



Maternità, lavoro e sensi di colpa: una riflessione

15-12-2015 di Paolo Roccato - Psicoanalista, Torino

Sono la mamma di Giulia, 13 mesi, che da un mese circa frequenta il nido dalle otto e mezza all'una circa. L'ambientamento sembra sia andato bene; dico sembra perché ho dei dubbi e non riesco a capire se dipendono dalla mia sofferenza per il distacco (lavoro pendolare, part time verticale nei giorni dispari, quindi Giulia non ha una routine sempre uguale) o da elementi oggettivi. Mi è infatti sembrato che sia più attaccata a me. Ovvero prolunga la poppata anche dopo il termine, la esige non appena torno e all'ora corrispondente al mio ritorno anche nei giorni in cui non lavoro (giorni pari). È una regressione? La bimba ha un carattere aperto e allegro. Spesso non piange neanche più quando la accompagniamo: è ambientata o rassegnata?

La mia ansia si è aggravata per il fatto che è caduta e si è fatta male al labbro. So benissimo che la moda del momento è quella di dire che il nido è un'opportunità, ma i miei dubbi rimangono e sono disposta a mettere in discussione il mio posto di lavoro chiedendo l'aspettativa. Giulia non parla e non mi può dire se sta soffrendo per questo distacco e se si fida ancora di me e di noi.

Ilaria

La sua lettera mi ha molto toccato, per due motivi: perché presenta un problema con un possibile trabocchetto molto diffuso nella nostra società; e per il modo così sensibile, attento e "affettivo" di pensare e presentare la questione. Si direbbe che lei si senta un poco in colpa per aver messo la sua bambina al nido, come se si trattasse di una specie di abbandono. Le viene, allora, da "spiarla", per cercare di cogliere dei segni che possano confermare o smentire il suo timore.

Il bisogno di nutrire la relazione

Le accade così di allarmarsi per dei normalissimi, **sani segni di affettuosità** (prolungare la poppata anche dopo il termine del deflusso di latte, cercare il seno non appena la vede o all'orario usuale delle "poppate del rincontrarsi"). Lei certamente sa che il contatto con il seno è finalizzato, sì, all'alimentazione, ma anche (e in certi momenti ancor più) alla **realizzazione di un contatto affettuoso**.

I bambini (come gli adulti, del resto) hanno bisogno di nutrire, far crescere e stabilizzare il rapporto dentro la propria mente. E lo fanno accumulando **esperienze di contatto** e di rapporto, ma anche di assenza e di mancanza. Ogni occasione è buona. È frequente osservare che i bambini giocano col capezzolo della mamma, a volte estasiati, a volte divertiti, a volte eccitati. Ed è buona cosa che le mamme partecipino a quei giochi, sempre che non ne siano infastidite.

Come ogni elemento psichico e relazionale, anche l'attaccamento ha i suoi alti e bassi. È normale che sia così, in tutta la vita e in ogni relazione. Non è detto che un aumento sia un male e una diminuzione sia un bene: fa parte del dipanarsi della vita oltre che del progredire nell'evoluzione personale e della relazione.

Imparare ad ambientarsi: una tappa fondamentale

Lei si chiede se sua figlia sia "ambientata" o "rassegnata" per quanto riguarda l'asilo nido. Non c'è opposizione fra le due cose: per ambientarsi bisogna accettare che l'ambiente in cui ci si trova sia proprio quello che è, e non un altro. Sapersi anche rassegnare è importante nella vita: aiuta a godere delle cose possibili e a non gettar via esperienze miste, un po' belle e magari per certi versi un po' brutte. Che ci sia

un po' di dispiacere al momento del distacco è del tutto normale. Quindi, se sua figlia dovesse anche piangere qualche volta, poco male, tanto più se manifesta un carattere aperto e allegro.

Piccoli guai, come la caduta e la rottura di un labbro, fanno parte delle esperienze della vita e del mondo. Esperienze inevitabili, ma che, quando proprio non si è riusciti a scongiurarle, possono essere perfino utili. Quanto meno, servono a potersi pensare non come invulnerabili o onnipotenti.

Per aiutare qualcuno bisogna essere “solidi”

Per finire, le faccio un'accurata raccomandazione: non lasci il suo lavoro per nessunissimo motivo, meno che mai per l'illusione di potere così star dietro a sua figlia in modo migliore.

Una regola generale quando si tratta di dare aiuto a qualcuno è sempre quella di assicurare e stabilizzare per prima cosa se stessi. Se una persona è caduta in un burrone (e non è il caso di sua figlia!) e io voglio cercare di tirarla fuori, prima di tutto devo assicurare me, quanto meno per non finirci anch'io giù nel burrone. Non posso sporgermi verso il malcapitato mettendo a rischio i miei appoggi per terra. Devo rimanere ben saldo sui miei appoggi, facendo attenzione a non compromettere il mio equilibrio.

Così è per ogni cosa. Per esempio, se devo insegnare qualche cosa a qualcuno, devo prima impararla bene io.

E se ho il sospetto che mia figlia dia segni di insicurezza, prima di tutto devo **consolidare la mia sicurezza**. Che è quello che lei giustamente sta cercando di fare, chiedendomi aiuto. Ma che lei cerca di prospettarsi rassicurando se stessa soltanto all'interno del rapporto con sua figlia, a discapito del proprio lavoro, cioè a discapito della sicurezza e della realizzazione di lei medesima.

Lasciare il lavoro non è la soluzione

Purtroppo, ho conosciuto molte mamme che, pensando di far bene, hanno lasciato il proprio lavoro **nell'illusione di potere così svolgere meglio i loro compiti genitoriali**. Quasi tutte hanno finito, prima o poi, per farla pagare ai figli cento volte di più di quanto era costato a loro stesse. Segno che, dentro loro stesse, avevano patito enormemente la rinuncia cui si erano obbligate. E l'hanno fatto senza accorgersene, inscenando poi, magari anni dopo, rivendicazioni sorde (“Con tutto quello che io ho fatto per te...!”); esagerazioni nelle manifestazioni di non essere soddisfatte dei figli (“Possibile che tu mi debba deludere sempre?”); perdita della gioia del rapporto con i figli, sentiti inesorabilmente come “ingrati”.

Rinunciare al lavoro non vuol dire soltanto rinunciare allo stipendio, ma vuol dire soprattutto rinunciare a un ambito importante di **realizzazione di se stessi** nella propria vita. Si tratta, oltre tutto, della rinuncia a un certo grado di autonomia, cioè di potere nei confronti di se stessi, del mondo e degli altri, compreso il proprio partner.

Spesso è illusorio fantasticare di poter poi riprendere a lavorare una volta che i figli siano cresciuti. Cresciuti quanto? Quando andranno a scuola? No, perché avranno bisogno di aiuto per affrontare il nuovo ambiente e i nuovi compiti personali e sociali. Quando saranno adolescenti? No, perché avranno bisogno di sostegno per affrontare la nuova situazione ormonale e relazionale con l'altro sesso. Quando saranno all'università? No, con tutto quello che avranno da studiare... Quando si saranno innamorati? Con tutto quello che avranno nella mente e nel cuore, se non gli si sta dietro rischiano di sperdersi... Quando si sposeranno e avranno bambini a loro volta? No, perché, tra famiglia e lavoro, non ce la potranno fare, e i nipotini avranno sempre bisogno della loro nonna...

Una volta imboccata quella strada di rinuncia così pesante a sé e alle proprie esigenze, non si arriverà mai al momento di ri-mettere se stessi al centro della propria esistenza. È facile, dunque, prendere una cantonata che nei fatti rimarrà irrecuperabile.

Tutto questo in ogni caso, ma a maggior ragione se il suo lavoro le piace e le dà soddisfazione. E se il lavoro non le piacesse? Occhio al super-tranello, sempre in agguato, di utilizzare (più o meno

inconsapevolmente) le supposte “esigenze” di sua figlia come leva per sradicarsi dal proprio lavoro. Se il lavoro non le aggrada e se ne ha la possibilità, conviene che se ne cerchi un altro che lei senta più adeguato a se stessa. Ma, se appena appena può, non getti via il proprio lavoro. Mai.