



**MAMMA, HAI L'ANSIA A TEMPO
INDETERMINATO?
PROVA A CAMBIARE**
(Come fare la differenza in un mondo di super-mamme)

Dott.ssa Federica Benassi

Ciao sono Federica Benassi, e sono un Counselor Sistemico Familiare, esperta in comunicazione nella famiglia. Aiuto le mamme a risolvere i problemi con i loro figli.

Ma, prima di tutto, sono una mamma e una moglie.

Ed è proprio per questo che ho deciso di raccontarti alcune cose su un argomento che mi sta molto a cuore: l'ansia delle mamme.

Come imprenditrice ho gestito un asilo nido per oltre 20 anni, oltre ad avere avviato per 3 anni di fila 2 centri estivi in Romagna.

Come puoi ben immaginare questo mi ha permesso di entrare in contatto con tantissime famiglie con figli di età diversa e, proprio grazie alla mia propensione all'ascolto, di essere fatta partecipe delle loro confidenze, dei loro sfoghi e delle richieste di consiglio.

Naturalmente ogni famiglia è differente e ognuna si muove con dinamiche diverse. Ho però notato una cosa, un filo conduttore che accomuna molte mamme: la loro ansia.

E ti posso assicurare, che di mamme ne ho conosciute veramente moltissime, più o meno un migliaio, (ti basta?)

Beh, quando parliamo di ansia non stiamo parlando di patologia ma piuttosto di quell'eccessiva apprensione verso i figli e della tendenza, a volte morbosa, di voler tenere tutto sotto controllo, quasi a dire: se non ci sono io casca il mondo.

Noi mamme di oggi - si mi ci metto anche io a farti compagnia - siamo delle eroine in famiglia, delle super-mamme che, indossando la tutina del super eroe, insistono a voler gestire tutto in maniera maniacale, tenendo ben salde in mano le redini della famiglia perché tutto sia perfetto.

Peccato che tenere tutto sotto controllo sia praticamente impossibile senza correre il rischio di “scoppiare” o di far scoppiare chi ci sta vicino.

Aumenta il nervosismo, la tensione, ti sovraccarichi e ti trovi ingabbiata nei tuoi schemi mentali rigidi, la famiglia si blocca, il marito non ne può più e le relazioni familiari crollano.

Proprio l'opposto di quello che pensavi di fare: beh, come risultato lascia un po' a desiderare.

Ora seguimi, provo a imitare uno dei tanti mariti che ho seguito in counseling in questi anni:

“Senta Federica, non ce la faccio più, io e i miei figli non la sopportiamo più. Mia moglie è troppo ansiosa, è diventata la classica rompipalle, mi aiuti”.

Fare l'imitatrice non è il mio mestiere, quindi aiutati con la tua

fantasia (immagina tuo marito, tanto per cominciare), però fare il counselor lo è, e mi devi credere se ti dico che arrivano tutti con quello sguardo disperato e stanco raccontandomi che preferiscono rimanere fino a tardi al lavoro pur di non mettere piede in casa e ascoltare lo stesso ritornello da quando i figli sono nati.

Cosa mai vorranno ancora questi mariti così esigenti? Non gli fai mancare nulla, segui tutto tu in casa, cosa vuole di più? (*con un po' di immaginazione prova a notare il tono sarcastico della domanda*).

La risposta è semplice: ritrovare la spensieratezza e l'allegria delle loro mogli, quell'aria semplice e radiosa di quando non avevano ancora figli (di quando ancora non si erano trasformate in eroine, in super-mamme).

Sia nella mia vita privata che nella mia attività professionale di counseling, mi capita spesso di incontrare mamme che alla semplice domanda "*cosa hai fatto di bello oggi?*" mi descrivono la loro giornata in 3 differenti modi.

I TRE DIFFERENTI TIPI DI MAMME

1° Tipo

Ci sono quelle che parlano in continuazione, il loro cervello elabora ben 400 miliardi di informazioni ogni singolo secondo. Non stanno

ferme sulla sedia, si toccano i capelli, raccontano per filo e per segno come si svolge la loro indaffaratissima giornata, con un tono di voce alto e senza pause.

E' difficile inserirsi nella loro conversazione. Hanno viso tirato, occhi spiritati e lo sguardo fisso. Solitamente sono molto magre, nervose, paranoiche, disordinate nei dialoghi.

E' il classico esempio di mamma "so tutto io", fanno tutto loro in 2 minuti, hanno borse piene di qualsiasi cosa e non deve mancare mai nulla...

2° Tipo

Poi ci sono quelle che, al contrario, sono chiuse in loro, quasi gobbe, occhi abbassati verso il pavimento, gambe incrociate e respiro lento, grande fatica a farle parlare.

Non sorridono, fredde aspettano che faccia il primo passo io. Cerco quindi di porre domande giuste per poterle stimolare a parlare di sé, per poter aprire qualche porta...La loro pancia è gonfia, si tengono tutto dentro, fanno fatica a respirare.

Poi, quasi per magia, parlano e iniziano col vittimismo. Sono piene di sensi di colpa, anche se non sanno il perché. Parlano con tono basso e costante, veramente noioso.

Qual è il denominatore comune di questi due tipi di mamme?: è l'ansia che hanno per essere mamme, e di conseguenza il fatto di avere sempre meno energia da dedicare ai sogni, ai progetti e alla loro vita, e al marito (i mariti, si sa, vengono sempre per ultimi).

La prima è iper-agitata, la seconda immagazzina tutto dentro. Risultato, sono **insopportabili**.

Ti ci vedi? A quale delle due appartieni? Vabbè, rileggiti le ultime righe. Ti aspetto qui.

Ho capito, non ti riconosci in nessuna delle due. Allora sei un fritto misto. Sei del 3° gruppo. Sei addirittura più faticosa da gestire, perché entrano in gioco anche i tuoi ormoni. Super-mamma che fai di tutto e per di più perfezionista del tuo ruolo, mamma del figlio ideale ma iper-arrabbiata in casa e super vittima con il marito. Le mamme sono diventate delle maestre di stress.

Immagina ora di essere licenziata dai tuoi figli e da tuo marito, senza preavviso, così su due piedi. Cosa inizieresti a fare? Dove andresti? Ti spiazza questa domanda?

Dì la verità, non sai cosa rispondere; improvvisamente ti troveresti a non saper più come riempire la giornata, non sapresti chi gestire e

controllare e ti accorgeresti di non aver mai conservato energie e tempo da dedicare ai tuoi sogni, ai tuoi progetti e alla tua vita, e soprattutto alle tue passioni.

In realtà ora potresti farlo, dedicarti alle tue passioni, ma saresti ugualmente confusa e disorientata.

Ti ricordi di quando non avevi ancora figli? Potevi godere quotidianamente di momenti tutti per te, piccoli o grandi che fossero; a volte anche delle giornate o dei weekend in cui fare solo quello che ti andava davvero di fare. Poi le cose sono cambiate: spunta una famiglia, arriva un figlio, due, magari tre, ed ecco che quei momenti si fanno sempre più rari e sempre più preziosi. A volte scompaiono del tutto e rimangono solo un lontano ricordo. A volte neppure questo.

“Mamma 2.0, la nuova versione... da evitare”

Sei passata dalla versione mamma in carriera alla versione 2.0, mamma in ansia. Ma a differenza degli aggiornamenti di un computer, questa versione non ti migliora. Anzi.

Quand'è che capirai che le tue preoccupazioni e ansie ti stanno danneggiando? Quanto tempo passi a pensare *a cosa non funziona* nella tua vita, alla lista di cose da fare e *a tutte le*

difficoltà che potrai incontrare?

Ok, andiamo avanti e facciamo un piccolo gioco. Prova a rispondere alle domande che seguono e vedi se per caso uno di questi possibili scenari ti appartiene.

1) Ti preoccupi di tutto? Non sei mai rilassata, al lavoro, nelle relazioni, amicizie, sport. Anche nelle situazioni piacevoli ti chiedi, *“ma ho fatto bene a fare così? Ma, se avessi fatto in un altro modo? Sarebbe stato forse meglio?”*

2) Ti preoccupi sempre? Tutto il giorno? Da quando metti il piede giù dal letto alla mattina, fino a sera quando ti corichi. Non hai mai un momento di calma. Non riposi mai il tuo cervello

3) Hai sempre pronto il piano B? A volte anche il piano C, perché non si sa mai, e te ne vanti pure. Pensi sempre avanti, alla fase successiva, e quindi non vivi il presente.

4) Il tuo comportamento e le tue relazioni sono condizionate dalla tua preoccupazione e dall'ansia che ti impedisce di agire? *“Questa cosa non la faccio altrimenti rischia di accadere quest'altra cosa. Lo so come funziona”*. Ma questo chi l'ha detto? Sei per caso un'indovina?

5) Molto spesso le domande che ti fai, sono domande che iniziano con "perché": *"perché mi è capitato questo?"*

"Perché ho fatto questo? Non è colpa mia". E queste domande te le ripeti in continuazione?

Ora starai sicuramente pensando:

"ma che ne sa questa?"

"sapesse quanto è complicato fare la mamma"

"se c'è una che si fa il culo in famiglia sono proprio io"

E' vero, non ti conosco e di certo non conosco la lettura del pensiero. Conosco però alcuni meccanismi, non solo perché li ho visti ripetersi giusto qualche centinaio di volte (ti ricordi che sono un counselor, vero?) ...ma anche perché io stessa ne sono stata prigioniera a lungo. Sì, sono stata una super-mamma anche io ma fortunatamente ho capito in tempo che l'ansia non fa bene alla famiglia.

Ho capito che le madri che soffrono d'ansia possono avere un effetto "invadente" nei confronti dei figli e incrinare i loro rapporti con i mariti.

Quando ho capito tutto questo ho fatto subito due cose:

- mi sono tolta la tutina da super eroina e l'ho gettata nella spazzatura. No, non ho fatto come con il vestito da sposa che si conserva nell'armadio.
- Poi ho iniziato ad applicare alcune semplici regole che voglio condividere con te.

Qui trovi una lista di cose da fare per non complicarsi ulteriormente la vita:

1) Devi imparare a chiedere aiuto e devi allenarti a farlo

Prova tutti i giorni a chiedere un piacere a qualcuno e obbligati a delegare qualcosa. Ad esempio, chiedi a tuo marito che almeno una volta alla settimana ti aiuti a fare la spesa e a portare i bimbi.

Questo vale anche per le attività sportive dei figli: organizzati con altre mamme in modo da alternarti con loro nel portare i bambini a scuola di calcio, a nuoto o a danza.

Non è sempre necessario essere presenti e, a dirla tutta, a tuo figlio di vederti mentre si allena non importa proprio nulla.

Inoltre, non c'è nulla di disdicevole nell'accettare aiuto, ma anzi si rende felici anche chi ci aiuta.

Poi, se ci pensi bene, anche le altre mamme (magari super-mamme come te) saranno ben felici di avere un po' di tempo libero, grazie a

questo scambio di aiuto. Fai finta che sia il gioco del Passa il Favore, ti ricordi il film?

Beh, ora sono sicura starai già pensando che “come lo fai tu non lo fa nessuno”. In realtà, se non te ne fossi già accorta, il mondo va avanti da secoli senza di te e continuerà così per un altro po’. Stai certa che altre persone vicino e intorno a te sanno fare la spesa, accompagnare i figli a scuola o ad attività sportive altrettanto bene di come lo fai tu.

Fidati e DELEGA.

Sai quale è uno dei segreti per essere un buon manager in azienda? E’ saper delegare ad altri i vari incarichi aziendali. Potresti mai immaginare un manager che fa tutto lui? Sì, è vero, ci sono, i super manager. Ma durano poco. O scoppiano loro o l’azienda, oppure, con molta probabilità, le persone con le quali lavorano.

2) Prenditi cura di te stessa, prima di chiunque altro.

Pensi che sia egoismo? NO, non lo è, anzi è proprio l’opposto e te lo spiego con un esempio.

Se hai viaggiato in aereo ti ricorderai dei consigli per la sicurezza in volo spiegati dalle hostess. Sai cosa bisogna fare nel caso manchi

ossigeno in cabina e le mascherine scendano dall'alto? Se viaggi con un bambino sai a chi va messa la mascherina per prima cosa?

La risposta è tassativa: a tè prima di tutto, poi al bambino.

Solo se tu sarai lucida e cosciente potrai prenderti cura di chi hai di fianco.

Sì, hai capito bene, questa regola si applica perfettamente anche alla tua vita di mamma e di moglie.

Solo se riuscirai a essere serena e a posto con te stessa potrai vivere un buon rapporto con chi ti sta di fianco, marito e figli, e prenderti cura di loro.

Le persone felici mettono se stesse al primo posto perché è così che possono dare il meglio di loro agli altri.

Solo quando ti **prendi cura di te stesso**, puoi prenderti cura pienamente di ogni persona che hai accanto.

Inizia quindi a dedicare spazio a te stessa e alle cose che ti piace fare. E se qualcuno insinua che questo sia egoismo, beh, **vestiti da hostess e raccontagli la storia dell'aereo.**

3) Smettila di preoccuparti di tutto e per tutto.

Prova a pensare al significato di “preoccuparsi”: letteralmente, *occuparsi-prima* di qualcosa che non è ancora successo e probabilmente non succederà. Che è molto diverso da Occuparsi, prendersi cura di qualcosa o di qualcuno.

Continuare a *preoccuparti* per come andranno le cose, non farà certo in modo che quelle cose vadano meglio...anzi!

Il manuale della mamma perfetta non dice che per essere una buona madre tu debba necessariamente stare con i tuoi figli 7 giorni su 7, 24 ore su 24!

A proposito, ti avevo già detto di buttare quel manuale? Beh, fallo ora.

4) **Impara a vivere il qui e ora**

Sai qual'è una delle paure più comuni delle persone ansiose? E' la paura per il futuro.

Le persone ansiose si preoccupano continuamente del futuro e passano il tempo a programmare qualcosa che ancora non c'è e su cui non hanno alcun potere, perdendo di vista l'unica cosa che abbiamo: **il presente**

Sul significato di preoccuparsi rileggiti il punto 3.

Poi ricorda che tu sei qui ADESSO e non sai cosa sarai domani.

Quindi impara a vivere intensamente questo istante e a godere di quello che sei ora, invece di spendere il tuo tempo e le tue energie a pensare a qualcosa che ancora non è.

5) Ridi

“Il riso è il sole che scaccia l’inverno dal volto umano” (V. Hugo)

Serenità e sorriso vanno veramente molto d’accordo. Da qualunque lato li si guardi.

Le persone serene sorridono spesso, ed è anche vero che sorridere ci fa sentire più sereni.

Quindi sforzati di sorridere di più, cerca il lato comico e divertente delle situazioni, prendi la vita con gusto.

Poi ricordati che il sorriso e il ridere sono altamente infettivi. Si attaccano facilmente a chi ti sta vicino, a tuo figlio e a tuo marito.

Provaci, rispondi con un sorriso e una battuta divertente a una discussione che sta per iniziare.

Oppure, ogni volta che ti senti in ansia **trova il lato buffo** di quello che stai vivendo o di come stai affrontando la situazione e **fatti una bella risata**.

E puoi anche abusarne nell’uso, non esiste sovradosaggio nel sorriso ed è persino gratuito. Forse è per questo che non viene prescritto più

spesso al posto di una medicina.

6) Non aver paura di mostrare le tue debolezze

Sentirsi un po' giù, un po' "così-così", ogni tanto, è più che normale.

Possiamo essere persone forti e decise ma siamo pur sempre persone.

Di certo non sei un robot, un automa o un replicante (ok, ok, lo so, sei una super-mamma, ma ora continua a seguirmi).

Non sprecare energie a far finta di essere sempre forte e a voler dimostrare di essere sempre all'altezza. A lungo andare questo porterà la tua ansia a livelli altissimi.

Togli dal viso quel sorriso sforzato e manifesta quello che provi, sì, anche agli amici o, se sei al lavoro, ai colleghi.

Ogni tanto mostrarsi "Umani" ti fa sentire bene.

7) Non metterti mai in competizione con gli altri

Ogni volta che qualcuno fa qualcosa "meglio di tè", pensa che

qualcun altro, da qualche parte, fa qualcosa peggio di te! (fra l'altro il meglio e il peggio sono concetti estremamente soggettivi).

Non preoccuparti di quello che fanno gli altri o di come lo fanno, concentrati solo su quello che stai facendo tu, l'unico record che devi battere (senza stress) è il tuo record personale.

8) Fatti le domande giuste

Le domande migliori NON sono quelle che iniziano con "Perché" ma con "Come".

Quando ci facciamo domande chiediamo alla nostra mente di trovare risposte. Risposte che diventano pensieri, poi parole e, infine, azioni.

Non dimenticare che il nostro cervello, per quanto fantastico, è in un certo senso anche stupido. Sì, perché crede a qualunque cosa gli raccontiamo.

E dopo, fargli cambiare idea non è semplice.

Poiché parliamo a noi stessi in continuazione e ogni giorno, è bene che ti ritagli qualche istante per valutare bene la qualità dei tuoi pensieri.

Quindi, se vuoi migliorare una situazione non cercare i “perché” (tutto tempo perso) ma sforzati di pensare al Come risolvere quella situazione o al Come migliorare quella cosa.

9) Non ricercare la perfezione

Fare in modo che tutto sia perfetto, non ti aiuta ad agire, anzi, la perfezione è il contrario dell'azione. La ricerca della perfezione ad ogni costo ti blocca e ti imprigiona in una gabbia, quella della non azione! La perfezione non esiste. Sappi che Il bisogno di perfezione nasce dall'**insicurezza**. Quando tendiamo al perfezionismo ci sentiamo male, e se non riusciamo a raggiungere il nostro standard, **colpevolizziamo noi stessi o gli altri**.

IL TUO PIANO D'AZIONE

Avrai notato che la tendenza oggi, quando si danno consigli, è di darne sempre sette. I 7 modi per soffiarsi il naso, i 7 modi per cucinare un uovo fritto e così via.

Bene, quelli che hai letto sopra sono 9, due in più del solito, e tutti potentissimi. Ma per essere efficaci devono essere usati bene e spesso.

Il tuo piano d'azione sarà quindi molto semplice:

- *Rileggiti i punti che ti ho elencato, falli tuoi e allenati ogni giorno a metterli in pratica.*
- *Parti da piccoli cambiamenti, non pretendere che tutto cambi dalla mattina alla sera.*
- *Individua 3 cose che negli ultimi periodi ti hanno stressato particolarmente e lavora su quelle*

Ora ti lascio ai tuoi allenamenti e aggiungo due piccole cose, un esercizio e una lettera alle mamme di un'autrice salentina.

L'esercizio

Scegli una delle tue ansie ricorrenti e visualizzala. Ora inizia a fare respiri lunghi e profondi. Quando inspiri pensa LASCIA e quando espiri pensa ANDARE. Fallo per quattro o cinque volte, con dei lunghi respiri. Ti aiuterà a diminuire lo stress.

“Come il canto del mare”, Alessia S. Lorenzi

A tutte le Mamme

Alle mamme sempre allegre e solari e anche a quelle più silenziose e riflessive.

Alle mamme che ci stanno accanto e anche a quelle che il destino ci ha portato via.

Alle mamme che non si curano del viso appiccicoso e sporco di gelato del proprio cucciolo e lo sbacucchiano lo stesso...

Alle mamme che vanno a cena fuori, ma non riescono a stare sedute un attimo perché il loro piccolo si muove con un'agilità e una vivacità che stancherebbe chiunque, ma non una mamma.

A tutte quelle mamme che hanno il vestito sporco perché hanno preso in braccio il loro figliolo che, ahimè, aveva appena finito di giocare nella terra.

A quelle che amano giocare con i loro piccoli: magari la casa non sarà perfettamente in ordine, ma loro preferiscono tenere "perfettamente felici" i loro figli.

A tutte le mamme che non riescono ad addormentarsi se il proprio figlio fa più tardi del solito.

Alle mamme che soffrono in silenzio quando il proprio figlio ha deciso di andare a vivere in un'altra città, mentre sentono il cuore spaccarsi in due: non lo daranno mai a vedere per non turbare la sua serenità.

A quelle che "eroicamente" riescono a stare vicino ai propri figli che hanno gravi problemi di droga.

Alle mamme che hanno perso il proprio figlio e silenziosamente continuano a vivere una vita a metà.

Un abbraccio a tutte, tutte le mamme allegre o tristi, gentili o dolci,

severe o burbere, perché al di là dell'involucro che mostrano, hanno il cuore più grande del mondo.

Hai delle difficoltà nella relazione con i tuoi figli?

Io ti posso aiutare, però ti devi preparare a:

- 1) dover introdurre qualche cambiamento nella tua famiglia.
- 2) dover modificare il tuo comportamento nell'interesse sempre della tua famiglia.
- 3) capire che amare i tuoi figli più di ogni altra cosa non basta.

Io ci sono e tu?

Ti mando un saluto e un abbraccio e ti invito a visitare il mio sito

www.federicabenassi.com, o la mia pagina FB

<https://www.facebook.com/federicabenassicounselor/>

oppure il mio canale Youtube :

https://www.youtube.com/channel/UC1NBdmMQ0242CgCr3adAgxg?view_as=subscriber

dove troverai tanti video interessanti che parlano di comunicazione e relazione per il benessere della famiglia.

Se vuoi invece approfittare di una consulenza privata con me clicca

qui <https://www.federicabenassi.com/contatti/> oppure inviami

una email a federica.benassi07@gmail.com