

Dopo un aborto spontaneo: come ritrovare la serenità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, tre mesi fa mia moglie ha avuto un aborto spontaneo, e da allora non è più lei: sempre triste e depressa, a casa e sul lavoro. Anche la nostra intesa sessuale, un tempo molto buona, ne sta risentendo, perché lei non ha quasi più desiderio. Anch'io ho sofferto per quanto è avvenuto, ma ho resistito e adesso cerco di guardare avanti. Cosa posso fare per aiutarla a uscire da questo tunnel? Ci sono delle cure da fare? La prego di darmi qualche consiglio, perché ci troviamo davvero in una situazione molto difficile. Grazie di cuore".

Stefano (Varese)

Gentile Stefano, sua moglie sta vivendo con ogni probabilità una forte depressione reattiva che, come vedremo, ha riflessi anche sulla sfera sessuale. Perdere un bambino desiderato è un lutto terribile. E dico "bambino" perché – come ho già sottolineato altre volte su questo sito – anche se si tratta di un feto, quel piccolo essere era già un bambino per lei: anzi, era il bambino dei suoi sogni, e dunque, per certi aspetti, ancora più prezioso del bimbo reale che sarebbe venuto al mondo. E' normale che la donna soffra più dell'uomo, anche se si danno casi in cui avviene il contrario. D'altra parte, ognuno di noi ha un suo modo di vivere il dolore, e questo può suscitare difficoltà nella relazione di coppia, proprio come sta avvenendo a voi. E' importante capire e superare queste dinamiche, perché solo così si può ritrovare la serenità perduta.

Che cosa intende dire, affermando che ognuno vive il dolore a modo suo?

Le faccio qualche esempio. C'è chi piange e si dispera. Chi si getta a capofitto nel lavoro, o negli svaghi. E chi, come sua moglie, vive anche un blocco del desiderio sessuale. In generale, c'è chi riesce a farsene una ragione e a venirne fuori abbastanza rapidamente, e chi fa più difficoltà e resta impigliato in una depressione apparentemente senza fine. Queste differenze possono spingere a pensare che il modo che l'altro ha di vivere il dolore non sia quello "giusto", perché troppo blando o, al contrario, esagerato. E da ciò discendono le tensioni che anche voi state sperimentando, la fatica del vivere quotidiano. E' invece importante saper rispettare questo diverso tempo interiore: non è bene negarlo a se stessi, ma nemmeno agli altri.

E' proprio normale che in una fase di lutto scompaia anche il desiderio?

Sì, è assolutamente normale. Dal punto di vista neurobiologico, la depressione si associa a:

- diminuzione del testosterone libero, l'ormone che – anche nella donna – accende il desiderio;
- aumento degli ormoni dello stress (cortisolo e prolattina) che sono nemici della sessualità, nelle donne come negli uomini;
- riduzione della dopamina, il neurotrasmettitore che media tutti i comportamenti "appetitivi", ossia legati al desiderio;
- riduzione della serotonina, un altro neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore.

Tutto questo si traduce, sul fronte psichico, in una brusca "frenata" dei comportamenti assertivi: l'iniziativa, la voglia di fare, la progettualità, la voglia di vivere e di conseguenza anche il desiderio.

Esiste un tempo limite oltre al quale questa depressione non è più normale?

Sì, esiste: quando la depressione supera i sei mesi o l'anno, allora può essere indicato un aiuto psicoterapeutico e/o farmacologico. La terapia antidepressiva, a basso dosaggio, non cambia la gravità della situazione, ma aumenta la nostra capacità di affrontarla: è come togliere dagli occhi due spesse lenti nere che ci impediscono di vedere la luce. In parallelo all'antidepressivo, come dicevo, può essere utile una psicoterapia per dare parole al dolore, alla malinconia, ma anche alla rabbia e ai sensi di colpa che spesso accompagnano un lutto di questo tipo. Il movimento fisico, infine, aiuta a scaricare le emozioni negative: meglio ancora se lo si fa insieme, dopo cena o nei pomeriggi del fine settimana, per ritrovare anche il gusto di dialogare e di sognare un nuovo futuro.

Ripeto: a parte il movimento fisico, che vi raccomando sin da ora, queste misure vanno intraprese solo dopo qualche mese, e solo nel caso in cui sua moglie non dia segnali di ripresa. Nel frattempo abbia pazienza, le dia tempo e non le faccia mancare il suo affetto.

E se cercassimo un altro figlio?

E' un'ottima idea, ma dopo che sua moglie sarà uscita dalla depressione. Una nuova gestazione non può essere la terapia, ma l'espressione della conquistata guarigione e del ritrovato amore per la vita. Un augurio affettuoso a tutti e due.