

di supporto (nonne, amici, pediatri, ecc.), ma che invece spesso vogliono imporre la loro opinione su **come deve essere una brava madre**,

confondendo la donna in un momento già di per sé delicato e precario per il proprio equilibrio

...e mettendo a rischio la capacità **istintiva** di ogni madre di accudire ed educare la propria prole.

Esistono molti insegnamenti e pensieri su cosa fare per il benessere dei figli con regole standard e ben definite, a volte nascoste da una falsa comprensione e flessibilità.

Ciò che viene lasciato da parte è il **benessere** e la tutela della **fragilità** e delle **potenzialità di ogni madre**.

Impariamo allora sentirci al centro di noi stesse e a lasciare andare ogni consiglio, giudizio e ogni ruolo in cui ci siamo identificate,

per ritrovare la nostra **essenza** e la nostra **verità**.

Entriamo nel silenzio interiore; quello spazio che da sempre esiste dentro di noi e che non ci giudica, non ci etichetta,

ma che ci permette di sentire che siamo semplicemente qui e ora.

E nel momento in cui entriamo in relazione con nostro figlio, non dobbiamo dimenticare questo spazio.

Soprattutto non dimentichiamo che non possiamo accudire “l’altro” se non ci prendiamo cura di noi stesse, se non sappiamo darci amore.

Se non sappiamo offrirci ciò di cui veramente abbiamo bisogno.

La **MATERNITÀ** è un momento delicato di **cambiamento** che, per essere accettato e vissuto al meglio, necessita della capacità di restare consapevoli e centrate fin dal momento della nascita del proprio figlio...

...dove la consapevolezza è semplicemente la capacità di saper guardare ciò che accade **senza giudizi e senza pretese**, in semplice **accettazione**.

Ed essere centrate significa **non lasciarsi trascinare** da ciò in cui non crediamo e non sentiamo nostro, anche se a dircelo è qualcuno che, a parer suo, ne sa più di noi.

Cosa difficile per le mamme di oggi, che già dalla maternità, si ritrovano attorniate da figure che dovrebbero essere

*Ascoltiamo noi stesse,  
ascoltiamo ciò che il corpo,  
la mente o le nostre emozioni  
vogliono comunicarci.  
E nel silenzio dell'ascolto  
lasciamo che si aprano, con  
questa nuova esperienza di  
maternità, spazi interiori di  
accoglienza e cura per noi stesse.  
Spazi di accettazione, dove ci  
disidentifichiamo con lo stereotipo  
di madre perfetta e ci  
riconosciamo  
semplicemente madri.*



associazione  
agorà

via statale 5/R  
merate (lecco)  
tel 039 598 35 69

[www.disciplinenaturali-agora.it](http://www.disciplinenaturali-agora.it)  
[info@disciplinenaturali-agora.it](mailto:info@disciplinenaturali-agora.it)

# MATERNITA'

e

# BENESSERE



Incontri di gruppo condotti da  
**MONICA CRIPPA**, laureata in scienze  
dell'educazione - educatrice