

Saggistica ARACNE

Disegni: Studio di Architettura Resta–Tamburrano
Fotografie: dall'archivio fotografico di M. G. de Simone
Cura redazionale: Maria Rita Inglieri

Maria Gabriella de Simone

Un viaggio
nel mondo del Puerperio

*Mamma e papà
tra consapevolezza ed emozione*



Copyright © MMIV
ARACNE editrice S.r.l.

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

via Raffaele Garofalo, 133 a/b
00173 Roma
(06) 93781065

ISBN 88-7999-718-1

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: aprile 2004
I ristampa aggiornata: aprile 2007

*A chi da lassù mi guida
con affetto indelebile*

Indice

<i>Prefazione</i>	
Prof. Antonio Guidi	9
<i>Introduzione</i>	11
<i>Un cammino da definire e sostenere</i>	15
<i>Storia concetti e preconcetti</i>	19
<i>Cosa si vede e si osserva quindi nella puerpera?</i>	23
<i>Quali le crisi... dov'è la famiglia</i>	27
<i>La coppia e la comunicazione</i>	33
<i>Ansie, paure... più "intimorenti" per il contatto che viene negato</i>	41
<i>Il succo bianco che nutre la vita</i>	65
<i>Buona genitorialità</i>	73
<i>Conclusioni</i>	75
<i>Postfazione</i>	
Pino Ciociola	77
<i>Bibliografia</i>	79

Prefazione

È estremamente positivo quando si ha il coraggio di parlare delle emozioni e non — come troppo spesso avviene — di argomenti “asettici”.

Accanto alle emozioni, che accompagnano questa particolare epoca della donna, si evidenzia nell'autrice un sentimento particolarmente intenso per il lavoro che svolge.

Ma anche essere genitori è un lavoro. Essere mamma, papà, con il bambino o i bambini, è un meraviglioso, pur se complesso e, a volte, difficile, lavoro di vita insieme.

L'unione affettuosa, la consapevolezza e l'emozionalità sono assai intensi in questo volume che si propone con forza come sfida: la sfida del concepire, del gestire amorevolmente il percorso della nascita di una nuova vita.

Ai figli è sempre stata donata vita — e non parlo solo dell'atto fisiologico, ma della scelta del concepimento — anche in tempo di guerra; ma oggi, in una società che si suole definire del “benessere”, sembra esserci più resistenza. Perciò, se non rivalutiamo il concetto di famiglia, di coppia, di unione anche “difficile”... la speranza non si riattiva. E i figli rappresentano la vera speranza.

E questo lavoro, amorevolmente, con semplicità, tenta di ricordare a tutti noi questa sfida.

Prof. Antonio Guidi
Sottosegretario di Stato alla Salute

Introduzione

Risale a metà degli anni Settanta l'inizio del mio interesse, nonché la formazione e il lavoro, verso la maternità, il rapporto madre-bambino, il rapporto genitori-figli.

Fu proprio in occasione della mia tesi di Laurea che, nel corso del III A.A., fui “scaraventata” in un reparto di Patologia Neonatale, quindi *d’emblée* in una sala parto, per affrontare, seguire e studiare lo sviluppo psicomotorio dei neonati a rischio e il relativo rapporto madre-bambino.

Mi rimboccai le maniche e, pur non avendo ancora conoscenze in merito, l'affascinante ambiente neonatale nel quale mi trovavo mi ha da subito coinvolta, travolta, facendo scattare (nascere) in me un interesse vitale.

Ho continuato così a interessarmi sempre di più a tali problematiche, scegliendo percorsi informativi-formativi che mi permettessero di seguire, nonché studiare nel miglior modo possibile, tutto ciò che concerne la maternità e i primi anni di vita del bambino.

Nel mio cammino validi maestri sono stati determinanti nel favorire un profondo mio stato d'innamoramento per il lavoro, che allora mi accingevo e poi ho continuato a svolgere. Passo dopo passo, giorno dopo giorno, varie sfaccettature da me osservate prendevano piede nel portarmi a riflessioni sempre più profonde e a intraprendere una sorta di battaglia per aiutare la donna-madre e non meno i padri, quindi la coppia, in quello che rappresenta il loro divenire genitori, la loro più importante “crescita”.

Ho sempre pensato — e l'insegnamento di uno dei miei maestri, il prof. Ferruccio Antonelli, mi ha aiutata ad alimentare questo mio pensiero — che essere psicoterapeuta non è

salire in cattedra, parlare con paroloni, far propri i manuali, ma saperli assimilare, tradurre in parole semplici, dare fiducia e conquistarsela, attraverso una certa modestia saper sempre attentamente ascoltare.

Sono riuscita a muovermi in questo “filone” per poter oggi affermare che conosco tante storie e che ho sostenuto tante persone.

Il mio ascoltare il “parlare” di mamma e di papà, l’“empatia” verso di loro, che è molto più di simpatia, mi ha dato la possibilità di comunicare loro le emozioni che mi fanno, ancora oggi, vivere, permettendo così di far esprimere anche le loro emozioni.

Quante emozioni, infatti, ruotano, circondano, animano, germogliano, fioriscono nel meraviglioso processo della procreazione, nell’importantissima epoca della gestazione, nel determinante momento del parto, attorno al meraviglioso mistero della vita.

La “maternità” è un’esperienza alla quale una donna si prepara con meticolosa attenzione e premura anche per più di nove mesi, periodo in cui una coppia si prepara all’arrivo di un figlio, che diventa un momento di studio, di ricerca e non solo d’attesa.

Proprio negli anni Settanta s’iniziava questa sorta di studio, di ricerca e di guida con la Psicoprofilassi Ostetrica, che pian piano è andata assestandosi, espandendosi e venendo sempre più condivisa oltre che dagli operatori soprattutto dall’utenza.

Come responsabile del Servizio di Psicoprofilassi Ostetrica, tante sono le mamme seguite, i bimbi visti nascere, ma la soddisfazione maggiore è venuta sempre fluente negli anni, vedendo come esse mi considerassero un punto fermo, un riferimento costante.

Sono stata e sono coinvolta da loro in tutto, aggiornata sempre sulla crescita dei loro figli e da tutti sono definita “ZIA”.

Il continuo ascoltare negli anni le problematiche, le richieste d'aiuto, il bisogno di confrontarsi culturalmente e scientificamente, ma soprattutto emotivamente da parte delle madri, dei papà, oggi sempre più attenti e presenti, mi ha fatto riflettere quanto alla psicoprofilassi fosse necessario un seguito, un aiuto nel tempo e quanto poco ci si era soffermati su un'altra epoca della vita della donna: il Puerperio.

Se indiscusso è il ruolo della psicoprofilassi nella pratica ostetrica, affrontare e rivisitare le tematiche, sul piano scientifico e clinico, migliorare l'assistenza in un momento emotivamente denso, quale il puerperio, è il mio recente obiettivo, realizzatosi con un attivo Servizio di Psicologia di Sostegno al Puerperio.

Un cammino da definire e sostenere

Si definisce puerperio il tempo che segue l'espulsione della placenta, tempo in cui i parametri fisiologici, modificati dalla gravidanza, ritornano nella norma, si stabilisce il rapporto materno-neonatale e si preparano le condizioni per una ripresa dell'attività ciclica ovarica. In media è riferito a un periodo di 6–8 settimane.

È un periodo dominato dalla novità del rapporto con il figlio neonato. Questo rapporto, sul quale in vario modo la donna ha fantasticato per tutta la gravidanza, è comunque sempre nuovo anche per chi ha già altri bambini. Esso è poi diverso da qualsiasi possibile previsione o fantasia per il fatto stesso che si tratta di un rapporto con il figlio reale. Già nel corso della gravidanza, che sta per «attendere un bambino», la personalità della donna è passata attraverso successivi mutamenti psicologici, il cui esito è quello di creare lo spazio mentale necessario all'inclusione del bambino nel suo mondo affettivo.

Nella stagione del puerperio questo spazio viene definitivamente occupato dal rapporto col bambino reale. Dopo nove mesi, mesi in cui era un tutt'uno con il feto, periodo durante il quale il prevalente effetto ansiolitico del progesterone–mediato induceva l'allora gestante a non compiere movimenti bruschi o azioni pericolose per il prodotto del concepimento, quindi un'azione fisiologica di protezione della specie, si è avuto il parto, che rappresenta il momento di separazione fisica dal feto, il quale ha vissuto finora in simbiosi con il corpo della madre e che diviene a questo punto un bambino dotato di vita autonoma, riattivando con ciò le angosce da separazione per le quali, in genere, i primi mo-

menti dopo il parto sono vissuti da una parte con gioia, ma dall'altra come un vuoto emotivo, che appare essere più importante nelle donne che hanno maggiori problemi di separazione (*Blues Syndrome*). La considerazione verso questa nuova esperienza legata alla vita con il bambino e la particolare condizione psicologica, lo stato emozionale della donna che va empaticamente seguito, osservato, amorevolmente protetto, è IL SOSTEGNO.

Cos'è la psicologia di sostegno al puerperio... È proprio il seguire le neomamme dalla nascita del loro bambino fino al compimento del primo anno di vita.

Sì, perché, se è pur vero che il periodo puerperale da un punto di vista neurormonale, endocrino e ostetrico si conclude intorno al 3° mese dopo il parto, si è osservato che si protrae per tutto il primo anno di vita, anche se con caratteristiche diverse e meno impegnative rispetto ai primi mesi, da un punto di vista psicologico.

Il sostegno è dato da una "dolce psicoterapia di gruppo", gruppo composto da neomamme e da mamme con l'esperienza già vissuta anche da due anni.

Si crea un confronto tra loro che rende meno deboli nella cura del proprio piccolo, è il parlare con mamme che hanno vissuto, affrontato, gestito gli stessi problemi, che vivono le stesse esperienze, che costituisce il sostegno.

Pur avendo ricevuto un "forse sufficiente" pacchetto informativo nel periodo di gestazione durante i corsi di Psico-profilassi Ostetrica, si è visto e appurato che questo "forse" non è sufficiente, come si credeva... come si pensava o forse sperava.

Non bisogna deporre molta fiducia su quanto si è precedentemente appreso... TRA IL DIRE E IL FARE?!

Se il tempo dell'attesa racchiude emozioni nuove, grandi, racchiude le nuove sensazioni che sorgono dentro di lei don-

na, che le arrivano dal suo utero, sensazioni mai provate, se la trasformazione del proprio corpo ha un'influenza notevolmente positiva nel 50% dei casi, nel restante 50% l'idea che questa trasformazione potrebbe essere sotto alcuni aspetti irreversibile è proprio perché quest'evento segna l'inizio di una nuova persona, non solo come donna, ma donna-madre, proprio quella donna, con il suo carattere e il suo speciale modo di essere e di affrontare la vita.

È questa donna che va aiutata seguendo i suoi piccoli passi senza imporre i nostri, ma non lasciandola sola e restando in vigile ascolto.

È il tempo del puerperio la verifica e le emozioni di questo attuale momento, tante, varie e quotidianamente nuove per i messaggi, i comportamenti, lo sviluppo che vedi in tuo figlio, proprio quotidianamente che richiede la necessità della continuità informativa.

Accompagnare la madre secondo quello che lei vuole e non secondo quello che io/noi vogliamo, ma aiutarla a reggersi sulle sue gambe, non lasciandola sola, ma mettendola al centro della nostra attenzione, promuovendo e mettendo in risalto tutto ciò che fa bene, quindi facendola “reggere sulle sue gambe” per essere in grado di ritenersi “una madre capace”... per poter aver “stima di sé”!

Un dolcissimo papà, MARZIO, papà oggi nell'arco di un anno e mezzo di due splendide bambine, sostiene che diventare genitori nell'attuale momento sociopolitico, in una grande città con tutto ciò che questo significa, senza più l'incoscienza dei vent'anni e con un futuro nell'immaginario collettivo non proprio roseo, non sia la cosa più semplice. Ma aggiunge anche che non avevano previsto che proprio l'essere genitori avrebbe amplificato, nel microcosmo dove esistiamo, e non solo, la voglia di migliorare, di crescere, di lottare, per un futuro più sereno... IL LORO!

I rapidi mutamenti, che vengono richiesti alla donna che diviene madre, esigono che essa abbia una struttura psicologica sufficientemente stabile per poter far fronte alle pressioni interne ed esterne cui è sottoposta.

Il cambiamento dell'equilibrio ormonale, in particolare la rapida caduta degli estrogeni e del progesterone, crea una mancanza di energia, una difficoltà alla concentrazione, ipersensibilità, depressione del tono e dell'umore, quindi facilità al pianto, labilità e melanconia fino a quando la prolattina prima e il cortisolo poi non si stabilizzano.

L'evoluzione di ogni maternità "normale" è verso uno sviluppo maturativo più integrato.

Storia concetti e preconcetti

Formare nel proprio ventre un essere umano è una storia antica quanto il mondo e la grande forza di una donna è di essere, all'inizio, responsabile di un destino.

Pur non avendo scoperto nulla, la grande fortuna di queste nuove generazioni è di poter vivere questa avventura in modo nuovo.

Pietra miliare oggi della maternità deve essere il sacro concetto di non “subire” la propria gravidanza ma di dirigerla, non si tratta più di lasciarsi “trascinare” dalla natura che lavora il nostro corpo, ma di controllarla, seguirla, renderse-ne amorevolmente conto... aspettare un bambino non è più un evento indipendente dalla nostra volontà, bensì una vera e propria “impresa” che direttamente si deve dirigere.

È credere fermamente come tale esperienza è un'esperienza che arricchisce e, quando dopo la nascita si avrà fra le braccia quel piccolo d'uomo ...che l'opera sarà completa!

L'eccessiva “medicalizzazione” della gravidanza e del parto, se da un lato ha protetto, prevenuto, ridotto la morbilità e la mortalità neonatale, dall'altro non favorisce questo concetto sacrosanto di fisiologicità.

Cosa ancor più fastidiosa è che compromette anche il puerperio.

La donna che scopre di essere in stato gestazionale è una donna che sta bene, che tesse giorno dopo giorno, per nove mesi, un'intera vita. È una donna sana, tanto sana che il suo organismo riesce a far sviluppare dentro di sé un altro essere a sua immagine e somiglianza, completo, formato di tutto e, se riflettiamo un attimo, è così anche nel caso di gravidanze definite “a rischio”.

Se pur “a rischio” è una gravidanza, cioè una condizione che permette a un altro essere di venire al mondo, e in tal caso la scienza medica ha sufficienti possibilità che ciò avvenga con la tutela e le cure del caso.

La gestante vive doppiamente il suo stato: la si vede felice, soddisfatta, orgogliosa di fronte a sé e di fronte agli altri... si abbraccia il suo pancione, a volte quasi vuole mostrarsi perché è comunque conscia di un'importante gratificazione.

Contemporaneamente le si chiede di continuo: “come stai?”, “come ti senti?”, “hai fatto quest'analisi?”, o ancora “Signora bisogna che lei faccia” e lì una lista infinita di accertamenti, indagini, che ben vengano se ne venissero ben sottolineati i parametri di prevenzione, i *ranger* di attendibilità, ma ciò il più delle volte scivola via...

Quella stessa donna felice, orgogliosa, vive così oltre alle sue ansie naturali date comunque... “dall'ignoto”, da quella vita che ha inizio prima della nascita all'interno del suo utero, da quel bambino che crescerà e si svilupperà in lei, che pur essendo strettamente legato a lei condurrà in lei stessa, paradossalmente, una vita indipendente, ma al tempo stesso una vita segreta, forse anche misteriosa, che per questo si accompagna alle curiosità, all'ansia tipica di “una malattia”.

Diventa ancor più aggravata quanto più si parla del parto, del travaglio da parto e non meno del dolore da parto.

Eh sì, qui sono veramente “dolenti note”!

Il dolore, lungi da essere un inevitabile elemento del travaglio, è in gran parte legato, dipendente, derivante dai condizionamenti subiti dalla donna nell'intero contesto sociale.

Le convinzioni culturali sono tutte inculcate sul famoso “tu, donna, partorirai con dolore”, che non fa altro che creare un'aspettativa nociva alla fisiologicità dell'evento.

Le ricerche di Margaret Mead fanno notare come, laddove il parto viene considerato un evento sporco o un tabù,