

Alla scoperta della psicologia della gravidanza

di Gino Soldera, *Presidente ANPEP*

Nessun lavoro è paragonabile a quello della gestazione ed è per questo motivo che durante questi nove mesi impegni ed esperienze vanno impostate e vissute in funzione della formazione del figlio e non viceversa. Dalla gestazione della nostra progenie dipende il futuro dell'umanità (Buchal, 2009).

Secondo Johnny Dotti, la generatività materna è legata ai concetti ed alle dimensioni dell'accogliere, del custodire, del fare crescere e del prendersi cura. Essa implica un "travaglio" che è, allo stesso tempo, un accettare di passare attraverso la fatica ed un cooperare attivamente per consentire alla vita di venire alla luce. Il naturale istinto materno trova il suo essere solo all'interno di una cultura che pratica ed è capace di stimolare

la competenza materna. L'istinto di cura è presente come "programma" nel patrimonio genetico degli esseri animati di sesso femminile. Questo dà piacere nella gravidanza e soddisfazione nell'allattamento e ogni figlio consente di entrare in contatto con la dimensione biologica ed ereditaria della nostra esistenza (Fiumanò, 2003) e con le proprie radici, per proiettarsi, come un albero, in alto, verso il futuro e produrre fiori e frutti. Ogni figlio, dunque, dà la possibilità di trasmettere la vita ricevuta (debito) come ricompensa verso coloro che ci hanno preceduto (Boszormenyi-Nagy, 1965). Ogni figlio rigenera e allunga la vita (Barha et al., 2016).

Desiderare un bambino è un grande investimento esistenziale e rappre-

“

La donna, nell'affrontare la gravidanza si trova a dover gestire l'ansia legata a questo nuovo evento [...] rimanendo coinvolta in una sorta di egocentrismo fisiologico che investe il corpo, il mondo delle emozioni e delle relazioni, l'identità personale, la mente ed i valori di riferimento

senta una complessa dinamica tra tensioni biologiche, richieste sociali e contenuti psichici, consci ed inconsci: per la donna esso rappresenta l'oggetto d'amore e il completamento di sé nel passaggio da donna a madre (personale).

Per l'uomo, invece, è il garante della continuità della propria esistenza e del divenire che va dal passato verso il futuro (trans-generazionale). La gravidanza, in altre parole, rappresenta il passaggio: dall'Io/Tu al Noi/Coppia, fino al Noi/Coppia genitoriale, espansione della capacità d'amare (Soldera, 2018).

L'impulso a concepire nasce da un desiderio di gravidanza che ha un carattere più fisico corporeo e un desiderio di maternità a carattere psico-sociale che passa: dal desiderio di sperimentare la propria potenza generativa, al desiderio di accertare se il proprio organismo e la propria sfera concernente la sessualità funzionano in modo adeguato; dal desiderio di vivere l'esperienza della generatività assumendo un ruolo genitoriale voluto, fino al desiderio di compensare ad una mancanza/carenza affettiva nella quale il bambino assume nella mente del genitore una funzione riparativa.

La gestazione, sul piano transgene-

razionale, si inserisce nella vita individuale, di coppia e familiare rievocando, metaforicamente, la figura di una matrioska.

Dal concepimento inizia la nascita psicologica della mamma e del papà, questo processo sviluppa un assetto mentale frutto di un lavoro psicologico sconosciuto ai "non genitori" che comporta una nuova identità: "il senso dell'essere madre e padre". La donna, nell'affrontare la gravidanza si trova a dover gestire l'ansia legata a questo nuovo evento e la spinta psicologica a raggiungere il proprio obiettivo, in un alternarsi di processi regressivi e di maturazione, rimanendo coinvolta in una sorta di egocentrismo fisiologico che investe il corpo, il mondo delle emozioni e delle relazioni, l'identità personale, la mente ed i valori di riferimento.

Ogni gravidanza, vissuta come una grande opportunità di crescita individuale, di coppia e della famiglia, si sviluppa attraverso una fase di contatto e di accoglienza, una fase di sviluppo e vita di relazione ed una fase finale di nascita e separazione, fasi che corrispondono ai tre trimestri. All'interno di questi tre trimestri si possono rilevare elementi peculiari che caratterizzano ciascun periodo: sentimenti di ambivalenza sia materni

che paterni; le origini di possibili atteggiamenti di rifiuto del figlio nella madre; indicazioni su come prestare attenzione alla donna incinta, la quale rappresenta una categoria sociale ad alto rischio psicosomatico specie nelle situazioni di disagio, spesso ignorate. E ancora cosa e quanto comporta lo sviluppo del nuovo ruolo di genitore (gestazione materna e gestazione paterna) e la crescita del bambino; quanto sia importante il sostegno alla futura madre e alla coppia; quanto sia importante la capacità innata di amare, all'interno dell'evento gravidanza. La gravidanza è, infatti, un evento fisico, psichico, sociale ed esistenziale che avviene sia nel grembo fisico che in quello psichico dei genitori; essi devono fare spazio in entrambi i piani per accogliere il figlio.

Il modo in cui viene affrontata la fase di transizione alla genitorialità è il risultato di una serie di fattori relativi alla storia personale (esperienze infantili, personalità, relazione con i genitori, soprattutto il padre, eventuali altre gestazioni della propria madre) e alla realtà attuale (relazione di coppia, motivazione del concepimento). L'atteggiamento di fondo della madre verso la gravidanza dipende da molteplici

fattori di tipo psicologico, relazionale, sessuale, socio-economico, culturale e valoriale, esperienziale, ecc. che comportano importanti implicazioni. La relazione madre - bambino è il fattore che incide in maniera decisiva sulla promozione della salute mentale o sulla genesi della psicopatologia nel bambino piccolo (Lieberman, 2007). Un rapporto positivo con il partner e con i propri genitori (soprattutto la propria madre) supportano e predicono un attaccamento più facilmente positivo.

Jhon Bowlby, scriveva: "Occorre sottolineare come sia indispensabile investire energie nel sostenere e sviluppare le funzioni genitoriali, oggi sempre più fragili, partendo dall'assunto che non si può aiutare un bambino se non si aiutano i suoi genitori". A tal proposito, infatti, si dovrebbe mirare a: una adeguata preparazione o formazione dei genitori ad affrontare l'esperienza del ruolo genitoriale a partire dal concepimento; un approccio alla gestazione e nascita più umanizzato e personalizzato e meno violento (Doxa, 2017), attento alla realtà interiore e alla qualità della vita; una adeguata valorizzazione del periodo della gestazione e della vita prenatale a tutela della salute e del benessere



Il modo in cui viene affrontata la fase di transizione alla genitorialità è il risultato di una serie di fattori relativi alla storia personale e alla realtà attuale

dei genitori e figli (Soldera, 2000, 2005, 2014); un maggiore investimento di risorse (secondo l'OECD, nel 2016 solo il 0,5% del welfare interessa i servizi età 0-3 anni).

Promuovere la natalità e riconoscere il valore sociale della famiglia e il ruolo della maternità e della paternità, accrescere la conoscenza e la consapevolezza attraverso una specifica formazione dei genitori, ridurre l'eccessiva medicalizzazione (evitando la violenza ostetrica), prevenire gli episodi di violenza e di

maltrattamento costruendo reti territoriali, attivando gruppi di aiuto e di sostegno per la famiglia, garantire il ben-essere di madre, bambino e famiglia nelle condizioni di povertà e disagio sociale, risultano questi essere cinque punti preziosi sulla gravidanza da tenere presenti.

L'attenzione verso la madre è anche attenzione verso il bambino: se questo avvenisse sistematicamente si eviterebbero molte possibili conseguenze dolorose future.

