

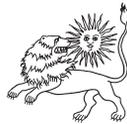
Il bambino naturale

73

Elena Balsamo

# Cara mamma

*Spunti per una maternità consapevole*



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

In copertina: image Jane McCrae [www.janemccraephoto.com](http://www.janemccraephoto.com)

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

Immagini: p. 6 ©Tommaso D'Incalci

ISBN: 978-88-6580-220-5

© 2019 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

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

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

# INDICE

PREFAZIONE	5
I OMAGGIO AL MESTIERE DI MADRE	12
II DAL CONCEPIMENTO ALLA NASCITA: UN CAMMINO IN QUATTRO TAPPE SULLA VIA DEL SACRO	15
<i>Prima tappa: il concepimento</i>	15
<i>Seconda tappa: l'attesa</i>	17
<i>Terza tappa: la nascita</i>	19
<i>Quarta tappa: il maternage</i>	21
<i>Lettera-diario di un bambino nel grembo</i>	23
III IL GRANDE MISTERO DELL'ORIGINE: SPUNTI PER UN'EDUCAZIONE PRENATALE	29
<i>La gestazione: impianto e sviluppo embrio-fetale</i>	33
<i>La nascita</i>	37
<i>Il post partum</i>	41
IV I TANTI VOLTI DELLA MADRE	43
<i>L'archetipo Luna-Saturno: la madre girata</i>	48
<i>L'archetipo Luna-Urano: la madre precaria</i>	49
<i>L'archetipo Luna-Nettuno: la madre fragile</i>	51
<i>L'archetipo Luna-Plutone: la madre ambivalente</i>	52
<i>L'archetipo Luna-Marte: la madre arrabbiata</i>	53
<i>L'archetipo Luna-Mercurio: la difficile comunicazione     mamma-bambino</i>	54
V UN MONDO DI MAMME	56

## 102 Cara mamma

VI	MAL DI MAMMA...	59
VII	CARA MAMMA, MI SEI MANCATA TANTO...	62
	<i>Spunti di riflessione sull'esperienza dell'abbandono</i>	62
VIII	FIORI DI BACH PER MAMMA E BEBÈ	69
	<i>Che tipo di mamma sono?</i>	71
	<i>Istruzioni per l'uso...</i>	74
	<i>Fiori per la gravidanza</i>	74
	<i>Fiori per il travaglio e il parto</i>	76
	<i>Fiori per il post partum</i>	76
	<i>Fiori per il neonato</i>	77
	<i>Rimedi omeopatici per la gravidanza e il parto</i>	78
IX	MAMMA CARA, MIA DILETTA...	81
X	CARA MAMMA TI SCRIVO...	88
XI	CARE MAMME E CARI PAPÀ...	93
	APPENDICE	96
	BIBLIOGRAFIA	100

## PREFAZIONE

*Cara mamma* non è un testo di informazioni pratiche su come prepararsi alla nascita di un bambino (per questo esiste già *Sono qui con te*<sup>1</sup>) ma vuole essere piuttosto un omaggio a tutte le madri, la mia *in primis*, che svolgono o hanno svolto, silenziosamente, con pazienza e umiltà, quello che ritengo essere il mestiere più importante del mondo.

*Cara mamma* si pone anche un altro obiettivo non meno impegnativo: vuole ricordare e mettere in risalto quella dimensione nascosta della maternità che è la sacralità. Essere madre è un compito sacro e come tale va considerato.

Ecco perché ho deciso, di comune accordo con l'editrice, di riportare qui alcune pagine tratte da *Nato prima del tempo*<sup>2</sup>: un testo che altrimenti rischia di essere destinato solo ai genitori dei bambini prematuri e di rimanere confinato in un ambito specialistico e molto ristretto.

Ma questo volumetto ha anche un'altra finalità: far comprendere i vissuti del bambino nel suo incontro con la mamma, fin dalla vita prenatale, e mostrare come i modelli di attaccamento materno siano matrice fondamentale che condiziona poi i nostri atteggiamenti e le nostre relazioni nella vita adulta.

*Cara mamma* è quindi una sorta di miscellanea di testi, alcuni più poetici, altri più "tecnici", che hanno come tema la maternità: comprenderne il valore ma anche la complessità e le difficoltà può infatti essere utile a ciascuno di noi. Perché ognuno di noi è figlio della propria madre e con questa relazione primaria così fondamentale è chiamato prima o poi a fare i conti...

Sì, perché la madre è l'Origine e non si può procedere spediti lungo il proprio cammino se non si fa pace con la propria madre, cioè con la propria

1 Balsamo E., *Sono qui con te*.

2 Balsamo E., *Nato prima del tempo*.

## 6 Cara mamma

origine, con le proprie radici, poiché “senza radici non si vola”. Questo è ciò che ho imparato nel mio travagliato percorso di autoconsapevolezza.

Mi auguro pertanto che le parole contenute in questo piccolo libro possano essere d'aiuto a tutti i figli che sono impegnati nel faticoso processo di elaborazione della propria storia personale, così come a tutte le madri e a coloro che si apprestano a diventarlo...

*Avevo fame di latte  
ma i seni di mia madre erano vuoti  
allora mio padre mi ha nutrito di parole  
È così che sono sopravvissuta  
Ho creduto alle stelle:  
hanno illuminato la mia notte  
Ora sono un medico  
e ho due seni  
“médecin – mes deux seins”:  
il sinistro per dare il latte  
il destro per regalare parole d'amore*



*A mia Madre,  
a tutte le donne che sono o stanno per diventare madri  
e a tutti i figli e le figlie che non hanno compreso le loro madri  
affinché possano fare Pace con loro*

*Cara Mamma,*

*questo libro te lo devo. Ho impiegato più di cinquant'anni per scriverlo perché tanto è stato il tempo della mia vita che mi ci è voluto per capirti e per incontrarti. Da donna a donna o, meglio ancora, da anima ad anima. Ma questo libro lo devo anche ai miei lettori perché non vorrei si facessero idee errate sul nostro conto...*

*Sì, è vero, non è mai stata facile tra noi ma questo non vuol dire che non ci siamo amate: è solo che ci guardavamo entrambe con occhi appannati dalla rabbia e dal dolore e quella coltre ci ha impedito spesso di vederci. Perché rabbia e dolore rendono ciechi.*

*Ma cominciamo dall'inizio, altrimenti la nostra storia non si può capire.*

*Tu non hai certo avuto vita facile. Come tutte le donne della tua generazione, hai vissuto l'orrore della guerra, dei bombardamenti che – come a volte ci raccontavi – vi spingevano a scappare nei rifugi dove sentivate l'esistenza appesa a un filo. E poi l'incubo del razionamento alimentare che ti portava a inventarti piatti fatti quasi di nulla...*

*Ma non è questo il dramma che ha segnato la tua vita. È ben altro che ti ha spezzato il cuore, lasciando nella tua anima un solco profondo e un incolmabile vuoto: la perdita del tuo dolce fratellino, di cui con grande responsabilità ti prendevi cura, avvenuta per un'epatite fulminante alla tenera età di quattro anni. È lì che è iniziato il senso di colpa che ti ha perseguitato per il resto dei tuoi giorni. E che si è acuito col ripetersi del dramma, parecchi anni dopo, proprio quando sembrava tu avessi ritrovato, grazie all'incontro con papà, nuova fiducia ed entusiasmo.*

*Mi è capitato un giorno tra le mani, dopo tanti anni, il cartoncino che annunciava la nascita del tuo primo bambino, tanto desiderato e tanto atteso, a cui, ahimè, avevi dato il nome dell'amato fratellino defunto: Giancarlo. Amaro destino... la morte se li è portati via tutti e due piccini. All'improvviso ho compreso quanto strazio devi aver provato per quella*

*grande gioia che dopo soli cinque giorni si è trasformata in un pozzo senza fondo di dolore. Da qui il pensiero che ti ha avvelenato il cuore e che si è appiccicato anche sul mio: “la felicità si paga”. Tu di fatto non te la sei più concessa. “La morte si sconta vivendo” scriveva Ungaretti, tu ne hai fatto una realtà quotidiana.*

*Dopo la tragedia ti sei richiusa a riccio – l’ho trovato scritto nelle tue lettere a papà – in una fortezza dove nessuno riusciva più a raggiungerci. Neanche lui, evidentemente, nonostante la sua dolcezza. Ricordo che mi disse una volta che aveva paura tu impazzissi. Nessuno, ahimè, ti ha aiutato a elaborare il lutto (in famiglia nessuno ne ha mai parlato e io, da grande, ho dovuto mettere insieme i pezzi con un vero lavoro da detective...) e quella pietra nera, pesante come un macigno, è rimasta dentro di te e ti ha fiaccato l’anima e il corpo per i giorni a venire.*

*Poi nacqui io, prematura. Proprio il giorno in cui lui, il mio fratello maggiore, se ne era andato. Strana coincidenza, non ti pare? Nacqui con l’inconscia sensazione di doverti salvare dalla tua disperazione, di dover colmare un vuoto incolmabile, di dover sostituire qualcuno che non c’era più ma che tu continuavi a guardare e non riuscivi a lasciar andare.*

*Compito impossibile e ingrato per una bambina. Di lì la mia rabbia: non ero quella che tu avresti voluto che io fossi... Non potevo esserlo! Non lo sarei mai stata...*

*Ero gelosa di quel fantasma che ti faceva velare gli occhi di lacrime a ogni mio compleanno, di quel volto la cui foto tenevi costantemente sul tuo cuore imprigionata in una spilla d’oro, e così mi attaccai sempre di più a papà a cui, per carattere, mi sentivo più vicina. Ma non mi rendevo conto che anche questo per te era motivo di dolore...*

*Mi ci è voluto tanto tempo e lavoro su di me per poterlo finalmente comprendere e rimettere ognuno al suo posto, al posto che gli spettava per diritto. E di questo tu mi sei stata grata e da un giorno all’altro qualcosa è cambiato in te, come per magia.*

*Sì, mi ci è voluto molto tempo per comprendere che anche lui, il mio adorato papà, aveva, come tutti del resto, le sue manchevolezze. Ma io non le vedevo: l’avevo messo molto in alto, su una sorta di piedistallo dorato, perché per me rappresentava un porto sicuro dove rifugiarmi, anche solo con l’immaginazione, per sentirmi compresa. Lui mi scriveva parole di poesia, favole e lettere quando eravamo lontani, lui mi portava d’estate*

*a scoprire la bellezza del mondo, a fare capriole nei prati, a camminare tra i monti e a nuotare nei fondali marini, ma il resto del tempo nel qui e ora della vita quotidiana c'eri tu, non lui, a organizzare le mie feste di compleanno, a preparare pranzi prelibati, a cullarmi quando piangevo di notte o scottavo per la febbre...*

*Cara mamma, so che mi hai sempre voluto bene, anche se qualche volta, come mi dicesti tu, non ci ho creduto... Sì, è vero, e sai perché? Perché mi hai amato come sapevi fare tu e non sempre come volevo io... Ma mi hai amato: con i buoni piatti che preparavi per me, con le tue attenzioni, con il rispetto per le mie scelte anche se non erano le tue, con la tua ammirazione per i miei successi, con la tua presenza costante quando ero piccina...*

*Perché tu, a differenza di papà, perlopiù impegnato col lavoro, c'eri sempre per noi.*

*Io però non vedevo ciò che ricevevo quanto quello che tanto desideravo e mi mancava: un abbraccio o una carezza nei momenti di sconforto e di tristezza... Perché vedi per un bambino l'amore è essenzialmente contatto, contatto fisico, e la sensazione di sentirsi accolto, accettato per quello che è – e non quello che si vorrebbe che fosse – e di essere compreso e contenuto nel momento del dolore.*

*Ma tu non sapevi reggerlo il mio dolore, perché non sapevi reggere il tuo. Mi dicevi “Non voglio vederti piangere” e scappavi dopo due minuti quando sfinita dalla sofferenza desideravo solo che ti sedessi vicino a me e mi tenessi la mano... Mi ci sono voluti anni di lavoro interiore per comprendere che non potevi darmi ciò che tu per prima non avevi ricevuto o che per te era stato motivo di dolore. Nonostante le tue parole che mi rassicuravano del tuo amore per me, mi è rimasta appiccicata addosso questa orribile sensazione di incolmabile lontananza, di vuoto, questa immagine di schiena girata, voltata a guardare lontano.*

*“Non ti sento!” è ciò che è emerso, dopo tanti anni, tra le lacrime, durante uno dei miei lavori di introspezione interiore. Come se l'anestesia, che ti avevano iniettato durante l'intervento a cui ti sottoposero quando aspettavi me, avesse intorpidito i canali sensoriali che ci univano.*

*Cara mamma, credimi, anche io ti ho amato, ti ho amato al punto – come solo i bambini sanno fare – da caricarmi del tuo fardello per rendertelo più leggero. Non è facile sai vivere con una madre che guarda la morte. Io ho assorbito le tue credenze e le ho fatte mie, sabotandomi la vita*

*proprio come hai fatto tu. Fino a capire che il mio sacrificio non serviva proprio a nulla: non aiutava te e distruggeva me. È allora che ho tirato fuori tutto il mio coraggio – quello che hai avuto anche tu quando ci hai messo al mondo – per andare a guardare nell'ombra – la tua e la mia – e ritrovare la luce. L'ho fatto per me ma anche per te in qualche modo. Ho trasformato il trauma in dono. Me ne sono resa conto una volta a Cagliari, dove avevo tenuto un seminario: ho capito che aiutando le mamme a raccontare le loro storie di parto, a esprimere emozioni bloccate da tempo, a tirar fuori le lacrime, io stavo facendo quello che avrei tanto voluto fare per te e non ho potuto...*

*Ma ora so che tutto è perfetto così com'è, anche se non sempre è come avremmo voluto che fosse. Ora so che avevo bisogno di te come di uno specchio che mi riflettesse ciò che dovevo imparare. In questo senso non avrei potuto avere madre migliore...*

*Mi dispiace solo un po' che proprio ora che ho compreso tutto questo, proprio ora che ti capisco appieno, proprio ora che potrei aiutarti e parlarti come non sono mai riuscita a fare, tu non ci sei più... Ma mi consola pensare che adesso tu sei finalmente in pace, in quella pace che mai trovasti qui. Libera e felice. È di questo, sai, che più di ogni altra cosa un figlio ha bisogno: di una madre felice.*

*“Non piangete. Ricordatemi com'ero” sono state le tue ultime parole. Lo faremo mamma, io e i miei fratelli.*

*I semi che tu hai seminato hanno dato frutto. La tua forza, la tua generosità ospitale, la tua operosa praticità ora sono in noi. E tutte queste tue virtù io le vado scoprendo e coltivando pian piano dentro di me.*

*Ho pulito gli occhiali con cui guardavo il mondo: ho tolto quel velo dagli occhi che mi annebbiava la vista, così da poter guardare finalmente la realtà e non più le illusioni a cui mi sono aggrappata per tanto tempo come a una boa di salvataggio, indispensabile strategia di sopravvivenza...*

*E poi un giorno, mettendo ordine nei ricordi, ho trovato una tua foto in cui, giovane adolescente, sorridevi: un sorriso gioioso, solare, di cui non serbavo memoria... Com'eri bella mamma! È proprio così che voglio ricordarti: com'eri, prima della tragedia che ha cambiato il corso della tua esistenza, con quel sorriso, con quella voglia di vivere che allora dovevi avere ma che io non ho mai sentito in te e così tanta fatica ho fatto a ritrovare in me.*

*Voglio ricordarti così, per darti il permesso, che mi sono negata finora, di godere pienamente la vita. “Posso essere felice anche se tu non lo sei?” deve essersi chiesta tante volte la piccola bambina in me...*

*Cara mamma, anche se ora tu sei altrove, io spero che tu mi senta. Ti dedico le mie parole e questo libro perché solo attraverso la scrittura, quando eri qui tra noi, sono riuscita a toccarti il cuore e mi auguro di riuscire a farlo ancora una volta. Voglio raccontarti ciò che non sono mai riuscita a dirti, ciò che ho scoperto anche grazie alla tua sofferenza, affinché altre mamme come te e altri figli come me non debbano soffrire come abbiamo sofferto noi.*

*Attraverso questo mio lavoro desidero ringraziarti e onorarti per avermi permesso col tuo desiderio di essere qui, per avermi partorito, custodito e poi lasciata libera – nonostante non sia stato facile per te – di seguire la mia strada, originale e insolita, degna della ribelle che sono sempre stata... E voglio dirti ancora una volta, come ti scrivevo da piccina, che ti voglio bene, oggi come ieri. Anzi più di prima, perché ora, finalmente, ti ho compreso, nella tua forza e nella tua debolezza che è anche la mia.*

*E finalmente ti sento, anche se fisicamente non sei più qui con noi.*

*Cara mamma, che la Luce della Vita – che mai finisce ma sempre si perpetua in altre forme – possa continuare a illuminare il tuo cammino.*

*Con Amore  
tua figlia Elena*

Esercizio: scrivete una lettera a vostra madre dicendole tutto ciò che sentite e avreste voluto dirle ma non siete mai riusciti a esprimere, sia che lei fisicamente sia ancora qui con voi, sia che non ci sia più. Non c'è bisogno di consegnargliela, le arriverà comunque...

# I

## OMAGGIO AL MESTIERE DI MADRE

*Dio non poteva essere ovunque, per questo ha creato le madri.*  
Proverbio ebraico

Essere madre è mestiere difficile. Nessuna scuola lo insegna, nessun corso di formazione. Eppure esiste mestiere più importante di questo? Creare e mettere al mondo esseri umani è impresa senza pari. Custodirli e accompagnarli mentre si fanno grandi è un'arte da funamboli: l'arte scomoda e misteriosa della presenza.

Essere madre vuol dire essere matrice, che dà la forma ma poi la lascia libera di espandersi e svolgersi in piena libertà. Essere madre vuol dire esserci, sempre, ma in modo delicato e discreto, e solo quando richiesto. Come un regista che osserva lo spettacolo che ha ideato da dietro le quinte.

Una madre deve essere sempre pronta a intervenire ma anche sempre pronta a ritirarsi.

Può farlo solo se è presente a se stessa. Allora diventa un lievito, che come per magia trasforma un mucchietto di farina, acqua e sale in una morbida, croccante e profumata pagnotta. Oppure un albero, una maestosa quercia che offre ombra e riparo. Ma solide devono essere le radici per non sradicarsi al vento e alla tempesta. Che di temporali e uragani una madre ne vive tanti. E a ogni scossa, ogni urto, ogni colpo inferto dal destino, ecco diventa più forte. Una cicatrice in più sul suo corpo di guerriera, una ruga in più sul suo volto stanco ma che sorride al sole.

Essere madri insegna ad aprire il cuore. A trasformare il piccolo Io in un Sé più grande.

È il bambino l'unico maestro: un maestro difficile, esigente, che reclama senza sosta, che non si può zittire. Che ci fa da specchio. E allora nei suoi occhi vediamo un riflesso di noi, di qualcosa che ci appartiene. Il suo pianto ci ricorda il nostro, quello che non vorremmo più sentire; le sue lacrime ci rammentano le nostre che non vorremmo più vedere. Ma non si può scappare: una madre deve restare lì, a guardare l'Ombra che tanto la spaventa, ad affrontarla anche, con la spada se occorre, proprio come si farebbe con un drago.

E allora scopre che proteggendo il cucciolo impaurito, protegge se stessa, amando senza condizioni la sua creatura indifesa, accende la fiamma dell'amore in se stessa.

Un amore senza se e senza ma, che tutto dà e nulla chiede in cambio.

Un amore fragile e potente, che resiste al tempo e alle intemperie, che scavalca i confini dello spazio e delle ere. L'amore di una madre. Una madre debole e forte nello stesso tempo, come ogni umano. Una madre che dà rifugio e lo cerca, che si piega senza spezzarsi al vento, che si fa bambina con i suoi bambini per tornare donna tra le donne e gli uomini, più ricca.

Essere madre è mestiere difficile, che richiede coraggio. Coraggio nel mettere al mondo, oltrepassando la soglia che divide la vita dalla morte, la morte dalla vita (il parto non è forse una prova iniziatica anche se per lo più misconosciuta?).

Coraggio nel difendere i piccoli dai soprusi, dalla zizzania, dai parassiti che infestano le foglie dei teneri germogli.

Coraggio nel riparare i semi dal rigore del freddo dell'inverno, o dal calore del solleone.

Coraggio nel lasciare che si spargano nel terreno e affondino le radici dove par loro più opportuno. Coraggio nel lasciar andare i passerotti dal nido quando è arrivato il momento di volare.

Essere madre è mestiere importante, senza pari. Ma anche umile, come di artigiano che forgia il metallo col calore, che intaglia il legno con gesto netto e chiaro. Lavoro di tutti i giorni, non solo delle feste, opera quotidiana. Che non ha compenso, perlomeno umano.

Che non ha fine, ma solo un continuo ricominciare mattutino. Lavoro che sporca le mani, che fiacca le membra, ma che riscalda il cuore e illumina gli occhi. Che nutre l'anima.

## 14 Cara mamma

Perché basta un sorriso, una parola o un gesto, un traguardo o una conquista del cucciolo che si fa uomo per ricompensare ogni stanchezza, ogni fatica. E allora si scopre che il tesoro non è fatto d'oro ma di polvere di stelle mescolate a fango, è fatto di bricioline di biscotto, di foglie e di erbe impacchettate insieme, di castelli di sabbia sulla spiaggia...

Essere madre è una chiamata. Vocazione, si potrebbe dire. Ma ci sono tanti modi per viverla e farla propria. Non basta e non è necessaria una procreazione biologica per sentirsi madre. Occorre più che altro la disponibilità a farsi capiente. Ad aprirsi e accogliere. Come una ciotola con l'acqua. Ecco, essere madre è essere acqua: fluida, fresca e dissetante acqua di sorgente, che scorre senza fine. Goccia dopo goccia, leviga la roccia. Goccia dopo goccia, riempie il secchiello e poi il mare.

Ma essere madre è anche essere ciotola, cioè terra, argilla che contiene, che per proteggere e raccogliere mette limiti e confini. Che sta, che sorregge, che sostiene.

Ecco perché essere madre è un mestiere difficile, il più difficile di tutti i mestieri.

Perché significa essere vuoti per essere pieni. Significa accettare la debolezza per sentirsi forti, accettare la fragilità e l'imperfezione per sentirsi vivi. Significa sacrificare il fare all'altare dell'Essere. Significa votarsi all'apprendistato duro e difficile della Presenza.

Essere madre vuol dire essere qui e ora per se stessi e per i propri figli. Non domani, adesso.