

## Oggi la festa della mamma

# DECALOGO PER MADRI FELICI

Dall'autostima alla capacità di vivere con semplicità, fino a un buon rapporto coi soldi: poche abitudini per sentirsi realizzate in famiglia

**MIRIAM ROMANO**

■ Chi scrive non è madre. Ma una mamma, tuttofare, vigile, presente, l'ha avuta, fino a soli pochi mesi fa. La dedizione di una donna per il proprio ruolo di genitrice, spesso, assorbe anche il resto. Così, pure di fronte a una brutta malattia si continua ad essere prima di tutto madri per i propri figli. Anche di fronte alla morte non si smette di esserlo, io l'ho visto.

Le donne sono fin troppo madri, a volte. Attente a calarsi nel ruolo, ossessionate dal non sbagliare, dall'essere troppo assenti, dalla paura di non accorgersi di un sorriso sbiadito o di quel centimetro in più acquistato nel giro di un mese dal proprio bimbo. Mai una pausa, mai il tempo di dirsi "ben fatto". In affanno, con l'oceano di impegni e faccende alla gola, gli strilli dei figli, i castighi da infliggere, le carezze, le tante carezze da prodigare. La folle ricerca di essere migliori per amore dei figli: il più tenero degli errori.

Per questo, vi regaliamo oggi, mamme, per la vostra diligenza che non si assopisce mai, nel giorno della vostra festa, dieci segreti, dieci trucchi per essere madri felici. A svelarli è una pediatra statunitense, Meg Meeker, nel suo libro, tradotto in Italia da Edizioni Ares, "10 segreti per madri felici. Autostima, relazioni, affetti". «È difficile, ma possiamo farcela perché siamo madri, e la cosa di cui siamo più brave è proprio fare le cose difficili». Lo scrive l'autrice, e madre, in incipit al

libro. Dunque vediamo cosa fare.

### IL VALORE

Il primo segreto è "Comprendere il tuo valore di madre". Sembra banale, ma quanto è difficile. Quanto ci si sminuisce, quanto si tende a credere di non aver fatto abbastanza. Se non guardiamo a mille sottigliezze, il proprio valore di madre lo si percepisce: «Da come i tuoi figli ti guardano, si aggrappano alle tue ginocchia e ti tengono per mano».

Secondo punto: "Mantieni le tue amicizie chiave". Tra tanti, troppi, affanni, qualcosa deve andarci di mezzo. Ed ecco le amiche, tagliate fuori. I figli occupano le giornate fino a sera, le amicizie finiscono in un cassetto impolverato. Sbagliato. «Abbiamo bisogno di altre donne se vogliamo lavorare in modo più efficiente, preoccuparci di meno e rimanere in buona salute», ci spiega l'autrice. Pensiamoci bene, è così. Il terzo segreto della felicità è la "Fede". La fede nelle altre persone, ma soprattutto in Dio. Le mamme sfiancate, alla rincorsa di soldi per infarcire portafogli sgonfi. Per essere serene, "hanno bisogno di credere, per avere speranza per sé e per i figli, hanno bisogno di fede". La parte complicata sta nel praticarla la fede. Ma questa è un'altra storia.

Il quarto segreto per essere madri felici è forse il più ovvio: "No alla competizione". Lo fanno tutte le donne. Le madri ancora di più. Misurarsi con la vicina di casa, con la collega, con la madre del compagno di classe del figlio. Ci si strugge per competere. I propri difetti si

amplificano, quelli delle altre madri, più attente, più in gamba, più in carriera, più belle, più tutto, svaniscono. Le une più impacciate, più maldestre, non arrivano in orario neppure alla recita di fine anno, mentre lei, la competitor, è in prima fila e ha persino confezionato i costumi e truccato le bimbe. No. Non si deve entrare in competizione. Per quinta cosa bisogna, invece, "creare un rapporto più sano con i soldi". Se avessi più soldi potrei comperare a mia figlia quel vestito che le piaceva. No, questo non vi renderà madri migliori, tantomeno più felici. «Raramente i bambini descrivono le loro madri come mamme favolose a causa delle cose materiali che provvedono. Quando chiedo a figli adulti dei loro genitori, parlano della grandezza delle loro madri in termini di bontà, affetto e cura. I ragazzini mi parlano degli stati d'animo delle loro mamme, quanto sono divertenti o se sono irascibili: neanche qui l'autrice del libro si sbaglia.

### VIA DAL TRAMBUSTO

Il sesto segreto è "Trovare tempo per la solitudine". Qui spiegazioni non occorrono. Fuori dal trambusto, sole, ogni tanto fa bene. "Dà e ricevi amore in modo positivo", è la settima abitudine: «Noi madri possiamo essere molto più felici se impariamo a respingere i difetti di carattere, gli atteggiamenti astiosi o gli scoppi di collera per concentrarci invece sugli aspetti buoni delle persone care», spiega la pedia-

tra. L'ottavo segreto è "trovare il modo di vivere con semplicità", senza cercare di arraffare tutto, di spuntare come funghi ovunque. Poche e semplici abitudini, poco trucco, pochi e semplici vestiti. In-

somma allentare la presa. "Lasciare andare la paura": più semplice a dirsi che a farsi il nono segreto. Ma così è, le madri sono ansiose, temono, hanno mille preoccupazioni, cercano di nascondere, mentre

dovrebbero cercare di non esserlo.

E poi c'è l'ultimo: "Nutrire speranza". Inutile concentrarsi solo sull'arrosto in forno da un'ora, sull'insufficienza di ieri in matematica del figlio. Pensare al futuro, alle gioie che verranno, rende le madri felici.

