

## Accogliere un figlio con gioia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 26 anni. Sono fidanzata da tre. Non usavo la pillola perché avevo il terrore di ingrassare. A volte usavamo il profilattico. Fatto sta che sono rimasta incinta. Abbiamo deciso di tenere il bambino, anche perché le nostre famiglie hanno promesso di aiutarci. Le scrivo perché mi sento molto in colpa e non so con chi confidarmi. Il mio fidanzato è al settimo cielo. I nostri genitori pure. Io sono l'unica che non è felice, ma non posso dirlo, mi guarderebbero come una pazza snaturata o una senza cuore. Non mi sento pronta ad avere un figlio, è una cosa più grande di me, anche se non ho mai pensato di abortire, perché mi sembra contro natura. Ma allora come faccio? Mi sento ancora una ragazza. Mi sento in trappola e a volte detesto anche il mio ragazzo che mi ha messo in questo guaio...”.

Arianna in crisi

Cara Arianna, intuisco come tu ti senta, in questo scontro di emozioni: da un lato la gioia del tuo fidanzato e delle vostre famiglie, dall'altro la tua angoscia, i tuoi conflitti interiori, le tue paure. La crisi del tuo corpo. Il senso di essere intrappolata da un evento per il quale non eri affatto preparata. La rabbia, anche, contro il tuo fidanzato. Tutti sentimenti forti, inquietanti, che è urgente affrontare per arrivare al parto e accogliere il bambino con uno stato d'animo rasserenato. Come ginecologa, che segue molte gravidanze, ascoltando i sentimenti delle donne, posso dirti che il tuo stato d'animo non è affatto raro. Anzi. E' solamente poco confessato, perché tutte temono, come te, i giudizi negativi degli altri. E' invece importante sapere che anche la maternità comporta ambivalenze, ossia desideri e paure, che possono essere molto più forti, e sbilanciati nel senso dell'angoscia, quando la gravidanza sia giunta inattesa, come nel tuo caso. Non sentirti in colpa. Affrontiamo invece in modo costruttivo questa crisi di crescita! Innanzitutto, parlane con il tuo ragazzo: affrontare insieme le paure è il modo migliore per prepararsi a diventare genitori.

Se non bastasse, ti raccomando un aiuto psicoterapeutico con una dottoressa empatica e preparata, per dar voce fin da ora alle tue inquietudini, ai tuoi conflitti interiori, al tuo senso di estraneità, addirittura, nei confronti del bambino che sta crescendo dentro di te. Così ti sarà possibile cacciare le nubi nere delle tue angosce, pacificarti, e preparare dentro di te quel “grembo psichico” che è altrettanto importante del grembo biologico. Sarà prezioso che la psicoterapia continui anche dopo il parto, così da rendere sereni i delicati mesi del puerperio.

Che cos'è il grembo psichico?

E' lo spazio psicologico interiore, emotivo e affettivo, che matura dentro una donna quando comincia a pensare di avere un figlio e diventare madre. E' un grembo fondamentale per accogliere poi il bambino non solo nel corpo ma soprattutto nel cuore. E' un grembo fatto di sogni, ad occhi aperti e a occhi chiusi. E' fatto di progetti, di fantasie, di proiezioni nel futuro. Sarà un bimbo, o un bimba? Come lo chiameremo? Sarà sano? A chi assomiglierà? Sarà biondo

come il papà o con i capelli scuri e gli occhi blu come la mamma? Insieme faremo tante cose belle... Ah sì, lo porteremo a sciare appena sta in piedi. No, subito in piscina. Lo ameremo tantissimo... Sarà un bambino felice... Chissà che cosa farà da grande... Questa fase di desideri e di sogni condivisi manca del tutto nelle coppie più giovani in cui il figlio sia concepito a causa di un errore contraccettivo. Il grembo psichico non si è ancora formato, e richiede una preparazione specifica, per consentire alla mamma di essere protagonista serena della gravidanza, e non passiva e scontenta portatrice di un utero gravido. La psicoterapia ti aiuterà ad assumerti la tua parte di responsabilità in questo concepimento: incolpare solo il tuo fidanzato, quando tu stessa ammetti di non aver voluto fare una contraccezione efficace, fa parte di meccanismi infantili di difesa ("la colpa è sempre tutta degli altri") che è importante riconoscere e superare!

Come è possibile che lui sia tutto contento e io così negativa?

Sì, è vero, anche per lui il bimbo è arrivato inatteso, ma è indubbio che la gravidanza sia comunque molto più impegnativa per la donna. E' possibile che abbiate due livelli diversi di maturazione. Oppure che nella coppia si sia creata una separazione netta, ancorché inconscia, delle ragioni del sì e del no. Uno dei due incarna per così dire tutte le ragioni della gioia, l'altro tutte le paure e le preoccupazioni. Anche questo è frequente. L'obiettivo è aiutare a riconoscere in ciascuno di voi la umanissima presenza di desideri e paure, così da dar loro il giusto senso in una prospettiva positiva. Te lo auguro di cuore, Arianna cara. Ti abbraccio con tanto affetto. E fammi sapere!

Prevenire e curare – Come far sì che un bambino nasca bene accolto, nel corpo e nel cuore?

- Con una rigorosa assunzione di responsabilità di entrambi i partner verso la contraccezione, quando non sia ancora giunto il momento di essere genitori. Questo significa contraccezione ormonale per lei (pillola, cerotto contraccettivo o anello vaginale) e profilattico per lui, usati con costanza;
- con l'effettuazione degli esami preconcezionali, prima della gravidanza, per lui e per lei, così da escludere, o curare prima del concepimento, malattie infettive e dismetaboliche rischiose per il bambino;
- con l'assunzione di 400 mcg al giorno di acido folico, due o tre mesi prima della gravidanza, così da ridurre dell'83 per cento il rischio di malformazioni della colonna e della testa del piccolo ("difetti del tubo neurale");
- con la frequenza ai corsi di preparazione al parto da parte dei futuri genitori;
- con un aiuto psicologico specifico, per lei e/o per lui, se le paure sono più forti delle normali inquietudini che ogni donna e coppia possono avere.