

Psicologia della gravidanza: i tabù della maternità

Cristina Cacace

articolo

1. Introduzione

A livello sociale il periodo della gravidanza viene descritto come un momento di massima realizzazione e felicità e gli vengono attribuiti soltanto aspetti e valori positivi. I media specialmente trasmettono l'immagine di una gestante sempre contenta, in grado di lavorare fino alla trentottesima settimana, dinamica, mai stanca ecc.. Questo mito induce le persone ed in particolare le donne a riflettere molto poco sul significato della gravidanza come di un momento di passaggio evolutivo senza precedenti e le rende impreparate ad affrontare i cambiamenti e le difficoltà psicologiche che caratterizzano tutti i nove mesi ed il periodo successivo alla nascita.

Dietro ciascun bambino una donna nasce madre, e questa nascita è accompagnata da una maggiore o minore felicità.

Nella pratica clinica ci imbattiamo ogni giorno in madri che soffrono nella più grande solitudine. E questo non perché siano sole, ma perché nella società attuale, con i suoi valori di progresso e di performance, la loro sofferenza non può esprimersi. Tutti devono offrire prestazioni, mostrarsi all'altezza, a cominciare dalle madri che devono essere capaci, indipendentemente dalle circostanze, di risollevarsi indenni da questo passaggio da donna a madre.

La maternità è fatta di sociale e di privato, di intimità e di condivisione, di silenzio e di annuncio.

È necessario dunque un ascolto attento, empatico, rispettoso e mai giudicante per consentire ad ogni mamma di deporre il carico

di angoscia che l'accompagna. Ed è più facile che una mamma riesca a mettersi maggiormente nei panni dei suoi figli, a capirli e a farli sentire capiti (premessa indispensabile per una loro futura sintonia con se stessi, gli altri e la vita in generale) se a loro volta vivono delle relazioni in cui si sentono capite da qualcuno che si metta nei loro panni e ne condivida le difficoltà.

2. Psicologia della gravidanza

La gravidanza rappresenta un momento estremamente delicato ed importante ed è caratterizzata da un vissuto psichico ed emotivo molto particolare in quanto, fin dal momento del concepimento, si verificano una serie di cambiamenti significativi sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Il cervello femminile inizia a trasformarsi subito dopo il concepimento e durante tutta la gravidanza è intriso di neurormoni prodotti dal feto e dalla placenta. Studi effettuati con RMN dimostrano che mentre lo spermatozoo penetra nell'ovulo il cervello appare ancora nel suo stato di normalità, mentre già due settimane dopo la fecondazione, quando l'uovo si impianta nella parete uterina e si attacca alla circolazione sanguigna della madre, nel cervello materno iniziano a verificarsi una serie di cambiamenti ormonali. I livelli di progesterone aumentano sia nel sangue che nel cervello ed i circuiti cerebrali si rilassano. L'incremento della produzione ormonale sollecita una sensazione di sonnolenza e la necessità di nutrirsi e riposarsi più del solito perché la donna in gravidanza deve produrre fino al doppio del volume del suo sangue. Il



Psicologa e Psicoterapeuta. Ricercatrice presso l'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale di Roma

sistema nervoso centrale cambia le sue reazioni agli odori e agli alimenti per il timore inconscio di mangiare per errore qualcosa che possa danneggiare il feto. Durante i primi due/quattro mesi il progesterone incrementa da dieci a cento volte il suo normale livello, avvolgendo il cervello con un effetto sedativo simile a quello delle benzodiazepine, al fine di proteggere il cervello dagli ormoni dello stress. Infatti, verso la fine della gravidanza i livelli di cortisolo sono alti come durante un'attività intensa, ma non provocano ansia e tensione. Lo scopo di tutto questo processo è quello di rendere la donna attenta alla propria sicurezza, alla nutrizione e all'ambiente circostante.

Mentre il corpo è impegnato nella gestazione fisica del feto, hanno luogo una serie di cambiamenti psicologici.

Aspettare un bambino rappresenta per la donna sia una "fase di sviluppo" che un'esperienza di "crisi", in quanto comporta un grande cambiamento maturativo. Questo processo trasformativo è accompagnato da una sorta di confusione relativa alla propria identità, che si deve riassetare e deve trovare un maggior senso di stabilità. Possiamo affermare, infatti, che alla nascita fisica del bambino corrisponde la nascita psicologica della mamma, che nella propria mente da origine ad una nuova identità: il senso dell'essere madre. Il frutto di questo lavoro psicologico è caratterizzato dal fatto che ogni donna sviluppa un assetto mentale fondamentalmente diverso da quello che aveva precedentemente ed entra in un campo esperienziale sconosciuto alle non-madri. Questo processo spinge ai margini la vita mentale preesistente ed occupa con forza l'area centrale della vita interiore della donna imprimendole un carattere del tutto diverso rispetto all'assetto psichico precedente. Infatti, la gravidanza è il periodo in cui l'emotività e l'inconscio prendono il sopravvento, dando luogo a una sorta di "malessere fisiologico" che precede l'acquisizione di un nuovo equilibrio e che impone una riorganizzazione di tutte le esperienze precedenti. Dunque, la gravidanza, come la pubertà e la menopausa, rappresenta un test fondamentale per la salute mentale in

quanto in condizioni favorevoli determina l'emergere di livelli più integrati di identità personale e consapevolezza di sé, mentre in condizioni sfavorevoli può provocare soluzioni nevrotiche più o meno gravi.

Divenire madre presuppone un adeguamento della propria identità nel passaggio dal ruolo di figlia a quello di genitrice. Questo processo, che inizia con il concepimento, necessita di un riassetamento di tutte le componenti psichiche che si sono sviluppate a partire dall'infanzia e che hanno caratterizzato la storia della donna. Per questo motivo, la gravidanza rappresenta un momento di crisi e confusione, in quanto la donna in soli nove mesi si trova a dover affrontare diversi cambiamenti che coinvolgono l'intera personalità, al fine di poter costruire un'immagine stabile di sé come madre, che prevede la capacità di strutturare uno spazio interno, un "grembo psichico" per accogliere il bambino e la relazione con lui. La donna si trova a dover integrare una nuova immagine di sé e deve effettuare nuove identificazioni, infatti la gravidanza diventa anche un'importante conferma del proprio sentimento di identità.

Questo processo così delicato è costellato da vissuti di gratificazione ed entusiasmo, ma inevitabilmente anche da sentimenti di angoscia. Vissuti così contrastanti sono dovuti alla maturazione della propria identità, che oltre a determinare la spinta a raggiungere un nuovo ruolo per poi essere madre, determina anche un maggior bisogno di sicurezza e di affetto per poter gestire l'ansia che accompagna una trasformazione, che induce la donna ad abbandonare una condizione conosciuta per affrontarne una completamente nuova. Così, sia i cambiamenti biologici che quelli psicologici possono naturalmente modificare l'umore della donna, anche quando la persona precedentemente non ha mai sofferto di ansia o depressione e determinano un fisiologico stato di stress psicofisico, avvertito come difficoltà a riposare, presenza di problemi e preoccupazioni legati alla gravidanza, maggiore suscettibilità nelle relazioni importanti e maggiore sensazione di fragilità.

Lo psicoanalista Daniel Stern (1995, 2007) sostiene che nel corso della gravidanza, e per

tutta la durata del primo anno di vita del bambino, per la madre si configura una nuova organizzazione psichica, che lui chiama «costellazione materna», la quale «determinerà una nuova serie di azioni, tendenze, sensibilità, fantasie, paure e desideri»¹. È uno stato mentale nuovo e particolare che ordina una nuova gerarchia di priorità e che pone al suo vertice l'essere madre.

Sin dall'inizio della gravidanza ogni donna si pone tantissimi interrogativi, il primo riguarda la propria capacità di assicurare la sopravvivenza fisica al bambino «sarò in grado di far vivere e crescere mio figlio?», gli altri sono di natura relazionale e fanno riferimento alla capacità di prendersi cura del proprio figlio non solo fisicamente ma anche psicologicamente «sarò in grado di amare mio figlio, di comprendere i suoi bisogni, di accogliere le sue paure e di tranquillizzarlo quando e come ne ha bisogno?».

Il rapporto madre-figlio si crea dunque sin dall'inizio della gravidanza. Inizia uno stato mentale "materno" caratterizzato dal fatto che la madre comincia subito a pensare anche per il proprio bambino, iniziando un dialogo interno con lui.

Durante l'ultimo trimestre di gravidanza la donna si prepara psicologicamente al parto e sviluppa l'attitudine a preparare il nido per il nascituro. Dall'ottavo mese di gravidanza fino al terzo mese dopo il parto la donna presenta uno stato mentale caratterizzato da un totale assorbimento psicologico in relazione al proprio figlio e al compito di accudirlo. Esso è di fondamentale importanza affinché la madre entri in sintonia con il bambino e con i suoi bisogni e sia in grado di decodificare i suoi segnali. Questa sintonizzazione è fondamentale per la psiche del bambino perché in questa fase si gettano le basi per lo sviluppo del sé.

La preoccupazione materna si manifesta attraverso le mille premure che la mamma ha nei confronti del proprio figlio e rimane attiva anche durante il sonno, rendendo la donna in

grado di accorgersi che il bimbo si muove o che non respira bene e consentendole di intervenire tempestivamente.

3. Dal bambino "luminoso" al figlio reale

Anche dopo le gravidanze e i parti più sereni le donne sperimentano sempre un sentimento di malinconia, depressione e fragilità del tutto naturale e fisiologico. Il parto rappresenta sul piano psichico una sorta di lutto

psicologico per via del brusco distacco fisico dal proprio bambino e dell'interruzione del legame simbiotico, simbolizzata dal taglio del cordone ombelicale.

La donna sperimenta un sentimento di perdita nei confronti del bambino che durante tutta la gravidanza aveva immaginato, un bambino "luminoso" che nel corso dei nove mesi ogni donna plasma dentro di sé, nutrendolo di fantasie illimitate. Speranze, sogni e desideri, risalenti alla stessa infanzia della donna, forgiavano il bambino immaginario che è quanto di meglio ogni madre possa pensare, immaginare e inventare, un bambino ancora indefinito ma che può essere tutto.

La nascita segna la fine della vita tutta interiore, immaginaria e lascia il posto al bambino reale, con tutti i suoi limiti. In questa fase le donne sane iniziano a poco a poco ad abbandonare il "bambino luminoso". Inizia un processo di adattamento in cui la madre nutre sempre meno quelle fantasie e quei desideri tipici della gravidanza per lasciarsi sorprendere dal bambino reale che spesso è più affascinante e amabile di quello luminoso. Così come il bambino durante i primi mesi si stacca progressivamente dallo stato di fusione psicologica ed emozionale con la madre, anche la mamma si stacca dai suoi sogni, dalle sue fantasie per accogliere il proprio figlio così com'è. Rinunciare all'ideale permette alla madre di accettare totalmente il proprio figlio e farlo sentire importante e amato per quello che è e non in funzione di quanto riesce a soddisfare le aspettative materne.

Evidentemente il rapporto madre-figlio si crea sin dall'inizio della gravidanza

4. *Le ambivalenze dell'amore materno*

Nei paragrafi precedenti ho messo in evidenza quanto la gravidanza sia un periodo di grande maturazione che comporta una vera e propria crisi fisiologica. Il vissuto inevitabile che accompagna qualunque crisi consiste nella difficoltà a riconoscersi. Non si è più quelle di prima ma non si sa neanche come si sarà in futuro. In questo momento in cui non ci si riconosce più le neo-mamme desiderano ardentemente poter tornare ad avere il proprio equilibrio di prima. «Quand'è che tornerò me stessa?» è una domanda ricorrente dopo aver avuto un bambino ed è altrettanto ricorrente, soprattutto nei momenti di stanchezza la voglia di scappare. Tuttavia sono pochissime le donne che lo fanno davvero rispetto a quelle che lo pensano. La voglia di scappare non riguarda davvero i figli, anche quando la donna sperimenta un sano bisogno di prenderne le distanze e ricavarci degli spazi propri. Ciò che diventa tanto, troppo, faticoso da gestire riguarda tutti i pesi del ruolo materno: la responsabilità, le tempeste emotive e tutti i cambiamenti che ne conseguono.

Quando una donna immagina di avere dei figli parte da una forte idealizzazione di questa esperienza e la immagina solo nei suoi aspetti piacevoli. Non pensa alla frustrazione, alla stanchezza, alle notti insonni, ai pensieri ostili e distruttivi. Inoltre, l'idealizzazione non riguarda solo il bambino ma anche se stesse, la coppia, il ritorno al lavoro.

La nascita del bambino fa giungere inaspettate altre situazioni difficili da tollerare e totalmente fuori controllo, che fanno sentire la mamma impotente, stanca, impreparata, così alle emozioni positive di gioia, felicità e appagamento se ne aggiungono altre estremamente faticose da gestire: frustrazione, stanchezza, ribellione, rifiuto, ostilità, aggressività.

Anche il rapporto di coppia attraversa una sorta di rivoluzione. Ci si aspettava che un figlio unisse maggiormente ma si scopre che, si unisce, ma anche divide e spesso capita che questo aspetto sia dominante proprio a causa della maturazione psicologica che vive la donna e che non si presenta per l'uomo né

con gli stessi tempi e né con le medesime caratteristiche. L'equilibrio di coppia precedentemente raggiunto non serve più nella situazione nuova ed occorre costruirne uno nuovo.

Che dire poi dei rapporti con le proprie famiglie d'origine? I nonni sono diventati un aiuto fondamentale per la cura dei bambini. Tuttavia quest'aiuto, spesso indispensabile, corre il rischio di diventare un vincolo che rende la neo-mamma nuovamente dipendente. Ne consegue che entrambe le parti si sentono dentro un gioco di potere reciproco: le mamme perché hanno bisogno dell'aiuto dei nonni e questi ultimi perché devono adattarsi a tutte le richieste per avere un rapporto con i nipotini.

Il ritorno al lavoro, del resto, non è meno facile. Alla fatica di separarsi dal proprio bambino con tutte le preoccupazioni che ne conseguono («starà bene senza di me? Saranno in grado di accudirlo come farei io? Si sentirà abbandonato?») si aggiungono i cambiamenti rispetto alle proprie mansioni che si trovano sul luogo di lavoro. Spesso ci si aspetta di tornare a fare le stesse cose di prima ma altrettanto frequentemente capita di essere state sostituite da qualcuno che si è perfettamente integrato ed è più funzionale all'azienda.

Tutti questi fattori concorrono a determinare quella sensazione di fatica, esaurimento e rabbia che, a volte, si sostituisce alla gioia ed al piacere di essere madre.

Purtroppo oggi l'amore materno viene fortemente idealizzato e ciò rende le madri incapaci di accettare e accogliere momenti di stanchezza, irritazione, insofferenza e a volte anche di collera ed aggressività verso il proprio figlio senza sentirsi in colpa. È un vero e proprio tabù sociale che impedisce che se ne possa parlare, come se pensare ed agire fossero la stessa cosa e non due piani completamente differenti.

La negazione dell'ostilità e dei pensieri distruttivi, che invece fanno parte dell'esperienza, è uno dei processi più pericolosi e dannosi per madri e bambini. Negare questi sentimenti ed esiliarli nell'inconscio fa sì che questi continuino ad agire col rischio che

tutta questa energia rompa le dighe dell'inconscio e si esprima in modo incontrollabile attraverso scoppi di rabbia per motivi del tutto banali.

Piuttosto è sanissimo potersi concedere anche i pensieri peggiori in momenti di grande stanchezza, è un fattore estremamente protettivo per il bambino e per la madre perché aiuta a far sì che un pensiero resti un pensiero. Concedersi i pensieri distruttivi di solito aiuta a non realizzarli e a non far ricadere sul bambino in modi più sottili e potenzialmente più dannosi un'aggressività mentalmente negata ma perfettamente percepita dai piccoli. Quindi anche l'aggressività è una componente dell'amore materno. È un impulso vitale, che fa parte della natura umana. Esso può essere distruttivo quando viene vissuto allo stato puro, senza la mediazione della ra-

gione e della coscienza, ma se elaborato diventa consapevole e si trasforma in una spinta vitale estremamente positiva.

Superare il tabù della maternità significa dunque avere uno spazio interno, psichico, nel quale accogliere le ambivalenze e le fatiche del ruolo materno come un aspetto normale. Essere consapevoli di questo significa darsi il permesso di essere madri più consapevoli dei propri vissuti emotivi, in grado di comprendere che le emozioni "negative" sono una conseguenza normale della fatica del ruolo.

NOTE

¹ D.N. STERN, *La costellazione materna* (1995), Bollati Boringhieri, Torino 2007, 171.