



RECENSIONE LIBRO: L'ATTESA. IL PERCORSO EMOTIVO DELLA GRAVIDANZA

Il tempo e lo spazio psicologico nella creazione della vita



Scheda libro

Titolo: *L'attesa. Il percorso emotivo della gravidanza*

Autori: *Alberto Pellai*

Editore: *Centro Studi Erickson*

Edizione: *2013*

Pagine: *120*

INDICE:

Il libro

I tempi dell'attesa: le stagioni della creazione della vita

Passaggi: da madre a figlia, da coppia a coppia genitoriale

- Da due a tre: da coppia a coppia genitoriale

Cambiamenti: il corpo, le abitudini, gli spazi

- Il corpo
- Le abitudini
- Gli spazi

Attendere

Utilità professionale

Biografia

Bibliografia

Il libro

Un libro scritto da un uomo *per* e *sulle* donne.

Un libro *caldo*, che narra con sguardo profondo ed educato il percorso della gravidanza da una posizione particolare, vicina ma non interna, empatica ma non totalizzante.

"*L'attesa*" è un libro che parla di un tempo e di uno spazio, un momento particolare della vita in cui i minuti, le ore e i giorni che passano sono scanditi da eventi, interni ed esterni, volti a un unico grande obiettivo, la creazione di una nuova vita e del mondo familiare che l'accoglierà.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

I tempi dell'attesa: le stagioni della creazione della vita

Diviso in capitoli che corrispondono a stagioni, il libro fa coincidere l'inizio del racconto con la primavera, stagione emblematica, che rappresenta la nascita e la rinascita dopo l'assopimento dell'inverno.

L'idea della nascita diventa scenario concreto da cui parte la coppia dei due protagonisti nell'immaginare l'evoluzione del proprio amore nel concepimento di un figlio. La nascita si insinua nella mente attraverso immagini e idee e prende spazio tra i pensieri attraverso i ricordi del passato e le fantasticherie su un futuro solo lontanamente immaginabile.

«Venite a vedere: è nato un arcobaleno. Dicevo proprio così: è nato un arcobaleno. E la parola "nascita" da allora è rimasta dentro di me piena di colori».

Narrato in prima persona, nel racconto dell'esperienza della protagonista femminile, il libro si mostra come **guida all'interno dell'esperienza femminile e materna dell'attesa**, ma anche all'esterno di essa, posando lo sguardo su un fuori che accompagna e supporta l'attesa: il padre e la figura maschile, ma anche lo spazio psicologico della maternità vissuta fino a ora da figlia.

Passaggi: da madre a figlia, da coppia a coppia genitoriale

«Ora che io divento mamma, mi accorgo che i ricordi affiorano alla memoria impregnati di un'emozione forte e bellissima. Quando ero bambina, io ero davvero orgogliosa della mia mamma».

In questo passaggio la protagonista affronta un momento molto importante della gravidanza, caratterizzato dall'inevitabile flusso dei ricordi che affiorano durante il periodo dell'attesa. Mentre infatti si inizia a strutturare l'idea di *essere* e *diventare* madre, la mente ripercorre la prima e unica esperienza di maternità vissuta, quella del rapporto madre-figlia, rievocando con essa emozioni e vissuti, timori e paure.

Passaggio fondamentale della maternità è indubbiamente il percorso psicologico tra l'essere *figlia* e l'essere *madre*.

Tendenza naturale e obbligata nell'elaborazione di questo passaggio è il ricorso ai ricordi e alle esperienze passate della nostra infanzia e della maternità esperita nel rapporto materno.

Il paragone con il rapporto avuto in passato diventa fonte di riflessioni, ma anche di paure di inadeguatezza. L'esperienza di maternità "subita" è punto di partenza verso l'evoluzione di un rapporto che non è ancora fisicamente presente, ma inizia a svilupparsi già con la gravidanza e con le proiezioni fantastiche legate a essa.

La madre in divenire confronta i propri vissuti di figlia e le testimonianze della maternità osservata chiedendosi quali saranno i suoi punti di forza e quali i suoi limiti, ponendosi grandi e spaventose domande: *"Sarò all'altezza?"*.

L'attesa, naturalmente caratterizzata da questi dubbi, può divenire fonte di forte ansia nella futura mamma che, soprattutto in presenza di **rapporti irrisolti** con la figura materna, si può trovare incastrata in timori di inadeguatezza o di differenziazione.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Se infatti il rapporto materno è stato caratterizzato da conflittualità aperta ed emozioni negative, i timori relativi al passaggio da *figlia* a *madre* saranno caratterizzati da una spinta alla differenziazione "*Non sarò mai come lei*", che porta a un allontanamento e a un'interruzione tra la storia passata e quella futura.

Mentre infatti il percorso psicologico della gravidanza funge da connessione tra il passato e il futuro, può rilevarsi invece un punto di volontario e forzato distacco con un passato non integrato che si vuole dimenticare.

Affrontare in terapia questi vissuti diventa quindi un momento di **integrazione psicologica** volta a ricostruire una storia univoca e non frammentata, che aiuti la nuova madre a trovare dentro di sé le proprie risorse psichiche per affrontare questo percorso in modo personale e unico.

In questo senso, **l'attesa diventa uno spazio di ricerca interiore** che può e merita di essere supportato nell'incertezza di quello che verrà.

Lo stato di sospensione in cui la madre è avvolta è terreno fertile per la terapia, dove la costruzione e ri-costruzione di significati legati alla maternità trova un incastro ideale per un lavoro atto al sostenimento psicologico, ma anche alla prevenzione.

Se infatti i **vissuti di differenziazione e autonomia emotiva** non vengono elaborati, soprattutto in presenza di storie di vita problematiche con la figura materna, le criticità relative alla "crisi" scatenata dalla gravidanza si possono successivamente trasformare in disturbi emotivi più permeanti, come ad esempio la depressione post-partum.

Molti studi (*Sutter Dallay, Giaconne Marcesche, Glatigny Dallay, Verdoux, 2004*) evidenziano infatti come un alto livello di tensione emotiva o un franco disturbo d'ansia in gravidanza siano **fattori di rischio** per la depressione post-partum e possano predire la depressione post-natale (*O'Hara and Swain, 1996*).

La depressione post-partum ha un'incidenza del 10/15%, è spesso mal diagnosticata e trascurata sia da operatori medici che dai familiari che stanno vicino alla neo mamma.

I sintomi che la caratterizzano sono umore basso e uno stato depressivo che si manifesta in media nelle prime quattro settimane dopo il parto, unito a disturbi del sonno, dell'appetito, disturbi psicomotori, affaticabilità, presenza di senso di colpa e pensieri suicidari.

L'approccio attuale nell'affrontare la depressione post-partum si focalizza principalmente su tre aspetti: gravidanza, parto e puerperio, tramite un approccio integrato e multidisciplinare, dove il concetto di prevenzione e sostegno alla maternità/genitorialità diventano interventi chiave nell'affrontare questa patologia (*Missionier, 2005*).

In un'ottica di prevenzione, la gravidanza diventa quindi un momento fondamentale di approfondimento e gestione di vissuti problematici che possono poi influire sull'emotività scatenata dal parto.

L'attesa si configura quindi come uno spazio psicologico che può essere riempito di angosce e paure che, se esperite come pervasive e totalizzanti, possono trovare riparo in un percorso di rielaborazione e di supporto psicologico, che può sostenere la madre nell'affrontare ciò che il parto prima e il puerperio poi porteranno.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Da due a tre: da coppia a coppia genitoriale

Un ulteriore passaggio è determinato dal cambiamento di ruolo che si affronta come coppia nella trasformazione in coppia genitoriale.

«È strano perché da alcune settimane ogni volta che vedo il tuo papà io me lo immagino con te in braccio, che ti coccola e ti culla, oppure al mio fianco in sala parto, quando tu dovrai nascere ed io non saprò far fronte a tutto quello che succederà in quelle ore. Fino alla scorsa primavera lui era il compagno con la C maiuscola, non mi aveva mai sfiorato l'idea di lui come padre. So che le nostre identità ora cambieranno, che lui dovrà imparare a convivere con la mamma che c'è in me ed io a mia volta dovrò imparare a tirare fuori il papà che c'è in lui».

Il passaggio dalla rappresentazione del compagno come compagno di vita a una rappresentazione vivida del ruolo paterno viene descritto in modo molto efficace ed emotivamente connotato.

La protagonista forma nella sua mente immagini di una vita futura dove vengono messe in scena azioni della vita quotidiana, intraprese con il soggetto unico e determinante di questo cambiamento, un figlio.

Il cambiamento di ruolo viene rappresentato e descritto non solo con immagini e azioni, ma anche con denominazioni.

Il compagno si trasforma in padre, l'Io si trasforma in madre.

Le trasformazioni che riguardano la coppia nel momento della gravidanza sono enormi e travolgenti. Fin dal momento del concepimento, si fa spazio nelle menti dei singoli l'idea del passaggio da un ruolo a un altro. I rapporti diadici ormai consolidati nel tempo vengono messi profondamente in discussione con l'arrivo "dell'idea" di un figlio.

È proprio dall'idea di un figlio che si iniziano a generare e strutturare le prime modifiche nella coppia e nei ruoli assunti. Se infatti la conoscenza dell'altro come individuo ha già un'immagine nella nostra mente, la formazione dell'immagine genitoriale - l'altro come padre, l'altra come madre - è un processo che inizia la sua strutturazione proprio durante la gravidanza.

In questo processo la coppia è impegnata in un ulteriore passaggio, quello dell'allineamento e della condivisione dei cambiamenti che sono alla base della strutturazione di una nuova immagine di se stessi, come coppia e come coppia genitoriale.

La condivisione di questi cambiamenti attraverso una comunicazione verbale ed emotiva all'interno della coppia, getta le basi per una costruzione di una genitorialità condivisa, così come la mancanza di empatia e comunicazione **può generare conflittualità** e tensione emotiva.

Se infatti la gravidanza può essere un momento di grande intimità e unione è vero che può anche essere fonte di grandi conflitti e divisioni interne, creando le prime e primitive coalizioni tra genitori e figli.

Tra i fattori di rischio di problematiche post-partum, la qualità della relazione con il partner ricopre un ruolo importante, mostrandosi - quando e se presente - una figura fondamentale da coinvolgere e integrare nei percorsi psicologici che riguardano la gravidanza, proprio per arricchire e supportare in modo emotivamente significativo la donna.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Cambiamenti: il corpo, le abitudini, gli spazi

La gravidanza è un periodo caratterizzato da molteplici cambiamenti, alcuni direttamente visibili e apprezzabili a occhio nudo, altri meno palesi e celati negli sguardi e nei sospiri di chi attraversa questo periodo della vita.

Il corpo

Il primo e più evidente cambiamento a cui si va incontro è quello corporeo.

«Non pensavo proprio che mi sarei sentita così... Così imbarazzata del mio corpo. Così desiderosa di addomesticarlo, di tenerlo sotto controllo, di verificare che non cambi troppo. Così impaurita di vederlo trasformare in modo irrimediabile, come se si potesse deformare fino ad un punto di non ritorno, un punto superato il quale non sarà più possibile riavere il corpo che mi ha fatto da casa per tutta la vita fino ad ora. [...] Vedere quella protuberanza sporgere in fuori, diventare pancia, mi ha fatto sorridere, ma mi ha anche turbato».

Le trasformazioni corporee in gravidanza sono caratterizzate da emozioni contrastanti.

Da una parte vi è la sensazione di perdita di controllo su di un processo che segue il suo corso senza potervi porre alcun freno, dall'altra l'emozione di testimoniare la presenza fisica del bambino che si fa spazio dentro il corpo e ne trova dimora.

Il corredo psicologico che accompagna i cambiamenti corporei della gravidanza può essere associato ai vissuti adolescenziali della pubertà.

Come in adolescenza, i cambiamenti hanno un impatto molto forte e visibilmente percepibile, sono inesorabili, fuori controllo e non sappiamo quando e dove si fermeranno.

La paura di non tornare più come prima è tra i vissuti più forti innescati dai cambiamenti corporei della gravidanza. Il corpo, forse prima di tutto, si fa testimone di un processo di cambiamento totalizzante che predispone la madre e chi le sta intorno a mettere in atto comportamenti e azioni in funzione dell'arrivo di una nuova vita.

Il corpo, vissuto come estraneo nelle trasformazioni a cui va incontro, si fa promotore e catalizzatore dei nuovi vissuti che porteranno ad accogliere il bambino. Proprio in quell'immagine proiettata dallo specchio nascono **nuovi vissuti e nuovi significati** legati al proprio essere, allargando e arricchendo i significati che leghiamo al sé in quanto individui e modificandoli in funzione di qualcun altro.

Gli aspetti psicologici che accompagnano questi cambiamenti toccano diverse aree della vita della donna, andandone a mettere in discussione gli aspetti legati all'**identità** personale, ma anche legati alla sessualità. Il corpo e l'immagine interna di esso, è parte integrante del nostro essere e di come ci rappresentiamo nel mondo, così come anche strumento per raggiungere obiettivi e soddisfare bisogni.

La connotazione sessuale del corpo viene radicalmente modificata dalla gravidanza, cambiando intrinsecamente il significato stesso della **sessualità**. Il concepimento denomina la sessualità non più solo come piacere fine a se stesso ma anche come mezzo per creare e procreare.

Questi significati, uniti a un corpo che perde quelle sembianze così culturalmente e soggettivamente associate alla sensualità, portano a una modificazione del rapporto di coppia che trova, nell'intimità del percorso della gravidanza, nuovi equilibri e nuovi ritmi.



Le abitudini

Avere e muoversi in un corpo diverso, e che muta ogni giorno, porta anche a cambiamenti nelle abitudini di vita, cambiamenti che interessano l'alimentazione, l'attività fisica, i ritmi lavorativi e le tempistiche.

«Non ci sei ancora eppure tutto è già in funzione di te».

Le azioni che si compiono nel momento in cui si scopre di essere in attesa sono improntate al cambiamento **verso il sostentamento della nuova vita**.

Le nuove abitudini sono totalizzanti e influenzano profondamente le abitudini del singolo e della coppia, ma sono funzionali alla preparazione per l'arrivo del bambino.

La nuova vita che cresce nel corpo materno influisce da subito sui **ritmi sonno-veglia** della madre, portandola a sentire un affaticamento e un bisogno di riposo decisamente maggiore rispetto a prima.

Questo, unito alle diverse **abitudini alimentari** derivanti dal rischio toxoplasmosi, la riduzione di caffeina e l'eliminazione dell'alcol, portano a una riorganizzazione delle abitudini di vita, soprattutto extra-lavorativa, che avviano un processo di adattamento al cambiamento inizialmente caratterizzato da aspetti fisici e fisiologici, che innescano e supportano quelli di ordine psicologico.

La modifica dei comportamenti in funzione di qualcuno che *c'è ma che ancora non c'è*, accompagna il cambiamento psicologico e l'adattamento ai nuovi ritmi e bisogni della nuova vita che arriverà.

Gli spazi

Gli spazi che l'arrivo di un figlio richiede sono **sia fisici che mentali**, si fanno strada durante il periodo della gestazione creandosi, lentamente e inesorabilmente, un posto nel mondo che lo accoglierà.

*«[...] Il tuo papà vuole che tu abbia uno spazio ben preciso nella casa.
"È importante che senta di appartenere ad un suo luogo della casa, che senta che c'è un territorio che è per lui e soltanto per lui". Mi ha detto qualche giorno fa.
Quando ribadisce queste cose con tanta veemenza, a me pare che quella cameretta che ti sta preparando in casa nostra è la stessa che sta cercando di costruire per te nella sua mente».*

L'immagine della costruzione della camera è particolarmente significativa nell'attesa di un figlio. La camera è un luogo *fisico*, uno spazio nella casa che si condivide con il partner che non appartiene a nessuno dei due ma che è di un altro individuo.

La camera è un luogo *mentale* che si prepara per accogliere le esigenze, i bisogni, le emozioni che un figlio porta con sé.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Mentre per la donna la costruzione di questo spazio è agevolata dai cambiamenti contingenti della maternità che la coinvolgono in maniera totalizzante nel corpo e nella mente, per il padre l'operazione di creazione di spazio richiede degli sforzi maggiori.

Un uomo è testimone attivo della maternità e attento osservatore. Ne subisce secondariamente gli effetti ma non li vive in prima persona. È spettatore coinvolto ma non protagonista, una figura di supporto fondamentale ma non necessaria.

La nascita di un padre segue percorsi diversi da quelli della nascita di una madre. La visceralità della maternità, che la donna vive quotidianamente dentro di sé, è per l'uomo un evento esclusivamente mentale.

Il percorso nella paternità diventa quindi un processo di costruzione fisica e psicologica di immagini che si fanno spazio lentamente dentro di sé e in cui la madre può facilitarne od ostacolarne l'accesso.

Ancora una volta **la coppia si ristruttura** e trova nuovi modi per interagire e creare esperienza condivisa intorno a un evento che coinvolge entrambi, in modo diverso ma univoco.

Attendere

La gravidanza è attesa pura e semplice. È un tempo fatto di mesi, giorni e ore.

Fatto soprattutto di immagini, fantasie, paure.

Nella gravidanza si aspetta un evento, ma si aspetta soprattutto un individuo che non è solo stato creato fisicamente, ma anche e soprattutto emotivamente e mentalmente dai genitori.

«Ho cominciato a riflettere su come la nostra vita possa essere spiegata e raccontata in termini di attese: quanto tempo trascorriamo ad aspettare?».

La vita è fatta di attese che scandiscono gli eventi più o meno importanti della nostra esistenza.

L'attesa è un tempo che ci viene dato per pensare e rielaborare, che possiamo perdere o rendere importante con comportamenti o pensieri, che può essere controllata, ridotta, allungata, subita o perpetrata.

L'attesa di un figlio è un **tempo necessario per la "genesì" di una madre.**

L'attesa nella gravidanza è ricca di eventi e di sensazioni che spaziano fuori e dentro la donna creando una dimensione di vita nuova, una dimensione generativa.

L'attesa di un figlio è sentirne la presenza che permea ogni angolo del proprio corpo senza poterne sentire l'odore, toccarne la pelle o vederne il volto.

Un evento sospeso nel tempo, dove il tempo si arricchisce di fenomeni e significati.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Questa attesa, dove l'unica certezza è l'incertezza, mette la madre in uno stato di sospensione psicologica dove, insieme alla contentezza e alla fibrillazione, la paura e le paure relative al feto, al parto e alla maternità possono diventare pervasive.

Nelle donne in gravidanza non è rara la comparsa di pensieri intrusivi di carattere ansioso, con contenuti relativi alla malattia, all'abbandono, alla morte.

Lo stato di attesa può talvolta, e con diversa intensità, generare vissuti di perdita di controllo che possono essere gestiti in modo più o meno funzionale.

La presenza di **pensieri intrusivi e vissuti di perdita di controllo** sono fisiologici allo stato di cambiamento e transizione che la donna sta attraversando e, se debordanti e invalidanti, possono essere "normalizzati" dal professionista o dal contesto sociale in cui la donna li condivide.

È proprio attraverso la condivisione di questi vissuti ansiosi in un contesto non-giudicante e accogliente che la donna può affrontare queste tematiche senza esperire colpa o inadeguatezza.

Avere a disposizione uno **spazio supportante** e attento offre però anche la possibilità di accogliere questi vissuti e questi pensieri in un'ottica professionale e preventiva, creando le basi per un supporto professionale dove necessario.

Utilità professionale

Questo libro rientra nella categoria della narrativa psicologicamente orientata. Semplice nella lettura e intervallato da illustrazioni della disegnatrice e animatrice *Julia Gromskaya*, che ne delineano i passaggi più significativi, il libro tocca in modo semplice ma profondo **tutti i passaggi emotivi e psicologici della gravidanza**.

Nel racconto di aneddoti di vita quotidiana di una coppia in attesa, l'*Autore* riesce a indicare eventi che risuonano nel lettore e che sono in grado di stimolare riflessioni personali e intime portandolo alla costruzione del proprio percorso emotivo.

L'ultima parte del libro, intitolata "*Autonarrarsi*", è dedicata esclusivamente alla riflessione del lettore che si trova nella fase dell'attesa, rispetto alla propria storia autobiografica, che viene invitato a scrivere e pensare a sé in termini di vissuti e memorie.

Il libro può essere indicato come lettura per la donna o per la coppia che sta attraversando il periodo della gravidanza, sia come supporto e spunto per la **riflessione terapeutica**, sia come punto di partenza per approfondimenti sulle tematiche della genitorialità in **contesti psico-educativi**.



Irene Bellodi
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Biografia

Alberto Pellai, è un Medico, Psicoterapeuta dell'età evolutiva, specialista in Igiene e Medicina Preventiva, Dottore di ricerca in Sanità Pubblica.

Lavora come Ricercatore presso il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università degli Studi di Milano, dove è docente di *Educazione Sanitaria e Prevenzione*.

È stato *Post-doctoral Fellow* (borsa di studio post Ph. D) al Comitato nazionale statunitense di prevenzione dell'abuso all'infanzia.

In questi anni ha svolto numerose ricerche sull'infanzia e l'adolescenza.

Ha coordinato i due più grandi progetti di prevenzione primaria dell'abuso sessuale esistenti in Italia.

Ha pubblicato molti libri per bambini, genitori e insegnanti, tra cui: *"Nella pancia del papà"*, *"Mamma cos'è l'amore"* e *"Le parole non dette"* (FrancoAngeli Editore).

Dirige la collana *"I libri del papà"* (Edizioni San Paolo) e *"Parlami del cuore"*.

Favole per bambini di educazione emotiva" (Centro Studi Erickson).

Nel 2004, il Ministero della Salute gli ha conferito la Medaglia d'argento al merito in Sanità Pubblica.

Dal 2005 conduce su Radio 24 - con *Nicoletta Carbone* - il programma *"Questa casa non è un albergo"*, programma dedicato alla relazione genitori e figli, da cui è stato tratto il volume, pubblicato nel 2009 da Kowalski Editore, *"Questa casa non è un albergo. Adolescenti: istruzioni per l'uso"*.

Bibliografia

- Missonnier S., *"La consultazione terapeutica perinatale. Psicologia della genitorialità, della gravidanza e della nascita"*, Raffaello Cortina, Milano, 2005
- O'hara M., Swain A., *Rates and risk of postpartum depression, a meta-analysis*, "International Review of Psychiatry", 1996, Vol. 8, n. 1, pp. 37-54
- Sutter Dallay A.L., Giaccone Marcesche V., Glatigny Dallay E., Verdoux H., *Women with anxiety disorders during pregnancy are at increased risk of intense postnatal depressive symptoms: a prospective survey of the MATQUID cohort*, "Eur Psychiatry", 2004; 19: 459-463