



# *Sono diventata Madre*



a cura di Alessandra Cecconello





# Sono diventata Madre

a cura di Alessandra Ceconello  
presidente di

alinsieme   
COOPERATIVA SOCIALE

un progetto di

I PRIMI 1  GIORNI  
DAL CONCEPIMENTO AI DUE ANNI DI VITA

con il patrocinio e il contributo di Franca Lazzari



e con il contributo di





## Indice

Introduzione	pag. 11
1   Perché	pag. 13
2   Come	pag. 17
3   Le Narrazioni	pag. 25
4   Storie di Resilienza	pag. 57
5   Voci di Donne	pag. 65
6   Riflessioni	pag. 93
7   E penso...	pag. 116

*\*La Medicina Narrativa è una metodologia che stimola la narrazione, da parte del paziente, del proprio stato di malattia, nell'intento di dare senso e quindi sollievo alla sofferenza, di favorire la creazione di un rapporto di fiducia e comprensione tra malato e medico e di capire il quadro patologico individuale.*

*(Treccani)*

*Alla base della Medicina Narrativa c'è un approccio alle cure più attento alla persona: l'analisi dei testi scritti dai pazienti, ma anche dai professionisti sanitari e dai familiari, permette di comprenderne la cultura, i valori, i bisogni, le passioni, i progetti personali e professionali.*

*(M.G. Marini - ISTUD )*

Questo è un lavoro corale, composto di storie e riflessioni di donne che sono diventate madri.

Sono state raccolte, lette, analizzate 25 narrazioni di altrettante donne diventate madri che hanno accettato l'invito di raccontare la loro personale esperienza di maternità.

Sono tutte storie anonime, alcune brevi e intense, altre ricche di riflessioni e pensieri. Tutte molto vere, toccanti, storie in cui tutte ci riconosciamo.

L'analisi dei testi è stata effettuata con gli strumenti della Medicina Narrativa\*, ma è stata volutamente limitata nei commenti per lasciare al lettore la libertà di cogliere le numerose suggestioni che queste narrazioni evocano.

Ampio spazio è stato dato ai testi originali che compaiono come "Frammenti di narrazioni" lungo tutto il percorso analitico.

Un invito particolare è fatto al lettore di leggere le singole storie, riportate integralmente nella parte finale di questo lavoro, e senza alcuna correzione ortografica o sintattica, per la ricchezza di senso e sentimenti che esprimono.

A conclusione, sono stati raccolti alcuni brevi testi tratti da pubblicazioni sull'argomento che ampliano lo sguardo sui temi sollevati e le riflessioni di alcune donne che si occupano a diverso titolo di maternità e parità di genere.



## 1 | Perché

“La maternità non è una malattia”

Me lo fece presente il mio ginecologo di fronte al test di gravidanza positivo e alla mia preoccupazione sul “cosa si doveva fare ora”. Certamente, non è una malattia, ma è comunque un passaggio critico per i molti attori coinvolti.

**Per la donna:**

- che assume socialmente il ruolo di “madre”, anche se non ha sempre perfettamente chiaro cosa significhi: c'è chi lo vive secondo canoni molto personali a volte in conflitto con quelli socialmente accettati, c'è chi lo accetta, ma c'è anche chi lo rifiuta.
- che vede inesorabilmente mutare la sfera personale, professionale, sociale in modi inaspettati e non sempre graditi.
- che si vede obbligata a rivedere e riconsiderare, lei sola, i propri obiettivi di vita e i programmi professionali.

**Per il suo compagno** che diventa padre e si trova a fare i conti con un ruolo che non sempre corrisponde alle aspettative e pretende molto più di quello che immaginava.

**Per la coppia** che deve trovare nuovi equilibri interni (ruoli, compiti, obiettivi, spazi) ed esterni (relazioni parentali e amicali).

**Per la società** che può essere accogliente verso il nuovo nato o vederlo come un “problema” per i riflessi negativi sul lavoro

di entrambi i genitori, per i costi (investimenti?) elevati del suo accudimento e della sua istruzione.

Quindi, al pari di una "malattia", la maternità è un evento capace di rivoluzionare la traiettoria di una o più esistenze che devono ri-elaborare priorità, orizzonti, obiettivi.

"Sono diventata madre" è stato dunque pensato per raccogliere, attraverso le narrazioni delle protagoniste, il loro personale sentimento di questo "passaggio" e restituirlo a tutti noi. Per ascoltare, condividere, pensare.

### La situazione

I recenti dati demografici e sociologici ci parlano di emergenza demografica, culle vuote, saldo demografico sempre più negativo. In Italia non nascono più bambini o comunque ne nascono troppo pochi, tanto che siamo il paese che invecchia più velocemente di tutti in Europa.

Le analisi del fenomeno riportano, tra le cause, sforzi insufficienti sulle politiche di conciliazione dei tempi di lavoro, pochi investimenti sui servizi di assistenza all'infanzia, incentivi insufficienti al lavoro femminile.

Sono numeri, tabelle, percentuali, grafici. Ma chi sono i puntini che popolano queste raffigurazioni? Se con una lente di ingrandimento potessimo scendere fino a individuare le singole persone, cosa troveremmo? E soprattutto, cosa ci potrebbero

raccontare se ascoltassimo le loro storie?

Questo lavoro ha lo scopo di dare una voce ai numeri. Sono 25 brevi storie di maternità che compongono una narrazione corale, fatta di esperienze talora simili, altre volte distanti, sentimenti e vissuti comuni, risorse personali e familiari.

Per capire direttamente dalla loro voce cosa pensano le donne, cosa chiedono una volta diventate madri, di cosa hanno bisogno le loro (nostre) famiglie.





## 2 | Come

### Obiettivi e metodi

L'obiettivo è stato verificare l'impatto che la maternità ha avuto sulla vita delle donne, con un focus particolare sulla vita personale, il tempo libero, il lavoro. Nello specifico si è cercato di:

- Individuare i principali cambiamenti percepiti;
- Testare l'impatto che l'evento ha prodotto sulla personale traiettoria di vita;
- Riconoscere le strategie di coping adottate.

Le narrazioni non raccontano solo i fatti, ma fanno emergere soprattutto emozioni, aspettative, speranze, decisioni che sono il motore e la conseguenza di ogni azione intrapresa. Attraverso i racconti delle partecipanti, si è cercato di raccogliere una testimonianza che potesse aggiungere ai dati sociologici e ISTAT la voce delle protagoniste e dar loro così il modo di esprimere istanze ed emozioni.

### I soggetti coinvolti

Abbiamo deciso di invitare tutte le donne che fossero diventate madri senza limiti di età specificati. L'invito è stato rivolto online da ottobre a novembre 2022 attraverso il sito "I primi 1000 giorni di vita", un progetto di Alinsieme Cooperativa Sociale che dal 2018 fornisce informazioni e contenuti aggiornati e servizi

dedicati al periodo che va dal concepimento ai primi due anni di vita del bambino. Oltre al sito, per la diffusione dell'invito sono stati utilizzati anche i canali social della cooperativa.

L'aspettativa era di raccogliere almeno una dozzina di narrazioni, ne sono arrivate 25.

## Lo strumento

Per raccogliere le narrazioni è stata utilizzata una traccia semi-strutturata con la quale le persone potessero raccontare ciò che più sentivano di condividere. Questa tipologia di traccia permette di avere una linea guida generica sul racconto da scrivere e, attraverso l'utilizzo di terminologie più neutrali e aperte possibili, permette a chi scrive di non sentirsi troppo condizionato dalle domande ma, al contrario, libero di esprimersi su una determinata tematica.

La traccia a compilazione anonima è stata fornita con un form on-line denominato "Sono diventata madre".

## La traccia

*"Sono diventata madre... e la mia vita è cambiata. O no? Com'era la mia "me" di prima di avere un figlio o una figlia? (figurarsi due gemelli, o due fratelli adottivi...).*

*Chi è la "me" di adesso che sono madre? Ma che è anche compagna, magari figlia a sua volta, inserita nel mondo del lavoro o no, amante dello sport, del cinema o dei viaggi...*

*Ti va di raccontare chi eri e chi sei ora che sei diventata*

*mamma? Emozioni, pensieri, riflessioni, scoperte, delusioni, preoccupazioni. Quello che vuoi."*

## Analisi testuale e metodi di classificazione utilizzati

Una volta raccolte le narrazioni, esse sono state studiate con un'analisi di tipo quali-quantitativo.

Sono state esaminate sia in forma aggregata, attraverso la scomposizione del testo e il riconoscimento delle tematiche principali e ricorrenti, sia valutate nella loro interezza ed unicità, per rispettarne il valore qualitativo, attraverso l'utilizzo delle classificazioni della Medicina Narrativa.

I metodi di classificazione utilizzati in questo progetto sono i seguenti:

- **CLASSIFICAZIONE DI KLEINMAN**, per potere comprendere se la narrazione si sofferma su componenti di disease (dimensione descrittiva dell'evento traumatico o della malattia), illness (descrizione del vissuto personale e delle emozioni provate nell'esperienza del trauma), e sickness (descrizione dell'evento traumatico e relativo vissuto sul piano sociale).
- **CLASSIFICAZIONE DI LAUNER e ROBINSON**, per poter individuare le storie in progressione e in evoluzione alla luce dell'evento traumatico, o le storie ferme, bloccate nel presente, che non vedono proiezione verso il futuro o, ancora, le storie in regressione, cioè quelle storie che alla luce dell'evento traumatico porgono lo sguardo alle dinamiche precedenti, passate.

- **CLASSIFICAZIONE DI FRANK**, per poter riconoscere le storie che demarcano uno stato di Chaos (in cui prevale la confusione relativa al vissuto dell'evento traumatico) o quelle in cui si riconosce una dinamica di Restitution (l'aspettativa di ottenere qualcosa dal trauma e la speranza di tornare alla situazione precedente ad esso) o ancora le storie di Quest (in cui è presente una forte consapevolezza e riflessione rispetto a ciò che si è potuto ottenere anche grazie all'evento traumatico).

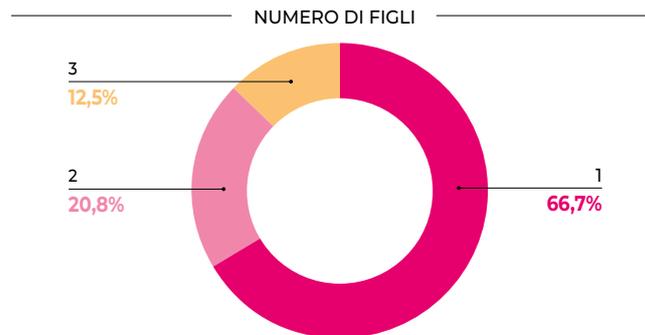
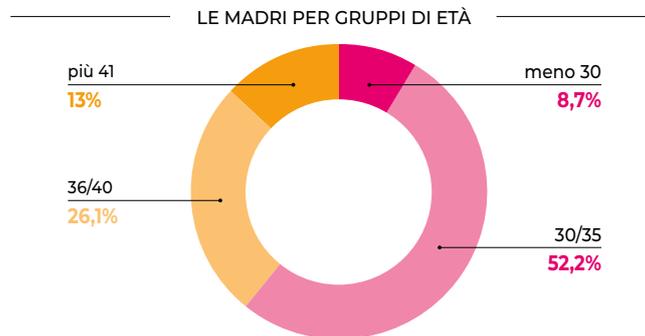
### I dati

Complessivamente sono state raccolte 25 narrazioni di donne e madri.

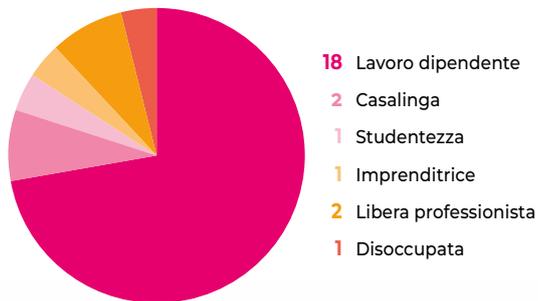
- La metà ha un'età compresa tra 30 e 35 anni.
- 21 lavorano e costituiscono l'80% del campione.
- Poco più della metà di loro ha un solo figlio, tre di loro hanno tre figli.

Il campione risulta adeguatamente rappresentativo della realtà che ci raccontano i dati ISTAT 2022:

- 32 anni età media alla nascita dei figli.
- Le famiglie con un solo figlio sono quasi la metà di quelle con prole.
- La media di occupazione femminile è del 55%, mentre nel campione è decisamente maggiore.



## CONDIZIONE LAVORATIVA



## I contenuti delle narrazioni

Il materiale raccolto, pur nella sua immediatezza e semplicità, è ricchissimo di contenuti, spunti, osservazioni e riflessioni che possono costituire altrettanti ambiti di approfondimento.

Il lavoro di lettura e analisi dei testi con gli strumenti della medicina narrativa è stato volutamente limitato ad elaborazioni essenziali per aprire delle finestre e lasciare poi al lettore di scegliere quale panorama esplorare.

Per restituire una fotografia d'insieme, ma non dispersiva, delle descrizioni di esistenze anche molto differenti tra loro, sono stati individuati alcuni temi ricorrenti entro i quali fosse possibile riconoscere le diverse sfaccettature narrate.

La prevalenza di questi temi ricorrenti è stata visualizzata in semplici grafici a torta che rimandano anche visivamente la distribuzione dei contenuti e consentono un più rapido confronto tra il prima e il dopo la maternità.

Al di là di queste minime elaborazioni, per ogni traccia è stato lasciato ampio spazio ai testi integrali per consentire una percezione più immediata dei vissuti trasmessi attraverso le narrazioni e lasciare a chi legge l'opportunità di cogliere sfumature ed elaborare le proprie considerazioni.



### 3 | le Narrazioni

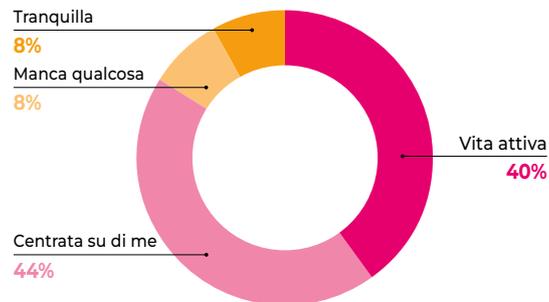
#### Io prima di diventare madre

**“Prima.** Ho 33 anni, capelli lunghi, ben curati, lisci per i brushing. Sono truccata, elegante, profumata. Sono intensa, romantica, intellettuale, appassionata.

**Dopo.** Non ho età, i capelli mi cadono, ho lo sguardo perso nel vuoto, perché afferrarmi gli occhiali è il gioco preferito del bebè; sono scalza, indosso delle magliette sporche, desidero solo dormire. Sono cinica, disperata, stupida e spesso cattiva. Sono casalinga. Sono moglie. Sono madre.”

da *“Lieta evento”* di Eliette Abécassis

#### IO PRIMA DI DIVENTARE MADRE



Per quasi il 45% delle donne la vita precedente viene descritta come “centrata su di sé”, vale a dire regolata in base a interessi, passioni, esigenze del tutto personali. Quasi altrettante la descrivono principalmente come attiva, ricca di attività fuori casa tra lavoro, sport, shopping, vacanze, finesettimana con compagni e amici, volontariato. Solo per due di loro c'era la sensazione che “mancasse qualcosa”.

Sono stati riportati qui sotto alcuni brevi frammenti della traccia

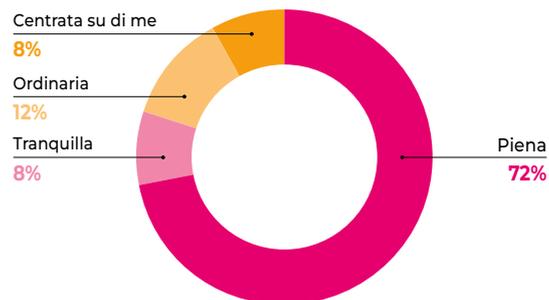
#### Frammenti di narrazioni

- Facevo un sacco di cose!
- Ero una ragazza che sentiva che le mancava qualcosa.
- Ero più libera.
- Spensierata, non avevo orari.
- Ero orientata alla crescita professionale.
- La vita era basata sul lavoro e la carriera.
- Ero più spensierata.
- Ero incentrata su me stessa, i miei obiettivi, i miei desideri, i miei tempi, tutto ruotava intorno a me e mi piaceva molto.
- Avevo più tempo da dedicare a me stessa e più flessibilità negli orari.
- Avevo tempo per leggere, andare al cinema, fare sport, passare domeniche sul divano in tranquillità, parlare con mio marito e concludere un discorso in un'unica tranche.
- Non sentivo il bisogno di avere figli.

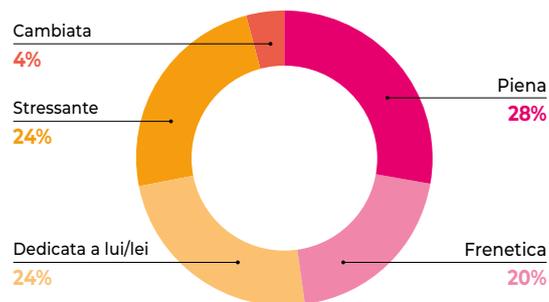
- Ero molto sicura di me, spericolata, provavo tutto ciò che mi piaceva senza preoccupazioni, non avevo orari.
- Ero una donna incompleta.

### la mia giornata

#### LA MIA GIORNATA ERA



#### LA MIA GIORNATA È



Nei due grafici sono riportati i temi ricorrenti con cui le narratrici descrivono la propria giornata prima e dopo la maternità. Come era immaginabile, le narrazioni restituiscono in modo vivido e con linguaggio intenso ed emozionale il capovolgimento di prospettiva intervenuto.

“Piena” è un termine che compare in entrambe le situazioni, ma se prima si identificava con l'espressione “facevo un sacco di cose!” e compare nel 70 % delle narrazioni, dopo si riduce a poco più di un quarto e si trasforma in un “fare tutto ciò che mi sono imposta di dover fare”, dove il tutto rappresenta le incombenze legate alla cura e alla gestione della famiglia, della casa, del lavoro.

Se prima la giornata era descritta come “dedicata a me”, ordinaria, tranquilla nel 25% delle narrazioni, dopo l'arrivo dei figli la situazione si capovolge completamente: nel 75% delle narrazioni la giornata viene descritta come dedicata ai figli, stressante e frenetica.

**È un cambio di prospettiva totale.**



## Frammenti di narrazioni

### LA MIA GIORNATA ERA...

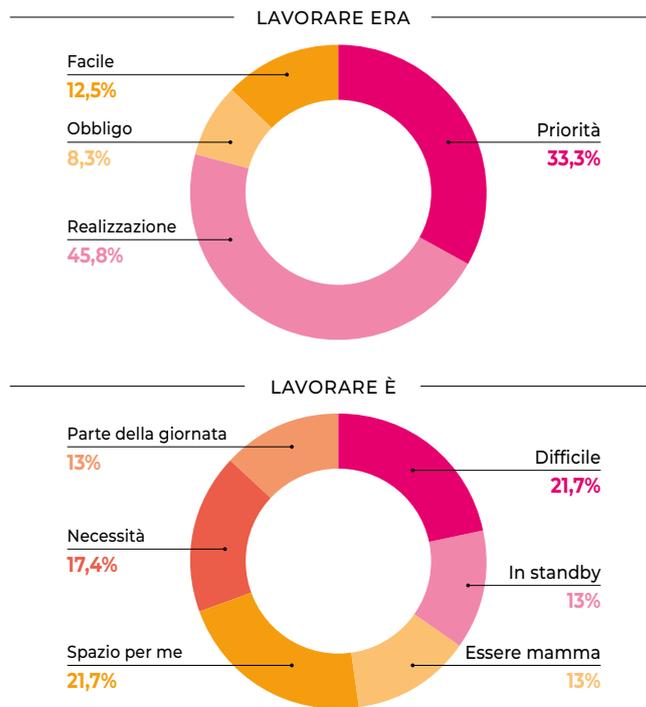
<b>PIENA</b>	<p><i>Ero sempre fuori casa perché impegnata tra lavoro, volontariato e sport. Uscivo molto di più anche i weekend. Non c'erano praticamente orari ed era davvero una vita ai mille all'ora.</i></p> <p><i>Caratterizzata da appuntamenti che mi impegnavano dalla 6 del mattino alle 19/20 di sera. Svegliarsi con la sveglia, lavorare, fare volontariato, avere relazioni sociali, avere tempo per stare con mio marito, uscire, avere degli hobby e del tempo libero.</i></p> <p><i>Ricca di impegni: lavoro, studio, volontariato, non mi fermavo mai. Non avevo orari e spesso non era un problema saltare pasti o ore di sonno per fare più cose possibili.</i></p> <p><i>Ricca di programmazione e produttività. La sera sempre a letto molto tardi, perché la notte era dedicata a vita sociale, programmazione di attività, studio e lettura o relax e film.</i></p>
<b>ORDINARIA</b>	<i>La mia giornata era ordinaria.</i>
<b>CENTRATA SU DI ME</b>	<i>Concentrata su di me (e mio marito).</i>
<b>TRANQUILLA</b>	<i>Più tranquilla. Dovevo pensare a meno cose e nessuno dipendeva da me. Spesso però era noiosa. Tranquilla e spensierata.</i>

## LA MIA GIORNATA È...

<b>PIENA</b>	<p>... imperniata sulle cose da fare prima di sera che non possono venire accumulate dietro a quelle del giorno dopo. Arrivare a fare tutto ciò che mi sono imposta di dover fare, è quasi un delirio di onnipotenza.</p> <p>... piena, ricca, a volte troppo.</p> <p>... piena e di corsa.</p>
<b>STRESSANTE</b>	<p>... più stressante</p> <p>... lunga e sempre con una tabella di marcia</p> <p>... serratissima, è piena, caotica, un circo, a incastri, piena di imprevisti.</p>
<b>DEDICATA AI FIGLI</b>	<p>... dedicata a mio figlio, alle sue esigenze, ai suoi orari anche perché non avendo aiuti da parte di nessuno non potrebbe essere altrimenti!</p> <p>... con lui h24, non dorme la notte, io mangio in piedi o di fretta, non ho tempo libero, non esco la sera o di giorno se non con lui, ho poco tempo per mio marito, per le faccende di casa.</p> <p>... molto più lenta, scandita dai suoi ritmi. Con i suoi bisogni in primo piano.</p>
<b>FRENETICA</b>	<p>... frenetica già con il suono della sveglia</p> <p>... straordinaria, frenetica, vissuta al 100%.</p> <p>... super movimentata e caotica</p> <p>... frenetica e tutta centrata sugli orari e i bisogni delle mie figlie. Inoltre, ci sono le pulizie, lavare e stirare ecc. Tempo per fare altro non c'è o è ridotto al minimo.</p>

## Lavorare

Nella vita precedente il lavoro è soprattutto una realizzazione personale almeno per il 50% delle narratrici e una priorità per un terzo di loro: i due terzi del campione lo descrive come un aspetto molto rilevante del proprio benessere e un obiettivo primario.



Dopo la nascita dei figli la situazione diventa più articolata. Non è più una priorità, ma parte della giornata o in “standby”, vale a dire sospeso in attesa di tempi più favorevoli. È descritto come “spazio per sé” dal 20% delle narrazioni, si raddoppia la percezione che è diventato “un obbligo” per mantenere economicamente la famiglia e non più una scelta, difficile invece che facile. Comparire l’espressione “essere mamma” a indicare la sostituzione avvenuta tra due modi di essere che, per chi scrive, non possono proprio conciliarsi in alcun modo.

#### Frammenti di narrazioni

#### LAVORARE ERA...

<b>REALIZZAZIONE</b>	<p><i>Un piacere.</i></p> <p><i>Aspirare a qualcosa di più.</i></p> <p><i>Una mia passione.</i></p> <p><i>In funzione della realizzazione personale e dello stipendio oltre che socialità.</i></p> <p><i>Bello, dedicavo molto tempo al mio lavoro che mi piace molto, usando tantissimo tempo anche fuori dal mio orario per progettare, creare...</i></p> <p><i>Piacevole e stimolante.</i></p> <p><i>Impegnativo e appagante.</i></p> <p><i>Per me un toccasana! Lavoravo in una struttura sanitaria, facevo il lavoro che amavo, avevo un bel gruppo di colleghi ed ero felice lì!</i></p> <p><i>Essenziale per la mia personalità, mi realizzava.</i></p>
----------------------	--

<b>PRIORITÀ</b>	<p><i>L'attività che occupava gran parte della mia giornata, ma non mi pesava perché per me è sempre stato un lavoro appassionante.</i></p> <p><i>Una parte importante della mia giornata a cui dedicavo buona parte della mia attenzione.</i></p> <p><i>Il centro di tutto.</i></p> <p><i>Lavorare era la prima priorità.</i></p> <p><i>La mia giornata! Mi dedicavo al 100% senza pensare ad altro. Il lavoro mi assorbiva.</i></p>
<b>FACILE</b>	<p><i>Lavorare era più facile.</i></p> <p><i>Leggero, lo facevo con impegno.</i></p> <p><i>Più semplice sia dal punto di vista organizzativo che dal punto di vista degli orari.</i></p>
<b>OBBLIGO</b>	<p><i>Una routine, in cui spesso delle banalità mi influenzavano negativamente.</i></p> <p><i>Era pesante.</i></p> <p><i>Un dovere per essere indipendente e aiutare la famiglia.</i></p>



## LAVORARE È...

<b>DIFFICILE</b>	<p><i>Più difficile perché c'è un gioco ad "incastro" per fare tutto.</i></p> <p><i>Un'utopia! Mi sono licenziata prima di rientrare dalla maternità per seguire mio figlio anche perché con gli orari di lavoro che avevo era impossibile conciliare famiglia e lavoro senza l'aiuto di nonni o terze persone.</i></p> <p><i>Lavorare è più faticoso, so che quando torno a casa il mio obiettivo non è più il riposo ma il passare gli ultimi momenti della giornata con lei perché non senta la mia mancanza.</i></p> <p><i>Spesso un gioco ad incastro. Non avendo un aiuto da parte dei nonni, facciamo i salti mortali per far coincidere turni di lavoro con gli impegni o le visite delle bambine.</i></p> <p><i>Difficile conciliare tutto. È una corsa continua. Molto più complicato.</i></p>
<b>SPAZIO PER ME</b>	<p><i>È magnifico.</i></p> <p><i>Sempre un piacere e una realizzazione personale.</i></p>
<b>PARTE DELLA GIORNATA</b>	<p><i>Sempre appassionante e divertente come il primo giorno, ma ho notato che ho sempre un po' la testa a casa.</i></p> <p><i>Sempre bello, ma entro gli orari giusti, lavorare di più vorrebbe dire portare via del tempo alla nostra famiglia che cresce.</i></p> <p><i>Avere la testa su più fronti... parte della mia mente naviga in altri mari!</i></p> <p><i>Non è più la priorità come prima.</i></p>

	<p><i>Un pezzo del tutto.</i></p> <p><i>Una parte della mia vita, ma non la predominante.</i></p>
<b>NECESSITÀ</b>	<p><i>Solo per poter portare a casa soldi per mantenere la mia famiglia.</i></p> <p><i>Un dovere per poter guadagnare soldi e permettermi di comprare abbigliamento e fare la spesa per i miei figli ma allo stesso tempo lavorare è un peso perché non mi permette di stare con i miei figli come vorrei perché il lavoro è diventato frenetico non si ha più il tempo di respirare e i titolari pretendono sempre di più.</i></p> <p><i>Brutto. Serve solo ad arrivare a fine mese in pace.</i></p> <p><i>Non mi piace ma mi permette di avere abbastanza soldi per vivere quindi mi accontento.</i></p> <p><i>Essenziale per vivere al giorno d'oggi. Purtroppo, non posso permettermi di chiedere part-time perché sono io che porto a casa lo stipendio più alto.</i></p>
<b>IN STANDBY</b>	<p><i>Passato e futuro, per ora in standby.</i></p> <p><i>Ho rinunciato alla carriera.</i></p> <p><i>Per certi versi staccare la spina, perché la vita extralavorativa mi sembra più stressante.</i></p> <p><i>Allo stesso tempo ho messo in standby la mia realizzazione lavorativa, accontentandomi di un lavoro più routinario e basilico, che non mi soddisfa a pieno, ma mi permette di avere un pensiero in meno nella gestione della mia vita.</i></p>
<b>ESSERE MAMMA</b>	<p><i>Mamma h24, 7/7.</i></p> <p><i>Tempo che passa senza Milena.</i></p>

## Le metafore

Le metafore sono parte integrante del linguaggio che utilizziamo nella vita quotidiana, quello che ci serve per far capire come stiamo, cosa vogliamo dire quando non troviamo le parole.

Esistono metafore attivanti, che rappresentano l'intenzione o la capacità di assumersi la responsabilità nei confronti di sé stessi, della vita, della propria condizione, perché raccontano di futuro, prospettive, scelte o azioni "fatte per".

Ed esistono metafore disattivanti, che trasmettono il senso di impotenza, frustrazione, blocco in condizioni/situazioni limitanti, vissute soggettivamente in modo passivo, in attesa di un elemento esterno capace di cambiare la situazione.

Nella traccia dedicata al lavoro appare chiaramente la riformulazione mentale delle proprie metafore di riferimento tra il prima e il dopo la maternità, essendo cambiati i comportamenti e i vissuti percepiti.

Nelle narrazioni del "prima" prevalgono in assoluto le metafore attivanti che descrivono una sorta di "viaggio" verso la propria realizzazione e la consapevolezza di quanto sia centrale per sé stesse.

Nel "dopo" compare il senso di divisione tra opposte necessità e le metafore attivanti assumono anche connotazioni di resistenza, tesa a salvaguardare uno spazio personale nell'ingranaggio della vita familiare che tende ad assorbire tutte le energie e il tempo

della giornata. Compare anche un nutrito gruppo di metafore disattivanti che raccontano il peso di un lavoro diventato un obbligo per guadagnare e "arrivare a fine in mese in pace".

### LAVORARE ERA...

IMMAGINI DISATTIVANTI	METAFORE	IMMAGINI ATTIVANTI	METAFORE
<b>COSTRIZIONE:</b> DOVERE	<i>Un dovere.</i>	<b>PERCORSO:</b> REALIZZAZIONE	<i>Realizzazione personale. Mi realizzava. aspirare a qualcosa di più.</i>
<b>SOFFERENZA:</b>	<i>Pesante.</i>	<b>SENSO:</b> PRIORITÀ, PASSIONE, SCOPO	<i>Un piacere. Il centro di tutto. La prima priorità. Una mia passione. La mia giornata! Lo scopo della giornata Un toccasana!</i>
<b>MANCANZA DI SENSO:</b>	<i>Una routine.</i>	<b>RESISTENZA:</b> ROUTINE	<i>Una routine, andare via da casa. Stipendio oltre che socialità.</i>

## LAVORARE È...

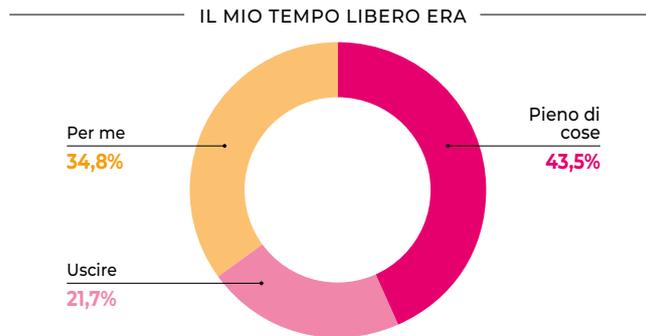
IMMAGINI DISATTIVANTI	METAFORE	IMMAGINI ATTIVANTI	METAFORE
<b>COSTRIZIONE:</b> DOVERE	<i>Essenziale per vivere. In standby. Passato e futuro. Mamma h24. Un dovere. Portare a casa soldi. Arrivare a fine mese in pace. Non è possibile.</i>	<b>PERCORSO:</b> REALIZZAZIONE	<i>Un piacere e una realizzazione personale.</i>
<b>SOFFERENZA:</b>	<i>Un peso.</i>	<b>SENSO:</b> PRIORITÀ, PASSIONE, SCOPO	<i>Una parte della mia vita. Un pezzo del tutto. Non più la priorità. Un posto mio. Essere me stessa. Essere mamma.</i>
<b>MANCANZA DI SENSO:</b>	<i>Tempo che passa senza Milena. Un'utopia.</i>	<b>RESISTENZA:</b> ROUTINE	<i>Più complicato. Un gioco ad incastro. Avere la testa su più fronti mente naviga in altri mari. Una corsa continua. Staccare la spina.</i>

## Il mio tempo libero

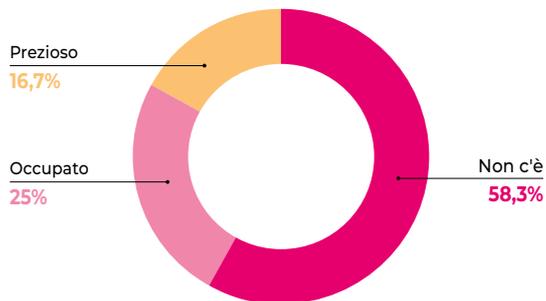
“Mentre la bambina dormiva, la vita riprendeva il suo corso per due ore e mi davo da fare per sbrigare tutte le faccende lasciate in sospeso, fatture, telefonate, pulizie, la più grande sfida della giornata era riuscire a vestirmi prima di mezzogiorno”.

*Da “Lieta evento” di Eliette Abécassis*

Il tempo libero ha come requisiti fondamentali la libertà dagli obblighi sociali, la riconquista del dominio privato sul tempo e il carattere conforme alle proprie inclinazioni e non utilitario delle attività che vi svolgiamo. Attività che regalano rilassamento e gratificazione, perché svolte in uno spazio entro cui la società non esercita controlli o stabilisce meriti.



## IL MIO TEMPO LIBERO È



La percezione della disponibilità di questo spazio definito "prezioso" cambia drasticamente prima e dopo la maternità. Se prima le narrazioni descrivono un tempo "pieno di cose" intese come attività e interessi, per molte dedicato alla cura di sé e delle proprie relazioni e passioni e fatto della libertà di "uscire", dopo l'arrivo dei figli per più del 50% delle narrazioni sparisce completamente in un definitivo "non c'è".

Tuttalpiù è "occupato", cioè pieno di obblighi e doveri. Solo quattro narrazioni raccontano di un tempo "prezioso" perché, seppur ridotto, persiste ancora come tale.

## Frammenti di narrazioni

### IL MIO TEMPO LIBERO ERA...

<b>PER ME</b>	<p>...c'era. Prezioso. Tanto!!! Dedicato a me al mio compagno. Era tempo libero :D. Potevo dedicare del tempo a me, alle uscite con marito e amici. Aria! Lo dedicavo alle amiche, alle serate, alla palestra e a tutto ciò che mi serviva per stare bene. Il mio tempo libero era! In senso ontologico, esisteva!</p>
<b>PIENO DI COSE</b>	<p>In palestra, con mio marito e/o la mia famiglia, con gli amici. Avevo anche molto più tempo per leggere, guardare un film, fare una gita fuori porta o semplicemente riposarmi. Dedicato a svago e amici, buon cibo, vacanze. C'era il tempo per fare cose.</p>
<b>USCIRE</b>	<p>Di qualità: cene, viaggi, esperienze culturali. Si usciva dopo cena. Dedicato alle uscite con gli amici. Uscire con gli amici, camminare e andare in palestra. Frenetico ma era quello che volevo! Ero una trottola, sfruttavo il tempo libero per girare le città, visitare, uscire con gli amici e andare alle mie amate cene/pranzi al ristorante che da buona forchetta mi mettevano tanta gioia!</p>

## Frammenti di narrazioni

### IL MIO TEMPO LIBERO È...

<b>NON C'È</b>	<p><i>Praticamente nullo al momento.</i></p> <p><i>Davvero molto molto meno.</i></p> <p><i>Poco e tendenzialmente dedicato al farmi almeno una doccia.</i></p> <p><i>Zero ma è una fase.</i></p> <p><i>Poco se non nullo. Il papà è spesso lontano per lavoro e ci sono intere giornate che passo 24/24 con mio figlio!</i></p> <p><i>Tolti gli impegni lavorativi e qualche sporadica cena (5/6 all'anno incluse quelle con i colleghi) non ho altro tempo, nemmeno per andare dalla parrucchiera o dall'estetista.</i></p> <p><i>Assente.</i></p> <p><i>Inesistente. Non riesco a dedicare del tempo a me stessa.</i></p> <p><i>Poco niente.</i></p> <p><i>Quella mezz'ora in cui vado a farmi la ceretta o la spesa.</i></p> <p><i>Zero perché c'è sempre qualcosa da fare pensare preparare.</i></p>
<b>OCCUPATO</b>	<p><i>Pulizie e compiti con i bimbi.</i></p> <p><i>Lo dedico alla mia famiglia ai miei bimbi.</i></p>

	<p><i>Se ne ho, è per stare serena con mio figlio ed ogni tanto con le amiche.</i></p> <p><i>Con tre figli piccoli il mio tempo lo devo dedicare a loro, ne hanno bisogno.</i></p> <p><i>Quando non ho il bimbo perché è via con il papà mi occupo delle faccende di casa che altrimenti non riuscirei mai a fare.</i></p> <p><i>Correre a fare la spesa, portare Vittoria a nuoto o ai compleanni, ritirarla dai nonni e portarla a casa.</i></p>
<b>PREZIOSO</b>	<p><i>Poco e "rubato" lasciando in sospeso pulizie o altri piccoli doveri, ma sono attaccata con le unghie e con i denti a questi momenti, perché mi permettono di sentirmi ancora un pochino libera e me stessa, garantendomi un minimo di salute psicofisica.</i></p> <p><i>Ancora più prezioso.</i></p> <p><i>È sport, cucina, vacanze, uscite, giochi, crescita personale.</i></p> <p><i>Tempo riservato a me e mio marito.</i></p> <p><i>Meno, ma salvo la qualità.</i></p> <p><i>Un po' più ridotto rispetto a prima, ma riesco comunque a dedicarmi ai miei interessi e alle mie passioni.</i></p> <p><i>Non vado in palestra ma mi ricavo i miei spazi nei giorni in cui lei è a scuola e io a casa.</i></p>



La conclusione delle narrazioni è una sorta di bilancio tra quanto si è “perso” e quanto si è “guadagnato” nel diventare madre. I temi ricorrenti sono proprio contrapposti: essere mamma è più difficile di quanto si immaginasse, ma altrettanto grande è la meraviglia per le emozioni che ha regalato.

Pur con tante sfumature differenti, la maggior parte delle madri ritiene che, nonostante la fatica, diventare mamma sia una scelta che ripaga immensamente. Tuttavia, c'è pure una grande consapevolezza, e una certa amarezza, nel constatare che è necessario poter contare su aiuti esterni, spesso inesistenti, per poterla vivere serenamente.



## Frammenti di narrazioni

### E PENSO...

<b>CHE È DURA</b>	<p><i>Che possa andare bene per un periodo, ma che a lungo andare sia necessario anche, e soprattutto, per la mamma avere del tempo per sé.</i></p> <p><i>Che avere un figlio sia sicuramente faticoso, soprattutto se non si hanno aiuti esterni.</i></p> <p><i>Di essere fortunata. Che per fare figli oggi bisogna essere coraggiosi. Che avere l'aiuto dei nonni sia indispensabile. Che il mondo in cui viviamo non sia a misura di bambino e di famiglie, purtroppo.</i></p> <p><i>Ma a me chi me l'ha fatto fare?</i></p> <p><i>Penso che ero più serena prima, prima di accorgermi di quanto sia faticoso e privo di riconoscimento il ruolo delle mamme. Penso che ce la farò, ce la farò a lavorare, a studiare, a crescere dei figli felici e consapevoli.</i></p> <p><i>Che è dura, tanto! Non ci avrei mai creduto che fosse così difficile se qualcuno me l'avesse raccontato prima di partorire. Però si fa, si va avanti, l'amore per il proprio bambino supera ogni cosa, anche le più grandi sfide!</i></p>
<b>CHE VA BENE COSÌ</b>	<p><i>Che comunque va bene così.</i></p> <p><i>Che se tornassi indietro rifarei tutto.</i></p> <p><i>Che il mio non è stato un sacrificio per la famiglia o i figli, ma che tutto fa parte di un mio progetto di vita e realizzazione personale che condivido con mio marito.</i></p> <p><i>Che non cambierei mai la mia vita attuale.</i></p>

<b>CHE È BELLISSIMO</b>	<i>Che non esista ricchezza maggiore dei figli, mettono tutto nella giusta prospettiva. Che è una cosa fantastica!</i>
<b>FATICOSO MA NE VALE LA PENA</b>	<i>Penso che è difficile, che a qualcosa bisogna rinunciare, a volte mi chiedo se ho sbagliato a diventare madre, i momenti di difficoltà e di sconforto ci sono. Poi però guardo le mie bambine e penso 'guarda che cosa abbiamo creato', basta un sorriso, una carezza, un ti voglio bene, un abbraccio per pensare che tutta la fatica viene poi ripagata e ne vale la pena. Che la vita sarà frenetica ma avere avuto i miei bimbi è la cosa migliore che potessi fare nella vita, senza di loro non sarebbe vita, anche se a volte sono stanca e mi fanno arrabbiare quando li guardo passa tutto. Non è tutto rose e viole come si può pensare ma ne vale la pena. Sì è faticoso ma ho tanto desiderato tutto ciò. Tutte le fasi della vita sono in evoluzione e non in stallo. E ora è un momento di grazia per ogni giornata (soprav)vissuta. Che nonostante sia impegnativo stressante e faticoso è bellissimo essere mamma.</i>

## Frammenti di narrazioni

### PER IL FUTURO VORREI...

<b>SERENITÀ</b>	<i>Serenità e tranquillità per la mia famiglia. Che mia figlia viva serena. Pace. Una vita più serena.</i>
<b>TEMPO</b>	<i>Vorrei avere più tempo da dedicare alle mie figlie, momenti e ritmi più lenti e tempo di qualità da dedicare loro. Vorrei sapermi organizzare per avere del tempo per me e anche per mio marito. Poter avere più tempo da passare a casa. Avere più tempo da dedicare a mia figlia. Tenermi stretti i tempi riservati SOLO alla famiglia. Essere capace di ritagliarmi un'ora una sera a settimana in esclusiva per me,...ma, ed è questo lo scoglio più grande, senza "sentirmi in colpa" perché non sto con la mia bimba dato che il tempo che passo con lei durante la settimana è davvero poco causa asilo e lavoro.</i>
<b>OCCUPARMI DI ME</b>	<i>Riprendere il lavoro e riprendere in mano anche la me stessa passata con una nuova consapevolezza di ciò che sono diventata. Fare qualcosa per me. Grazie al master che ho conseguito avanzare di carriera e modificare i turni lavorativi.</i>

<b>OCCUPARMI DI ME</b>	<p><i>Vorrei anche riprendere in mano la mia vita con i miei obiettivi professionali.</i></p> <p><i>Vorrei tornare alla mia libertà e indipendenza di prima, man mano che i figli crescono.</i></p> <p><i>Vedermi crescere verso la versione migliore di me.</i></p> <p><i>Voglio mantenermi stretto anche il LAVORO, intraprendere nuovi progetti, sentirmi realizzata come Donna, non solo come Madre, e poter essere d'esempio per le mie figlie: che cerchino autonomia e autorealizzazione nel futuro.</i></p>
<b>CAMBIAMENTI</b>	<p><i>Che le mamme potessero scegliere o soprattutto essere agevolate nel lavoro, potessero sentirsi alla pari dei papà che possono continuare la loro vita lavorativa e non senza dover giustificare a nessuno il "dove lasciano il figlio" per esempio!</i></p> <p><i>Una scuola flessibile negli orari che mi permetta di non avere bisogno di aiuti familiari per portare la bimba a scuola. nido gratuito.</i></p>

Tempo, per la famiglia e per sé stesse, serenità, una società più accogliente. Sono desideri formulati in modo chiaro, che investono la sfera personale, familiare e pubblica. Recuperare uno spazio per la realizzazione personale, prima di tutto, dedicato alla cura del proprio fisico e del proprio benessere psicologico, uno spazio per continuare a crescere anche professionalmente, per poter lavorare senza sentirsi in colpa. Ritmi di vita più umani, con tempi dilatati e a misura di relazioni vive e sane, capaci di far

recuperare una serenità che appare quasi un miraggio. E infine, vorrebbero una società che promuovesse con azioni concrete il desiderio di avere figli. A quanto pare, non basta lanciare appelli per la natalità se al primo figlio le madri si scontrano con una realtà che impedisce loro, spesso oggettivamente, di pensare a un secondo figlio, pena il rischio di povertà o disgregazione per l'intera famiglia.

### ...e i compagni?

È interessante cercare nelle narrazioni raccolte la presenza e la descrizione di un compagno e di un suo ruolo eventuale nell'esistenza di queste donne, prima e dopo la maternità.

Nel 40% delle narrazioni non compaiono mai, o comunque non vengono menzionati compagni o mariti, né prima né dopo l'arrivo dei figli, il che può anche essere dovuto al fatto che la proposta di narrazione è esplicitamente dedicata al vissuto personale delle donne.

D'altra parte, nel 30% delle narrazioni il compagno è percepito e nominato come una relazione importante da coltivare e a cui dedicare tempo. In questa percentuale di narrazioni è chiara la constatazione che la relazione è peggiorata in termini di quantità e qualità dopo l'arrivo dei figli.

Solo nel 16% delle narrazioni, vale a dire solo in quattro di esse, ricorre l'utilizzo del "noi" nelle varie tracce o l'esplicita dichiarazione della condivisione di progetti, ruoli, responsabilità, fatiche, gioie e affetti.

## Un'analisi più approfondita

### IL LINGUAGGIO

La tipologia della traccia, focalizzata prevalentemente sulla raccolta del proprio vissuto, piuttosto che sulla descrizione di eventi e fatti, ha restituito testi per la maggior parte costruiti con un linguaggio articolato ed espressivo capace di trasmettere tutte le diverse emozioni e gli stati d'animo rappresentati:

- **POSITIVI** come gioia, tenerezza, appagamento, soddisfazione, coraggio, gratitudine, determinazione.
- **NEGATIVI** come sconforto, disillusione, amarezza, senso di colpa, inadeguatezza.



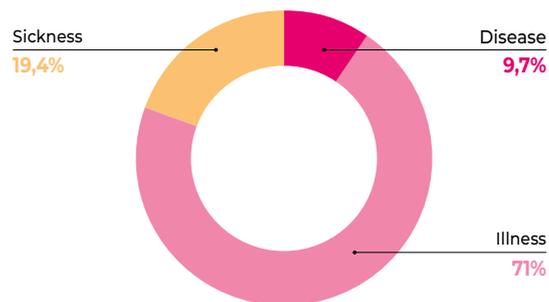
## LE CLASSIFICAZIONI

### CLASSIFICAZIONE DI KLEINMAN

**Disease:** dimensione strettamente descrittiva dell'evento.

**Illness:** vissuto emotivo e personale dell'evento.

**Sickness:** vissuto dell'evento nel contesto sociale di riferimento.



Forse anche per la struttura intrinseca della traccia che invitava alla riflessione su di sé, le narrazioni hanno rivelato tutte una forte componente di **illness**, in molti casi esprimendo direttamente la necessità di descrivere i propri vissuti per restituirli e condividerli con qualcuno.

### Frammenti di narrazioni

---

*come se avessi incontrato un'amica e le avessi raccontato quando è dura!*

*Più leggera... Sicuramente non sarò la sola al mondo ad avere questi problemi...*

---

Significativa e interessante la presenza di una componente di **sickness**, rivolta cioè al contesto sociale. Questa lettura pretende e focalizza lo sguardo anche sulla dimensione sociale della maternità, chiedendo servizi, supporto, riconoscimento sociale e “politico”.

### Frammenti di narrazioni

---

*Penso che ero più serena prima, prima di accorgermi di quanto sia faticoso e privo di riconoscimento il ruolo delle mamme.*

*Amo il mio lavoro per la sua particolarità, mi rendo conto che i turni sono necessari, ma allo stesso tempo vorrei che permettesse ai genitori di bambini al di sotto dei 12 anni di avere orari più flessibili, in particolare tenere conto che il fine settimana è importante per passare del tempo di qualità con la famiglia e non può essere così spesso riservato al lavoro.*

*Inoltre, l'asilo Nido è molto costoso ma necessario. Sarebbe, non solo giusto, ma doveroso garantirlo gratuitamente a tutte le famiglie con genitori lavoratori.*

*La minoranza fortunata che può delegare lo fa per lo più sulle spalle di nonni, non esistendo un reale supporto alle famiglie pianificato dalla società.*

---

### CLASSIFICAZIONE DI FRANK

**Chaos:** narrazioni in cui prevale la confusione.

**Restitution:** prevale l'aspettativa di ottenere qualcosa, il ripristino della situazione precedente l'evento o una nuova condizione di benessere.

**Quest:** prevalgono la riflessione e la consapevolezza di aver acquisito o imparato qualcosa di nuovo nel periodo difficile.

Prevale a larghissima maggioranza la dimensione **Quest**. La maternità è stata vissuta dalla quasi totalità delle donne come una trasformazione faticosa certamente, ma che ha consentito loro di ottenere tantissimo: auto consapevolezza, forza interiore, gioia, appagamento, maturità.

### CLASSIFICAZIONE DI LAUNER E ROBINSON

Storie in **progressione**: l'attivazione delle risorse di coping porta ad un'evoluzione in positivo.

Storie **ferme**: bloccate da fattori che non permettono un movimento, una proiezione verso il futuro.

Storie in **regressione**: guardano prevalentemente alle dinamiche precedenti, passate.

Anche qui prevale a maggioranza pressoché assoluta la componente di **progressione**. Tutte le partecipanti hanno riportato, ciascuna con il proprio linguaggio, fatiche e conquiste, ma con la consapevolezza che “Tutte le fasi della vita sono in evoluzione e non in stallo”.



## 4 | Storie di Resilienza

... e dei fattori che la sviluppano

In psicologia la resilienza definisce la capacità delle persone di riuscire ad affrontare gli eventi stressanti e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà. La resilienza è una funzione psichica che si modifica nel tempo in rapporto all'esperienza, ai vissuti e, soprattutto, al cambiamento dei meccanismi mentali che la sottendono. La resilienza non è una caratteristica che è presente o assente in un individuo, ma presuppone comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque.

Le persone più resilienti, e che quindi spesso riescono meglio a fronteggiare le avversità della vita, sono dotate di alcune capacità specifiche:

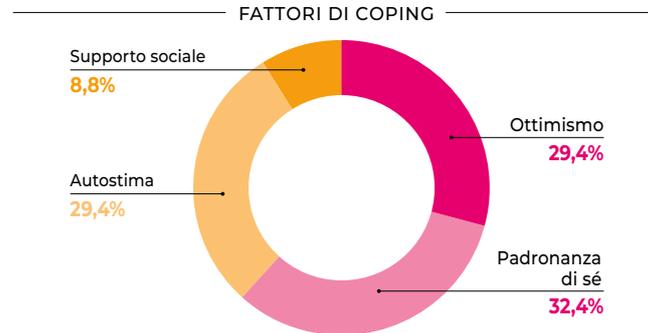
- presentano la tendenza a lasciarsi coinvolgere nelle attività
- hanno la convinzione di poter dominare gli eventi che si verificano al punto da non sentirsi in balia degli stessi
- hanno una predisposizione ad accettare le sfide e i cambiamenti non vivendoli come problematici.

Ci sono almeno cinque fattori protettivi che contribuiscono a sviluppare la resilienza (Cantoni, 2014).

1. **Ottimismo** - la disposizione a cogliere il lato buono delle cose è un'importantissima caratteristica che promuove il benessere individuale e preserva dal disagio e dalla sofferenza fisica e psicologica. Chi è ottimista tende a sminuire le difficoltà della vita e a mantenere più lucidità per trovare soluzioni ai problemi (Seligman, 1996).
2. **Autostima** - avere una buona considerazione di sé aiuta a sentirsi in grado di affrontare e gestire le difficoltà.
3. **Robustezza psicologica** (Hardiness) - che comprende: *la padronanza di sé*, ovvero la convinzione di essere in grado di controllare l'ambiente circostante, *l'impegno*, con la chiara definizione di obiettivi che facilita una visione positiva di ciò che si affronta, *la sfida*, che include la visione dei cambiamenti come incentivi e opportunità di crescita piuttosto che come minaccia alle proprie sicurezze.
4. **Emozioni positive** - ovvero il focalizzarsi su quello che si possiede invece che su ciò che ci manca.
5. **Supporto sociale** - che può essere: ottenere informazioni, essere oggetto di amore e di cure, essere stimati e apprezzati, essere supportati.

Questi elementi protettivi possono essere definiti anche fattori di coping. [1]

[1] <https://www.stateofmind.it/resilienza/>



Come si vede dal grafico, le nostre madri possono contare fondamentalmente sulle proprie caratteristiche personali che rappresentano il 90% dei fattori di coping utilizzati per affrontare il nuovo ruolo. Un buon grado di ottimismo, autostima e padronanza di sé, ciascuno rappresentato per il 30%, costituiscono la risorsa principale, per non dire esclusiva, cui attingere per affrontare le difficoltà, superare gli ostacoli, resistere alla pressione. Grazie a queste predisposizioni, più del 50% delle narrazioni restituisce un'esplicita assunzione di responsabilità nella gestione del nuovo ruolo e di tutti i cambiamenti personali e familiari che comporta. Latitante, invece, il supporto sociale, esplicitato chiaramente solo in pochissime circostanze e riferito al supporto del compagno o alla presenza di nonni e rete parentale. La presenza dei servizi per l'infanzia è restituita più come un costo da sopportare che

una risorsa per migliorare la qualità della vita. In altre parole, per lavorare, se non ci sono nonni a cui affidare i figli, si ricorre al nido il cui costo è tale da assorbire quasi completamente il vantaggio di mantenere la propria occupazione.

Oltre alle caratteristiche personali, è possibile indagare anche le strategie di coping, vale a dire quei comportamenti messi in atto per cercare di tenere sotto controllo, affrontare e minimizzare conflitti e situazioni o eventi stressanti. Prendendo in considerazione la teoria di Lazarus e Folkman, è possibile distinguere due diverse strategie di coping:

- **Problem-focused** ovvero focalizzata sul problema, per cui la persona esplora le proprie capacità di affrontare e dominare l'evento, compiendo delle azioni per intervenire direttamente sul problema.
- **Emotion-focused** ovvero centrata sull'emozione, per cui la persona tenta di modificare l'impatto negativo dell'evento sulle proprie emozioni.

## E le nostre madri?

Utilizzano entrambe le strategie in percentuali variabili, ma discretamente equilibrate, riuscendo a compensare soprattutto l'impatto nel tempo di condizioni oggettivamente stressanti. Sacrificano o rinunciano agli spazi personali (tempo libero, lavoro, carriera) per ridurre l'impatto stressante delle maggiori richieste sopravvenute e agiscono quindi sul problema con un eccesso di attività a scapito del loro benessere.

Dal punto di vista emotivo, attenuano l'impatto negativo di questi cambiamenti dandosi spiegazioni emotivamente accettabili: sono io che non sono abbastanza "capace" di organizzare la mia vita, la giornata, i tempi; sono una buona madre perché mi sacrifico per i figli.

<b>PROBLEM FOCUSED</b>	<p><i>Sono meno serena e più determinata a non stare zitta, a denunciare le mancanze e gli stereotipi, a lottare con la forza che è propria di una madre.</i></p> <p><i>Sveglia sempre presto e poi una serie di impegni e attività fino a sera. Il tempo e/o le energie non sembrano mai bastare.</i></p> <p><i>Imperniata sulle cose da fare prima di sera che non possono venire accumulate dietro a quelle del giorno dopo. Arrivare a fare tutto ciò che mi sono imposta di dover fare, è quasi un delirio di onnipotenza. Non ci si rende abbastanza conto di quanto sia eroica l'esistenza di una madre lavoratrice; non si approfondisce mai a fondo quanto sia il carico mentale di sentire la responsabilità esclusiva della cura, dell'igiene, dell'educazione, dello sviluppo di interessi di bambini non autosufficienti.</i></p>
------------------------	--

**EMOTION  
FOCUSED**

*Penso che è difficile, che a qualcosa bisogna rinunciare, a volte mi chiedo se ho sbagliato a diventare madre, i momenti di difficoltà e di sconforto ci sono. Poi però guardo le mie bambine e penso "guarda che cosa abbiamo creato", basta un sorriso, una carezza, un "ti voglio bene", un abbraccio per pensare che tutta la fatica viene poi ripagata e ne vale la pena.*

*Una madre si sente bene solo quando riesce a non far mancare nulla di fondamentale ai propri figli e facendolo cade nell'abnegazione totale dei suoi stessi bisogni fondamentali.*

*Si fa, si va avanti, l'amore per il proprio bambino supera ogni cosa, anche le più grandi sfide!*

*Vorrei sapermi organizzare per avere del tempo per me e anche per mio marito.*

*Che il mio non è stato un sacrificio per la famiglia o i figli, ma che tutto fa parte di un mio progetto di vita e realizzazione personale che condivido con mio marito.*

*Imparare a gestire meglio il mio tempo ascoltando anche un po' più me stessa.*





## 5 | Voci di donne

Per raccogliere le narrazioni è stata utilizzata una traccia semi-strutturata che, attraverso l'utilizzo di terminologie più neutrali e aperte possibili, ha permesso a chi scrive di non sentirsi troppo condizionato ma, al contrario, libero di esprimersi su una determinata tematica. La traccia a compilazione anonima è stata fornita con un form on-line denominato "Sono diventata madre". Le persone hanno risposto utilizzando computer o smartphone ciò spiega un linguaggio a volte conciso e sintetico.

### La traccia narrativa

- *Io, prima di diventare madre*
- *La mia giornata era*
- *Lavorare era*
- *Il mio tempo libero*
- *Poi è arrivata*
- *Ora la mia giornata è*
- *Lavorare è*
- *Il mio tempo libero è*
- *E penso*
- *Per il futuro vorrei*
- *Ora che ho scritto*

#### NOTA:

Le testimonianze sono volutamente riportate **INTEGRALMENTE** e senza alcuna correzione ortografica o sintattica, per mantenere la loro autenticità.

## **NARRAZIONE 1** | 30 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre facevo un sacco di cose! Ero sempre fuori casa perché impegnata tra lavoro, volontariato e sport. Uscivo molto di più anche i weekend. Non c'erano praticamente orari ed era davvero una vita ai mille all'ora.*

*La mia giornata era sveglia alle 7, camminata, lavoro fino a sera, allenamento di pallavolo e poi qualche riunione tre/quattro sere a settimana. Lavorare era l'attività che occupava gran parte della mia giornata, ma non mi pesava perché per me è sempre stato un lavoro appassionante. Il mio tempo libero era in palestra, con mio marito e/o la mia famiglia, con gli amici. Avevo anche molto più tempo per leggere, guardare un film, fare una gita fuori porta o semplicemente riposarmi. Poi è arrivata Matilde;)*

*Ora la mia giornata è lunga e sempre con una tabella di marcia serratissima. Lavorare è sempre appassionante e divertente come il primo giorno, ma ho notato che ho sempre un po' la testa a casa e, soprattutto, ho imparato che quando si è al lavoro si lavora, ma quando si è a casa si dedica tempo in esclusiva alla propria famiglia. Il mio tempo libero è praticamente nullo al momento.*

*E penso che possa andare bene per un periodo, ma che a lungo andare sia necessario anche, e soprattutto, per la mamma avere del tempo per sé. Per il futuro vorrei essere capace di ritagliarmi un'ora una sera a settimana in esclusiva per me, non importa per fare cosa. Ma, ed è questo lo scoglio più grande,*

*senza "sentirmi in colpa" perché non sto con la mia bimba dato che il tempo che passo con lei durante la settimana è davvero poco causa asilo e lavoro. Ora che ho scritto mi sento bene.*

## **NARRAZIONE 2** | 29 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre ero una ragazza che sentiva che le mancava qualcosa. La mia giornata era ordinaria, lavorare era una parte importante della mia giornata a cui dedicavo buona parte della mia attenzione. Il mio tempo libero era guardare serie tv, uscire a fare una passeggiata, fare qualche gita con il mio compagno, uscire con gli amici. Poi è arrivato mio figlio. Ora la mia giornata è straordinaria, frenetica, vissuta al 100%, lavorare è una parte della mia vita, ma non la predominante.*

*Il mio tempo libero è un po' più ridotto rispetto a prima, ma riesco comunque a dedicarmi ai miei interessi e alle mie passioni.*

*E penso che avere un figlio sia sicuramente faticoso, soprattutto se non si hanno aiuti esterni. Io e il mio compagno abbiamo un buon equilibrio di coppia; quindi, non mi sento quasi mai sovraccarica o sola. Abbiamo anche una buona rete di nonni e zii, sempre pronti a darci una mano e starci vicino. Sicuramente è anche grazie a questo che riusciamo ad essere sereni e a trasmettere serenità al nostro bambino. Per il futuro vorrei mantenere questo entusiasmo e continuare a trasmetterlo a mio figlio. Ora che ho scritto mi sento grata per l'incredibile avventura che sto vivendo.*

### **NARRAZIONE 3** | 33 anni - Libera professionista

---

*Io, prima di diventare madre ero sempre intraprendente, ma meno sicura di me e meno organizzata. Convinta di non avere mai tempo e di essere sempre di corsa. La mia giornata era lavoro, compagno, amici, serate fuori, molti viaggi. Lavorare era un piacere. Il mio tempo libero era di qualità: cene, viaggi, esperienze culturali. Poi sono arrivati 2 figli nel giro di 4 anni.*

*Ora la mia giornata è piena, caotica, un circo, a incastri, piena di imprevisti. Lavorare è sempre un piacere e una realizzazione personale. Il mio tempo libero è meno, ma salvo la qualità.*

*Per il futuro vorrei tenermi stretti i tempi riservati SOLO alla famiglia. I fine settimana con loro, le sere con loro. Non voglio avere interferenze da lavori / imprevisti. Al contempo voglio mantenermi stretto anche il LAVORO, intraprendere nuovi progetti, sentirmi realizzata come Donna, non solo come Madre, e poter essere d'esempio per le mie figlie: che cerchino autonomia e autorealizzazione nel futuro.*

*Ora che ho scritto mi sento consapevole del percorso ad ostacoli di essere genitore, ma grata di un simile caos nella mia vita.*

### **NARRAZIONE 4** | 34 anni - Studentessa

---

*Io, prima di diventare madre ero più libera, la mia giornata era impegnata, lavorare era più facile. Il mio tempo libero... c'era.*

*Poi è arrivata la mia patata.*

*Ora la mia giornata è più stressante, lavorare è molto più complicato, il mio tempo libero non c'è. E penso che un pochino di tempo libero ne vorrei. Per il futuro vorrei una vita più serena.*

*Ora che ho scritto mi sento meglio.*

### **NARRAZIONE 5** | 39 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre ero orientata alla crescita professionale. La mia giornata era tantissimo tempo dedicato al lavoro con tante dispersioni. Credevo di non avere spazio per altro. Lavorare era il centro di tutto. Il mio tempo libero era poco, la sera o il week end, dedicato a svago e amici, buon cibo, vacanze. Poi sono arrivati Filippo e Sofia.*

*Ora la mia giornata è intensa, varia, sfinente, meravigliosa, lavorare è un pezzo del tutto. Il mio tempo libero è sport, cucina, vacanze, uscite, giochi, crescita personale. Tempo riservato a me e mio marito.*

*E penso che non esista ricchezza maggiore dei figli, mettono tutto nella giusta prospettiva.*

*Per il futuro vorrei vedermi crescere verso la versione migliore di me e desidero lo stesso per mio marito e i miei figli.*

*Ora che ho scritto mi sento grata alla vita.*

## **NARRAZIONE 6** | 43 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre, la vita era basata sul lavoro e la Carriera. La mia giornata era sveglia alle 7:30, lavoro, pausa pranzo, lavoro fino alle 20. A casa con il compagno in relax alla sera. Lavorare era la prima priorità, il mio tempo libero era dedicato a me al mio compagno. Poi è arrivata una bimba.*

*Ora la mia giornata è uguale a prima ma con una bimba da gestire, sveglia sempre alle 7:30, preparo la bimba x la scuola, vado al lavoro, pausa pranzo, lavoro fino alle 20. Torno a casa e mi dedico alla bimba fino all'ora della nanna. Poi se mi rimane del tempo mi riposo un po' nel divano.*

*Lavorare non è più la priorità come prima. Ma comunque essenziale per vivere al giorno d'oggi. Purtroppo non posso permettermi di chiedere part-time perché sono io che porto a casa lo stipendio più alto. Ho rinunciato alla carriera.*

*Il mio tempo libero è dedicato alla bimba e alla famiglia.*

*E penso che è una cosa fantastica! Per il futuro vorrei avere più tempo da dedicare a mia figlia. Ma il lavoro non me lo permette. Ora che ho scritto mi sento più leggera... Sicuramente non sarò la sola al mondo ad avere questi problemi...*

## **NARRAZIONE 7** | 48 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre ero una sportiva, amavo camminare con il mio cane in montagna, con mio marito, in bicicletta, amavamo viaggiare e fare sport. La mia giornata*

*era Lavoro sport casa amici famiglia. Lavorare era aspirare a qualcosa di più, il mio tempo libero era all'aria aperta. Poi è arrivata Milena. Ora la mia giornata è Milena, lavorare è tempo che passa senza Milena, il mio tempo libero è Milena. E penso a Milena. Per il futuro vorrei Milena serena. Ora che ho scritto mi sento bene, io amo follemente mia figlia.*

## **NARRAZIONE 8** | 35 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre avevo tempo per leggere, andare al cinema, fare sport, passare domeniche sul divano in tranquillità, parlare con mio marito e concludere un discorso in un'unica tranche. Dormivo meglio. Volevo diventare madre. La mia giornata era concentrata su di me (e mio marito). Lavorare era una routine, in cui spesso delle banalità mi influenzavano negativamente. 8 ore ogni giorno. E in doccia uscivano idee geniali per risolvere questioni lavorative. Era andare via da casa almeno due giorni a settimana. Spostarsi in treno. Il mio tempo libero era tempo libero :D. Potevo dedicare del tempo a me, alle uscite con marito e amici. C'era il tempo per fare cose. Si usciva dopo cena.*

*Poi è arrivata la prima figlia, e le priorità sono cambiate, il centro è diventato lei. In ambito lavorativo le cose scivolavano via più facilmente, senza influenzarmi negativamente. Dopo un primo periodo di assestamento siamo riusciti di nuovo a dedicare del tempo alla coppia, agli amici, a noi stessi.*

*Poi è arrivato il secondo figlio, dopo 3 anni e mezzo, e l'equilibrio, a un anno di distanza, non l'abbiamo ancora trovato. Tempo per la coppia è difficile da ritagliare, siamo più nervosi e ci arrabbiamo spesso. La calma zen che avevo dopo la prima gravidanza è scomparsa e con lei la pazienza.*

*Gli amici senza figli propongono, se le propongono, che ormai sembra non si esca più, cose difficilmente fattibili con i bimbi. Gli amici lontani con bimbi sono diventati improvvisamente troppo lontani, che mettersi in auto non è più così immediato. Tempo libero per la mamma è zero perché c'è sempre qualcosa da fare pensare preparare. Nonostante il papà sia presente e aiuti. Di notte si dorme male. In ogni caso sono felice dei miei due cucciolotti e della mia famiglia, felice e grata. E ogni mattina cerco di armarmi di tutta la pazienza necessaria per fare funzionare le cose, e sono sicura che riusciremo di nuovo a trovare il nostro equilibrio.*

*Ora la mia giornata è piena. Piena di sorrisi, morbidezza, colori, urli, versetti, lamentele, pianti, pensieri, risvegli, appuntamenti, divergenze, scoperte, coccole. Lavorare è un posto mio, essere me stessa oltre che mamma. Il mio tempo libero è quasi inesistente al momento, un progetto futuro.*

*E penso di essere fortunata. Che per fare figli oggi bisogna essere coraggiosi. Che avere l'aiuto dei nonni sia indispensabile. Che il mondo in cui viviamo non sia a misura di bambino e di famiglie, purtroppo.*

#### **NARRAZIONE 9** | 34 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre non mi ricordo come ero, ma so che le mie giornate erano molto frenetiche. Lavorare era la priorità, il mio tempo libero era dedicato alle uscite con gli amici. Poi è arrivata Maria.*

*Ora la mia giornata è piena, lavorare è difficile conciliare tutto. È una corsa continua, il mio tempo libero è inesistente e penso che va bene così.*

*Per il futuro vorrei che lei sia felice. Ora che ho scritto mi sento come prima.*

#### **NARRAZIONE 10** | 30 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre in movimento tutto il giorno, lavoravo 10 ore al giorno in studio, uscivo tutti weekend. La mia giornata era sempre piena di cose da fare, lavorare era pesante. Il mio tempo libero era fare shopping.*

*Poi è arrivato il mio piccolo.*

*Ora la mia giornata è sempre piena dedicata interamente a lui, lavorare è essere mamma. Il mio tempo libero è quella mezz'ora in cui vado a farmi la ceretta o la spesa.*

*E penso che nonostante sia impegnativo stressante e faticoso è bellissimo essere mamma. Per il futuro vorrei un altro figlio. Ora che ho scritto mi sento libera e serena.*

### **NARRAZIONE 11** | 33 anni - Imprenditrice

---

*Io, prima di diventare madre (ero) lavoratrice, amica, fidanzata. La mia giornata era lavoro, cane, amici. Lavorare era imprenditore. Il mio tempo libero era cane. Poi è arrivato Filippo. Ora la mia giornata è tutto quello di prima c'è soprattutto il lavoro più c'è anche lui. Lavorare è normale, il mio tempo libero è poco niente e penso che per la fatica che faccio a volte i compensi siano troppo pochi. Per il futuro vorrei pace. Ora che ho scritto mi sento come prima.*

### **NARRAZIONE 12** | 32 anni - Libero professionista

---

*Io, prima di diventare madre ero più spensierata. La mia giornata era colazione lavoro pranzo lavoro cena, lavorare era una mia passione. Il mio tempo libero era prezioso. Poi è arrivato Leonardo. Ora la mia giornata è H24 con lui, lavorare è magnifico, il mio tempo libero è ancora più prezioso. E penso che se tornassi indietro rifarei tutto. Per il futuro vorrei tutto ciò che già ho. Ora che ho scritto mi sento più libera.*

### **NARRAZIONE 13** | 32 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre ero meno capace di organizzare, pianificare e gestire le priorità. Sentivo di essere più autocentrata, ascoltare i miei bisogni e seguire ciò che sentivo. Ero meno responsabile. La mia giornata era piena ma mai quanto adesso! Vivevo il "qui ed ora" e la mente era molto concentrata su ciò che facevo.*

*Ora sono in una situazione e penso già a quando tornerò a casa e a ciò che devo fare! Lavorare era la mia giornata! Mi dedicavo al 100% senza pensare ad altro. Il lavoro mi assorbiva. Il mio tempo libero era aria! Lo dedicavo alle amiche, alle serate, alla palestra e a tutto ciò che mi serviva per stare bene.*

*Poi è arrivata Vittoria.*

*Ora la mia giornata è concentrata su di lei e sulla migliore organizzazione per lei. Lavorare è avere la testa su più fronti. Lavoro con dedizione, impegno, ma parte della mia mente naviga in altri mari! Il mio tempo libero è correre a fare la spesa, portare Vittoria a nuoto o ai compleanni, ritirarla dai nonni e portarla a casa.*

*E penso che a volte dovrei continuare a ricavarmi del tempo libero per me.*

*Per il futuro vorrei riuscire a sentire che sto bilanciando i miei ruoli nel modo più adeguato possibile. Ora che ho scritto mi sento consapevole, maggiormente sollevata di aver condiviso.*

### **NARRAZIONE 15** | 37 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre andavo al lavoro, uscivo con gli amici e avevo il tempo da dedicare a me stessa (anche se tante volte non lo sfruttavo al meglio). La mia giornata era intensa, lavorare era piacevole e stimolante. Il mio tempo libero era poco ma lo vivevo al pieno delle mie energie. Poi sono arrivate due bambine. Ora la mia giornata è infinita, lavorare è spesso un gioco ad incastro. Non avendo un aiuto da parte dei nonni, facciamo i salti mortali per far coincidere turni di lavoro con gli impegni o le visite delle bambine. Sempre che non stiano male. Il mio tempo libero è inesistente. Non riesco a dedicare del tempo a me stessa. E quando ho una mezz'ora, dormo per recuperare una delle innumerevoli notti insonni. E penso... Ma a me, chi me l'ha fatto fare? Per il futuro vorrei che la più piccola (quasi un anno) iniziasse a dormire la notte e la più grande (3 anni) superi in fretta la fase del NO. E, ovviamente, vorrei anche riprendere in mano la mia vita con i miei obiettivi professionali. Ora che ho scritto mi sento più speranzosa. Esiste una luce alla fine del tunnel, lo so, è che in questo momento faccio fatica a vederla.*

### **NARRAZIONE 16** | 28 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre infermiera, convivevo con il mio attuale marito e stavo ristrutturando casa. Uscivo spesso con colleghi e amici. La mia giornata era nei giorni di riposo alzarsi tardi, andare a camminare circa un paio d'ore, pulizie di casa,*

*preparare pranzo e cena e coltivare qualche hobby. Potevo permettermi di fare un po' di shopping. Lavorare era turni pesanti di 12 ore, ma al ritorno a casa erano compensata da molte ore di riposo. Durante la gravidanza ho iniziato un master universitario utile per la mia carriera. Il mio tempo libero era uscire con gli amici, camminare e andare in palestra.*

*Poi è arrivata Virginia (22/08/2022). Ora la mia giornata è mi alzo molto prima per portarla al nido, ma nei giorni di riposo finché è a scuola posso sistemare casa e andare a camminare. Nei giorni in cui io e mio marito lavoriamo la nonna deve venire a casa prima che io parta (ore 7.00), la prepara e porta a scuola e la va a riprendere. Torno a casa alle 20.30 e la porto a dormire io e mio marito siamo completamente intercambiabili, ogni compito in casa lo sappiamo svolgere entrambi e spartiamo equamente i lavori di casa. Così vale anche per la gestione di nostra figlia. Lavorare è più faticoso, so che quando torno a casa il mio obiettivo non è più il riposo ma il passare gli ultimi momenti della giornata con lei perché non senta la mia mancanza. Il mio tempo libero: non vado in palestra ma mi ricavo i miei spazi nei giorni in cui lei è a scuola e io a casa.*

*Durante il mese abbiamo solo 2-3 giorni da passare insieme perché lavoro nei giorni festivi. Sono riuscita a terminare il master universitario a cui mi ero iscritta. E penso: amo il mio lavoro per la sua particolarità, mi rendo conto che i turni sono necessari, ma allo stesso tempo vorrei che permettesse ai genitori di bambini al di sotto dei 12 anni di avere orari più*

*flessibili, in particolare tenere conto che il fine settimana è importante per passare del tempo di qualità con la famiglia e non può essere così spesso riservato al lavoro. Inoltre, l'asilo Nido è molto costoso ma necessario, sarebbe non solo giusto ma doveroso garantirlo gratuitamente a tutte le famiglie con genitori lavoratori.*

*Per il futuro vorrei, grazie al master che ho conseguito, avanzare di carriera e modificare i turni lavorativi. una scuola flessibile negli orari che mi permetta di non avere bisogno di aiuti familiari per portare la bimba a scuola. Nido gratuito. Ora che ho scritto mi sento fortunata per la mia situazione familiare, anche se la società in cui viviamo non favorisce le donne lavoratrici, ma le incentiva a stare a casa (vedi nasp) riducendole a una situazione di dipendenza economica e creando un enorme divario nella carriera femminile rispetto a quella maschile.*

#### **NARRAZIONE 17** | 42 anni - Casalunga

---

*Io, prima di diventare madre lero tranquilla, la mia giornata era abbastanza interessante. Non lavoro, il mio tempo libero era tanto. Poi è arrivata Gaia. Ora la mia giornata è piena, ricca, a volte troppo. Lavorare non è possibile. Il mio tempo libero è assente. E penso che cmq va bene così.*

*Per il futuro vorrei che mia figlia viva serena.*

*Ora che ho scritto mi sento tranquilla.*

#### **NARRAZIONE 18** | 40 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre non sentivo il bisogno di avere figli. Avevo a che fare quotidianamente con i bambini per il mio lavoro, mi piaceva la loro compagnia e mi piaceva poter entrare nel loro mondo, nel loro modo di vedere le cose. Ero una donna adulta e stavo bene con me stessa e con le relazioni che mi ero costruita attorno. Sapevo ciò che mi piaceva e mi interessava e non dipendevo da nessuno nelle mie scelte. Ero orgogliosamente indipendente. La mia giornata era centrata sul mio lavoro e i miei interessi. Sembra strano pensarlo adesso ma il tempo che impiegavo nello sbrigare le "faccende" (lavare, stendere, stirare, fare la spesa, cucinare, pulire ecc) era talmente irrisorio che sembrava non esistesse. Lavorare era impegnativo e appagante, come lo è ora. Io ero solamente più riposata e probabilmente piacevole da vedere. Il mio tempo libero era.... Eh eh, il mio tempo libero era!*

*In senso ontologico, esisteva! Ora, tolti gli impegni lavorativi e qualche sporadica cena (5/6 all'anno incluse quelle con i colleghi), non ho altro tempo, nemmeno per andare dalla parrucchiera o dall'estetista. Con tre figli piccoli il mio tempo lo devo dedicare a loro, ne hanno bisogno. E soprattutto mentalmente ho bisogno io di dedicarlo a loro, non potrei fare diversamente. La maggioranza del tempo che passiamo assieme è una corsa a perdifiato per arrivare in tempo a scuola, per fare la spesa, per cucinare la cena e di nuovo per arrivare in orario a logopedia, a yoga, alla lezione di questo o*

*di quello, al compleanno di questo o quell'amico ecc. Tali tour de force quotidiani vengono scanditi dai miei rimproveri ("dai sveglia che facciamo tardi", "ti avevo chiesto di mettere le scarpe ancora 5 minuti fa", "dai muoviti non metterti a giocare adesso") e via di questo passo.*

*Poi è arrivato mio figlio, inaspettato, e vissuto come una grande sorpresa, un bambino, una madre, una famiglia tutta da scoprire, da dispiegare. Dopo nemmeno due anni, una bambina, la sorella, una deflagrazione nelle dinamiche ancora traballanti dei nuovi rapporti e ruoli. La rivoluzione porta ancora il suo dolce visetto. In ultima un'altra bambina, dopo poco, l'unica figlia fortemente desiderata alle soglie dei 40 anni. Perché la coppia non basta a creare una famiglia dinamica, in divenire, ci vuole la sintesi, la terza via. Pensando che superato lo scoppio della bomba da uno a due figli, poi è certamente tutta discesa. Lo è finora, in quasi ogni aspetto. La giornata è satura e complessa, ma lo era anche con due. Le soddisfazioni invece sono elevate in potenza quando abbiamo i rari attimi di tregua e possiamo osservare questi piccoli che crescono assieme ogni giorno, che imparano, si scontrano, si supportano, si coprono le spalle, si consolano.*

*Ora la mia giornata è imperniata sulle cose da fare prima di sera che non possono venire accumulate dietro a quelle del giorno dopo. Arrivare a fare tutto ciò che mi sono imposta di dover fare, è quasi un delirio di onnipotenza. Non ci si rende abbastanza conto di quanto sia eroica l'esistenza di una madre*

*lavoratrice; non si approfondisce mai a fondo quanto sia il carico mentale di sentire la responsabilità esclusiva della cura, dell'igiene, dell'educazione, dello sviluppo di interessi di bambini non autosufficienti. In poche parole, una madre si sente bene solo quando riesce a non far mancare nulla di fondamentale ai propri figli, e facendolo cade nell'abnegazione totale dei suoi stessi bisogni fondamentali. Non è di certo il modo migliore di essere d'esempio né un modo giusto di considerare la maternità, purtroppo è però la realtà quotidiana di milioni di mamme. La minoranza fortunata che può delegare lo fa per lo più sulle spalle di nonni non esistendo un reale supporto alle famiglie pianificato dalla società.*

*E penso che ero più serena prima, prima di accorgermi di quanto sia faticoso e privo di riconoscimento il ruolo delle mamme. Sono meno serena e più determinata a non stare zitta, a denunciare le mancanze e gli stereotipi, a lottare con la forza che è propria di una madre. Una grande potenza che non può venire imbrigliata in un grembiule, un sorriso e delle torte fatte in casa. Penso che ce la farò, ce la farò a lavorare, a studiare, a crescere dei figli felici e consapevoli, attenti agli altri e forte abbastanza per non accontentarsi e non far finta di niente. Per il futuro vorrei fare qualcosa per me, e anche fare qualcosa con loro che sia spontaneo, divertente, giocoso, rilassato. Ora che ho scritto mi sento da un lato avvilita per aver portato in superficie alcune delle molte cose che non funzionano, dall'altro determinata a non lasciarne passare*

nemmeno una. Il mio compagno, per esempio, si sta rendendo conto un po' alla volta di quanto sia effettivamente pesante il carico di responsabilità sulle mie spalle. Questo non perché sia tonto e nemmeno opportunisto, perché doveva provarlo sulla sua pelle. Questo anche perché è difficile delegare quando si hanno figli piccoli, la mamma pensa di conoscere il figlio meglio di tutti e sapere meglio di chiunque quale sia il suo bene. È un lavoro importante delegare e avere fiducia in qualcun altro.

E poi perché permangono sotterranei i retaggi dei ruoli tipici della famiglia in cui siamo cresciute e anche se la volontà del mio compagno è quella di emanciparsi e almeno di "non essere come suo padre", è difficile esplicitare le intenzioni che stanno alla base di tutti i nostri comportamenti.

È un grande lavoro anche questo.

## NARRAZIONE 19 | 30 anni - Disoccupata

Io, prima di diventare madre sono sempre stata una ragazza indipendente, super impegnata e piena di sogni e aspettative! La mia giornata era caratterizzata da appuntamenti che mi impegnavano dalla 6 del mattino alle 19/20 di sera. Andavo al lavoro, rientravo dopo aver frequentato qualche lezione o sport, mi dedicavo alle faccende di tutti i giorni visto che già da quando avevo 18 anni vivevo da sola. Lavorare era per me un toccasana! Lavoravo in una struttura sanitaria, facevo il lavoro che amavo, avevo un bel gruppo di colleghi ed ero felice lì!

Il mio tempo libero era.... frenetico ma era quello che volevo! Ero una trottola, sfruttavo il tempo libero per girare le città, visitare, uscire con gli amici e andare alle mie amate cene/pranzi al ristorante che da buona forchetta mi mettevano tanta gioia! Poi è arrivato lui e le cose si sono sconvolte! Cercato tanto, arrivato quasi subito quando io ed il papà avevamo solo 26 anni. Il lockdown dopo il parto, le amicizie che sono praticamente scomparse, tutta la nostra famiglia che noi pensavamo potesse aiutarci nella gestione del bambino che se n'è in qualche modo fregata e io ed il papà del mio bambino alle prese con una nuova vita che si volevamo ma non pensavamo potesse risultare così dura e "annullante".

Ora la mia giornata è dedicata a mio figlio, alle sue esigenze, ai suoi orari anche perché non avendo aiuto da parte di nessuno non potrebbe essere altrimenti! Lavorare è un'utopia! Mi sono licenziata prima di rientrare dalla maternità per seguire



*mio figlio anche perché con gli orari di lavoro che avevo era impossibile conciliare famiglia e lavoro senza l'aiuto di nonni o terze persone. Il mio tempo libero è poco se non nullo. Il papà è spesso lontano x lavoro e ci sono intere giornate che passo 24/24 con mio figlio! E penso che è dura, tanto! Non ci avrei mai creduto che fosse così difficile se qualcuno me l'avesse raccontato prima di partorire. Però si fa, si va avanti, l'amore per il proprio bambino supera ogni cosa, anche le più grandi sfide! Per il futuro vorrei che le mamme potessero scegliere o soprattutto essere agevolate nel lavoro, potessero sentirsi alla pari dei papà che possono continuare la loro vita lavorativa e non senza dover giustificare a nessuno il "dove lasciano il figlio" per esempio! Ora che ho scritto mi sento come se avessi incontrato un'amica e le avessi raccontato quando è dura!*

#### **NARRAZIONE 20** | 29 anni - Lavoro dipendente

---

*Io, prima di diventare madre studiavo, avevo un lavoretto part time e uscivo ogni giorno con gli amici, non pensavo troppo al futuro. La mia giornata era piena, la mattina all'università, poi la sera in pizzeria a lavorare e i week end spesi a coltivare passioni e hobby. Lavorare era Leggero, lo facevo con impegno, pur sapendo non sarebbe durato perché era solo per pagarmi gli studi. Il mio tempo libero era pieno di idee varie, decidendo spesso all'ultimo minuto. Poi è arrivato Gabriel, l'amore della mia vita. Ora la mia giornata è Piena e di corsa. Un lavoro che*

*non mi piace ma che mi permette di avere abbastanza soldi per vivere quindi mi accontento. Piena di impegni, di corsa e frenetica, con poco tempo per mio figlio, perché lavoro a turni (anche di notte) e spesso l'energia per stargli dietro come vorrei non c'è, perché devo usarla per fare le cose più pratiche. Lavorare è brutto. Serve solo ad arrivare a fine mese in pace. Il mio tempo libero, se ne ho, è per stare serena con mio figlio ed ogni tanto con le amiche. E penso che ne vorrei di più. Più spesso. Per il futuro vorrei poter avere più tempo da passare a casa. Ora che ho scritto mi sento come sempre, sono cose che penso ogni giorno.*

#### **NARRAZIONE 21** | 29 anni - Casalunga

---

*Io, prima di diventare madre ero una persona comune, dormivo, lavoravo, mi prendevo i tempi giusti per fare le cose. La mia giornata era svegliarsi con la sveglia, lavorare, fare volontariato, avere relazioni sociali, avere tempo per stare con mio marito, uscire, avere degli hobby e del tempo libero. Lavorare era essenziale per la mia personalità, mi realizzava. Il mio tempo libero era ponderato per i miei gusti e per il mio svago. Poi è arrivato Gabriele. Ora la mia giornata è con lui h24, non dorme la notte, io mangio in piedi o di fretta, non ho tempo libero, non esco la sera o di giorno se non con lui, ho poco tempo per mio marito, per le faccende di casa. Sono però ben ripagata: sono circondata di manine, di bacini, giochi, libri colorati, giri in*

*bicicletta, a piedi, al parco, vedo il mondo da un altro punto di vista sempre in evoluzione e tutto ciò è impagabile. Lavorare è passato e futuro, per ora in standby. Mamma h24, 7/7.*

*Il mio tempo libero è quando non ho il bimbo perché è via con il papà, mi occupo delle faccende di casa che altrimenti non riuscirei mai a fare. Quindi tempo libero zero ma è una fase. E penso sì è faticoso, ma ho tanto desiderato tutto ciò. Tutte le fasi della vita sono in evoluzione e non in stallo. E ora è un momento di grazia per ogni giornata (soprav)vissuta.*

*Per il futuro vorrei riprendere il lavoro e riprendere in mano anche la me stessa passata con una nuova consapevolezza di ciò che sono diventata. Ora che ho scritto mi sento Felice della mia vita, della mia famiglia e dei progetti che stiamo affrontando. Con sforzi non da poco ma con tanta soddisfazione.*

## **NARRAZIONE 22** | 36 anni - Lavoro dipendente

*Io, prima di diventare madre ero spensierata, non avevo orari. La mia giornata era durante la settimana lavoro-casa casa-lavoro e nei week end uscivo con il mio ragazzo e la compagnia. Lavorare era un dovere per essere indipendente e aiutare la famiglia. Il mio tempo libero era dedicato allo shopping, all'attività fisica e allo stare insieme al mio ragazzo.*

*Poi sono arrivati Aurora, Irene e Filippo.*

*Ora la mia giornata è frenetica già con il suono della sveglia. Lavorare è un dovere per poter guadagnare soldi e permettermi di comprare abbigliamento e fare la spesa x i miei figli ma allo stesso tempo lavorare è un peso perché non mi permette di stare con i miei figli come vorrei perché il lavoro è diventato frenetico non si ha più il tempo di respirare e i titolari pretendono sempre di più e forse capisco perché ormai non si fanno più tanti figli. Le famiglie non vengono aiutate come dovrebbero. Il mio tempo libero lo dedico alla mia famiglia ai miei bimbi. E penso che la vita sarà frenetica ma avere avuto i miei bimbi è la cosa migliore che potessi fare nella vita, senza di loro non sarebbe vita, anche se a volte sono stanca e mi fanno arrabbiare quando li guardo passa tutto. Non è tutto rose e viole come si può pensare ma ne vale la pena.*

*Per il futuro vorrei un mondo migliore dove si possa assaporare i momenti in cui si sta insieme e vorrei che non fossero pochi questi momenti perché oggi di momenti di qualità ce ne sono pochi e si rischia di perdersi.*

*Io, prima di diventare madre, avevo più tempo da dedicare a me stessa e più flessibilità negli orari. Potevo cambiare l'organizzazione della giornata anche all'ultimo minuto.*

*La mia giornata era più tranquilla. Dovevo pensare a meno cose e nessuno dipendeva da me. Spesso però era noiosa. Lavorare era più semplice sia dal punto di vista organizzativo che dal punto di vista degli orari. Il mio tempo libero era dedicato a me e a mio marito. Poi è arrivata la prima figlia. L'organizzazione della giornata dipende dai suoi orari. Noi cerchiamo di mantenere fissi i suoi orari dei pasti e dei riposi. Le altre attività sono quindi da organizzare pensando a questo. Con l'arrivo della seconda figlia questo impegno si è raddoppiato.*

*Ora la mia giornata è frenetica e tutta centrata sugli orari e i bisogni delle mie figlie. Inoltre ci sono le pulizie, lavare e stirare, etc etc. Tempo per fare altro non c'è o è ridotto al minimo.*

*Lavorare è più difficile perché c'è un gioco ad 'incastro' per fare tutto. E per fortuna ci sono i nonni a dare una mano!*

*Il mio tempo libero è poco e tendenzialmente dedicato al farmi almeno una doccia. E penso che è difficile, che a qualcosa bisogna rinunciare, a volte mi chiedo se ho sbagliato a diventare madre, i momenti di difficoltà e di sconforto ci sono. Poi però guardo le mie bambine e penso 'guarda che cosa abbiamo creato', basta un sorriso, una carezza, un "ti voglio bene", un abbraccio per pensare che tutta la fatica viene poi ripagata e ne vale la pena. Per il futuro vorrei avere più tempo da dedicare*

*alle mie figlie, momenti e ritmi più lenti e tempo di qualità da dedicare loro. Vorrei sapermi organizzare per avere del tempo per me e anche per mio marito.*

*Ora che ho scritto mi sento con tanti pensieri e con più consapevolezza di quello che vivo e di quello che vorrei vivere.*



## **NARRAZIONE 24** | 34 anni - Lavoro dipendente

*Io, prima di diventare madre ero molto sicura di me, spericolata, provavo tutto ciò che mi piaceva senza preoccupazioni, non avevo orari. La mia giornata era Ricca di impegni: lavoro, studio, volontariato, non mi fermavo mai. Non avevo orari e spesso non era un problema saltare pasti o ore di sonno per fare più cose possibili. Lavorare era Bello, dedicavo molto tempo al mio lavoro che mi piace molto, usando tantissimo tempo anche fuori dal mio orario per progettare, creare... Il mio tempo libero era gite in montagna, viaggi e tante feste, specialmente in estate.*

*Poi è arrivata Lei.*

*Ora la mia giornata è molto più lenta, scandita dai suoi ritmi. Con i suoi bisogni in primo piano. Lavorare è sempre bello, ma entro gli orari giusti, lavorare di più vorrebbe portare via del tempo alla nostra famiglia che cresce. Il mio tempo libero? Davvero molto molto meno.*

*E penso che ogni tanto vorrei avere più tempo per me, ma lo toglierei al lavoro e non a mia figlia.*

*Per il futuro vorrei Imparare a gestire meglio il mio tempo ascoltando anche un po' più me stessa.*

*Ora che ho scritto mi sento più libera e onesta con me stessa.*

## **NARRAZIONE 25** | 34 anni - Lavoro dipendente

*Io, prima di diventare madre ero una donna incompleta. La mia giornata era tranquilla e spensierata, lavorare era lo scopo della giornata. Il mio tempo libero era ballare e stare con fidanzato e amici. Poi è arrivata la mia tribù di 3 figli.*

*Ora la mia giornata è super movimentata e caotica.*

*Lavorare è solo per poter portare a casa soldi per mantenere la mia famiglia. Il mio tempo libero è pulizie e compiti con i bimbi.*

*E penso che non cambierei mai la mia vita attuale.*

*Per il futuro vorrei serenità e tranquillità per la mia famiglia.*

*Ora che ho scritto mi sento la solita.*





## 6 | Riflessioni

Questo progetto è stato immaginato e realizzato grazie alle sollecitazioni del quotidiano.

Nella Cooperativa Alinsieme ogni anno nascono uno, talora due nuovi bambini, figli di soci e collaboratori, tanto che la gestione delle maternità è diventata quasi una routine a livello organizzativo.

Le neomamme sono giovani, lavoratrici, impegnate nel sociale e tutti noi, con loro, sperimentiamo (e per chi tra noi ha già figli adulti, riviviamo) l'impatto che la nascita di un bambino ha sull'esistenza delle donne, della coppia che lo ha generato, ma anche sul luogo di lavoro e nella comunità in cui è inserito.

La saggistica sociologica, psicologica, demografica sull'argomento ha prodotto un numero considerevole di dati, osservazioni, proposte per affrontare la denatalità, il gap di parità di genere, l'incentivazione al lavoro femminile, un nuovo approccio culturale alla maternità, l'investimento economico e politico sulla famiglia, sui bambini e sui giovani.

E poi ci sono le esistenze private, le risorse umane personali e familiari, la cultura personale e della famiglia da cui si proviene, il contesto lavorativo, il quartiere o il paese in cui si vive che, concretamente, orientano scelte e comportamenti.

Possiamo cambiare qualcosa?

Dove dobbiamo inserire il sassolino per inceppare questo meccanismo consolidato che perpetua miti, scelte obbligate, percorsi di vita che non volevamo, ma dobbiamo accettare?

E quale può essere questa piccola pietra d'inciampo?

Non ho risposte, ma una convinzione sì: partiamo da noi, dal nostro piccolo mondo quotidiano e mettiamo in discussione con gesti e scelte concrete, magari controcorrente, il "si è sempre fatto così".

**Come, con chi, non ha importanza, il quando sì: subito, oggi.**

*Alessandra Ceconello - Presidente Alinsieme Cooperativa Sociale*



## Per approfondire

### Questione di scelte

“La scelta di avere un figlio non solo deve trovare condizioni per l'espressione concreta (non scontata) di tale desiderio, ma deve anche poter diventare un'esperienza positiva. Chi la realizza deve poter sentire di aver arricchito la propria vita sia rispetto alle aspettative positive associate a tale desiderio, sia rispetto alle implicazioni impreviste dell'evento atteso.

Diventare madri e padri corrisponde a un passaggio di forte cambiamento nell'organizzazione della quotidianità e nella dimensione relazionale, oltre che nel sistema di attribuzione di significato del proprio essere e agire nel mondo. Se dopo aver avuto il primo figlio ci si trova in difficoltà economica, con complicazioni ingestibili di tempi di vita e di lavoro, con tensioni continue nella coppia, non solo difficilmente si deciderà di avere un altro bambino, ma rappresenterà anche un disincentivo ad attuare la stessa scelta all'interno della propria rete sociale e amicale.”

“... la conciliazione non va vista solo sul versante femminile: avere figli è una decisione di coppia e la legittima aspirazione di realizzazione in ambito lavorativo deve potersi esprimere al meglio indipendentemente dal genere. È però un dato di fatto che i vincoli maggiori pesino sulle scelte femminili, frenando di conseguenza sia le nascite sia la partecipazione al mercato del lavoro. La cronica debolezza del nostro paese nello sviluppo

di solidi ed efficaci strumenti di armonizzazione tra i tempi di lavoro e tempi di vita produce rinunce individuali, alimenta costi sociali e squilibri demografici.

Favorire quindi l'occupazione femminile e renderla non solo compatibile ma positivamente integrata, per donne e uomini, alla libera scelta di avere dei figli, genera ricadute virtuose a livello individuale, familiare e collettivo.

A livello personale perché consente alle donne di valorizzare la propria formazione e di realizzare le proprie scelte.

A livello familiare perché consente di beneficiare di un reddito aggiuntivo, con corrispondente diminuzione della povertà infantile.

A livello di paese perché, da un lato, favorisce un aumento della natalità che va a contenere le cause degli squilibri demografici e, dall'altro, va a rispondere alle conseguenze degli stessi squilibri, rafforzando la forza lavoro.”

*“Crisi demografica. Politiche per un paese che ha smesso di crescere.”  
Alessandro Rosina - Vita e Pensiero 2021*

### Pochi figli, non per scelta

“Viviamo in un Paese in cui la maternità è un percorso ad ostacoli cui si arriva tardi, se ci si arriva, e che crea oggettivi svantaggi nella vita lavorativa. Ciononostante, resiste pervicace il mito della maternità. La madre è depositaria unica della virtù della cura, schiacciata dal peso della perfezione, dalle responsabilità e dal senso di colpa...”

Vi è stato nelle ultime decadi un grande cambiamento: le aspettative rispetto al benessere dei figli sono più alte, le richieste in termini di risorse economiche, ma anche emotive, sono cresciute. È diffusa la cosiddetta **status anxiety**, l'ansia che per i figli sia necessario creare e ottenere uno status sociale, un benessere uguale o superiore rispetto a quello dei genitori... Ora, per investire sulla qualità della vita dei figli, che ha standard sempre più alti e richiede spese sempre più variegate, si è diventati consapevoli che è necessario ridurre il numero...

La pandemia poi, ha mostrato i limiti di un sistema in cui alle donne vien chiesto di essere efficienti sia sul lavoro, sia nella cura, anche psicologica, dei figli e dei familiari dipendenti.

Parlare di maternità, infine, significa parlare anche di **paternità**. Se alle donne con il mito della maternità viene chiesto uno sforzo enorme per adeguarsi al ruolo di cura e di lavoratrici, ma in toto di conformarsi ad una figura di madre idealizzata di madre sempre presente e perfetta, sugli uomini, in maniera speculare, persiste ancora il mito del lavoro. Nonostante sia in corso un cambiamento radicale della figura paterna, i padri sono tutt'oggi i principali responsabili del benessere economico della famiglia. Basta un esempio per cogliere la portata e la potenza di questi due miti e la necessità di riflettere su entrambi: se per le donne non essere madri è uno stigma, per gli uomini lo è non avere un lavoro.”

*“Non è un paese per madri” Alessandra Minello - Editori Laterza 2022*

### Lieto evento

“Immergendo il mio corpo nell’acqua non lo riconoscevo più. Si era trasformato, anche le ossa erano diverse.

Era un corpo di donna, non più il corpo di un adolescente o di una ragazzina che mi sforzavo di curare a furia di diete. Era quello delle donne sulle spiagge, quei corpi che hanno dato la vita più volte, quei corpi dei dipinti di Rubens che la società detesta, costringendo le donne a una schiavitù molto più ipocrita di quella dell’antica dominazione degli uomini sulle donne, perché impone loro una norma estetica draconiana e antidarwiniana.

In tal modo si impedisce alle donne di sentirsi realizzate come donne, nella funzione femminile, materna o no. In questa società è scritto che la donna deve rimanere una ragazzina. Guai a colei che ha dato la vita: è brutta. E io in questo momento, per i criteri della società, ero orribile.

Ma cosa si intende per essere donna? Significa obbedire alle norme sociali che impongono la magrezza anoressica per far sparire la donna dietro la ragazza, o significa invece la pienezza rilassata della donna che ha dato la vita, la donna che allatta e che la religione esalta nel nome di Maria? Questa madre sacralizzata che gli uomini adorano, ma che non desiderano? O la donna liberata che lavora e prende in mano la sua vita, con i tacchi bassi e i capelli corti, che riflette ma non ha figli?...

Non avevo più tempo per nulla. Non aprivo un libro da nove mesi. Non avevo nemmeno più il tempo di accendere la televisione e meglio così, perché l’immagine era ancora disturbata. Nessuno

mi telefonava più perché non avevo più amici. Non avevo idea di cosa succedesse nel mondo perché non avevo tempo di leggere i giornali. Passavo ore nella sala d’attesa del pediatra al minimo raffreddore.

Non avevo più voglia di uscire, di viaggiare o di lavorare. Non avevo più voglia di vestirmi, truccarmi, una maglietta e una tuta infilata sui miei cuscineti di grasso erano sufficienti a far felice mia figlia, perché era me che amava, al di là delle apparenze, e questo mi bastava.”

*da “Lieta vento” Eliette Abécassis - Marsilio 2005*



## Riflessioni su maternità e lavoro

*di Francesca Lazzari - Consigliera di Parità della Provincia di Vicenza*

Un mondo, quello delle famiglie, costituito da figlie, nuore, nipoti, sorelle che addestrano, alfabetizzano, sostituiscono, affiancano, danno regole e controllano, in una dimensione relazionale di “catena al femminile” che contemporaneamente le accomuna e le divide sulle responsabilità ed i doveri della cura comunque in capo, innanzitutto, al genere femminile.

Negli ultimi anni la famiglia è tornata ad emergere come soggetto primario delle politiche per il Welfare.

L'indebolimento di tutte le reti di solidarietà familiare ha contribuito all'evoluzione “di fatto” del mercato del lavoro verso forme flessibili ad elevata mobilità.

In media le donne lavorano un numero di ore inferiore rispetto a quello degli uomini, tranne le imprenditrici e le lavoratrici autonome.

Nel corso degli ultimi anni, tuttavia, si assiste ad una progressiva diminuzione delle ore lavoro “per il mercato” e ad un corrispondente aumento delle ore di attività di cura connesso all'aumento degli impegni familiari.

Il mutamento della struttura della famiglia e delle reti di sostegno interfamiliari ha portato, in generale, ad un aumento dei costi di conciliazione tra lavoro per il mercato e impegno per la famiglia e ad un peggioramento della qualità della vita. L'onere di conciliare tempi di lavoro e tempi di cura continua a

rimanere per lo più a carico delle donne e, pertanto, i tempi per raggiungere il posto di lavoro, l'orario, la sua distribuzione nel corso della giornata, della settimana, dell'anno, la disponibilità e le caratteristiche dei servizi sociali ed educativi presenti sul territorio, rappresentano fattori condizionanti la partecipazione delle donne e la loro permanenza nel lavoro retributivo extrafamiliare.

L'esistenza di queste necessità si è tradotta in questi anni nell'aumento di disponibilità a lavorare a particolari condizioni: la progressiva sostituzione del lavoro di cura parentale con quello offerto dal mercato (colf, badanti, baby-sitter, ecc.) ha modificato i tempi di entrata e uscita dallo stesso delle donne, soprattutto di quelle in età intermedia con figli minori.

Le trasformazioni economiche e sociali sopra descritte fanno emergere la **necessità della conciliazione/condivisione** fra lavoro e cura, determinando nuove realtà conseguenti, quali la disoccupazione da basse oppure obsolete competenze, le cure per familiari anziani, disabili o malati (conseguenza dell'aumento dell'aspettativa di vita), la monoparentalità, le tutele sociali insufficienti per far fronte alla cura dei minori.

In questo contesto la partecipazione femminile al mercato del lavoro, modificata per quantità e qualità, entra in conflitto con la natura concessiva delle eccezioni al tempo standard di lavoro per ragioni di cura che alimenta ulteriormente la segregazione di genere, verticale e orizzontale.

## La conciliazione

Il tema della conciliazione in Italia è soprattutto autoconciliazione che grava sul genere femminile (basta vedere i dati sui congedi parentali, i part-time involontari, l'abbandono del lavoro alla nascita del primo e secondo figlio, i congedi durante la dad... ecc.). Il sistema di conciliazione è un ecosistema complesso che si basa su tre sottosistemi:

- **singoli individui** - uomini e donne - nelle loro relazioni e strategie familiari.
- **aziende e i luoghi di lavoro** (orari, servizi, ...) => la soddisfazione del cliente esterno passa per la soddisfazione dei clienti interni (dei lavoratori e lavoratrici).
- **territorio** con il complesso dei servizi (pubblici e privati), trasporti, mobilità, welfare...

Questi sottosistemi devono trovare interazioni positive. La conciliazione si configura come pratica che contribuisce a "disegnare" i percorsi delle soggettività contemporanee: richiede negoziazione, riconoscimento, impegno perché ridefinisce l'identità di ciascuno non in modo statico, ma performativo.

Ritengo necessario che il soggetto pubblico sia quello delegato ad unificare i vari campi di analisi, con l'obiettivo di comprendere e regolare le diverse leve di interventi, sia nel campo del sistema di welfare, sia negli indirizzi alle organizzazioni, sia nel campo della promozione della cultura politica che deve ispirare le politiche attive in tema di conciliazione tra il lavoro di cura, i tempi di vita e il lavoro produttivo.

Gli elementi che bisogna tenere presenti per unificare gli interventi e le strategie di conciliazione, a mio avviso, possono essere così sintetizzati:

- una prima questione importante è riconoscere che **il tema della conciliazione non può essere risolto soltanto attraverso interventi normativi e legislativi** e che è necessario monitorare e sostenere le sperimentazioni sul campo messe in atto dai partner sociali anche attraverso accordi contrattuali. Il sistema della conciliazione è la sfida centrale in questo momento, anche per il sindacato che può e deve essere capace di mettere a fuoco le diverse possibilità di intervento di tutti gli attori sociali, incluse le imprese, per introdurre nei luoghi di lavoro quelle innovazioni organizzative necessarie, anche ai livelli di dirigenza (cosa che in altri paesi d'Europa si fa regolarmente);
- il secondo elemento fondamentale consiste nel **sottolineare che non si tratta di una "questione di donne"**. Il problema della conciliazione non solo non è una questione di donne, ma semmai - strategicamente - di uomini, altrimenti il rischio che corriamo è quello di trattare la conciliazione nella segregazione in modalità contrattuali che si trasformano automaticamente per le donne in residualità, marginalità, non possibilità di carriera. Solo assumendo concettualmente il fatto che **le politiche conciliative non sono legate al genere, ma ai cicli di vita e di emergenza che riguardano uomini e donne**, lavoratori e lavoratrici faremo passi avanti verso la condivisione del lavoro di cura, dei tempi e delle forme del lavoro all'interno

delle famiglie, delle organizzazioni e della società. È necessario creare una cultura di flessibilità all'interno delle aziende, ma anche una cultura tra lavoratrici e lavoratori stessi, perché il valore del diritto non impedisca quello della solidarietà;

- il terzo elemento da tenere ben presente è che la **conciliazione non è una questione privata di singoli soggetti o di singole aziende**, ma una questione complessiva, sociale, che vede implicati molteplici soggetti;
- il quarto elemento è che, quando si parla di politiche di conciliazione che coinvolgono anche le aziende, bisogna avere molto chiaro che **è in gioco il rapporto tra globalizzazione e territorializzazione** - ovvero tra le due dimensioni "estreme" oggi così necessarie alla vita delle imprese - e tenere presente che **i sistemi e le misure di conciliazione si possono mettere in atto solo se ci si radica nel territorio**, cosa che costituisce forse la maggiore difficoltà. Si devono ancora superare una concezione della flessibilità di breve respiro che scarica sui lavoratori/lavoratrici le proprie contraddizioni, la percezione di eccessive difficoltà nella riorganizzazione del personale e il timore di creare conflitti interni e la percezione di una perdita sul piano economico.

Le domande fondamentali che ci potremmo porre dunque sono:

- come si fa conciliazione all'interno delle aziende e come si fa conciliazione all'interno dei sistemi di welfare?
- come si contratta la flessibilità all'interno dell'organizzazione?

A questa, come alle altre domande poste, credo che le aziende debbano rispondere socialmente, non solo alle donne. Invece, è sulla risposta alle donne che le aziende si sono concentrate, pur con scarsissimi esiti.

Cito l'es. del part-time che ha svolto una funzione di distribuzione dell'occupazione, cioè, ha consentito a molte più donne di trovare un'occupazione rispetto a quanto sarebbe avvenuto se la domanda di lavoro fosse stata solo a tempo pieno, ma in molti casi, **il part-time è un tipo di lavoro**, prima che una forma di contratto: **un lavoro poco qualificato e poco retribuito nato per essere svolto prevalentemente dalle donne, intrappolandole in segmenti marginali del mercato del lavoro**.

Quando per una donna l'esigenza di lavorare a tempo parziale viene meno, non è facile passare al tempo pieno: in questo caso l'opportunità si trasforma in una trappola fatta di poco lavoro e poco reddito. La reversibilità del part-time infatti è molto limitata. Questo rappresenta un nodo cruciale: è assolutamente necessario rompere la segregazione delle donne anche da questo punto di vista.

Io credo che questo passaggio si compia anche da parte dei giovani maschi. Anche i giovani maschi, in questo momento, non sono più così legati ad una identità totalizzante sul lavoro. Anche loro vogliono stare con i propri figli e cercare di fare altre cose, coltivare anche la qualità della propria vita.

Ci sono momenti in cui **uomini e donne hanno bisogno di fare investimenti diversi - più sul tempo familiare che sul tempo**

**produttivo – ma questo non significa che sarà così per tutta la vita.** Nel “retro pensiero” delle aziende – sempre per quella arretrata “misura di fedeltà” data dal tempo - c'è il fatto che, se una donna o ancora peggio un uomo chiedono un congedo parentale, vengono considerate persone che non hanno a cuore il proprio lavoro, soprattutto gli uomini.

Servono **strumenti che liberino tempo**, che siano l'articolazione differenziata dei congedi parentali, servono strutture di supporto aggiuntive. Spero che le aziende lo abbiano in parte capito in relazione anche al fenomeno delle dimissioni da parte di giovani lavoratori e lavoratrici: hanno capito che i benefit per trattenere i dipendenti e le dipendenti non si esprimono soltanto in termini di reddito, ma anche in termini di tempo e di servizi.

Un problema da affrontare, se parliamo di tempi e di conciliazione, è che esiste una forte diversificazione tra giovani donne altamente qualificate, professionalizzate, richieste dalle aziende, a cui viene richiesta una dilatabilità di tempo fortissima - che molte accettano, perché vogliono anche fare carriera - e le altre che fanno part time, con forme di estrema frammentazione e flessibilizzazione.

In questo momento il rischio di una differenziazione fortissima di condizioni tra donne è veramente molto alto. E l'unico elemento che può cucire insieme le diverse strategie che le donne adottano per entrare e mantenersi nel mondo del lavoro sono proprio i sistemi di conciliazione, perché sono misure che rispondono sia alle esigenze delle giovani donne altamente qualificate sia a quelle delle donne occupate a basso livello in lavori fragili.

### Cattiva madre o cattiva lavoratrice?

Vorrei, infine, accennare alla contraddizione in cui sono messe le giovani donne tra il dover scegliere tra l'essere **una cattiva madre** - perché la società e la cultura dominante dicono che un bambino deve essere accolto, amato, protetto e, se non lo fai, se torni a lavorare subito, sei una cattiva madre - oppure quella di essere **una cattiva lavoratrice** perché, nella percezione delle aziende, se non torni subito a dedicare il tuo tempo al lavoro, allora vuol dire che non ci tieni.

Questa contraddizione è particolarmente sentita da questa generazione di donne, era meno sentita, ad esempio, dalla mia. Dopo la stagione delle battaglie femministe degli anni Settanta, che ha prodotto risultati importanti come le leggi sui congedi di maternità, i riposi per l'allattamento, l'istituzione degli asili-nido e dei consultori familiari, stiamo registrando una regressione sul piano dei diritti sociali: basti pensare alla carenza strutturale e ai costi degli asili-nido, ai ritardi con i quali partono le mense scolastiche, agli orari ridotti nelle scuole pubbliche che non sono in grado di impegnare i bambini in attività sportive e/o ricreative extrascolastiche.

Nelle crisi aumentano le dimissioni volontarie, la pratica illegale delle dimissioni in bianco o la richiesta brutale di fornire test di gravidanza nei periodi di rinnovo dei contratti. Viviamo d'altronde in una fase storica che stiamo imparando a definire post-patriarcale o neo-patriarcale nella quale sono presenti oltre agli elementi del patriarcato classico, anche quelli di un

patriarcato nuovo, moderno e liberale.

Un sistema sessista che non opera più vistose ed evidenti discriminazioni, ma agisce in maniera ambigua, subdola e non meno pervasiva.

Di fatto, **la maternità sta diventando per un verso un "lusso"** per i costi che comporta e, per l'altro verso, un ordine naturale, esclusivo per i sacrifici che comporta in termini di tempo, energie e rinunce. Per secoli, essa è stata un "destino" biologico, un dovere religioso e sociale, il luogo nel quale la figura della donna è stata modellata su quella della madre esclusa dalla sfera della decisione e del dibattito pubblico.

Oggi, in pieno declino degli indici di natalità, torna, giocoforza, ad essere prospettata come l'esperienza più importante ed irrinunciabile per una donna. **Il ruolo destinale delle madri ritorna ad essere centrale mentre di padri si parla, ancora, troppo poco.**

Culturalmente è molto forte e sentita dalle giovani generazioni di donne l'ideologia maternal-naturalista che riscopre le leggi della natura e della biologia, i piaceri familiari, il dedicarsi totalmente ai figli allattando per molti anni, rinunciare ad un lavoro che sacrifica e mortifica la "femminilità". Oppure, se proprio vogliono lavorare, esse devono diventare mamme "acrobate" in grado di conciliare vita lavorativa e affettiva e offrire le migliori performance. La mamma multitasking è, spesso, il modello imposto alle donne che non vogliono rinunciare né al lavoro né alla maternità.

Intanto, nel nostro paese, dove il mito del materno è potentissimo, si fa assai poco sul piano delle leggi, del Welfare e della rappresentazione sociale della maternità. Mentre messaggi pubblicitari, immagini e valori fondati su stereotipi esaltano la bellezza di tale esperienza, **non si parla mai del rovescio della medaglia fatto di difficoltà, disagio, frustrazione e solitudine, soprattutto per le donne più fragili, più povere, meno scolarizzate...**

In questo contesto, le donne sentono il disagio, ma non dicono per il timore di essere considerate "cattive madri", madri non conformi. Le giovani donne scelgono percorsi lavorativi non coerenti con quelli formativi per riuscire a conciliare vita familiare e lavorativa. È alta la percentuale di donne che lasciano il lavoro alla nascita del primo o del secondo figlio.

Le ricerche riscontrano: presenza di passività, autodiscriminazione, tendenza alla rinuncia e alla sottomissione, lamentela, resistenza al cambiamento, ansia di fronte a sviluppi di carriera...

**La maternità confligge con la carriera** perché è vista dalle organizzazioni come un rischio e un costo aggiuntivo, perché espone le lavoratrici ad assentarsi dal lavoro e questo è interpretato come sintomo di disaffezione, perché espone le lavoratrici a un sovraccarico di cura che procura affaticamento e preoccupazioni, che distolgono dal lavoro o lo rallentano, perché secondo stereotipi diffusi le lavoratrici madri sono meno produttive.

Anche i padri, come le madri, sono "vittime" di modelli di

genere che più che guardare alle capacità e ai desideri dei singoli individui, li imprigionano in modelli sociali penalizzanti. Si pensi ai padri “accudenti”, come se non potesse esistere una cifra paterna dell'accudimento, come se questo coinvolgimento degli uomini fosse la testimonianza di debolezza e di perdita di autorevolezza.

L'adattamento femminile tramite la doppia identificazione col ruolo è difficoltoso, non si presenta come sintesi armonica e integrata poiché, essendo strettamente intrecciato con l'identità di genere, i rapporti tra i sessi e i modelli economici, culturali e sociali prevalenti, presuppone un cambiamento profondo e radicale a livello di sistema.

A prescindere dalla consapevolezza che il lavoro e la maternità sono diritti, si deve considerare che oggi la maggior parte delle donne che ha o che vuole avere figli ha o vorrebbe avere anche un lavoro e le donne che non hanno un lavoro, o sperimentano molte difficoltà nel mercato del lavoro, sono meno propense ad avere figli (la mancanza di un lavoro può tradursi nella mancanza di figli o in un numero di figli inferiore a quello desiderato).

In definitiva, **il lavoro è necessario alla maternità**, ma la regolazione del mercato del lavoro, **l'organizzazione sociale e l'approccio del welfare possono ostacolare sia la partecipazione delle donne al lavoro, sia la maternità. Il nostro declino demografico passa anche da qui: poco lavoro e pochi figli.**

Da parte soprattutto del soggetto pubblico bisognerebbe che fosse attuata una politica per cui le aziende sentissero

veramente che fare una autentica politica family friendly è qualcosa che entra in equilibrio con il sistema sociale più complessivo.

Bisogna mettere al centro la costruzione di un Welfare sociale alimentato da una prospettiva di genere che favorisca una democratizzazione dei modelli di governance delle imprese e delle relazioni industriali, garantendo la partecipazione strategica dei lavoratori e delle lavoratrici, una rete di servizi efficace e più estesa per ridurre il carico del lavoro di cura delle donne, **costruire innovative politiche di CONDIVISIONE** (sottolineo il termine), basate su una distribuzione equa dei carichi di lavoro di cura tra partner familiari...

Offrire una chiara prospettiva, un cambio di passo sociale e culturale: le politiche devono essere genitoriali, universali, assunte come responsabilità sociale.



## Le parole per dire

di Natalia Sorrentino - Psicologa e psicoterapeuta

Le narrazioni che ritroviamo nel report offrono una serie di spunti di riflessione e pensiero sul vissuto delle donne nel “prima” e nel “dopo”, aprendo scenari sulla maternità e sui cambiamenti (sconvolgimenti?) che porta nella vita delle donne. All'interno delle singole narrazioni, pur con le loro differenze di status personale e contesto familiare ed ambientale, ho ritrovato elementi trasversali, che ho raccolto sotto alcuni termini che trovo significativi:

### TEMPO

Se ne sottolinea la mancanza nell'attuale condizione di madri rispetto a prima, o il suo fuggire frenetico, che costringe a “rincorrere” le attività quotidiane, ma soprattutto la mancanza di un tempo per sé. Colpisce che il desiderio di tempo libero sia anche in funzione del recupero del tempo di coppia: il partner rientra nel tempo libero! Da qui nasce una riflessione: perché è la madre a dover trovare le strategie per recuperare questo tempo, mentre il padre sembra in una posizione di attesa che la madre si liberi dai suoi impegni di cura e accudimento?

Naturalmente questo è quello che traspare dalla narrazione delle madri, sarebbe interessante il punto di vista dei padri. Forse scopriremmo che le madri non riescono ad avere tempo perché non chiedono collaborazione, temendo di non sentirsi

abbastanza adeguate a svolgere il loro ruolo.

Permane infatti ancora, purtroppo, l'idea e l'aspettativa che la donna-madre sia capace di compiere miracoli nella gestione quotidiana del bambino, ma anche di tutto il “resto familiare”, idea e aspettativa che spesso appartengono alla donna stessa, non necessariamente condivise dal partner, che però non trova lo spazio che magari desidererebbe, all'interno del ménage madre-figlio.

### MENTE

È sempre sul bambino, il bambino è sempre nella testa, anche dopo che si è ripreso il lavoro, anche quando lo si sa accudito da figure affidabili e competenti.

È qui che nasce il mito del multitasking? Madri che sanno fare/pensare più cose perché imparano a infilarle negli spazi di pensiero lasciati liberi dal bambino? Hanno la possibilità di non pensarci ogni tanto? O questo fa scattare il senso di colpa?

Il senso di colpa è un aspetto centrale del vissuto materno, come se tutto ciò che succede al bambino fosse responsabilità diretta della madre: si ammala? Non l'ha vestito adeguatamente o insiste nel portarlo al nido dove si contagia. Piange? Non sa leggere i suoi bisogni. Non mangia? Colpa della sua ansia per l'alimentazione. La mente della madre è sempre sul bambino perché allontanarsene anche solo col pensiero fa temere di diventare una madre abbandonica. Ma anche questo è un retaggio culturale legato ad un'interpretazione rigida dei ruoli genitoriali e di cura.

## SENTIRE

La responsabilità esclusiva della cura. Ma sentire non è essere. Davvero le madri sono le uniche responsabili dell'accudimento? Quanto è reale e quanto è un assumersi più responsabilità del dovuto?

Torniamo al mito della brava (perfetta?) madre, che deve saper occuparsi del figlio senza errori e sbavature, con tempismo e sollecitudine. Questo sentire diventa però carico di ansia, non è possibile saper rispondere sempre adeguatamente a tutti i bisogni del bambino, e se non si riesce ad accettare di essere “solo” una madre sufficientemente buona (Winnicott), il rischio della frustrazione, delusione e scarsa autostima è dietro l'angolo. E questo si lega alla **delega**: le madri sono in grado di delegare spazi e tempi di cura al partner e/o ad altre figure di aiuto? Perché si legge in alcune narrazioni la frenesia di “fare tutto”, di rispondere a un senso del dovere, che metta al riparo dal senso di colpa: “non faccio abbastanza”. Ma secondo quali parametri?

## PARTNER

È poco presente nella narrazione (in parte giustamente, visto che la riflessione è stata richiesta alle madri).

Oppure compare, come detto sopra, come “oggetto” di poca attenzione dopo l'arrivo del figlio, come colui al quale bisogna reimparare a dedicare tempo. Rigettando di nuovo sulle spalle della madre anche la ridefinizione del rapporto di coppia.

La donna si sente responsabile di organizzare un tempo

all'interno del quale rispondere ai bisogni del bambino (che sicuramente per un primo periodo è la priorità), ma anche ai bisogni del partner, e ai bisogni dell'ambiente (esigenze lavorative, cura della casa, magari di genitori anziani). E spesso parla di un partner che non “aiuta” abbastanza. L'errore sta nel verbo “aiutare”, come se il partner non venisse visto alla pari (è il padre del bambino!): a parte bisogni fisiologici esclusivi della figura femminile, come l'allattamento, tutto il resto delle cure da dedicare ad un bambino può essere tranquillamente svolto dal papà.

Ma anche qui, bisognerebbe indagare il vissuto dei padri, che spesso vorrebbero fare di più, ma non trovano spazio nella diade simbiotica che le madri non sempre riescono ad aprire al terzo (di nuovo probabilmente per paura di non essere abbastanza brave per fare da sole).

Infine, una breve **interpretazione psicologica**: in alcune narrazioni la sottolineatura della gratificazione legata alla maternità appare come una sorta di difesa razionalizzante dai sentimenti negativi che la stessa suscita e che sono emersi nel racconto.

È una difesa adattiva, e in questi termini protegge il benessere mentale della madre, ma allo stesso tempo ci deve far riflettere sull'importanza di offrire alle madri uno spazio di condivisione dei pensieri brutti, la possibilità di leggerli anche in altre madri (tutte?), di non sentirsi cattive, ma di scendere a patti con queste parti più oscure di sé, accettandole, elaborandole, e perdonandosi per un sentire che è umano.

**Nessuna madre è magica o miracolosa. Per fortuna.**













Progetto grafico: Elena Fattorelli - Illustrazioni: Massimo Soprano



**Ci vuole una società  
che promuova con azioni concrete  
il desiderio di avere figli.**

A quanto pare, non basta lanciare appelli per la natalità se al primo figlio le madri si scontrano con una realtà che impedisce loro, spesso oggettivamente, di pensare a un secondo figlio, pena il rischio di povertà o disgregazione per l'intera famiglia.

**I PRIMI 100 GIORNI**  
DAL CONCEPIMENTO AI DUE ANNI DI VITA

[www.iprimimillegiornidivita.it](http://www.iprimimillegiornidivita.it)

