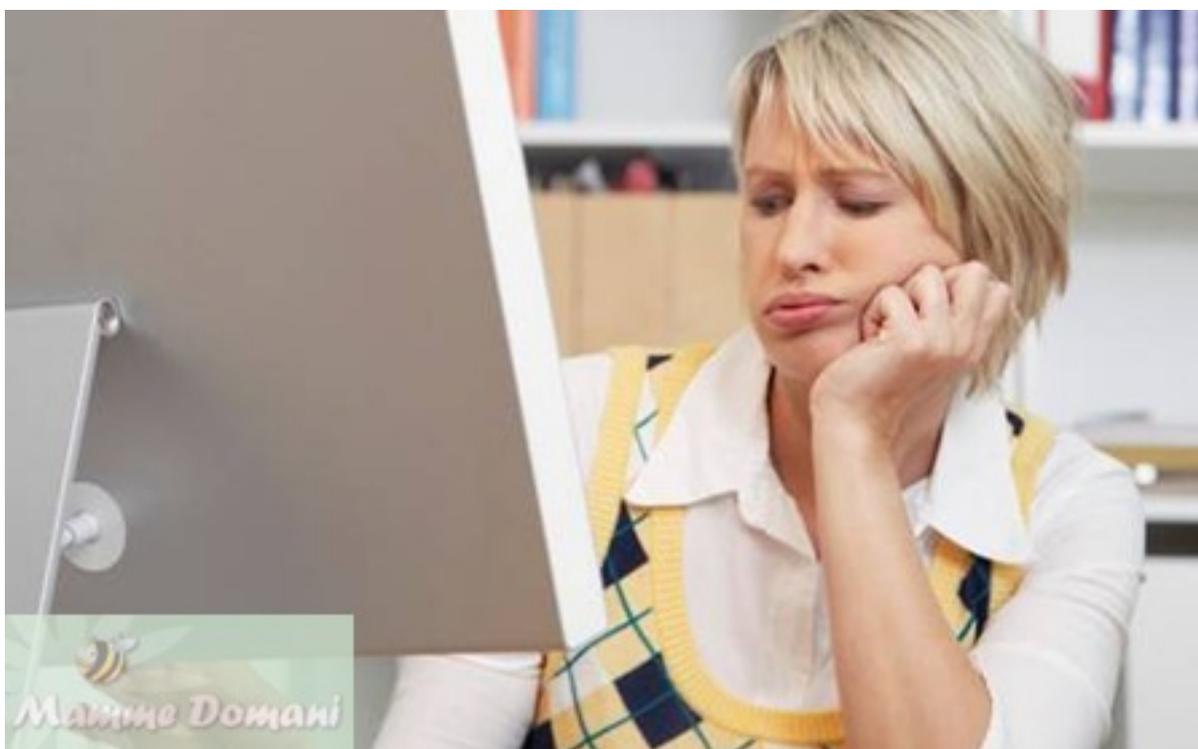




Osho Rajneesh, mistico e maestro spirituale indiano, scrive che nel momento in cui **nasce un bambino, nasce anche una madre**, prima non esisteva, esisteva la donna, non la madre. Una madre è qualcosa di assolutamente nuovo.

Diventare madri è complicato soprattutto nel momento in cui, oltre al ruolo di mamma, bisogna **tornare a rivestire anche quello di donna in carriera** con il rientro in ufficio. Questa fase non è sempre facile da affrontare e può essere vissuta come una rottura dell'incantesimo che si è creata tra sé e il bambino: con la gravidanza e il parto per la donna prendono il via due momenti molto importanti, quello dell'attaccamento e dell'accudimento.



Quando si rientra al lavoro c'è la separazione dal bambino e questo equilibrio viene spezzato, come spiega Martina Berta, psicologa e psicoterapeuta, nascono delle difficoltà come quella di gestire a livello organizzativo il rientro o anche le proprie emozioni che possono rappresentare un ostacolo.

Esiste anche un senso di colpa scatenato dall'idea di aver lasciato il proprio bambino nelle mani di qualcun altro o dal desiderio di tornare al lavoro perché non ci si sente realizzate solo come mamme, sottolinea Berta.

Può capitare anche di trovarsi a dover fronteggiare un sentimento di inadeguatezza rispetto al nuovo ruolo e con il distacco questa sensazione può acuirsi. Un senso di colpa che può essere

maggiore se il rientro in ufficio avviene quando il bambino è ancora molto piccolo.

Le mamme avrebbero bisogno dell'aiuto di un coach per riorganizzare i tempi, le risorse e soprattutto le priorità, evitando di comportarsi come Wonder Woman e di voler essere ovunque e al meglio.

Forse è proprio questo desiderio di perfezione a generare i maggiori **sensi di colpa**, sottolinea Francesca Contardi, amministratore delegato di Page Personnel, diventata ad della società di selezione del personale proprio al rientro dalla maternità.

Lei racconta di avere affrontato questa fase cercando di adattare le sue nuove necessità ai vecchi ritmi, la cosa forse più difficile è stata riuscire a razionalizzare i sensi di colpa che gli altri mi provocavano, soprattutto nei confronti del mio nuovo ruolo di madre.

Il modello culturale ci impone un ruolo di mamma vecchio stampo che non può rientrare nel mondo del lavoro in poco tempo perché questo comporterebbe una sorta di trauma nel bambino, si focalizza tutta l'attenzione sul neonato e molto poco sulla madre, dimenticandosi che una donna serena e appagata è sicuramente una madre migliore.

Si rischia di restare intrappolate in un vortice pericoloso fatto di pressioni esterne e di sentimenti conflittuali, liberarsi dei sensi di colpa e rendere il ritorno al lavoro meno traumatico è comunque possibile.

L'esperta dispensa **dei consigli utili** per un **rientro a lavoro sereno**:

- Dare alle cose la **giusta priorità**, prima di rientrare al lavoro è bene fare un'analisi di cosa vogliamo fare e di quali sono le nostre esigenze, cercando di dare alle cose la giusta priorità. Una volta deciso cosa si vuole fare, come farlo e quanto tempo si ha a disposizione, possiamo conciliare i nostri impegni nel modo migliore.

- **Non essere severe** con se stesse, uno dei sentimenti più frequenti legati al lavoro post maternità è la sensazione di non riuscire a gestire la nuova situazione con conseguenti pensieri negativi, bisogna saper accettare che non si può fare tutto e cercare di non essere troppo severe con se stesse guardando la situazione con lucidità.

- **Scegliere accuratamente a chi affidare il bambino** perchè molti dei sensi di colpa delle donne nascono dall'idea di affidare il proprio figlio a qualcun altro, specie se è molto piccolo. Non esiste un momento ideale per rientrare al lavoro, è soggettivo. L'importante è ricordarsi che i bambini si adattano molto e che fino a un anno e mezzo hanno bisogno di una figura di riferimento costante. Fino a quest'età sarebbe per questo motivo meglio affidarli a una tata di fiducia o ai nonni, per poi passare al nido, osserva l'esperta.

- **Creare una routine** è importante per gestire al meglio la situazione è creare una routine fatta di coccole e di attenzioni. Giovanni Bollea (creatore e fondatore della neuropsichiatria infantile) suggeriva di passare almeno 15-20 minuti col bambino al rientro dal lavoro, fargli coccole e dargli attenzioni senza altri pensieri o distrazioni.

- **Imparare a comunicare in maniera più assertiva**, spiegare all'altro ciò che si desidera venga fatto ma cercando di mediare anche con il suo punto di vista.
- **Accettare l'aiuto degli altri** può contribuire a un rientro soft , partendo dal presupposto che poter contare su persone che ci stanno vicine e che ci danno una mano può rivelarsi molto utile.
- **Mantenere un'attitudine positiva**, per gestire al meglio il rientro sul lavoro è bene darsi del tempo, si andrà incontro a un momento di assestamento e si farà fatica a essere concentrate come prima.