

Se l'attesa non è così dolce

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 38 anni. Sono sposata da tre, con un coetaneo affettuoso con cui condivido molti interessi. Un buon matrimonio. Ci sembrava fosse arrivato il momento di avere un figlio, prima che fosse per me troppo tardi, per l'età. Purtroppo, dopo il primo momento di euforia, mi trovo in uno stato d'animo di grande angoscia. Sono piena di paure: per il bambino ma anche per me. Ho paura che la mia vita debba cambiare radicalmente, di non poter seguire come vorrei il mio lavoro che proprio ora mi sta dando le prime vere soddisfazioni, di dover rinunciare al mio tempo libero. Non mi riconosco, mi sembra di essere entrata in un incubo. Mi mettono a disagio anche i cambiamenti del mio corpo, che non mi sembrava fossero così forti nelle altre donne: la stanchezza, la nausea tremenda, il seno gonfio, l'aumento di peso. Sono profondamente in crisi, e mi vergogno anche a dirlo. Io triste mentre tutti si aspettano che sia raggiante di felicità... Cosa mi consiglia per uscire da questo malessere che mi fa sentire in colpa anche verso il bambino che verrà?"

Annalisa (Milano)

Gentile Annalisa, intuisco il terremoto emotivo che la sta mettendo così a disagio. In realtà lei sta vivendo in modo dolorosamente consapevole, e più intenso della media, le difficoltà, i dubbi, le paure che (quasi) ogni donna ha quando inizia una gravidanza. Oggi in modo più nitido di ieri. Difficoltà che sono nettamente più forti nelle donne che, come lei, hanno un forte investimento sulla professione e sulla carriera. E che fanno più fatica a integrare la maternità con il loro stile di vita, spesso consolidato dagli anni, quando il bimbo arriva sul filo dei quarant'anni. Si scontrano infatti la dimensione più antica, corporea, affettiva, istintuale dell'essere madre, con quella più moderna, intellettuale, cognitiva e autonoma dell'essere una professionista. L'ambivalenza, ossia la coesistenza di desiderio e di paure, in questo caso della maternità, che lei sta vivendo, può essere così intensa da risultare paralizzante, come un incubo. Non solo: il contrasto tra l'aspettativa sociale, secondo cui una donna che aspetta un bimbo dovrebbe essere solo felice, e il terremoto di incertezze che lei sta vivendo, scatena profondi sensi di colpa, anche verso il bambino che verrà, come lei ben descrive.

Come è possibile affrontare bene questo terremoto di paure?

In positivo, l'emergere ora di queste ambivalenze può aiutarla ad affrontare bene e per tempo, proprio sul terreno psicologico, l'integrazione tra queste due dimensioni che ora le sembrano così inconciliabili. La gestazione del "grembo psichico", ossia la preparazione della capacità di accogliere un bambino con amore, è altrettanto importante del grembo fisico. E' giusto e saggio che lei si consenta di guardare a fondo le sue paure, con l'aiuto di una psicoterapeuta preparata sul fronte della maternità e delle sue difficoltà. La sua gravidanza è appena iniziata: c'è tutto il tempo per ripensare la sua vita, e tutta la bellezza e l'amore che un bambino può portare in dono ad una donna e ad una coppia. Certo, con la flessibilità necessaria tutte le volte in cui

affrontiamo un passaggio esistenzialmente rilevante, una fase di trasformazione profonda come il diventare madre. Non si arrocchi su ieri, gentile signora. E chiedi aiuto anche a tuo marito: il diventare genitori è un cambiamento essenziale per tutti e due, ed è tanto più soddisfacente quanto più è condiviso.

Possono i cambiamenti fisici rendere più difficile l'accettazione della gravidanza?

Sì, specie nelle donne prima molto magre, che possono trovare addirittura angoscianti anche i cambiamenti di forma essenziali della gravidanza, tra cui l'aumento del seno e dell'addome. La crisi dell'immagine corporea è un altro aspetto che può contribuire al suo malessere. In positivo, un'alimentazione sana con un aumento di peso graduale aiuta a integrare con più morbidezza i cambiamenti del corpo. Un regolare movimento fisico – ottime le passeggiate quotidiane e il nuoto, in piscina o al mare – aiuta a mantenere un buon tono muscolare e una migliore immagine di sé, oltre ad avere effetti positivi sull'umore e sul sonno. Yoga e stretching possono poi aiutarla a ridurre lo stress attraverso il respiro e una ginnastica dolce che tiene tonico, flessibile ed elastico tutto il corpo, ottimizzando la forma fisica anche in vista del parto.

Il bambino può risentire di questo stato d'animo negativo?

Il dialogo tra mamma e bambino, durante la gravidanza, è ancora misterioso. Di sicuro, l'affrontare bene queste incertezze e paure, così frequenti oggi, aiuta a rasserenarsi per tempo, preparando al meglio quel grembo psichico, quello spazio interiore dell'anima e del cuore, così essenziale quando si diventa mamme. Decantate le emozioni negative, le sarà ancora più dolce stringere tra le braccia il suo bambino con un amore finalmente limpido, acquietato e generoso. Glielo auguro di cuore.

Approfondimento - Come affrontare la "stanchezza" in gravidanza

Per curarla bene bisogna comprendere che cosa la causi:

a) sul fronte psichico, attenzione:

- ai dubbi interiori, anche sulla gravidanza, che vanno affrontati per tempo: la paura inascoltata è un grande divoratore di energia vitale;
- allo stress da lavoro, che sottrae energie necessarie alla gravidanza;
- ai conflitti, di coppia, familiari o professionali;

b) sul fronte fisico, attenzione:

- all'anemia, che peggiora rapidamente in gravidanza se non si fa una quotidiana integrazione con ferro e acido folico;
- alla tiroide: l'ipotiroidismo va diagnosticato (basta un semplice prelievo di sangue) e curato, perché può ripercuotersi su madre e bambino;
- alla depressione, che spesso si manifesta anche con sintomi fisici, tra cui, in primis, la astenia, ossia la debolezza fisica;
- alla carenza di sonno: in gravidanza bisogna dormire di più, assecondando il bisogno fisiologico di maggior riposo, di sonno e di sogni.

Consentirsi di sognare, anche ad occhi aperti, immaginandosi con il piccolo, è essenziale per preparare il "grembo psichico", lo spazio interiore che consentirà alla donna di accogliere il piccolo nella propria vita con tanta gioia, anche nella realtà.