oltre a essere formativa, può essere problematica. Per sdrammatizzare l'argomento abbiamo provato ad associare cinque tipi di rapporti madre-figlia ad altrettante coppie di animali, rilevando i rischi del legame e proponendo qualche soluzione. Non ne abbiamo a male gli etologi, che studiano (anche) le analogie tra il comportamento animale e quello umano: il nostro è solo un piccolo gioco di immaginazione.

## COMPLEMENTARI

*Vi comportate come i delfini, animali intelligenti e altruisti, in grado di stabilire forti legami, ma anche di darsene di santa ragione se percepiscono l'altro come rivale.*

### Qui il vostro identikit

Siete due persone mature e autonome. Amate fare delle cose insieme (sport, hobby...) e ognuna di voi tiene in gran conto l'opinione dell'altra, senza per questo sacrificare la vostra indipendenza. Siete consapevoli di ciò che vi differenzia e lo accettate. Poiché vi conoscete molto bene, siete in grado di consigliarvi e sostenervi a vicenda.

### Quali rischi corre il vostro rapporto

La compagnia reciproca è così appagante, che potreste non accorgervi quando viene a mancare la "giusta distanza". Attenzione, perché un certo distacco è fondamentale nel legame madre-figlia: per quanto d'accordo andiate, infatti, non potrete mai essere migliori amiche, a causa del gap generazionale incolmabile. Può capitare che tua mamma si immischi troppo: attraverso di te, lei rivive molte situazioni e - con i suoi avvertimenti - vorrebbe risparmiarti sofferenze e dispiaceri. Inoltre, se il legame è troppo amichevole e la differenza di età è minima, correte il rischio che insorga una rivalità nell'aspetto fisico, in famiglia, con gli uomini, oppure nel campo delle soddisfazioni professionali. Il tuo compito, però, è fare le tue esperienze, commettere i tuoi errori, per diventare donna adulta, con una tua personalità distinta.

### La soluzione: coltivare la riservatezza

Anche se il rapporto è amichevole, entrambe dovete essere consapevoli dei rispettivi ruoli. Ognuna di voi deve mantenere un po' di distanza, evitando di dare consigli non richiesti e di impegnarsi in situazioni competitive. Occhio infine alle confidenze: un po' di privacy, soprattutto per quanto riguarda la sfera sessuale, è vitale!

## OPPOSTE

*Due canguri che hanno invertito i ruoli: la più giovane tiene la più grande nel marsupio (ok, non è reale, ma l'immagine serve al nostro scopo!). Ecco voi siete così.*

### Qui il vostro identikit

Un caso tipico è quello della madre separata o single. O con problemi di salute. Oppure la famiglia si è trasferita in un Paese straniero e la mamma deve contare sull'aiuto della figlia (che apprende la lingua e le usanze più in fretta) per riuscire a integrarsi. Sei in una di queste situazioni? Può capitare che i vostri ruoli si rovescino e che tu assuma il controllo, diventando responsabile di tua madre in modo parziale o totale, cioè occupandoti solo di alcune cose (per esempio le pratiche burocratiche) o riorganizzando completamente la sua vita. Questo scambio tra voi due, persone adulte, può essere molto gratificante per entrambe. Occupandoti di lei hai un'opportunità per ricambiare tutto il bene ricevuto. Dal canto suo, tua madre si sente amata e accettata anche in un momento tanto problematico.

### Quali rischi corre il vostro rapporto

Se rientri nella categoria delle classiche "brave bambine", quelle che pensano prima al bene degli altri (perché bisognose di riconoscimento), sei predestinata a questo tipo di legame. A un certo punto, però, potresti andare in tilt. Dovresti evitare di strafare, cioè di occuparti anche di ciò che tua madre è in grado di gestire da sola, altrimenti lei potrebbe perdere fiducia nelle sue capacità.

### La soluzione: comunicare le proprie esigenze

**Essenziale il libero arbitrio di entrambe le parti: conviene che tu parli sempre chiaramente e le chiedi se vuole assistenza e in quali occasioni. In seguito, devi cercare di mantenere un equilibrio, proteggendo i confini pur nella disponibilità a dare e a ricevere aiuto. Ti occupi di lei di malavoglia o spinta da rimorsi? Lascia perdere, perché così non fai del bene né a te né a lei.**

## TUSTYLE BENESSERE

### CONFLITTUALI

*Voi due? Cane e gatto, nemici per antonomasia, sempre in lite, anche per i motivi più futili.*

#### Qui il vostro identikit

Siete molto diverse e, poiché gli opposti si attraggono, vi accapigliate spesso e volentieri: ognuna di voi vuole avere la meglio sull'altra. Ma scoprire tratti caratteriali diversi è un buon segno: indica che il "cordone ombelicale" che vi univa è stato tagliato al momento giusto. Attraverso le discussioni, poi, rinforzate i confini e definite le vostre identità, anche se su posizioni opposte. E ciascuna di voi impara qualcosa dall'altra.

#### Quali rischi corre il vostro rapporto

Se il disaccordo è un sottofondo costante del vostro rapporto e litigate sempre per le stesse (piccole) cose, forse il "cordone ombelicale" di cui sopra non è stato tagliato e i confini vanno ancora negoziati. Entrambe dovrete tener presente che mantenere le proprie posizioni con testardaggine crea una spirale che amplifica le differenze. Il risultato: rassegnazione e ripiegamento su voi stesse. Ma vi conviene davvero?

#### La soluzione: ritrovare il proprio ruolo

**Entrambe dovete imparare ad accettare le differenze e a confrontarvi con un atteggiamento di calma. Il padre/marito potrebbe essere d'aiuto, agendo da conciliatore, confermando a ciascuna di voi il vostro ruolo e aiutandovi a cogliere ciò che vi accomuna. Una tua eventuale maternità potrà alleggerire la situazione: diventando mamma, ti accorgeresti di tutto ciò che è stato fatto per te e potrebbe essere l'inizio di una nuova era!**

### SIMBIOTICHE

*Una vita a stretto contatto, che garantisce a entrambe vantaggi, come avviene per il pesce pagliaccio e l'anemone di mare. Il pesce si ripara nei tentacoli dell'anemone, che si nutre degli scarti del pesce.*

#### Qui il vostro identikit

Le vostre esistenze sono intrecciate. Vi identificate l'una nell'altra, vi confrontate su qualsiasi aspetto della quotidianità (smalto per le unghie, ricetta del risotto, debiti e mutui...) perché la fiducia è al 100%. Sapete sfruttare ciò che vi accomuna e spesso siete della medesima opinione. La disponibilità di tua madre si rivela un utile sostegno quando diventi mamma.

#### Quali rischi corre il vostro rapporto

Una relazione di questo tipo si instaura quando non è avvenuta la fondamentale separazione durante la pubertà. Tu non cerchi la tua strada nel mondo, ma segui i binari posizionati molto tempo addietro da tua madre. In pratica, adotti i suoi punti di vista e il suo stile di vita, sacrificando così la tua identità. Finché però fa capolino l'insoddisfazione...

#### La soluzione: imparare a ridefinire i confini

**Tua madre deve accettare che, prima o poi, la sua missione educativa finisce e deve perciò iniziare a fare qualcosa per se stessa. Occupandosi della sua persona, non avrà più bisogno di forzarti in ruoli ormai superati. Dal canto tuo, è meglio che tu impari ad articolare i tuoi bisogni.**

### INDIFFERENTI

*Non interagite per nulla: siete come due cavallette, che si "rubano" il cibo a vicenda.*

#### Qui il vostro identikit

Gli psicologi vi definirebbero "evitanti": reprimete le emozioni anziché esprimerle, scansate l'intimità e prediligete l'autonomia e l'autosufficienza. La tua storia? Da piccola, avrai sperimentato più volte la difficoltà di metterti in relazione con tua madre, che risultava inaccessibile, non rassicurante, svalutava le tue richieste di attenzione, scoraggiava i tentativi di attaccamento, voleva che ti "arrangassi da sola". Così, hai imparato a fare a meno di lei: conti solo sulle tue forze, vuoi autogestirti, non ti permetti cedimenti o debolezze.

#### Quali rischi corre il vostro rapporto

Entrambe sostenete di stare benissimo così. In realtà, siete infelici e insoddisfatte: non riuscendo a condividere sentimenti, pensieri, esperienze, emozioni, non raggiungete la pienezza della vita. Essere indifferenti, evitanti, non giova a nessuno: è stato dimostrato che le persone di questo tipo si demoralizzano molto di più delle altre in seguito a un avvenimento stressante (per esempio, un intervento chirurgico).

#### La soluzione: cercare interpretazioni positive

**Più che decidere entrambe "all'unisono" di cambiare il vostro rapporto, è più probabile che una di voi due senta il bisogno di farlo e si attivi. Il primo passo per diventare più sicure è aumentare la consapevolezza di voi e disporvi all'intimità. Ognuna di voi deve riconoscere la propria tendenza a interpretare male i comportamenti e le intenzioni dell'altra. Quando sta per scattare la "lettura maligna", bisogna sforzarsi di trovare un'interpretazione benevola. E provare a notare tutto ciò che di positivo l'altra fa, mostrandole gratitudine. Certo, ci vogliono esercizio e costanza, ma ne vale la pena!**

### TRE LETTURE SUL TEMA

● Siamo state tutte adolescenti in lotta con la mamma, quindi ci ritroviamo con piacere e un po' di nostalgia in Mia, la protagonista di *Innamorata di un angelo e il mio angelo segreto*, i primi due romanzi di una trilogia di Federica Bosco (Newton Compton; 12,90 e 9,90 €, ebook 4,99 €). L'autrice racconta una storia realistica e paranormale al tempo stesso, nella quale il tema del rapporto figlia-madre è tratteggiato con ironia e disincanto. Si ride e ci si commuove, ricordando quante ne abbiamo fatte passare a nostra madre. Poi arriva qualche brivido, pensando a quante ne stiamo passando (o ne passeremo) con le nostre bambine-quasi-ragazze...

● Tua madre ti rivolge «messaggi perversi, parole malsane, formulazioni imbecilli»? Non puoi non tenere sul comodino il *Dizionario bilingue madre/figlia figlia/madre. 101 frasi che possono uccidere* (J. e C. Messinger, Ed. Sonda, 16,90 €). Scritto da due coniugi psicologi, psicoterapeuti ed esperti di decrittazione verbale e gestuale, presenta un centinaio di profili di madri. Le «frasi assassine» sono state raccolte attraverso un lavoro di ricerca nel web. Per la figlia: leggerlo per poter dare ai figli ciò che a lei è mancato; una buona madre. Per la madre: per rendersi conto che le sue parole «avvelenano» l'evoluzione della figlia verso l'età adulta.