

LA FATICOSA CONQUISTA DELL'IMPERFEZIONE

Quello che le donne imparano dalla maternità
ovvero
l'ombra ed il lievito dell'esperienza interiore della creatività



di Piera Bevolo

a cura di Marcella Latrofa, Claudia Trionfera e Piera Bevolo

con la collaborazione di Paola Ferretti, Concetta La Mantia, Erica Bocconi, Laura Panna

Indice

Prologo	pag. 3
Introduzione	pag. 4
Cap. 1 L'orrore della attesa	pag. 6
Cap. 2 I sogni fanno nascere	pag. 10
Cap. 3 Genitori in-formati e genitori senza forma	pag. 14
Cap. 4 Corpo estraneo.....	pag. 24
Cap. 5 Far nascere e autocura	pag. 31
Cap. 6 Il passaggio del dolore, il parto.....	pag. 33
Cap. 7 Il luogo delle origini (corsi donne arabe).....	pag. 34
Cap. 8 Mamme senza latte, genitori in transizione: il drago e la fenice (donne cinesi)	pag. 39
Cap. 9 Vederti, toccarti, sentire la tua voce: Il primo sguardo	pag. 42
Cap. 10 Soffrire senza parole, depressione	pag. 52
Cap. 11 Un silenzio incorporeo, il bambino nell'ombra (lutto perinatale)	pag. 73
Cap. 12 Primo anno di vita.....	pag. 82
Cap. 13 Altre lettere: temi rilevanti	pag. 92
Gemelli, Fratelli	pag.100
Sonno	pag. 113
Pianto	pag. 115
Papà-coppia	pag.122
Rientro al lavoro	pag.124
Conclusioni.....	pag.126
Bibliografia	pag.127
Ringraziamenti	pag.142

Prologo

Nascere è un pensiero. Ogni bambino affiora dalla mente della madre e del padre e dall'inconoscibile. Desiderare di avere un figlio e arrivare a tenere un bambino tra le braccia può essere un percorso esaltante e intollerabile, che si dipana in tempi dilatati, interiormente e concretamente, in modo imprevedibile.

Avere un bambino e crescerlo può essere un'esperienza lacerante di entusiasmo e di frammentazione.

Nessuno quanto una madre conosce la costruzione dell'impossibile ed anche il significato del limite.

Parlare della nascita attualmente può risultare per molti aspetti ridondante, la quantità di pubblicazioni, blogs, materiali sull'argomento rende molto difficile dire qualcosa di nuovo, di significativo sul tema.

Il dubbio che ci attraversa è che però, spesso, le parole delle donne siano "incorniciate" in teorie importanti e utilizzate più a didascalia di un ragionamento sul tema, che ascoltate di per sé, con la loro carica emotiva e con le immagini dirompenti di cui sono portatrici, con la potenza esplicativa e trasformatrice dell'esperienza.

La riflessione da cui siamo partite per organizzare questo materiale è quella di provare ad aggiungere alla componente dell'informazione, che richiama al registro del funzionamento logico e della razionalità, gli aspetti della narrazione che attengono maggiormente al registro della comunicazione e della trasmissione dei vissuti profondi.

Il significato di queste pagine si può cercare nel desiderio di non lasciare in ombra un momento di passaggio identitario cruciale nella vita delle persone, in particolare delle donne, e di mettere a disposizione le parole stesse che le donne ci hanno regalato, in un tempo di lavoro e di pratica professionale attraversata da emozioni forti e delicate.

Introduzione

Il materiale prodotto in questo testo è il frutto di un lavoro a più mani e della riflessione comune di pediatre, ginecologhe, ostetriche e psicologhe, costruito nel corso di numerosi anni svolti come professioniste all'interno del Consultorio Familiare dell'Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia.

La nostra attività e la nostra progettazione sono dedicate ai percorsi delle donne (e delle coppie) che si accingono a diventare madri (genitori) e a vivere un'esperienza di filiazione e di generatività.

Lavorare in un servizio pubblico, rivolto alla generalità delle persone, in un'ottica di accessibilità ed equità delle risposte, è stato, per molte di noi, una scelta di campo. La convinzione è quella che occuparsi dei bisogni della collettività rimanga un investimento efficace, non solo per la garanzia della salute individuale delle donne, ma per la costruzione comune di un tessuto connettivo di relazioni e di scambi sociali che permettano di crescere i nostri figli nella fiducia del futuro comune.

Il nostro territorio, storicamente, ha coltivato questi sogni.

Il consultorio offre numerosi punti di accesso alle necessità della gravidanza e del parto, sul versante della fisiologia e dei bisogni emotivi.

L'attività di medici, ostetriche e psicologi cerca continuamente nuovi versanti di integrazione e sinergie di intervento. In consultorio è rilevante la presenza delle donne immigrate, che vede la necessità di nuove figure professionali ad intreccio operativo e clinico, in particolare la mediatrice linguistico culturale.

La partecipazione, come psicologhe, ai corsi di preparazione alla nascita, ci ha permesso di riflettere, utilizzando lenti professionali differenziate, sulla nascita delle famiglie e sulla loro evoluzione all'interno di una società in trasformazione.

Le nuove famiglie, a geografia variabile, monoparentali, ricostituite, transnazionali, le coppie miste rappresentano una sfida per la genitorialità e un'occasione per coltivare la pluralità e la soggettività delle scelte ed il riconoscimento delle storie.

Abbiamo lavorato, nei corsi, con proposte concrete (lettera al bambino, fantasie su una giornata tipo) che ci hanno permesso di accostare più da vicino i sentimenti dei neo genitori e di condividere emozioni profonde e private.

Nel testo, ai capitoli a tema, troverete riportati alcuni di questi materiali.

I corsi nascita in lingua, con la presenza della mediatrice linguistico culturale, dedicati alle donne di lingua araba e di lingua cinese, ci hanno offerto un'occasione di decentramento sui nostri modelli di accudimento e di relazione coi figli, oltre a farci conoscere donne forti e vulnerabili, con esperienze complesse e delicate da

affrontare. Anche con loro abbiamo realizzato l'esperienza delle lettere di benvenuto ai bambini che vedrete riportate.

Dal 2007 abbiamo realizzato un sito internet "Mamme nel pallone", collocato all'interno del portale dell'azienda sanitaria, collegato ad un ambulatorio di consulenza psicologica, inizialmente pensato per la prevenzione della depressione post-partum. Il sito è diventato inoltre un luogo di scambio, di riflessione, di approdo di esperienze di mamme e papà; e contemporaneamente uno spazio, per gli operatori, per porre ragionamenti, riflessioni e proposte ai neo genitori intorno ai sentimenti della nascita e dei primi incontri col proprio bambino.

Cap.1 - L'orrore dell'attesa

Perché, nel periodo della gravidanza, fino alla nascita del bambino, si dice delle mamme che sono in "dolce attesa"?

C'è qualcosa di paradossale in questa affermazione. Perché un'attesa sia dolce deve comprendere una sicura aspettativa di felicità.

Nessuna mamma potrebbe consentire a chiamare dolce un periodo in cui l'insicurezza ed i pensieri ambivalenti, meravigliosi e terrificanti, sul bambino presentano uno scenario interiore in continuo mutamento. Sarebbe meglio denominarla il tornado dell'attesa oppure il dattero con il nocciolo impenetrabile dell'attesa.

Ognuno di noi sa quanto è snervante aspettare e non sapere ciò che il futuro ci può riservare. Siamo, da generazioni, almeno nel mondo occidentale, formati alla progettazione, all'orologio ed alla tempistica della realizzazione dei prodotti.

Incontrare una fase della nostra vita in cui l'atmosfera diventa rarefatta e i momenti si sciolgono in un impreciso attendere può suscitare fantasie inquietanti ed emozioni orrorifiche.

L'attesa inoltre, per il tempo della gravidanza, è l'aspettare che il corpo si sformi, si deformi, che la femminilità si sospenda in un metafisico grembo che accoglie e si espande. Un ventre cesta, mangiatoia, un ventre luogo di incubazione di un essere ancora ignoto e scalciante, indefinito ed invadente.

Se le espressioni risultano essere piuttosto forti, mi preme di sottoporvele perché ho conosciuto molte donne, soprattutto in seguito ad eventi importanti nella loro storia di gravidanza, che sono state sommerse e provate da pensieri di questa natura e che non avevano neppure la libertà di poterli esprimere, ingabbiate in una pretesa maternità perfetta ed esclusivamente accogliente, colpevolizzate dal mito di dover essere una madre sempre felice per qualsiasi sensazione provenga dal rapporto col corpo e col bambino incluso.

Vi riporto il sogno fatto da una mamma, durante i mesi della gravidanza, che mi è sembrato particolarmente efficace:

"Sono in viaggio, devo attraversare una grande distesa d'acqua (un lago o il mare), c'è un ponte che devo percorrere, ci sono persone dall'altra parte che mi aspettano. Lungo la strada il ponte si trasforma in un cunicolo, buio e stretto, che mi dà angoscia. Non so se riesco a passare attraverso, non so se arriverò dall'altra parte e se le persone dall'altra parte mi riconosceranno"

É sorprendente come una parte dei contenuti rimandi, plasticamente, contemporaneamente, all'esperienza del parto (proprio, del proprio bambino) e alla trasformazione identitaria che la nascita provoca. Certo si tocca con mano un concentrato di emozioni da districare.

É importante riconoscere che le emozioni della gravidanza sono fortemente ambivalenti. La gioia, il senso di realizzazione, l'entusiasmo si mescolano e si intrecciano in modo inestricabile con le ansie, le paure, le domande.

Le incertezze e i dubbi sono necessari, vitali per poter entrare nel clima emotivo del cambiamento ed avvicinarsi all'incontro col proprio bambino interiore.

La gestazione è un processo che si svolge nell'intimità e si sviluppa come una narrazione. É una storia che comprende una "attesa", fatta di ripetizione, a volte monotona. Permette di attingere ad una esperienza interiore e di fantasticare, di oscillare tra pensieri diversi, simbolicamente di cullare e farsi cullare

E, con le lettere dal sito, cercheremo di farvelo vedere...

Sono incinta di 5 settimane, è la prima gravidanza. Siamo molto contenti con mio marito ed abbiamo molti dubbi, anche perché è per la prima volta che sono incinta, cioè il primo bambino. Ma io sono un po' preoccupata, è la seconda volta che vedo le mie secrezioni in color un po' marrone. È normale durante i primi tre mesi queste secrezioni oppure sono in rischio??? La prego, mi date una risposta perché sono molto in ansia. Io faccio spesso le passeggiate in piedi, sono normale a fare in queste primi tre mesi?? e a casa faccio delle pulizie a casa, non è che non devo fare ??? non so cosa devo fare e cosa no???? Resto in attesa della Vostra risposta. Cordiali saluti S. K.

Risposta dell'Ostetrica:

Nei primi tre mesi della gravidanza c'è sempre un adattamento del corpo femminile a questo nuovo stato e ciò si può manifestare con vari sintomi, disturbi, segnali; sia dal punto di vista psicologico che fisico: incredulità, sorpresa, gioia, preoccupazione, paura, ansia, emotività; che nausea, vomito, sonnolenza, stanchezza, tensione alle mammelle, dolorette simil mestruali, a volte macchioline di sangue, che non sempre sono di brutto presagio, potrebbero essere a quest'epoca della gravidanza (proprio iniziale nel tuo caso) il segnale dell' impianto, cioè, in senso figurativo come se la gravidanza mettesse radici attraverso le quali nutrirsi. Ti consiglio comunque di:

- *contattare il tuo ginecologo per fare una visita o un'ecografia per accertarti che tutto prosegua bene*
- *stare un po' a riposo - se lavori stare a casa per qualche giorno*
- *sospendere per qualche tempo i rapporti sessuali.*

Anche se vedere delle macchioline di sangue in gravidanza può spaventare, molte gravidanze arrivano al termine felicemente, senza

problemi, quindi cerca di vivere in modo sereno la tua gravidanza e di pensare con ottimismo al futuro. Tantissimi auguri.

Tra pochi mesi arriverà un secondo bambino. La primogenita alla nascita del nuovo arrivato avrà 20 mesi. Ho tanta paura che possa essere gelosa. Chiedo qualche consiglio su come è meglio comportarsi preventivamente e successivamente. Vi ringrazio.

Risposta dell'Ostetrica:

Cara P., la differenza di età è veramente poca, ma penso che già a questa età i bambini abbiano già acquisito in un qualche modo il concetto di appartenenza, quindi si può provare a farle sentire i movimenti del bimbo nella pancia e dirle, con un modo comprensibile a 20 mesi, che è il SUO fratellino, che può accarezzarlo e gli può parlare e cantargli le ninna nanne, (a modo suo basta un semplice verso ripetuto). Quando nasce il fratellino, quando piangerà, potrà cantargliele ancora ed aiutarlo a fare la nanna e se perderà il ciuccio potrà prenderglielo. Secondo me è importante preparare i parenti e i nonni, ricordargli di fare le coccole e di dare attenzione anche e forse soprattutto alla primogenita, si può pensare di regalarle un gioco, di renderla il più possibile partecipe alle cure del fratellino e la mamma quando allatta il nuovo arrivato, può tenere la bimba vicino parlarle e anche accarezzarla, in un qualche modo non escluderla e tenerla distante perché' ne potrebbe risentire. Comunque i bimbi hanno un ottimo spirito di adattamento, non è detto che sarà gelosa, anzi penso che superato un primo periodo di assestamento del nuovo stato familiare, crescendo insieme i 2 bimbi potranno condividere tante cose, saranno ottimi amici oltre che ottimi compagni di gioco.
L'ostetrica

Risposta della Psicologa:

Cara P., la sua è una paura legittima. È vero l'arrivo di un bambino stravolge gli equilibri, le routines, i ruoli che fino a quel momento si erano costruiti, ma non potrà che arricchire il bagaglio di esperienze della sua bambina. Forse non esiste una ricetta specifica su come fare a non far emergere una gelosia per il fratello, ma sicuramente è molto importante che la bambina possa fin da ora sentire parlare del fratellino che è dentro alla pancia della sua mamma, con parole semplici e comprensibili da lei che è ancora molto piccola. Esistono anche favole molto semplici che parlano dell'arrivo di un fratello e questa potrebbe essere un'attività che potreste condividere per affrontare l'argomento. È un modo per rivivere, anche se è piccolina, la sua crescita. Se avete delle foto di quando era neonata provate a fargliele vedere ed usatelo come mezzo per parlare

con lei del piccolo, di quando era piccola. Quando il piccolo nascerà, la bambina vedrà la mamma che si occupa del fratello che avrà bisogno di molte attenzioni, in questo momento, nel limite del possibile, potrebbe essere di aiuto poter ritagliare momenti solo vostri, in cui giocare, uscire, stare insieme...come piace fare a voi. Può bastare anche poco tempo, ma risulterà essere un tempo di vitale importanza per la piccola per poter vivere momenti sereni e capire che la mamma è ancora lì per lei e che nulla è cambiato. Spero di essere riuscita a dare una risposta alla sua domanda. Salutandola vorrei aggiungere che... un po' di sana gelosia aiuta a crescere... Un bacetto alla piccola. La psicologa

É interessante vedere come la gamma e l'intensità dei sentimenti sia molteplice. Le emozioni sono, a volte, palesemente contrastanti e compresenti. Non esiste una polarità unica. Ciò che rende estremamente fervido di scoperte il periodo della gravidanza sembra proprio essere l'aspetto di sospensione, le caratteristiche di opacità emotiva del periodo.

La paura, l'ansia, l'incertezza sono frequenti, inevitabili, dovuti, in certo qual modo, all'importanza del passaggio, alle nuove acquisizioni in corso: sentimenti estremi, come estrema è la condizione, condizione di limite, al limite dell'umano. Sappiamo che l'inizio della vita ci riconduce al senso, al significato del vivere/dare la vita e ci fa associare l'altro estremo umano, riportando alla mente le relazioni interrotte, le persone perdute, i lutti, le separazioni. Le ansie sulla salute del neonato riconducono a questo. Le aspettative, i progetti, l'alto investimento sul bambino corrispondono ed elicitano questi sentimenti; rendono essenziale ed esiziale l'incontro col bambino.

Cap.2 - I sogni fanno nascere

*Piccola e forte
Curiosa esploratrice
È magico sentire la tua presenza.
Così ti immaginiamo
Misteriosa abitante della mia pancia...
E il tuo sorriso già ci ha conquistato
Amarti sarà naturale, piano piano
Impareremo ad educarti sostenerti
Sarà bello conoscerti, siamo curiosi...
Per il momento buoni sogni acquatici
Buone danze piccolina.
Un saluto alla nostra piccola e sconosciuta creatura,
sia tu splendente e radiosa come il giorno in cui arriverai...
Tui papà e mamma*

Nel periodo snervante e ansiogeno dell'attesa è necessario sognare. Sognare serve a costruire dentro di sé un'immagine del figlio, a provare ad indossare i panni dei genitori nuovi che vorremo essere.

Alcune mamme temono le loro fantasie perché sono preoccupate di costruirsi immagini troppo precise che possono essere poi smentite dagli eventi reali.

Il bambino che nasce, comunque, sorprende e spiazza. È un bambino nuovo, sconosciuto, in parte estraneo, che va conosciuto e riconosciuto.

Le fantasie ed i sogni dell'attesa sono in relazione col bambino che nasce. Sono una culla dei pensieri, che li fa maturare e lievitare verso l'incontro col bambino.

Un bambino che viene al mondo, dispone di una biologia, di una genetica, ma entra e dovrà confrontarsi col mondo di rappresentazioni e di storie che i genitori hanno preparato per lui. Darà la sua impronta peculiare, le trasformerà ma sarà accolto e contenuto da esse.

I miti della famiglia, le tracce lasciate dai suoi antecedenti lo ancoreranno ad un contesto affettivo, ad una cultura, ad un mondo di odori, colori, sapori che è proposta di sviluppo.

Per i genitori, a loro volta, sarà necessario compiere un cammino interiore dal desiderio di gravidanza al desiderio del bambino, che non necessariamente sono sovrapponibili. A volte il bisogno narcisistico copre o si mescola con la necessità generosa di dedizione, di filiazione, di prolungamento nel futuro. A volte le difficoltà a

concepire trasformano il desiderio di bambino in bisogno di bambino, che deve venire a patti con il limite dell'infertilità ed il timore di un impedimento (pro)creativo.

I genitori hanno assoluto bisogno di sognare per poter esercitare la loro creatività e le loro fantasie di accudimento e di tenerezza, per realizzare il dialogo tra genitori e neonato, per costruire la reciproca conoscenza. È importante che i genitori dispongano di un immaginario, di aspettative, di timori, di un repertorio di ricordi di esperienze di calore e sostegno nella propria storia.

Per fornire al bambino che arriva un terreno solido su cui crescere è fondamentale ritrovare dentro di sé queste emozioni, rispolverarle, ripensarle, rivisitarle, risognarle.

Anche i neonati sognano...

Altre parole e altre lettere di genitori dai corsi nascita e dal sito web...

Mia piccola principessa, sono passati già 9 mesi e fra poco ti avremo tra le nostre braccia per coccolarti e amarti immensamente. È vero, papà voleva un maschietto, per questo all'inizio non era tanto entusiasta, ma piano, piano ha capito che sei comunque la cosa che gli sia riuscita meglio. Abbiamo tanti progetti da realizzare insieme a te: il tuo primo Natale in Sicilia con tutte le persone che ti amano, gite in montagna e al mare, lunghe passeggiate, ma soprattutto lunghe dormite tutti e tre insieme. Ah, dimenticavo, i giri sul go-kart con papà. E poi tante altre cose... L'importante adesso è che tu nasca, che stia benissimo e poi...

Ciao piccolo A., sono fiera e felice che ti ho. Sei la cosa più bella che mi ha capitato. Tenerti 9 mesi dentro di me è veramente molto bello. La mia voglia di vederti è così grande e immensa. (una mamma di origine straniera che scrive in italiano).

Ad oggi l'attesa della tua nascita sembra una distanza incalcolabile come quella che unisce due punti. Dalla terra ad una stella lontana, anche se questa è molto lontana, la luce risponde immediata, al più presto. Cara la nostra piccola A., come tu ben sai non siamo di molte parole ma speriamo di insegnarti ad essere una persona buona e libera per affrontare il mondo.

Ciao piccolino, la mamma ed il babbo sono 9 mesi che ti aspettano e finalmente possiamo vederti e coccolarti, dopo che ti abbiamo sognato tanto

Sono una mamma di un bambino di 5 mesi e vorrei saperne di più riguardo al sonno dei bambini. Innanzitutto vorrei sapere quando bisogna abituarli a dormire da soli nella loro camera? So che è sbagliato, ma spesso mi capita di tenere mio figlio nel lettone dopo averlo allattato durante la notte e sono stata ampiamente criticata da suoceri e genitori...ma davvero se non lo abituo subito poi prenderà il vizio di dormire con mamma e papà e solo con lotte e fatica riusciremo a farlo dormire nella sua cameretta? Ma i bambini anche molto piccoli sognano? A me a volte sembra che abbia degli incubi perché si agita molto nel sonno e ogni tanto si sveglia di soprassalto quasi fosse spaventato...è possibile? Grazie per la disponibilità di questo spazio...sono domande che non avrei saputo a chi rivolgere. S.

Risposta della Psicologa:

Cara S., il sonno è un tema estremamente vasto e importante nei primi mesi di vita di un neonato. Sicuramente avrai letto le teorie più varie e, a volte, contrastanti. La vicinanza del bambino nei primi periodi della sua vita è, per alcune mamme, quasi un'esigenza fisiologica e corrisponde alla necessità di stabilire (o ristabilire) un legame emotivo intimo col piccolo. I "vizi" nei primi mesi non dovrebbero essere una grossa preoccupazione per i genitori; la estrema variabilità e la rapida evoluzione del bambino richiedono elasticità e tempo per conoscersi. Le rigidità non funzionano, ci vuole "pazienza", disponibilità e un graduale adattamento reciproco. Le abitudini possono evolvere e si possono cambiare. Sui sogni, posso confermare che l'attività onirica è presente nel neonato in modo molto precoce, (anche i bambini prematuri sognano) e per i neonati il sogno è un modo efficace per mantenere il sonno ed elaborare le esperienze della giornata. Se non sono stata esaustiva, riscrivi e potremo approfondire. Un augurio di buon proseguimento della tua esperienza di crescita e saluti al piccolino.

Ai corsi nascita è stato proposto di immaginare una giornata da passare insieme al bimbo di pochi mesi, ecco alcuni testi scritti dai genitori...

É domenica, c'è una bella giornata di sole. Mi alzo e mia figlia ha già mangiato. É nel lettino che sta giocando. Io faccio colazione, nel

frattempo lei si riaddormenta. Io vorrei uscire a prendere un po' d'aria, aspetto che si risvegli e poi usciamo...

É un soleggiato sabato mattino. J si è appena svegliato alla sua solita ora per la poppata. Mamma e papà, dopo averlo nutrito l'hanno tenuto per la coccola quotidiana nel lettone con loro. Ci siamo poi fatti belli e profumati per affrontare la giornata. Mamma e papà hanno fatto colazione e poi tutti e tre insieme siamo andati a goderci la giornata iniziando con una passeggiata all'aperto per respirare l'aria frizzante di fine estate. Al parco J ha manifestato la voglia di mangiare, presto esaudita dalla sua mamma e dal suo papà. Mangiare all'aria aperta è un'esperienza che sembra piacergli molto. Al ritorno a casa J è sprofondato in un sonno profondo che ha permesso alla mamma e al papà di preparare il pranzo e di mangiare. Al risveglio, dopo i grandi sorrisi, la pappa, il cambio e le consuete coccole, ci siamo concessi un fine giornata vissuto nell'intimità della nostra casa.

Cap.3 - Genitori in-formati e genitori senza forma

Il modo in cui ci si prepara ad essere genitori, nella nostra attuale realtà, è cambiato. La ricerca di un significato interiore al cambiamento, che la nascita di un bambino impone, è intrecciato all'uso della tecnologia e del web, alla lettura di testi, alla consultazione di "esperti", alla partecipazione a corsi, alla frequenza di gruppi reali e virtuali di scambio di esperienze.

Non incontriamo più genitori digiuni di conoscenze.

La conoscenza dettagliata delle fasi della gravidanza e del parto, la presa di conoscenza della numerosa casistica delle possibilità concrete che possono realizzarsi in queste situazioni, non mette però al sicuro dall'incertezza, dalla preoccupazione. A volte addirittura risulta essere un elemento amplificatore delle paure, dei timori e delle previsioni potenzialmente catastrofiche.

Un ulteriore elemento di complicazione è il contrasto strabico e, per certi aspetti ambivalente, tra la maternità, la genitorialità enfatizzata ed idealizzata a fianco delle richieste del ruolo sociale esterno. Il contesto di relazione e l'immaginario attuale propone alle donne ritmi lavorativi pressanti, l'affermazione di sé come professioniste ed il recupero immediato della funzione erotico-sensuale, senza transizione dal materno, come se si trattasse di aspetti compresenti ma non comunicanti, evocabili a comando, a corrente alternata.

La frequenza ai corsi di preparazione alla nascita in consultorio, nella nostra attuale esperienza, non corrisponde più ad un bisogno basilare di notizie sulla fisiologia della gravidanza e del parto, ma molto di più alla necessità di placare, condividere le ansie sulle condotte ottimali da tenere e sulle disponibilità dei servizi sanitari in merito.

Gli strumenti informatici campeggiano nelle strategie adottate dai futuri genitori per prepararsi all'evento della nascita. Spesso le informazioni, però, sono difficili da catalogare e graduare nel loro livello di aderenza alla propria storia, al proprio specifico contesto. Occupano molto tempo e pensieri dei genitori sui rischi possibili. Non facilitano sempre la costruzione della fiducia nel percorso e non focalizzano l'attenzione sul legame in fieri col futuro bambino.

La dimensione visiva, anche negli esami proposti di routine in gravidanza, occupa uno spazio importante. Costruisce un immaginario dettagliato e concreto, oscura la dimensione di evoluzione di un rapporto interiore, che inevitabilmente prende strade diverse.

La gravidanza è un periodo di intensa unione, si potrebbe definire fusione, di comunicazione, corporea e mentale col bambino in costruzione. La creazione dal nulla di una nuova individualità è fonte di meraviglia. Contemporaneamente può essere fonte

di timore sul risultato della creazione, sulla nostra funzione, come genitori, nel contribuire ad essa, sulla responsabilità enorme che ciò comporta.

La dimensione dell'essere ancora senza forma, "informe", del bambino che cresce nella pancia è una dimensione necessaria e fertile per le fantasie e per una aspettativa di bellezza. L'immaginazione contribuisce a consolidare l'identità nuova, nascente del bambino e la relazione coi genitori, aiuta a svilupparla nella direzione degli affetti e del legame.

Ma la condizione attuale in cui le fantasie si dipanano è fonte di fragilità, rischia di virare sul versante del "deforme", degli aspetti paurosi ed incontrollabili della capacità (pro)creativa.

Alla nascita sarà poi necessario, per rapportarsi col bambino reale, elaborare il "lutto" del bambino immaginato. Anche quando il bambino è più bello, più buono, più gratificante di come lo avevamo sognato, è sempre diverso.

É necessario abbandonare il bambino ideale costruito nei pensieri, il bambino immaginario col quale abbiamo mentalmente dialogato e fisicamente interagito, senza vederlo, per accogliere tra le braccia il bambino reale e guardarlo negli occhi.

I genitori nascono col bambino anch'essi, nascono ad una nuova vita col bambino. La relazione con lui o con lei è unica ed iniziale. É imprescindibile la condizione di "principianti". É necessario essere senza forma, modellabili per poter sciogliere insieme i nodi dell'incontro e definire una modalità comune di crescere, duttile e possibile di imprevisti.

Ma questa condizione è estremamente onerosa sul piano psicologico, sollecita incertezze e ansie primarie.

Proviamo a dirvelo con le parole delle lettere dei genitori ai corsi di preparazione alla nascita e con le lettere al sito...

Caro mio tesoro, fin dal primo giorno che ho saputo che una piccola creatura stava nascendo dentro di me sono stata travolta dal panico e dalla paura di non essere all'altezza di poter passare questo periodo di gestazione. Ora che siamo arrivati al traguardo l'unico pensiero che ho è la voglia di vedere il tuo bel faccino che mi guarda. Ho tanta voglia di averti in mezzo alle mie braccia e di riempire il tuo visino di tanti tanti baci. Ciao dalla mamma e dal papà.

Cara A., ti stiamo aspettando. Questa attesa è ricca di preparativi e di fantasie su di te soprattutto cerchiamo di immaginarci come futuri genitori. Il percorso della nostra vita è stato prima come

singoli individui, poi come coppia e ora arrivi tu. Noi faremo di tutto per trasmetterti il nostro amore e i nostri valori e per aiutarti a crescere. Sappi che potrai contare sempre su di noi! Un abbraccio, mamma e papà.

Benvenuto L., sono già trascorsi nove mesi, e dai calcetti che davi a mamma abbiamo capito che non vedevi l'ora di conoscerci. Questi nove mesi sono trascorsi in fretta, attraversando un inverno lungo e freddo, che la tua presenza ha riscaldato, superando le preoccupazioni e i timori dell'influenza A, da cui probabilmente ci hai protetto.

Piccolo L., benvenuto tra noi dunque. Questo mondo non è facile, ma con noi riuscirai ad affrontarlo. Non sappiamo ancora che tipo di genitori saremo. Ma speriamo di essere i genitori migliori possibili. V&C

Non sempre sapremo cosa fare, come farlo. Sarai sempre tu a decidere delle tue scelte, della tua felicità, dei tuoi percorsi. Non per essere contro qualcuno o qualcosa, ma per seguire e rispettare la lunga prova della conoscenza di te stesso. Questo è il nostro obiettivo: insegnarti la fiducia e la forza per essere esattamente la realtà e il sogno che vorresti...

QUALE GINECOLOGO? Sono una mamma nel pallone, sono incinta (3° gravidanza) il mio ginecologo non riesce a seguirmi per motivi personali e adesso sono in ansia perché non so dove sbattere la testa consultorio o ginecologo privato? Il mio ciclo non è mai stato regolare tant'è che a volte mi veniva ogni 2-3 mesi quindi anche stavolta pensavo fosse così e invece sono in dolce attesa quindi adesso non so a che settimana sono (ultimo ciclo 29/03 - test di gravidanza negativo a metà aprile), ho fatto le Beta a fine Aprile esito:16 ripetere il 6/6 esito: 7000. Poi ci sono altre mille cose da dire ma non voglio dilungarmi di più. Vi prego aiutatemi a decidere. S.

Risposta della Psicologa:

Cara S, giro la tua richiesta all'ostetrica che ti risponderà al più presto. Nel frattempo concentrati sul ritrovare una tranquillità migliore dopo questi primi momenti di agitazione. La gravidanza è iniziata e, se tu ne sei contenta, anche se sorpresa, avrai il tempo di prendere tutte le precauzioni per affrontarla al meglio. Per ora goditi questo nuovo pensiero con le prospettive che ti può aprire. So di non essere

rassicurante, ma per ora è proprio l'unica cosa da fare. Non per niente la "dolce attesa" si chiama attesa, sta a noi renderla dolce il più possibile. Un saluto affettuoso. La psicologa P. B.

Buongiorno dottoressa, sono una mamma di 25 anni, ho una bambina di 2 anni e sono all'11esima settimana di gravidanza. Mi sembra così banale e scontato dire che mi sento inadeguata (quale mamma non ci si sente almeno un po'?), eppure il mio senso di inadeguatezza ha radici profonde, che non riesco ad estirpare. Il mio grande desiderio, è sempre stato quello di voler formare una famiglia con il mio compagno, con cui sono cresciuta; ed ecco arrivare una tremenda depressione post-partum. Nessuno dei miei familiari se n'è accorto, e devo dire che io mascheravo bene. Era ciò che desideravo di più al mondo diventare madre, e poi, eccomi a piangere di continuo, ad arrabbiarmi se la bambina non si calmava, per poi essere invasa dai sensi di colpa e ricadere nel pianto e nell'apatia. Mi sentivo vuota, sempre stanca, infinitamente triste. E il vedere che non ero la madre che avrei voluto e potuto essere, se solo non fossi stata depressa, mi gettava ancor più nella disperazione. In realtà non era solo l'essere diventata madre: era l'essere piombata da un giorno all'altro in una vita nuova, che non mi apparteneva. Gestire una casa più grande, una bambina che voleva stare a contatto con me 24ore su 24, un compagno che si era allontanato e che vedevo pochissimo a causa del suo nuovo lavoro, nessuno che mi aiutava con la bambina, e io, che non avevo più una vita mia. Quest'anno ho ripreso gli studi, e le cose vanno molto meglio. Ma la cosa che continua a ferirmi (vi sembrerà stupido), è che ho sempre creduto che la bambina preferisse stare con qualcun altro che non con me. É sempre stata socievolissima e disposta a stare in braccio e passare del tempo con chiunque, con grande gioia... So che questo significa che io sono il suo punto fermo, e che non ha bisogno di "conquistare il mio affetto". Io ci sono e basta. Ma a questi momenti di lucidità se ne alternano altri in cui mi dico "preferisce la nonna a me, se anche non mi vedesse per tre mesi non sentirebbe la mancanza..." e altre patetiche frasi di questo genere. Mi sento davvero stupida nello scriverle. E penso che è tutto nella mia testa insicura. Però poi ci si mette mia suocera (i miei genitori abitano a 400 chilometri da noi), che non solo non mi aiuta minimamente, ma cerca appena può di prendere il mio posto, e di portare la bambina "dalla sua parte". E io finisco col constatare che la nonna ha una grande influenza su di lei. Ma, volente o nolente, devo farmi aiutare da lei se voglio studiare e cercare un lavoro. E ho il terrore che il mio prossimo bambino, che probabilmente passerà più tempo con la nonna, si affezioni più a lei che a me. E la mia insicurezza pervade ogni aspetto della mia vita. Mi spazientisco per un nulla, perché non riesco ad

accettare che posso essere stanca, o che la bambina si comporta così perché ha 2 anni (e non perché io per lei non conto nulla). Poi quando mi accorgo che, giocando da sola, mia figlia ripete delle cose che io le ho detto quando mi sono arrabbiata, e le fa (come rimettere a posto i giochi o altro), scoppio a piangere. Mi dico che sono una madre pessima, che era meglio se non avessi avuto figli, che la mia insicurezza e totale disistima influiranno sicuramente su mia figlia, perché lei mi prende come esempio, me ne accorgo da come parla, come gioca, come si comporta con gli altri... e questo mi fa paura. Perché credendo di non essere all'altezza delle sue aspettative, non cerco di comportarmi meglio: anzi, finisco col comportarmi peggio. A questo punto mi chiedo se, sapendo come sono, avrei fatto meglio a non diventare madre, per non far sopportare ad altri il peso delle mie depressioni, del mio sottovalutarmi sempre e comunque, che non mi permette di essere me stessa al 100%. E non so davvero come cambiare. Mi scuso se mi sono dilungata troppo, e se ho scritto in modo confuso e poco chiaro. È difficile spiegare i sentimenti, soprattutto quando sono contrastanti. La ringrazio per avermi ascoltata. N.

Risposta della Psicologa:

Gentile N., le rispondo sinteticamente, anche se forse sarebbe utile parlarne un po' più diffusamente di persona. Lei è una persona che vive molto intensamente i suoi sentimenti ed i cambiamenti della sua vita, e questo (dal mio punto di vista) è già un punto di forza. A volte, le situazioni che desideriamo costruirci sono cariche di aspettative e di fantasie ideali. La realtà spesso ci sorprende e ci spiazza. È necessario che sia così per farci entrare in una situazione reale, ma non è detto che sia piacevole. Spesso le mamme hanno questa sindrome da "perfezione" che impedisce loro di riconoscere che per crescere un bambino è necessario poter disporre dell'aiuto degli altri e quindi poter chiedere. Non possiamo essere contemporaneamente e senza fatica, mamme sempre presenti, lavoratrici come prima, capaci di gestire senza sbavature la casa e soddisfatte e rilassate. Credo che l'insicurezza sia sempre una bussola importante, per crescere un bambino e sintonizzarci sui suoi bisogni. Il fatto che la sua bimba la imiti mi sembra possa rappresentare bene il fatto che la piccola l'ha già presa come punto di riferimento profondo, le permette di rispecchiarsi, anche nelle cose più contraddittorie e di trovare una strada a due. Poter elaborare i sentimenti attraverso il gioco (tutti i sentimenti, compresa l'aggressività) è una delle cose più importanti per la crescita. E si cresce anche attraverso i sentimenti più complessi, il non trovarsi d'accordo, l'arrabbiarsi, il discutere. Non ci arrabbiamo mai con qualcuno di cui non ci importa nulla, ma spesso con le persone con cui siamo più legati i sentimenti sono più forti, esplosivi, nel bene e nel male. Lei mi sembra

davvero una persona molto "passionale" e un po' drastica con sé stessa. Ma credo possa, guardando i suoi figli, concedendosi qualche momento con loro, conquistare gradualmente la possibilità di pensare che non sta facendo tutto benissimo o malissimo, ma sta facendo quello che è possibile per conoscerli e conoscersi come persona, come madre, nella fatica della crescita comune.

Buongiorno, sono la mamma di bimbo di 16 giorni. Vi scrivo perché mi sento in pieno una "mamma nel pallone". Guardo il mio piccolo e mi sento piena di gioia e serenità, poi arrivano momenti in cui la malinconia ha il sopravvento e mi viene da piangere. Un reale motivo non c'è perché il piccolo (colichette a parte che gli provocano grandi pianti e che mi danno comunque pensiero) sta bene, vengo però assalita da mille dubbi circa la mia capacità di essere una brava mamma. A giudizio del papà sono molto apprensiva ma questo perché non mi sento sicura di fare le cose giuste per lui (es. allattando a richiesta a volte ho paura di dargli da mangiare troppo e provocargli quindi il mal di pancia, la notte dormo pochissimo perché resto in allerta per sentire se il mio cucciolo si sveglia o è disturbato). Confrontandomi con amiche e parenti dicono che è normale sentirsi spaesati il primo periodo e che piano piano che passano i giorni le cose si aggiustano. Spero sia davvero così perché con questa "ansia" che ho non mi sto godendo pienamente questo magico momento e soprattutto non voglio che il mio cucciolo risenta del mio stato d'animo. Grazie per l'ascolto.

Risposta della Psicologa:

Gentile L., mi scuso per il ritardo nella risposta. Spero che questa latenza le abbia permesso di verificare che quello che dicono le sue conoscenti è vero. In ogni modo, credo che lei abbia fatto bene a scrivere perché, comunque, parlare di come ci si sente è molto importante e utile. Nel primo mese di vita di nostro figlio, soprattutto al primo bambino, l'incertezza è sempre la cifra di ogni giorno, sembra che il bambino ci chieda tutto e noi non capiamo bene cosa gli serve. Alcuni autori dicono che all'inizio il bambino è un "estraneo esigente", puntualizzando il fatto che serve un po' di tempo per sintonizzarsi con lui e per capirlo. A volte non ci sembra ancora neppure vero che ci sia, che esista, che lo abbiamo fatto noi, per questo la notte abbiamo quasi paura che sparisca e di non ritrovarlo più al mattino. Inoltre il parto e le sue vicissitudini ci possono portare stanchezza ed un senso di vuoto che richiede un po' di tempo per essere recuperato. Il momento è magico comunque, anche se comprende ansia, incertezza, senso di spaesamento. Tutte le emozioni importanti sono un miscuglio di cose contrastanti e preziose. Quello che potrà

risentire il suo bambino è il sentimento di una mamma premurosa ed attenta a cercare di cogliere i suoi bisogni, ancora inesperta, una "principiante"(perché è il suo primo bambino), ma incomparabilmente più ricettiva di qualsiasi altra persona intorno a lui e ansiosa di farlo stare bene e crescere. Come si chiama il suo piccolo? Se le facesse piacere di fare due chiacchiere di persona, sono disponibile, mi faccia sapere. Un abbraccio solidale

ALLONTANAMENTO DAL PAPÀ. *Gentile dott.ssa B., leggo sempre con interesse le sue risposte online, mi permetto di scriverle per chiederle un veloce consiglio. Mia figlia ha appena compiuto 1 anno: sono stati 12 mesi estremamente faticosi, perché sin dalla gravidanza ho deciso che sarei stato un "vero" padre, presente e collaborativo. Per questo, quando è nata M, ho preso 1 mese di ferie per stare a casa con mia moglie per aiutarci a imparare a conoscere nostra figlia. Sin dai primi giorni, quindi, esattamente come mia moglie, cambio la bimba, le faccio il bagnetto, le preparo biberon/pappe, la faccio mangiare, la intrattengo, la faccio giocare, la faccio gattonare cercando, la sera, di rientrare a casa il prima possibile da lavoro, la porto fuori col passeggino, mi alzo la notte per farla riaddormentare, sono stato da solo a casa con lei in occasione delle febbriattole da vaccino, in estate siamo stati un mese al mare, ecc... Senonché, in maniera progressiva da un mese a questa parte, per mia figlia M, sono diventato inesistente. Cerca solo mia moglie, qualunque attività/esperienza DEVE farla con la madre, altrimenti è un continuo piangere, non posso più cambiarla, non posso più farla mangiare, giocare, ecc.. se provo a prenderla in braccio io, immediatamente, comincia a dimenarsi indicando mia moglie... sino a domenica scorsa quando, a pranzo da mia madre, abbiamo appurato che M, piuttosto che stare con me, preferisce stare con nonni e zii. Vedere mia figlia cercare di divincolarsi dalla mie braccia perché voleva andare in braccio alla zia o alla nonna è stato un vero colpo al cuore, a stento ho trattenuto le lacrime, cosa che non è riuscita a mia moglie, anche lei mortificata dalla scena. In rete, su siti settoriali, ho letto che la "mammite" e più in generale il rifiuto del papà è una situazione abbastanza frequente... ma il più delle volte trova una spiegazione nella colpevole assenza e nel colpevole disinteresse dei padri, che trovano molto più comodo delegare tutto alla mamma e ai nonni... per farle un esempio, uno dei miei più cari amici, porta comunque il figlio di 15 mesi a trascorrere la giornata a casa dai nonni anche quando è a casa dal lavoro. Ma come si spiega, al contrario, in un caso come il mio? com'è possibile che avendo dato l'anima sin dai primi giorni di vita della bambina per essere un padre presente, io arrivi, a distanza di un anno, ad essere rifiutato da mia figlia? Perdoni lo sfogo, ma sono estremamente*

deluso e sfiduciato. La ringrazio per quanto potrà dirmi e la saluto cordialmente D.

Risposta della Psicologa:

Gentile D., è difficile, come lei può ben capire, valutare la complessità di una situazione da una descrizione per lettera. Forse sarebbe importante parlarne con calma, a voce. Inizi per esempio a ragionare con sua moglie (sicuramente lo avete già fatto) per capire quali sono le possibili interpretazioni di ciò che sta succedendo. A volte con i figli emergono sentimenti nuovi e imprevisi. In modo generale, mi vengono in mente due cose:

-a volte i bambini, soprattutto all'età di sua figlia, iniziano a desiderare di essere loro protagonisti attivi nella ricerca della relazione con le persone. Una relazione è tale se i due componenti hanno entrambi la possibilità di sceglierla. Per molto tempo, per i bambini non è così, si trovano a dover stare nei tempi e nelle disponibilità degli adulti e ciò a volte può risultare faticoso.

-seconda cosa, legata alla prima, come lei dice, a volte, sono i papà piuttosto "lontani" e le mamme più stabili e presenti, ciò con le mamme porta alla strana situazione di ritenerle "scontate". Molte mamme mi raccontano, con contentezza ma anche con rammarico, il sorriso smagliante di saluto al papà che torna la sera dal lavoro, pur essendo loro rimaste tutto il giorno coi bimbi e non essendo state altrettanto gratificate. Forse a voi sta succedendo una cosa diversa; anche il papà è per certi aspetti conosciuto e dato per certo, le persone esterne sono la vera novità da incontrare.

Per lo sviluppo dei bambini riuscire a differenziare nelle relazioni è comunque un fatto molto positivo e che la vostra bimba provi a mettere in atto comportamenti diversi, forse anche per imparare dalle diverse reazioni, è una indicazione di capacità sviluppate e di "intelligenza", di sperimentazione. Cerchi di non viverlo come un attacco personale, come un rifiuto e soprattutto si dia il tempo per conoscere gli sviluppi di ciò che state vivendo. Credo che, se lei c'è stato e c'è, se il rapporto con la sua bimba è solido e positivo, ciò che succede ora non incrina ciò che si è creato nella sua crescita. A volte i bambini mettono alla prova proprio coloro che sentono più in grado di sostenere i loro "attacchi". Spero di non essere stata troppo sintetica e di esserle stata utile. Se le serve di approfondire ulteriormente l'argomento, mi scriva, cercherò di rispondere, nel modo più esauriente possibile. É molto incoraggiante leggere di padri come lei, intenzionati a costruire un rapporto profondo coi propri figli, che sono disponibili ad esserci e a mettersi in discussione continuamente. Ho visto che non ha scritto al sito. Possiamo inserire la

sua lettera sul forum? Credo che sarebbe di aiuto a molti altri papà. Un saluto P.B.

VUOLE BENE ALLA MAMMA? *Gentili dottoresse, sono la mamma di un meraviglioso bambino di 6 mesi e mezzo e vivo una situazione opposta a quella della maggior parte delle mamme, diciamo quasi tutte. A. è molto socievole ed allegro, sta con tutti e sorride a chiunque. Fin dalla nascita abbiamo cercato di abituarlo a stare in braccio ai nonni ed agli amici, e da quando prende il latte artificiale (dall'inizio del quarto mese) non ho avuto problemi nel fargli dare il biberon dal papà come dai nonni o da mia cognata. Il problema, su cui tutti sorridono ma che in alcuni momenti mi fa stare molto male, è che sembra non mostrare nessuna predilezione nel rapporto con me. Non vuole quasi mai venire in braccio quando è da altri, quando torno dopo che magari mi sono assentata più ore non mi concede più di uno sguardo e una risatina fugace, mentre con il padre, i nonni, e persone vicine è gioiosissimo. Premetto che io vivo a duecento km dai miei genitori e quindi è sempre stato solo con me. Fin da subito ho sentito la mancanza di questo rapporto di simbiosi con mio figlio, l'ho sempre sentito molto autonomo. Oltretutto l'ho sempre tenuto molto in braccio e il contatto fisico quindi non è mai mancato... e sono anche una mamma molto giocherellona e affettuosa quindi non credo dipenda da una mia mancanza affettiva... Aiutatemi a capire, per favore, perché ho paura di sbagliare tutto... Mi dicono che va bene così, che il bambino è sicuro e felice ed è per questo che si comporta così ma io mi sento tanto triste in molti momenti... mi sembra di essere una badante anziché una mamma... in alcuni momenti vorrei essere più egoista e tenermi mio figlio solo per me ma poi penso che la miglior cosa per lui è esplorare, anche se senza di me. Possibile che un bimbo voglia più bene agli altri che alla propria mamma? Lo so che è una domanda stupida ma vi assicuro che in alcuni momenti sto davvero male... Potrei chiedervi una cortesia? Posso avere una risposta personale senza vedere pubblicata la mia lettera sul sito? So comunque che non sarei d'aiuto a nessuna mamma visto che tutte hanno il problema contrario... Grazie davvero per la vostra cortesia e complimenti per il sito.*

Risposta della Psicologa:

Gentile mamma di A, innanzitutto ci scusiamo molto per il ritardo nella risposta, le vacanze hanno creato qualche giorno di pausa. Le tue considerazioni non sono assolutamente banali, le emozioni che descrivi sono molto intense e (devo dire) comuni a molte mamme, nei primi mesi di vita. A volte la mamma, nei primi mesi di vita, percepisce la sgradevole sensazione di sentirsi più un "supporto", un seno, un braccio e fa fatica a

sentirsi in simbiosi. Questo perché la simbiosi agisce, per il bambino, ad un livello molto corporeo, ancora poco consapevole e le sue manifestazioni di risposta non sono così evidenti. Paradossalmente il fatto che lui sia così fiducioso verso l'esterno ed "incurante" della tua presenza è proprio una indicazione del fatto che la simbiosi è avvenuta, poiché per lui tu sei una parte "scontata" del suo sé e quindi "quasi" non rilevabile, certa. La sua consapevolezza di essere una persona, separata da te, a sé stante, è ancora precaria. Lui controlla con lo sguardo che tu ci sia, che tu sia tornata ma non ha bisogno di "conquistarti con sorrisi accattivanti, come deve fare con le altre persone. A questo aggiungi che, fino agli otto mesi circa, di solito i bambini non hanno una chiara percezione dell'estraneo come estraneo, a volte qualche cambiamento nel senso del dubbio e di una maggiore "diffidenza" avviene proprio intorno a quell'età, anche se non è obbligatorio. Non metterti in competizione con gli altri rapporti, la qualità del rapporto tra te e tuo figlio è unica e niente la sostituirà mai. Se poi senti l'impulso di tenertelo un po' più vicino, fallo. Questi mesi sono preziosi per l'intimità e forse non potrai più permettertene di così intensi quando sarà più grande. Approfittane. Scusa se ho un po' semplificato, se vuoi parlarne a voce, sono qui, possiamo tranquillamente fissare un appuntamento. Rispettiamo la tua scelta di mantenere la riservatezza, anche se non sono per niente convinta che questa tua lettera non potrebbe servire anche ad altre neomamme. Un forte abbraccio, La psicologa P. B.

II Lettera della mamma di A.: *Grazie, grazie davvero per la risposta, avevo bisogno seriamente di sapere quantomeno che non sto sbagliando tutto, che non sono così incapace di creare un rapporto con mio figlio che amo più della mia vita! Le altre mamme sembrano così fiere dell'attaccamento che hanno per loro i propri figli, hanno addirittura difficoltà ad allontanarsi perché i bimbi le chiamano a gran voce... Queste sono le mamme che conosco io. Se invece pensa che non possa essere la sola a provare queste sensazioni pubblici pure la mia lettera, sarò ben felice di non vergognarmi più di provare quello che provo sentendomi dire spesso e volentieri "sei solo paranoica!". Complimenti per il sito e grazie ancora per quello che fate per noi "povere" (ma felicissime) mamme nel pallone!*

MAMMA INADEGUATA? *Mamma nel pallone? chi lo sa? io no, credo di essere stata sempre nel pallone! Probabilmente sono una persona troppa emotiva e insicura. Alla fine il mio bimbo di 13 mesi e mio marito sono il mio unico vero rifugio, mi sento inadeguata nel compito di moglie e*

madre ma comunque accettata da mio marito per come sono, mio figlio è più severo ma quando mi guarda e mi getta le braccia per farsi prendere in braccio, mi sento la mamma più amata del mondo. Eppure sento sempre il desiderio di annullarmi, cancellarmi e così mi nascondo talvolta sotto una coperta e fingo di non esistere: mi sento mancante come madre perché a causa del lavoro non ci sono mai, mi sono licenziata dal vecchio posto di lavoro (sentendomi trattare malissimo) per evitare negli anni di tornare alle 7 di sera, ma anche ora non va meglio: prima delle 6 non stringo mai il mio piccolo, e poi non lo porto mai all'asilo perché parto presto... In ufficio dimentico tutto e faccio un sacco di errori, niente di estremamente grave, ma per me è frustrante, mi sento stupida, corro come una pazza e non raggiungo nulla. Alcune volte capita che sono con mio figlio e lui per un qualche motivo si mette a piangere e mi dispero quando interviene mia mamma o mio papà per chiedere "cosa gli hai fatto?!". Mi viene una morsa allo stomaco! e poi... ma che rabbia... dunque dovete sapere che mio marito partecipa in tutto alle cure per S: gli prepara anche lui le pappe, lo cambia, si alza di notte ... ecco vorrei capire perché quando dico questa cosa tutti dicono "che bravo che è tuo marito" oppure "ma non si alzerà davvero anche di notte?! Poverino e al lavoro come fa?" Non capisco se lo fa lui è bravo e se lo faccio io è scontato... e poi... fino a prova contraria lavoro anch'io... vedete l'averne consapevolezza di questa ingiustizia sulla diversità di giudizio non mi fa stare meglio anzi, mi sento comunque stupida e da meno di tutte le altre mamme... L'approvazione delle persone è sempre stata fondamentale per me, se qualcuno non mi risponde al saluto, o non ricambia un sorriso o fa una battuta pungente o smette semplicemente di parlare quando entro in una stanza... mi getta nell'insicurezza più totale, potrei buttarmi giù per mesi... quindi immaginate cosa voglia dire per me tutto questo:

- In ufficio se faccio degli errori (anche se nessuno mi riprende) cado in un vortice di sensi di colpa e di frustrazione che non fanno altro che farmi sbagliare di più e ulteriormente e se qualcuno non mi rassicura inizio a pensare che tutti ce l'hanno con me perché sono stupida e sbaglio...

- Se qualcuno parla bene di mio marito è come se parlasse male di me...

- Sto male per qualsiasi cosa mi si dica e rincorro continuamente l'approvazione degli altri, ottenendo la maggior parte delle volte l'esatto contrario. Ho partorito con un mese di anticipo per un'ipertensione gravidica (che ora è stata diagnosticata cronica), non vado a fare le visite che dovrei perché temo che la gente pensi male di me se prendo dei permessi ...

Insomma vivo con una pesantezza unica, vorrei essere una donna più sicura di me che se ne frega un pochino degli altri. Forse ne sono successe troppe negli ultimi anni (matrimonio, figlio, cambio lavoro,

cambio casa, nascita di un nipote con un tumore...) e in tutte queste novità non riesco più a trovarmi. Secondo voi come posso fare? Ci sono dei percorsi che mi possono aiutare? Non voglio più sentire quel fastidioso desiderio di annullarmi, cancellarmi e non sentire più nulla. Tutto questo mi sta annientando, non riesco ad avere un rapporto sereno con nessuno, sono sfinita. Vedete mi sento in colpa anche per questa mail, probabilmente è scritta male e alle persone sbagliate, ma questa volta voglio proprio premere su "invio", male che vada è uno sfogo nel deserto. Grazie, F.

Risposta della Psicologa:

Cara F, la tua lettera fa intravedere una persona complessa, tormentata, profonda, alla ricerca di qualcosa di autentico per la sua vita. Se pubblicheremo la tua lettera sul sito, credo ti meravigliarai di scoprire quante altre donne si sentano in sintonia con molti dei sentimenti che tu esprimi. Essere donne e madri è un'ardua sfida, spesso ci sentiamo strette in ruoli e doveri incombenti, che non ci lasciano tregua e che ci richiedono di essere sempre all'altezza, pur non concedendoci riconoscimento né riconoscenza. I rapporti con le persone importanti della nostra vita ci pongono, sempre, di fronte a dubbi su noi stessi. Le relazioni non possono essere fatte di continua, perfetta, ininterrotta sintonia. Forse, anche i contrasti sono utili per capirsi, per lasciare agli altri lo spazio per spiegare, per chiedere. Sentirsi inadeguata nel ruolo di madre, dal mio punto di vista, è un ottimo presupposto per costruire un rapporto con un figlio: si può sentire "adeguato" soltanto chi va avanti per schemi, per teorie. La pratica di crescere un bambino è molto incerta. Un bambino è una persona, imprevedibile in parte, da conoscere e da scoprire, con cui confrontarsi e "negoziare" un percorso. Se siamo troppo sicuri, forse, rischiamo di non ascoltarlo. Non credo che tu riuscirai, mai, a "fregartene" un pochino degli altri. Credo che sia proprio questa tua necessità di essere accettata dagli altri ciò che dà senso alla tua vita e ai tuoi rapporti. Tu, probabilmente, sei una persona che dà molto valore alle persone, alle relazioni, alla profondità dei sentimenti e delle emozioni. Se devo proprio fare un commento "da psicologa", mi sembra che dovresti essere meno severa con te stessa. Forse, in alcune occasioni, tu ti giudichi più drasticamente di quanto fanno le persone che hai intorno. Se neanche tu ti concedi approvazione, ti "tollererai" nella tua stanchezza, ti permetti di recuperare energie e fiducia, sarà più difficile trovare comprensione negli occhi degli altri. Questo aspetto meriterebbe un approfondimento, per capire da dove viene questa severità, quali profonde radici ha, dentro di te e nella tua storia. Non so se questa risposta ti sia stata utile, è difficile condensare, per iscritto, discorsi che meriterebbero uno spazio più ampio. Se ti va di scrivere ancora, o di

parlare, siamo a tua disposizione. Spero che la pesantezza che provi non ti impedisca di gustare le avventure della vita, anche le più difficili. Un abbraccio, La psicologa P. B.

SECONDO FIGLIO. *Parlare o meglio scrivere di noi e delle nostre angosce non è mai facile, ma sicuramente utile. Entriamo nel dunque del problema: ho un figlio che ha 2 anni e mezzo. Sono molto fortunata, le prospettive di avere un figlio e che fosse sano per me non erano delle più rosee, poi eccoci qua. Lui c'è ed è sano. Sono fortunata e so di esserlo. Il dubbio amletico: fare un altro figlio (con anche la possibilità che non sia "sano fisicamente" o essere felici così?) Alle volte i nostri desideri complicano la vita a noi genitori e a nostro figlio, in questo caso. So che i dubbi rimarranno, ma esiste un utile libro?*

MAMMA PROFESSIONISTA. *Sono una mamma di 32 anni. Sono laureata e lavoro come libero-professionista. Purtroppo il mio lavoro non mi ha permesso di prendermi del tempo per dedicarmi totalmente a mia figlia. Ho ripreso dopo due mesi dalla nascita a lavorare (lavoro in casa). È molto faticoso e alla sera guardo mia figlia e penso che sta crescendo e che io mi sto perdendo molti momenti importanti. Questo mi rattrista molto ma non posso fare altrimenti con il lavoro. Sono fortunata perché mia figlia è molto buona...mangia e dorme. Ma quando mi chiederà di più io non so proprio come farò! Quanto è difficile essere mamma e donna...*

RICHIESTA LIBRO. *Sono mamma di una bambina di 20 mesi e tra pochissimo mamma di un'altra bambina. Le chiedevo alcune indicazioni su di un libro riguardante l'educazione dei bambini, non tanto per seguirlo con i paraocchi, ma per avere un buon punto di riferimento. Questa mia richiesta è più che altro per avere una mia "certezza" in questo momento di particolare cambiamento (meraviglioso). La ringrazio ancora.*

Risposta della Psicologa:

Cara P, ci scusiamo per il ritardo nella risposta. Purtroppo, per assenza di un operatore, ci siamo trovate impossibilitate per alcuni mesi ad accedere al sito. Speriamo che la prima risposta al tuo quesito ti sia giunta senza intoppi. Probabilmente ormai sei alle prese con la situazione della nuova arrivata e nel pieno delle emozioni e degli impegni della crescita. Ti sarai già accorta che è molto difficile avere delle certezze, ma sicuramente la tua esperienza di mamma, con la tua bimba più grande in qualche modo ti avrà guidata per poter trovare la strada giusta anche con la più piccola,

per costruire un graduale equilibrio. Se hai ancora un po' di spazio per leggere, sul sito ci sono molti suggerimenti.

Cap.4 - Corpo estraneo

L'esperienza della gravidanza è, per le donne, un momento, un periodo della loro vita portatore di sentimenti complessi.

I sentimenti nascono dal corpo.

Convivere per molti mesi nella stessa pelle sollecita pensieri inquietanti ed esaltanti.

Si tratta di permettere al proprio corpo di deformarsi, di ampliarsi, di costruire uno spazio interno accogliente in cui vive e cresce un sogno del nostro futuro e contemporaneamente un essere sconosciuto e non ancora visibile.

Il senso di potenza, a volte di onnipotenza, si affianca al senso di invasione, di sdoppiamento.

È dalle paure primordiali legate al mistero della creazione che nascono film del terrore come "Rosemary's baby" o "Alien", la paura che ciò a cui siamo più intimamente legate si trasformi in un essere mostruoso o ci venga sottratto.

Il nostro bambino che ci cresce dentro, si nutre di noi, ci prosciuga pensieri ed energie, è simultaneamente amato e temuto.

È uno straniero che vogliamo accogliere ma che non sappiamo se ci piacerà, se vorrà stare con noi, di cui temiamo invadenza e potere. Ci condiziona, concretamente, dall'inizio della gravidanza, in ciò che mangiamo, come dormiamo, quanto camminiamo.

Ci riempiono di orgoglio lo sguardo e le attenzioni della gente, rivolti al nostro ventre che sporge e si erge ostentatamente a dimostrare la sua esistenza. Contemporaneamente a volte, ci sentiamo trascurate, ridotte a funzione di contenitore, osservate per le nostre qualità biologiche e non per quelle intellettuali o sociali.

Temiamo che colui o colei che ci abita possa soffrire delle nostre intemperanze, delle nostre rabbie, dei nostri dispiaceri. Non è ancora parlante tra noi e già questo essere minuscolo ci controlla e ci condiziona. Ci cambia in modo radicale, cambia la nostra immagine corporea e mentale, ci porta disequilibrio, goffaggine fisica ed emotiva.

L'esperienza, soprattutto al primo figlio, dei movimenti fetali, ci sorprende e a volte impaurisce.

I "calcetti" possono essere vissuti con tenerezza, con agio e fluidità, col senso di un inizio di comunicazione, come attraverso un confine di carne permeabile. Per altri versi, possono suscitare il timore che il bambino sia arrabbiato, sofferente, stretto e scomodo.

Il momento del distacco del parto può essere vissuto come incontro, scoperta di nuove possibilità di comunicazione ed insieme come lacerazione e strappo, come perdita di una condizione "perfetta" di osmosi e di sintonia.

La nascita, il diventare padri/madri rappresenta un percorso emotivo di separazione interiore e di migrazione da una condizione ideale interna.

Si tratta di una esperienza concreta e simbolica di scissione, una scissione fisica e mentale. Il bambino è una parte di te, che prende vita autonoma e separata; è come "guardarsi" dal di fuori, con tutto il turbamento che ciò procura.

Ancora una volta le lettere ai corsi possono parlare di questo:

Ciao fragolina, non vedo l'ora tu arrivi tra le mie braccia, adesso sento i tuoi piedini dentro di me, sento quando ti giri e a tuo modo mi accarezzi. Penso a quando saremo a tu per tu, occhi negli occhi, mano nella mano, quando sentiremo mille sensazioni nascere in noi, quando per consolarci a vicenda dal distacco che c'è stato ti attaccherai al mio seno e ti appoggerai su di me a riposarti. Quando sarai nella culla con le tue manine accanto al viso a sognare e ricordarti del tempo trascorso dentro di me. Penso a tutto ciò, a tutte le gioie che mi darai e allo stesso tempo alle preoccupazioni, ma so di certo che insieme la passeremo indenni. Arriva presto, ti amo tanto e come me tutte le persone che ci sono vicine. La tua mamma

Ciao Amore, sei "intrappolato" nella pancia della mamma e ogni volta che ti sento muovere cerco di immaginare cosa pensi e cosa vuoi dirmi. Mamma e papà ti ascoltano e ti abbracciano con la mente e il cuore, in attesa di toccare tutto di te. E & S

Ciao amore, ma quanto sei brutto!!!

Cap.5 - Far nascere e autocura

Gli psicologi dissertano lungamente sugli aspetti generativi e narcisistici dell'esperienza della genitorialità.

Desiderare di avere un figlio corrisponde a realizzare un senso di pienezza e di autorealizzazione, a sentirsi forti e capaci, potenti, a rafforzare la dimensione narcisistica.

Allo stesso tempo avere un figlio significa trasmettere una esperienza di accudimento e di cura, ricevuta nell'infanzia dai nostri genitori, in modo generoso e gratuito ad un altro essere umano, che nasce inerme e bisognoso di protezione, esplicitare quindi la nostra dimensione creativa, generativa.

Ma ci sono altre accezioni possibili ed aggiuntive nella molteplice e sfaccettata evoluzione interiore che la nascita ci sollecita a fare.

Alcune mamme ci hanno parlato dell'esperienza di avere un bambino come un modo di scoprire aspetti profondi ed imprevisti del loro mondo interno ed anche un metodo di autocura.

Avere un figlio non deve rappresentare la compensazione di carenze interne, ma può essere un modo di rispecchiarsi nel bisogno di cura e di prendere a cuore con pazienza ed attenzione i bisogni umani più intimi e profondi (del nostro bambino, nostri, del nostro partner).

Curarsi di sé, dedicare attenzione agli aspetti quotidiani, ai gesti dello scambio emotivo con le persone care è uno dei modi per godere pienamente della nostra esistenza.

Iniziare a crescere un bambino significa riavvicinare, in modo quotidiano e profondo, gli aspetti della intimità, della gradevolezza della presenza dell'altro, della possibilità semplice ma efficace di dirsi che ci si vuol bene. Usare i gesti per esprimere i sentimenti, scoprire le sensazioni corporee, la bellezza dello sguardo ricambiato, la dolcezza del sonno in uno spazio caldo condiviso è l'opportunità che ci viene offerta dall'averne un figlio.

Con un bambino, con nostro figlio, ripercorriamo i momenti più intensi della nostra crescita.

L'infanzia, il suo mondo incantato, sognatore e magico, assume nuovamente il suo spazio ed il suo significato.

Riprendiamo a giocare, a usare il linguaggio della tenerezza e questo, oltre a svolgere una funzione vitale per il nostro bambino che diventa grande, ha una valenza cruciale nel ridare senso alla nostra esistenza, nel permetterci di riavvicinare la nostra capacità di amare e di godere delle relazioni.

Allo stesso tempo, la nascita di un figlio procura uno sconvolgimento interno che ci sorprende e ci costringe a trovare un nuovo ordine nella nostra visione del mondo e di noi stessi. Porta un disequilibrio che deve far spazio ad una nuova dimensione. Ci confronta con l'inevitabile scoglio psichico del passaggio generazionale.

Ci costringe ad accorgerci che dentro di noi si può sviluppare un nuovo concetto di generosità, quel tipo di disponibilità che ci serve per conciliare i nostri interessi, le nostre passioni e la gratificazione di vedere un pezzo di noi vivere di vita propria e trovare la sua strada.

Ancora una volta ci aiutano le lettere dei genitori dei corsi nascita e le lettere del sito. Lasciamo parlare le mamme ed i papà

Cara Anna, la mamma e il papà non sanno cosa scrivere...ma un po' rispecchia quello che sarà tra poco: cioè non sanno bene cosa accadrà. Tante teorie, tanti libri, tanti racconti ed esperienze di amici ma alla fine quello che saremo insieme crediamo sarà un'avventura unica e nuova per tutti noi. Di idee e di desideri abbiamo il cuore pieno e forse questo è l'approccio migliore: essere colmi di speranza e pronti a costruire il nostro futuro noi tre (per ora) insieme!

LIBERO SFOGO. *Ciao, sono la mamma di un bellissimo bambino, S. Approfitto di questo spazio per dare libero sfogo ai miei pensieri, che sono tanti in quest'ultimo periodo. Tutti coloro che hanno già avuto un'esperienza di diventare genitori dicono che un bambino ti cambia la vita... questo potrebbe sembrare un luogo comune e spesso questa frase viene presa alla leggera, ma quando il bambino nasce ed entra a far parte integrante della tua vita, è solo allora che ti rendi conto del significato vero di queste parole. Da un giorno all'altro hai tra le tue mani la vita, la felicità, il benessere di un esserino che dipende totalmente da te... capisci che il tuo "io" deve lasciare posto a "lui".... quanto è difficile tutto questo per una donna che si è sempre sentita libera e indipendente da tutto e da tutti!!! Con questo non voglio dire che non amo alla follia il mio piccolo principe...non riesco a stare un attimo senza di lui ma allo stesso tempo sento di non avere più la mia vita...aiuto!!!!cosa mi sta succedendo??? Dovrei forse sentirmi in colpa? Forse lo amo poco? Forse lo amo troppo? ma può una mamma porsi questi dubbi...forse non sono all'altezza per questo ruolo. Ciao ciao A.*

Vita mia! Senza di te, non riesco a vivere da questo momento. Sei la ragione della mia vita. Ti amo più di tutto! Una mamma di origine albanese.

Che tu sia il benvenuto, e adesso? Avanziamo insieme. Non sarai mai solo.

Cap.6 - Il passaggio del dolore: il parto

Insieme alle rappresentazioni gioiose ed esaltanti, da sempre il parto viene associato ad immagini di sforzo penoso, di dolore insopportabile, violenza, dilatazione, effrazione.

Ciò, oltre ad essere, in alcuni casi, una concreta descrizione fisica dell'avvenimento reale, simboleggia molto chiaramente l'aspetto di passaggio faticoso, di crisi emozionale, di cambiamento.

La separazione, fisica e mentale, che è crescita e cambiamento, costa sforzo e dolore.

Sul travaglio da parto (e sulla analgesia o il suo contraltare "partorirai con dolore") ci sono fiumi di testi che cercano di documentarne la funzione, l'(in)evitabilità, le caratteristiche.

Il parto e la nascita del bambino condensano concretamente l'incontro col bambino, il suo riconoscimento, la possibilità di dargli un nome, quindi di sancire la realtà della sua esistenza, il suo ingresso nella sua storia personale e nella storia familiare.

Contemporaneamente la nascita di un figlio verifica e conferma la capacità creativa della madre/coppia.

Quando la nascita si svolge in modo fisiologico, viene vissuta anche come esperienza di successo, come conferma dell'identità materna, con un senso di realizzazione, di pienezza che porta alla convinzione profonda di essere in grado di fare "cose buone".

Quando alla nascita si presenta qualche difficoltà, può emergere, sul piano psicologico, un sentimento di rottura, di discontinuità, di fallimento. La sensazione di essere carenti, danneggiati e dannosi, con i relativi sensi di colpa.

Il dolore fisico può, in alcune situazioni essere sublimato, fino ad essere collegato ad un'esperienza orgasmica e, all'opposto, può essere vissuto come una frantumazione, come un evento che fa crollare l'equilibrio emotivo.

Il bambino col suo passaggio può rappresentare il salvatore o/e il distruttore.

Ancora lettere dei genitori...

Cari piccolini, qua tutto è pronto per voi, c'è la cameretta coi lettini, i peluche e l'armadio pieno di vestitini, ci sono la mamma e il papà che vi aspettano con ansia e amore e i nonni che vi sognano come propri figli. Il giorno in cui nascerete è il più atteso da tutti, tranne che dalla vostra mamma che è un po' impaurita dall'evento nascita, sia perché sarà

doloroso sia perché cambierà la sua vita per sempre, anche se è sicura che sarà solo in meglio.

UN'AVVENTURA. *Ciao mi chiamo M e sono una neomamma, il mio cucciolo di uomo si chiama MT. Voglio raccontare la mia esperienza in quest'avventura. Inizio dal test di gravidanza; mio marito (all'epoca era il mio compagno) un mega sorriso, io in lacrime (di gioia!). Nove mesi molto tranquilli con pochi fastidi ma tanto, tanto sonno!!! Giorno del parto (otto giorni prima della data presunta) un'esperienza intensa (molto intensa) ma con un risultato unico e meraviglioso. Ed ecco il piccolo nelle mie braccia che mi guarda disorientato (un po' bruttino devo confessare) ma un'emozione indescrivibile. Rientro a casa (home sweet home) dura realtà quotidiana di accudimento (ma chi me l'ha fatto fare). Ora (5 mesi dopo) ho la mia famiglia che amo e ringrazio Dio per questo.*

Cap.7 - Il luogo delle origini (corsi nascita per le donne di lingua araba)

A partire dall'anno 2000 sono stati realizzati, dal consultorio familiare della AUSL di RE, dei cicli di incontri di preparazione alla nascita rivolti alle donne di lingua araba

Ad ogni incontro erano presenti ostetrica, mediatrice culturale e psicologa. Nei discorsi sono emersi spesso i significati attribuiti ai ruoli, alle relazioni familiari e di coppia, le idee sull'educazione dei figli e sulle scelte scolastiche o/e religiose.

Il travaglio, il parto e la fase successiva al rientro a casa durante i primi mesi di crescita del bambino rappresentano momenti cruciali dell'esperienza di genitorialità delle coppie immigrate, occasione dell'esplicitarsi di potenzialità, di progetti più strutturati di migrazione e integrazione nel paese ospite ma al contempo, fonte di vulnerabilità e di potenziale disagio.

Donne dell'Algeria, del Marocco, della Tunisia; donne di età tra 20 e 37 anni; donne incinte, alcune alla prima gravidanza, altre già madri di due o tre figli; donne di recente o vecchia immigrazione; donne lontane dai loro affetti, spesso sole, il marito lavora, loro invece in maggioranza casalinghe; donne, ad eccezione di alcune, che non riescono a comunicare in italiano. Un ulteriore ostacolo che acuisce il loro isolamento, sprofonda la loro solitudine e accentua ancora di più la loro emarginazione.

La voglia di comunicare è stata grande, la voglia di avere sicurezze, rassicurazione, soprattutto in questa fase particolare della vita: la gravidanza.

È stato importantissimo avere un punto di incontro, esercitare la dimensione del poter dire, poter liberare le emozioni senza temere il giudizio o la incomprensione; tutti coloro che partecipano di una nascita, ne condividono anche i sentimenti, le ansie, i timori, le gioie e le paure, le angosce persecutorie della nascita patologica o a rischio.

Parlandone insieme siamo riuscite ad accoglierli e a rielaborarli, a trasformarli in parole, a renderli più comprensibili e perciò meno angoscianti e distruttivi.

Nello specifico, per le donne straniere in attesa di un bambino, ritrovarsi in gruppo per avvicinarsi ai pensieri ed alle domande sulla nascita e sul bambino ci sembra possa aver svolto, in parte, quel compito che è preposto a tutte le società, al momento dell'ingresso di un nuovo membro, che è quello di immaginare e abbozzare la "costruzione sociale" del nuovo nato. Un luogo di elaborazione comune, in cui il bambino che nasce porta in sé le caratteristiche e le aspettative della "sua" cultura. Il corso era un luogo di incontro dove non solo si ricevevano informazioni, ma dove ci si poteva raccontare, parlando della propria gravidanza, dove si poteva evocare, a volte con piacevole nostalgia, i propri costumi, tradizioni e abitudini.

I racconti delle donne che avevano già partorito, al paese di origine o in Italia, la possibilità di identificarsi e rispecchiarsi hanno rappresentato un'esperienza

importante, in particolar modo per i sentimenti di estraneità e di timore dell'ignoto; la nascita è misteriosa interiormente ma in questo caso erano incognite anche le sue condizioni concrete di svolgimento ed il contesto fisico-ambientale, i valori di riferimento, le pratiche di accudimento.

Sappiamo quanto la lingua sia connessa col "materno" e con le manifestazioni più profonde del nostro modo di sentire: poter parlare nella propria lingua, esprimere concetti e domande nel proprio linguaggio è stato, istantaneamente, un modo per sentirsi più in contatto con le proprie esperienze emotive. Abbiamo notato suggestive variazioni nella lingua scelta dalle mamme per comunicare in gruppo, prima e dopo la nascita del bambino; a volte la nascita faceva immergere le mamme nella lingua materna, delle loro origini, con una "perdita" temporanea della lingua italiana, una "regressione" della lingua di nuova acquisizione, per riappropriarsi del proprio linguaggio originario degli affetti; altre volte lo status più forte di madre ci ha visto osservare una trasformazione sia di linguaggio, sia di abbigliamento, una "occidentalizzazione", come se l'aver superato il momento della nascita permettesse una installazione più salda nella cultura e nella mentalità di acquisizione, una sorta di "affrancamento" dalle origini. È stato come poter osservare dal vivo uno squarcio di quel processo continuo di rimodellamento che ogni individuo fa nell'incontro con l'esterno, con "l'altro da sé", nel momento in cui opera un processo di integrazione culturale.

Molti sono gli episodi interessanti che si potrebbero riportare a questo proposito.

Una mamma ci ha confessato di aver vissuto un "travaglio telefonico" con la propria madre che, dal Marocco, le ha telefonato ripetutamente durante le contrazioni, incoraggiandola e sostenendola con le sue parole per più di otto ore; un'altra donna ci ha raccontato che, pur essendo in Italia da quando aveva tredici anni e sentendosi quindi perfettamente in sintonia con le abitudini del suo luogo di vita, durante la gravidanza sentiva molto forte la nostalgia di alcuni sapori della sua terra, "le arance, i carciofi, non hanno lo stesso sapore di quelli di qui!"; sua madre ha provveduto a farle arrivare settimanalmente, con un trasportatore, i cibi da lei desiderati, che hanno un aroma, un nome, una provenienza più intima ed originaria.

Oltre ai racconti orali, abbiamo chiesto alle mamme del corso (come facciamo ai corsi delle donne italiane) di scrivere una lettera al proprio bambino che deve nascere, da leggere nel gruppo.

Per le donne straniere, le lettere erano lettere "esemplari" perché uniche nella loro dimensione di esperienza e di vissuto, di storia originale ed irripetibile; allo stesso tempo assumevano un valore metaforico, in quanto esprimevano sentimenti ed emozioni universali ed universalmente condivisibili.

Ancora una volta, con le lettere, la dimensione spazio-tempo è risultata più comprensibile attraverso un meccanismo di contemporanea distanza e vicinanza emotiva. Queste ultime divenivano, in un certo senso, un modo per individuare meglio sé stesse come madri, il bambino che stava per arrivare, per descrivere ed evocare il

legame coi familiari lontani, con la propria storia di figli, l'educazione ed il proprio futuro di genitori.

Uno dei primi progetti, che alla nascita del bambino, deve tener conto della condizione di emigrazione è la scelta del nome: le mamme spesso ci hanno comunicato il desiderio di trovare un nome che rispecchiasse la propria tradizione, le proprie convinzioni religiose ma, allo stesso tempo che fosse "pronunciabile" in Italia, che non creasse problemi al bambino nella relazione coi coetanei.

Qui simbolicamente e concretamente il nome rappresenta il punto di congiunzione tra le due culture, quella di origine e quella del paese di accoglienza, e si innesta fin dall'origine, indelebilmente con la identità del bambino che viene al mondo.. É interessante in certe lettere, l'uso delle parole che, pur con i limiti della traduzione e dei rischi di modificazione semantica, sono significativi; una mamma dice "ti aspettiamo con molta pazienza", nelle lettere delle donne italiane la parola usata è di solito "impazienza".

Anche con le mamme di lingua araba abbiamo fatto l'esperienza di provare a scrivere in gruppo una lettera di benvenuto al proprio bambino e la fantasia di una giornata col proprio bambino. **Riportiamo alcuni di questi materiali:**

Dopo la nascita immagino una vita nuova, piena di vivacità e di stanchezza però la immagino bella, perché c'è un essere umano che ha bisogno di te. Immagino mia figlia calma, mi sveglio al mattino prima di lei per lavorare in casa e servire il marito, ma appena sento il suo pianto lascio tutto e corro da lei a darle quello di cui ha bisogno, pulirle il corpo, cambiare i vestiti e allattarla e durante ciò l'accarezzo e parlo e gioco con lei finché dorme, dopo torno ai miei lavori. Questo nei momenti tranquilli, però se le capita di aver male lascerò tutto e le starò vicina. Sono contraria al portare il bambino sempre in braccio perché si abitua, però mi piace giocare con lei e anche portarla in braccio quando piange. Spero che dorma tutta la notte e spero che venga la mia mamma per aiutarmi la notte perché non sopporto di non dormire di notte. I.

Sono in grande desiderio e attesa di metterti in questo mondo bello. Il mio sentimento nel tuo confronto cresce ogni giorno, ora dopo ora, perché i tuoi movimenti sono la lingua conosciuta solo da chi l'ha vissuta. Prego Dio grande e potente di vederti bene e di vedere le espressioni del tuo bel viso. M.

Al nome di Dio Clemente e Misericordioso. Cara bambina, ho molto bisogno di te e tu sei come una rosa nella mia mente e come una bambola nella mia vita, spero che tu sia come vorrei, esempio, bella, educata, affettuosa. Z.

Sono tanto contenta del mio primo bambino. Ti auguro la buona salute e una lunga vita piena di gioia e di felicità intorno ai tuoi genitori. H. /Scritta in francese)

Un saluto lo mando alla mia carissima bambina, sperando e pregando Dio che tu stia bene e stia di buona salute e che tu venga in questo mondo portando nella nostra casa gioia e sorriso. Io e tuo papà ti aspettiamo con tanta pazienza. F. (scrive in arabo)

Ti mando il mio saluto o piccola figlia mia e ti dico che non vedo l'ora di vederti. Vorrei sapere come sei, com'è il tuo viso, spesso provo ad immaginarti. Com'è il tuo sorriso? K. (scrive in arabo)

Da me la mamma, ti saluto forte e ti abbraccio, e aspetto la tua nascita con tanto amore e affetto dalla tua mamma, sono tanto felice che tu stia arrivando così come la famiglia che aspetta anche (essa) il tuo arrivo con tanto amore e tanto affetto. Auguro che tu nasca bene e che tu ti porti bene. Ti aspettiamo con tanto amore. Inchaallah. Tua mamma M. (Fa precedere il testo da una formula rituale in arabo nelle lettere che invoca la condiscendenza e la misericordia di Dio per il destinatario della lettera)

Il tema della *nostalgia* è ricorrente e centrale in questi racconti, la nostalgia di un tessuto di relazioni affettive accoglienti, di sapori, colori, profumi, percezioni "familiari" che possono rendere più dolce e delicato il passaggio, ma spesso anche la nostalgia di una condizione perduta, che forse si potrebbe definire una condizione di "infanzia e libertà". Questo sentimento è molto comune a tutte le nascite, con sottolineature diverse e contesti concreti di manifestazione diversi.

É stato emozionante e sorprendente cogliere le modalità uniche e personali di elaborazione di questo sentimento. C'è bisogno, in un momento cruciale di passaggio di ritrovare in sé le proprie radici, di rinsaldare i legami col mondo interno del primo legame, e da questo processo si trae un beneficio che diventa la possibilità per il bambino che nasce di saldare passato e futuro per costruire la spinta a crescere..

Tra le donne arabe immigrate è estremamente significativa la comunicazione tra donne, la nascita è un fatto di donne, l'esperienza della gravidanza travalica le differenze culturali e di status sociale e permette di riscoprire, nella fisicità dell'evento, un modo per stare vicine e "dirsi" la paura, l'ignoto, le strategie per sconfiggere i timori e le preoccupazioni del passaggio del parto. Le donne che hanno già partorito sono portatrici di una storia e di una esperienza riconosciuta che è il sapere delle donne, che solo le donne possiedono e che le accomuna.

Il gruppo ha permesso, a volte, di stemperare la nostalgia delle origini e attivare nuove relazioni affettive che poi sono continuate anche all'esterno, a casa, al mercato, in modo informale.

Anche gli aspetti narrativi, la lettera al bambino, che deve nascere, le riflessioni sul nome, hanno portato intimità e vicinanza maggiore tra le donne e con noi. Ci preme ribadire come la lingua, l'esprimersi nel proprio linguaggio sia un aspetto cruciale nell'incontro tra operatori e donne immigrate.

Cap.8 - Mamme senza latte, genitori in transizione: il drago e la fenice (corsi donne cinesi)

A partire dall'esperienza di lavoro con le donne cinesi, all'interno del Centro per la salute della famiglia straniera di Reggio Emilia sono state progettate e realizzate numerose esperienze di corsi di preparazione alla nascita rivolti alle donne gravide di nazionalità cinese.

Nel nostro territorio la presenza di donne gravide e di neonati provenienti dal gruppo etnico cinese è consistente ed, allo stesso tempo, invisibile ed irregolare.

Le persone che, dalla Cina, si trasferiscono nella nostra città per lavorare provengono prevalentemente da una unica zona geografica, a sud di Shangai, la regione dello ZheJang, un territorio molto povero, le persone non hanno, mediamente, un alto livello di scolarizzazione, vivono in campagna. In Italia trovano collocazione in piccoli laboratori tessili artigianali, prevalentemente gestiti da connazionali, che funzionano in collegamento con le fabbriche locali di maglieria. Il loro arrivo è spesso clandestino, il percorso migratorio è lungo e tortuoso e prevede spesso molte tappe in paesi-ponte. All'inizio la condizione di irregolarità è la costante e spesso i lavoratori contraggono un forte debito nei confronti del datore di lavoro, che ripagano negli anni. La loro abitazione coincide con il posto di lavoro, non dispongono di uno spazio abitativo autonomo, di una possibilità di intimità familiare, non hanno scambi con la comunità ospitante (per ovvie ragioni), l'apprendimento della lingua non è possibile e spesso subiscono spostamenti da una città all'altra in relazione alle necessità del lavoro.

La subordinazione ai datori di lavoro è molto alta, il datore di lavoro filtra i contatti con l'esterno e gestisce anche gli avvenimenti privati dei suoi dipendenti: i problemi di salute, le nascite, i ricongiungimenti familiari. Esiste una dimensione comunitaria molto forte, di coesione e di solidarietà, ma anche di vincolo e di costrizione.

In questo contesto, la decisione di avere un figlio, la gravidanza e la nascita di un bambino rappresentano eventi particolari e complessi, che vengono gestiti in modi contraddittori.

L'Italia rappresenta spesso per queste famiglie una possibilità nuova e concreta di futuro e di benessere economico, inoltre fino a poco tempo fa, la politica cinese di regolamentazione e limitazione delle nascite le spinge a desiderare di aumentare il loro nucleo familiare e ad ipotizzare di poter disporre di una discendenza più numerosa. D'altra parte le condizioni di vita, abitative e di lavoro spesso impediscono di poter realizzare la crescita dei bambini nel nucleo genitoriale.

La crescita dei figli è spesso delegata ai nonni e/o ai parenti rimasti in Cina, I bambini dopo i primi due o tre mesi dalla nascita vengono riportati in Cina e ritornano in Italia dai genitori intorno ai sei anni, in coincidenza con la scolarizzazione. Da parte dei

genitori esiste la convinzione che questo passaggio sia indispensabile per permettere ai bambini di imparare in modo corretto la lingua cinese e di acquisire una identità culturale più precisa.

Le alterne fasi di separazione e ricongiungimento rendono sicuramente faticoso ed a rischio il processo di attaccamento genitori-figli ed il percorso di integrazione dei bambini cinesi nella nostra realtà sociale.

Le mamme pur essendo abituate, nel contesto di partenza, ad un allattamento efficace e prolungato, non hanno la possibilità e il sostegno necessari per allattare il bambino in emigrazione. Alle problematiche concrete e ambientali si assommano le problematiche emotive, il timore di costruire un attaccamento breve che risulterebbe doloroso interrompere dopo poco tempo.

La mancata conoscenza della lingua ed il progetto di emigrazione, apparentemente poco incline all'integrazione, di questo gruppo etnico ha fatto sì che finora i servizi abbiano svolto un ruolo marginale nell'accompagnamento al parto ed alla nascita dei bambini cinesi e dei loro genitori.

Da parte degli operatori la conoscenza delle consuetudini e tradizioni in merito alla gravidanza, al parto, alla nascita e alla crescita dei bambini è sicuramente scarsa ed inefficace a fornire risposte sanitarie adeguate ed eque.

La realtà del flusso migratorio dalla Cina è spesso sconosciuta in quanto i servizi offerti dal territorio non vengono utilizzati dai cinesi. Il momento della nascita di un bambino è una delle poche tappe della loro vita in cui donne cinesi e servizi vengono in contatto.

Da queste molteplici considerazioni è scaturito il progetto di avviare un percorso nascita appositamente costruito sui bisogni delle donne cinesi.

Abbiamo proposto degli incontri di gruppo aperti sui contenuti della gravidanza, della nascita, dell'accudimento e della crescita dei bambini.

Ad ogni incontro erano presenti ostetrica, mediatrice linguistico-culturale e psicologa, la conduzione era flessibile ed aperta alle richieste ed alle considerazioni delle partecipanti.

Una parte di ogni incontro era dedicato al "corso di italiano" che cercava di proporre alle donne la conoscenza minima delle parole e delle frasi necessarie al contesto sanitario e cruciali per la comprensione delle questioni relative alla gravidanza, nascita e parto, degenza ospedaliera.

Il nome del gruppo è stato scelto collettivamente. È scaturito dalla proposta di una mamma e deriva dal significato simbolico di drago e fenice nella cultura cinese; il drago è il simbolo dell'imperatore ma anche del genere maschile, la fenice rappresenta l'imperatrice ma anche il genere femminile.

La dimensione collettiva è particolarmente apprezzata dalle donne cinesi, perché corrisponde ad una esperienza comune nel paese di origine e ripropone un modello sociale conosciuto e condiviso.

Ci hanno raccontato usanze e tradizioni cinesi legate alla gravidanza e alla nascita, gli insegnamenti delle loro madri e nonne sul parto e sull'allevamento dei figli, che abbiamo confrontato con i racconti delle mamme italiane, trovando concordanze e somiglianze, questo ci ha avvicinato, fornendo, a nostro parere, un riconoscimento ed una valorizzazione alla loro cultura e alle loro tradizioni anche nel nostro paese.

Le mamme hanno continuato a frequentarsi dopo la nascita del loro bambino, alcune sono diventate amiche, si sono scambiate i numeri di telefono ed attivate per risolvere piccoli problemi pratici come il trasporto per partecipare ad incontri successivi.

Nella lettera al loro bambino, lettera in cui solitamente le donne italiane fantasticano un bambino sano, intelligente e felice, le mamme cinesi aggiungono la speranza che i loro figli diventino in futuro persone utili alla società e capaci di cambiare il mondo. Tanti sono i sacrifici che fanno per questi loro figli e per il loro futuro, essi saranno il riscatto per i loro genitori che hanno vissuto la migrazione, la lontananza dalle famiglie, la fatica, la povertà.

Ecco alcune delle lettere:

Caro piccolo tesoro, Ti amo. Mi auguro che dopo la tua nascita, sia una bambina o un bambino sano, vivace e carina, inoltre diventerai una persona utile. Tua amata mamma. H.

Non è facile avere dei bambini all'estero. Però dopo la tua nascita devi essere vivace, sano, così come genitori saremo felici. L. S.

La crescita dei neonati: mi auguro che crescerete in modo sano, sarete intelligenti, allegri e felici. Diventerete persone utili in futuro. W. H.

Mi auguro che tu sia intelligente, carino/a sano/a e crescerai in fretta. Mi auguro anche che il tuo arrivo in questo mondo diventerà la futura speranza. S.

Caro bambino, Ciao! Come mamma mi auguro che tu sia bello. Non so se mi assomiglierai o no, se mi assomigli, non sarai bello. Mi auguro che

*tu sia più alto di me. Ho pensato di darti un nome cinese "Hu Shao Feng",
nome italiano "Luca". Mi auguro che cresca velocemente e sano, vivace e
carino. Z. H.*

Cap.9 - Vederti, toccarti, sentire la tua voce: Il primo sguardo

Nella nostra società si nasce prevalentemente in ospedale.

Che cosa succede tra madre e neonato quando il bambino viene alla luce?

Nei primi momenti dopo la nascita è molto forte l'esperienza sensoriale. Il primo impatto con il bambino può essere l'esperienza con un essere viscido, caldo, sanguinante, a volte urlante.

I genitori possono essere rapiti dal suo sguardo, incredibilmente già adulto, avere l'impressione di un vero e proprio colpo di fulmine o rimanere stupiti, fino ad esserne scioccati, dalla sua bruttezza o vivere entrambi i sentimenti insieme.

È un momento denso di emozioni mescolate e potenti: la tensione, la fatica, la rabbia, il dolore, insieme alla sorpresa alla gioia, al sollievo, alla dolcezza.

Tutto questo la madre e il suo bambino leggono l'uno negli occhi dell'altra insieme alla percezione viscerale, primitiva, profonda di essere diventati due.

La possibilità di ritrovarsi è data dalla lunga frequentazione dei mesi della gravidanza: madre e neonato si ritrovano nel profumo e nell'odore della pelle, nel battito del cuore, il neonato scopre il sapore del colostro che assomiglia incredibilmente ai sapori degli elementi nutritivi assorbiti tramite la placenta durante la gravidanza.

La dimensione olfattiva, tattile, gustativa e cenestesica rappresentano per il neonato la continuità e la base sicura a cui affidarsi per iniziare a formarsi un'idea di "mamma".

Ma la vera importante differenza dei primi momenti di vita è legata all'esperienza uditiva e visiva. Per una mamma, sentire piangere il proprio bambino, udire per la prima volta la sua voce fa sì che il neonato gli parli non più come fantasia o immaginazione ma come persona in grado di comunicare con lei, di chiederle quello che gli serve, di esprimerle il suo stato d'animo. Questo, inevitabilmente, la fa immergere in una relazione viva e reale, non sempre così idilliaca ma, diretta e composta di tutti i tratti ambivalenti e potenti, profondi delle relazioni umane.

Anche il bambino ascolta per la prima volta la voce di sua madre, ne scorge il volto. Alcuni autori sostengono che questo primo impatto ha la valenza di una esperienza totale, pervasiva ed estetica molto importante. Le tendenze artistiche e creative adulte troverebbero, proprio in questi primi momenti, gran parte della loro origine e natura.

Lo sguardo è un legame che scorre dal viso del bambino a quello della madre, e ritorna, che permette loro di scoprire la differenza e la presenza reciproca.

Il bambino, attraverso il suo aspetto, alcuni tratti del suo volto, parla ai genitori, direttamente e brutalmente, del passato. Ricorda gli eventi e le persone significative della storia dei genitori, porta alla luce i passaggi cruciali del loro percorso esistenziale, anche attraverso la sua fisiognomica, i suoi tratti somatici.

Non sempre il parto e le prime ore di vita si svolgono in modo consonante all'aspettativa ideale dei genitori (e degli operatori). A volte un imprevisto, la nascita prematura e/o problematica, la necessità improvvisa di un cesareo fanno sì che i genitori pensino alla nascita del loro bambino e all'incontro nelle prime ore di vita come ad un'occasione mancata, a qualcosa che hanno perso e che condizionerà la loro relazione futura.

È importante tener presente che quello che avviene tra genitori e neonato nelle prime ore di vita, pur essendo stato a lungo preparato, sognato e desiderato non è un appuntamento unico. Si tratta "solo" di un primo appuntamento.

Gran parte di quello che avviene tra madre e neonato è un'esperienza fisica, concreta ma non si riduce ad un'esperienza fisica.

L'esperienza emotiva e la possibilità di vivere un legame profondo si verifica, nella nostra vita, anche quando gli eventi non si svolgono, nei fatti, come avevamo immaginato.

Dobbiamo pensare al legame con il nostro bambino come una costruzione continua, reale e interiore, in cui la prima ora potrebbe rappresentare il fermaglio di una lunga collana di perle.

Il fermaglio è indispensabile, non sempre è adeguato alla preziosità delle perle che compongono la collana, ma ciò non impedisce di tenerle insieme a legare una successione di momenti tutti ugualmente importanti.

Come operatori, serve ricordare che abbiamo, in questa occasione, il privilegio di partecipare ad uno dei momenti più intimi e magici dell'esistenza di padre, madre e bambino.

Si tratta del momento in cui il bambino esce dall'indistinto delle fantasie paterne e materne per incarnarsi in una storia, in una famiglia, in un nome.

Molto spesso, in ospedale, le routines e le procedure istituzionali ci fanno dimenticare che la nascita rappresenta un incontro e un inizio importante, in cui il bambino è straniero e familiare insieme.

Ha il valore che, nelle società arcaiche, veniva dato ai riti iniziatici. Nelle società antiche esisteva un luogo "sacro" deputato alla nascita, riconoscibile e separato (per gli ebrei i "mattoni del parto"; per i romani la stanza di cui il marito dava le chiavi alla donna all'inizio del travaglio; nelle società tribali la capanna posta al "limite" del villaggio). Si trattava spesso di un luogo frequentato soprattutto dalle donne.

Attualmente il reparto ospedaliero è il luogo "rituale".

In questa situazione, gli operatori (prevalentemente ostetriche donne) devono dare importanza e concentrarsi sulla funzione di contenimento del contesto.

Dovrebbe essere posta attenzione a costruire una cornice, un ambiente, fisico e relazionale, confortevole per genitori e bambino, dove l'incontro e la scoperta siano possibili, dove iniziare a conoscersi e a ri-conoscersi risulti pensabile.

In particolar modo, in questo primo momento, si dovrebbe riuscire a declinare la parola assistenza in termini molto letterali; la posizione degli operatori dovrebbe essere ai lati della scena, svolgere un ruolo discreto, delicato e sensibile, volto a permettere che l'incontro avvenga, a fornire calore e protezione.

Dovremmo essere consapevoli di quanto l'incontro e la nascita sono momenti muti, in cui si avverte l'indicibile, che non vanno invasi di troppe parole. Sono momenti preziosi in cui il clima emotivo, l'ansia o la calma, la tensione o la rassicurazione si imprimono indelebilmente nell'esperienza dei partecipanti all'evento e si connettono con la storia ed il ricordo del bambino.

Ecco alcune lettere sull'argomento....

Piccola N., siamo molto emozionati dal tuo arrivo perché non vediamo l'ora di vederti e di scoprire che faccia hai.... Forse abbiamo tutti e tre un po' paura di quello che sarà la nostra vita insieme. Ma la paura è una delle tante emozioni. E siamo sicuri che presto lascerà il posto all'amore... Ciao

Benvenuto G.! Siamo davvero contenti del tuo arrivo nella nostra vita, già da quando eri un piccolo semino nella pancia della mamma e ora ancora di più perché possiamo vederti, coccolarti, consolarti. Sarà una bella avventura conoscerti e prendersi cura di te, magari non saremo sempre all'altezza del nostro ruolo, ma di sicuro ci impegneremo molto nell'imparare con te ad essere genitori. Non vediamo l'ora di vederti crescere perché sappiamo già che sarai in grado di grandi cose, nel tuo modo, non nel nostro, e speriamo di poter sempre ascoltarti, capirti e accompagnarti in questa grande avventura che è la vita.

PARLA LA PICCOLA "POLPETTINA". Dice E., la piccola 'polpettina' mia e di G., nata due mesi fa: "Stamattina alle 7.30 la mamma mi ha afferrata appena ho aperto gli occhi. Cambio rapido per darmi sollievo dai fiumi di pipì della notte e poi... emergenza latte! Il seno sinistro della mamma le faceva male a causa della pressione del tanto

latte. Aveva fretta che bevessi e io... non mi sono tirata indietro. Se lei ha bisogno, per questi tipi di necessità, io sono sempre disponibile. Anzi. Sono una poppante ormai esperta ed un seno pieno di latte lo svuoto in venti minuti. Però ce ne ho messi il doppio perché stare lì mi piace, tantissimo. Capita che mi addormento con il seno ancora in bocca e anche quando la mamma mi stacca io continuo a succhiare per un po' nel sogno. È così piacevole succhiare. Perlomeno per me. Per la mamma non saprei. A volte mi sembra impaziente, scalpitante. Sento che si lamenta col papà, dice che è pesante, si chiede quando ridurrò il numero delle poppate... Sono contenti perché di notte li lascio dormire per cinque ore di seguito, però col passare del tempo la mamma spera di affrancarsi - almeno un po' - anche dalle poppate diurne. Qualche sera fa era tanto nervosa. Mi ha dato l'ultima poppata intorno alle 22, quasi per dovere e poi...io sarei rimasta ancora lì, avvinghiata al suo morbido seno, ma lei non ne voleva proprio sapere. Alzandosi dalla 'postazione latte' - il divano nella sala - ha detto al papà: "Basta! Io non la voglio più vedere per qualche ora... Veditela te. Io non ne posso più". Sì, sì ha detto proprio così! Meno male c'è il papà. Ha guardato la mamma con sguardo severo, ma comprensivo e, senza dire niente, si è preso cura di me: mi ha subito presa in braccio e, piano piano, mi sono addormentata. È bello stare sulla spalla del papà: mi piace soprattutto mettere il braccio sotto il mento e guardarmi attorno. È come essere sul davanzale di una finestra, al sicuro, e poter guardare il mondo attorno. A proposito del papà. Lui non sopporta sentirmi piangere. Così o mi prende subito in braccio, oppure, se piango perché voglio il seno, 'preme' psicologicamente sulla mamma perché mi dia il latte. Lei però dice che devono passare almeno due ore, che deve darle il tempo di mangiare o di farsi una doccia. Perché se lei non mangia come fa ad avere il latte? La mamma ha fatto tutto un bel discorso al papà concludendo che c'è proprio differenza tra uomini e donne. "Ad una donna", ha sentenziato "certe cose non è necessario spiegarle".

PESATA. Ho il problema di sapere quanto latte al seno assume mio figlio di 15 gg, visto che ha iniziato ad attaccarsi da 2 gg, e prima si beveva circa 70/80 gr di mio latte ma dal biberon... Siccome è sottopeso, 2.150kg, devo assolutamente controllare ogni gr. che prende... però non ho la possibilità di comprarne uno apposita, posso arrangiare con una pesapersone elettronica mettendoci una vaschetta io, tarandola dal suo peso, cosa dite? Il noleggio è costoso e poi bisogna dare 50€ di cauzione. Voi cosa mi consigliereste? Grazie

Risposta delle ostetriche:

Gentile mamma, Consultandomi con le colleghe ostetriche, ci siamo dette che la cosa migliore che tu puoi fare è cercarle a "Latte e coccole". È una struttura che tu forse conosci, che si trova in ospedale, dedicata espressamente all'allattamento e che può supportarti nel percorso col tuo piccolo. Se hai difficoltà a spostarti col bimbo, contattandole possono anche venire da te, a domicilio, e possono darti indicazioni precise sulla bilancia. Noi, dal canto nostro, potremmo anticipare la tua chiamata e spiegare loro quello che ci hai chiesto. Facci sapere, in ogni caso, come pensi di procedere e come vanno le cose. Un saluto affettuoso

IL MIO BIMBO LEPROTTO. *Sono la mamma di M.. un bimbo nato a marzo 2009 con una malformazione cranio facciale che si chiama labio-palatoschisi più comunemente conosciuta come labbro leporino anche se nel mio caso c'è l'interessamento anche del naso, gengiva e tutto il palato. Volevo raccontare la mia esperienza di mamma a cui al 5 mese di gravidanza hanno detto che il suo bimbo era affetto da questa malformazione. Era un mercoledì e con il mio compagno siamo andati a fare la morfologica, finito l'esame la dott.ssa ci dice che nostro figlio aveva questo problema di cui io avevo sentito parlare ma non conoscevo molto e che andavano fatti ulteriori accertamenti per escludere altre malformazioni. La mia reazione è stata un'angoscia che mi ha paralizzato il cervello.. l'unica cosa a cui riuscivo a pensare era l'immagine del mio bimbo così diverso da come me lo immaginavo, a come sarebbe stato il suo viso, quale sarebbe stata la mia reazione nel momento in cui l'avrei guardato .. e mi sono chiesta: adesso che faccio? Avevo fatto la villosità perché ho sempre pensato che non avrei mai portato avanti una gravidanza con un bimbo portatore di handicap e adesso mi trovavo in questa situazione. Mi sono detta.. aspettiamo la morfologica di secondo livello e poi valuteremo il da farsi. La prima cosa che ho fatto entrata in casa è stato cercare informazioni in rete sulla malattia e foto di bimbi con questo problema...lo shock è stato forte.. Ho passato il successivo mese a cercare ulteriori informazioni ..leggendo le cose più terribili legate a questa malattia (la rete è una fonte inesauribile di informazioni ma allo stesso tempo ti dà informazione anche tecniche che ti spaventano... come quando leggi gli effetti collaterali di qualsiasi farmaco e pensi... forse è meglio mi tengo il dolore). La mia ansia aumentava a dismisura... la sera facevo leggere tutto al mio compagno che "mi rimproverava" dicendo che non avrebbe fatto bene al piccolo tutte quelle ansie ma era più forte di me, non riuscivo a farne a meno... Ho cominciato a fare colloqui con vari chirurghi maxillo-facciali per scegliere l'ospedale al quale ci saremmo affidati per i vari interventi.. ogni mese la morfologica di secondo livello, il cercare informazioni in rete, parlare con*

neonatologi, pediatri ...e questi miei comportamenti da una parte sedavano l'ansia dall'altra la facevano aumentare.. era una spirale senza fine.. Un giorno una collega mi dice: ho un'amica a cui è nata una bimba con il problema del tuo bimbo...se la vuoi chiamare questo è il numero. Da quel momento è cominciata la "mia rinascita".. ho parlato con questa ragazza che mi ha spiegato il percorso che loro avevano fatto fino a quel momento (la sua bimba aveva sei mesi) e poi mi ha detto.. vieni a vederla! E così ho conosciuto S che aveva già fatto un primo intervento di chiusura del labbro.. e mi sono resa conta di avere davanti una bellissima bambina SANA E FELICE e una famiglia che l'adorava. Da quel momento la mia gravidanza è proseguita con maggiore serenità.. non vi dico ero tranquilla perché sarebbe una bugia.. ma di certo non ero più così spaventata nel conoscere il mio bimbo. Il 18 marzo 2009: è nato M con il parto cesareo.. me l'hanno fatto vedere in sala operatoria per pochi istanti e dopo aver visto le sue guanciotte paffute ho voluto vedere la schisi.. ma era tutto un po' confuso e non ho potuto vedere bene.. io ero coricata e lui tutto avvolto.. ma la neonatologa mi ha detto: stia tranquilla è tutto ok ma lo portiamo in neonatologia. Fino a sera non ho potuto andare a vederlo.. poi facendo uno strappo alla regola mi hanno alzata e portata in neonatologia e me lo hanno messo tra le braccia e l'ho potuto guardare... inutile nascondere che vedere l'apertura mi ha angosciato e gli occhi sono concentrati su "quel difetto" e non sul viso nel suo insieme... ma piano piano ho cominciato a vedere tutto il viso... le sue guanciotte e i suoi occhioni così uguali a quelli del papà. Quando conosci bambini con questa malformazione inutile far finta di niente, i tuoi occhi si concentrano sulla schisi.. ma dopo un po' che guardi cominci a vedere che tutto intorno c'è un bimbetto! Adesso M ha due mesi e quando lo guardo non vedo più la schisi.. vedo il mio splendido bimbetto che mi guarda adorante mentre fa i sorrisi e i suoi discorsi.. :) e per me è il più momento della giornata... il resto si affronta con un po' di pazienza da parte di tutti. Sono stata fortunata perché ho incontrato persone che mi hanno aiutato in questo percorso... Non finirò mai di ringraziare quella che io chiamo "il nostro angelo custode" la dott.ssa che mi ha seguito nelle morfologiche di secondo livello... a parte la sua competenza e professionalità mi ha accompagnato anche da un punto di vista psicologico... ho chiesto a lei di far nascere M... doveva essere lei che mi era stata così vicino a prenderlo per prima tra le braccia... credo che un po' si fosse affezionata a noi ed è stato bello averla vicino in quel momento della nostra vita... un GRAZIE DI CUORE. La mamma di S... che mi ha permesso di vivere con serenità gli ultimi mesi della mia gravidanza. Se qualche mamma o papà si trovasse di fronte a questa situazione sarei ben lieta di raccontare nel dettaglio il nostro percorso sanitario e anche psicologico... L.

Cap.10 - Soffrire senza parole: la depressione

Il tema della depressione post-partum è, per certi aspetti, inflazionato e sovraesposto sui media. Le notizie che riguardano i gesti estremi delle madri vengono messe in risalto in modo sensazionalistico e procurano allarme ed apprensione tra i neo-genitori.

Per tentare di occuparci di questo tema, aiutare i genitori a capire, a distinguere, ad affrontare le situazioni in modo consapevole abbiamo pensato a costruire un sito internet dedicato.

Molte delle lettere pubblicate in questo testo provengono dal sito aziendale collocato sul portale della AUSL di Reggio Emilia e chiamato "Mamme nel pallone".

Il nome voleva essere una definizione, in chiave ironica, della condizione in cui le mamme si trovano a vivere nei primi mesi dopo il parto e deriva da un modo di dire che molti genitori ci hanno proposto nei colloqui dopo il parto.

Il sito è dedicato alle emozioni e ai sentimenti delle neo mamme e dei neo papà. L'intento è quello di offrire uno spazio di confronto e di sostegno, per le mamme e le famiglie che affrontano il periodo della gravidanza e della nascita di un bambino.

La nascita di un bambino è un evento importante. L'arrivo del piccolo porta con sé emozioni intense e tra loro contrastanti. Insieme alla gioia e alla felicità, si possono vivere momenti di paura, ansia, tristezza, rabbia e preoccupazione, che sono inevitabili e anch'essi importanti, necessari in questa fase evolutiva della vita.

Si deve costruire gradualmente un nuovo equilibrio emotivo interiore, trovare una nuova organizzazione familiare e lavorativa, e allo stesso tempo, non dimenticarsi delle amicizie e delle relazioni sociali.

È una sfida complessa che può contenere in sé difficili fasi di passaggio ed emozioni imprevedute. A volte i neo genitori, le neomamme in particolare si sentono spiazzati da tanti contrasti interni. A volte, si vergognano di provare sentimenti negativi e dolorosi, non accettano di sentirsi abbattuti e scoraggiati. A volte, le neomamme non si accettano in una condizione di confusione, stanchezza, si aspettano di riuscire a risolvere immediatamente e senza ansia gli imprevisti col bambino, di poterlo conoscere per "istinto materno" e non per lenta, frustrante esperienza di prove ed errori.

La visione della maternità culturalmente proposta è sempre idealizzante ed evita di soffermarsi sugli aspetti più laceranti e sulle emozioni più dissonanti. Non ammette incertezze o momenti critici.

Le madri spesso aspirano ad una perfezione che esclude qualsiasi tentennamento, anche soltanto l'ombra di un problema. Vorrebbero essere in grado di fare tutto ciò che facevano prima, al meglio, nei tempi più brevi e contemporaneamente essere in

grado da subito di conoscere ed occuparsi del loro bambino, interpretare le sue emozioni e le sue necessità.

La pressione è molto alta.

La nascita di un bambino rappresenta un evento rilevante nell'esistenza, una situazione che non si vuole vedere colorata di insuccesso, il timore del fallimento è incombente.

Sappiamo, per esperienza, che le neomamme soffrono spesso di sentimenti di colpa, collegati alla responsabilità che sentono per i loro figli. Sensi di colpa così pervasivi che possono investire tutti gli ambiti, da ciò che si fa a ciò che non si fa, dal non sapere ad avere troppe nozioni, rendendo difficile anche ammettere la propria naturale fatica ed il bisogno di aiuto, come se una brava mamma non potesse provare mai stanchezza e non dovesse mai chiedere nulla per sé. La dedizione e l'abnegazione per i propri figli, giunge a negare il proprio stesso limite umano e a trascurare la possibilità di occuparsi di sé. Mentre sappiamo bene che una madre riposata, soddisfatta e serena è lo strumento più efficace per una buona crescita di un bambino.

La necessità di acquisire una identità nuova porta in superficie gli intoppi del percorso di vita, fa riaffiorare dolori trascorsi, in particolare riavvicina alle vicende legate ai lutti e alle separazioni avvenute nell'arco degli anni precedenti.

È necessario che i neo genitori possano utilizzare tutto ciò che può essere loro utile per parlare delle dissonanze, dei dubbi, della sofferenza, della fatica che diventare genitori comporta.

Il sito ci sembrava uno fra i tanti strumenti, congeniale ai primi mesi, in cui la casa può portare isolamento e l'accesso ad uno strumento informatico può, in questo caso, rappresentare un ponte verso l'esterno, non come acquisizione di nuovi contenuti ma come possibilità di scambiare i propri vissuti, di esprimere la propria voce.

La condivisione di pensieri, la descrizione di uno stato d'animo in cui riconoscersi o il racconto di un'esperienza di vita può aiutare contemporaneamente a liberare un sentimento forte, intollerabile e, contemporaneamente, sostenere un'altra persona, che seppur in modo diverso e personale, sta vivendo le nostre stesse emozioni.

Scrivere può diventare il veicolo per mettere a fuoco i propri stati d'animo ed un tramite per la condivisione con altre mamme e/o per l'approdo all'ambulatorio dedicato, quindi per un accesso più privato e mirato ai propri problemi.

L'ipotesi di lavoro è quella di offrire gradazioni diverse di contatto con il servizio consultoriale e con gli operatori, adatto alle diverse necessità delle mamme ed alle diverse condizioni di fatica dei neogenitori, in modo professionale e qualificato.

I percorsi delle persone all'interno dei servizi, possono essere complessi, ma è importante provare a stabilire momenti di connessione e di integrazione, per essere il più possibile di aiuto nei momenti di difficoltà.

Riportiamo il racconto di una mamma, che ci ha messo a disposizione la sua delicata e sofferta storia.

"LA MIA ODISSEA DOPO IL PARTO". Storia di R. Inizio a raccontare la mia storia o per meglio dire la mia odissea quella di essere diventata mamma. Premessa: questo testo è rivolto a tutte le donne che desiderano diventare mamme e donne che sono già diventate mamme, ai papà e a tutti i familiari che sono vicini alle mamme. Inizio a raccontare la mia storia dicendo che la mia bambina, di nome S., è stata cercata e voluta. La gravidanza ha avuto un decorso regolare, con esami risultati sempre nella norma. Il mio desiderio di avere una bambina è stato esaudito e fummo molto contenti quando apprendemmo la notizia. S. nacque, due giorni prima della scadenza del termine, in ospedale, da parto spontaneo dopo un travaglio lungo e faticoso. Quando dalla sala parto mi portarono in camera ebbi la sorpresa di vedere che la mia vicina di letto aveva partecipato con me al corso preparto... Al parto ha partecipato anche mio marito, condividendo insieme a me la sofferenza provata durante tutto il travaglio. S. si attaccò subito al seno e si dimostrò subito affamata, anche se io presentai difficoltà nell'assumere le posizioni per poter allattare a causa di forti dolori alla schiena (fu necessario anche l'utilizzo di farmaci antidolorifici). Ben presto mi comparvero le ragadi ad entrambi i capezzoli con fuoriuscita di sangue; allattare fu per me molto doloroso, ma ero ugualmente felice perché riuscivo a dare il mio latte a S. Durante la degenza in ospedale ricevetti molte visite da parenti ed amici che mi resero molto felice. A due giorni dalla nascita di S. venni dimessa. A casa purtroppo iniziò il lungo calvario del post-parto. S. durante il giorno dormiva pochissimo e la notte voleva essere sempre attaccata al seno; il ciuccio non lo voleva e le poche ore che durante il giorno dormiva io riuscivo a riposare pochissimo, anche a causa dei lavori domestici. Nei primi mesi di vita S. ha avuto molte coliche dolorosissime, che non si risolvevano con nessun farmaco. Nonostante la presenza delle ragadi continuavo lo stesso ad allattare; ho proseguito fino al settimo mese. A dicembre ci siamo trasferiti tutti e tre a casa dei miei suoceri, così da farmi aiutare e riuscire a dormire un po' di più. Inizialmente non ero d'accordo di questa soluzione: avrei preferito restare a casa nostra, pagando una persona di fiducia che mi aiutasse. Fu mio marito a convincermi ad andare dai suoceri; l'appartamento era grande e saremmo stati comodi. Così accettai la proposta e ci trasferimmo. All'inizio ero felice e tranquilla. Uscivo a passeggio con i miei suoceri quando c'erano delle giornate di sole non troppo fredde, ma con il trascorrere dei giorni il mio buon umore ha iniziato a calare e sono diventata sempre più triste. Mi chiudevo in me stessa, ero apatica, avevo costantemente la nausea e il

vomito, non riuscivo a riposare e a dormire, non avevo più stimoli, vedevo la realtà intorno a me tutta nera, mi mancava mia madre nonostante mi venisse a trovare a casa dei suoceri e ci sentissimo spesso anche telefonicamente. Mi mancava il mio paese, e non riuscivo a capire cosa mi stesse succedendo. Ormai S. aveva due mesi e presa dalla disperazione telefonai alla psicologa dell'ASL. Andai ad alcuni incontri, ma S. non poteva partecipare. Si trattava di colloqui dove io raccontavo ciò che sentivo, le mie paure e le mie ansie nei confronti di S.; la psicologa mi ascoltava e mi dava consigli. Andai anche in ospedale al Santa Maria, nello spazio dedicato alle mamme e ai bambini, dove un'ostetrica controllò S. trovandola in buona salute; anche con lei ho parlato della mia situazione psicologica. Feci diversi incontri con l'ostetrica e parlai con alcune mamme, in quel luogo mi sentivo serena e mi sembrava di trarne dei benefici, quando però tornavo nell'appartamento dei miei suoceri mi assalivano i sintomi quali panico, ansie e paure. Poiché il mio stato emotivo non migliorava, con mio marito ci recammo da un'altra psicologa di fiducia. Anche con lei avevo dei benefici durante le sedute, ma quando tornavo a casa dai miei suoceri i miei timori aumentavano. Cercavo di mettere in atto i consigli ricevuti durante la psicoterapia, senza però riuscire a migliorare. Con i miei suoceri andavo anche dal pediatra per le visite di routine di S., parlai a lungo con il dottore del mio stato d'animo e lui si dimostrava sempre molto interessato alla mia salute: mi ascoltava e mi comprendeva, cercando le soluzioni più idonee alla soluzione dei miei problemi. Il pediatra mi diceva che S. cresceva molto bene, e non dovevo preoccuparmi per lei; mi consigliò di farmi aiutare da uno psichiatra esperto in depressione post-parto. Quando S. aveva 4 mesi sono stata operata alla lingua, a causa di un'emorragia. Nell'aprile dell'anno successivo ci trasferimmo a casa dei miei genitori. Non stavo bene, ero distrutta fisicamente e psicologicamente. A maggio iniziai ad andare privatamente da una psichiatra; gli incontri si tenevano alcuni con il marito e altri con i miei genitori. All'inizio era una terapia basata sul dialogo; io spiegavo che stavo molto male, che ero disperata perché avevo una bambina piccola, che avevo molta ansia e paura anche di me stessa. La psichiatra decise di farmi sospendere l'allattamento e presi farmaci che mi bloccarono la produzione di latte. Intanto S. aveva ormai 7 mesi e non è stato difficile sostituire il mio latte con quello artificiale.. Nel giugno, la psichiatra, in accordo con me e con mio marito, decise di iniziare una terapia farmacologica con antidepressivi, che consisteva in iniezioni intramuscolari e terapia orale con gocce e compresse. Mi sentivo in colpa perché in realtà avrei voluto continuare ad allattare, avevo ancora tanto latte, ma per potermi curare e guarire dovetti accettare. Iniziai la terapia prescritta dalla psichiatra, senza però alcun miglioramento, continuavo a non stare bene, addirittura mi sentivo peggiorare sia a livello

fisico che psicologico; telefonavo spesso alla psichiatra, piangevo spesso, ero disperata, non riuscivo a riposarmi né a stare tranquilla, l'ansia mi devastava, non riuscivo a prendermi cura né di me stessa né di S. Mio marito in quel periodo ha parlato spesso alla dottoressa spiegando ciò che provavo e come anche lui mi vedeva. La psichiatra modificava i dosaggi del farmaco antidepressivo, senza ottenere risultati, io stavo sempre peggio; nonostante dicesse di avere molta esperienza nel settore delle depressioni post parto, sia io che mio marito sentivamo che non si prendeva adeguatamente cura di me. Le mie giornate le trascorrevi tutte a letto, cercavo di combattere le mie ansie, ansie che non riuscivo più a dominare nonostante l'assunzione dei farmaci antidepressivi prescritti. Io mi sforzavo di vincere il mio disagio, ma i farmaci mi procuravano forti tremori che non riuscivo a controllare. Alla psichiatra ribadivo che non stavo assolutamente bene, che non avevo tratto nessun beneficio dalla terapia, ma lei mi rispondeva che ci voleva del tempo: Io non riuscivo a vivere in quello stato penoso e vedevo i miei famigliari impotenti e sofferenti a vedermi stare così male. Ritenevamo che la psichiatra stesse sottovalutando la situazione. Un caldo pomeriggio d'estate, presa dalla disperazione, ero come al solito a letto a casa di mia madre, in preda allo sconforto provai a soffocarmi con il cuscino e a strangolarmi, non vedevo nessuna via d'uscita. In quel momento venne mia madre a controllarmi e vedendo la scena mi chiese cosa stessi facendo; le risposi che non riuscivo più a vivere in quel modo, l'ansia mi devastava l'esistenza, la mia vita (se si può definire così) era diventata come il colore della morte nera, non vedevo neanche più un piccolissimo puntino di luce; avevo dei sensi di colpa mostruosi nei confronti della bambina, perché non ero neanche in grado di svolgere il compito di mamma che tanto desideravo. Passarono i mesi di giugno e luglio. Ad agosto la psichiatra che mi aveva in cura andò in ferie e mi affidò a un suo collega, sempre privatamente. Una mattina molto calda di metà agosto, ebbi una crisi molto forte, mi lamentavo e piangevo disperata dicendo che non riuscivo più a vivere così, soffrivo tanto e dissi ai miei famigliari che se non avessero preso dei provvedimenti io mi sarei uccisa. Venne chiamato il nostro medico di famiglia il quale, vista la gravità della situazione, con il mio consenso allertò il Centro di Salute Mentale. La psichiatra del CSM raccolse tutto il nostro racconto fin dalla nascita di S. e valutata la situazione molto critica dispose un ricovero urgente. A Monticelli non c'erano posti letto liberi e quindi mi ricoverò dopo due giorni a Modena a Villa Igea, nel frattempo tenemmo i contatti telefonicamente. Durante il mio ricovero ci organizzammo affinché S. venisse accudita dai miei genitori e da mio marito. Entrando a Villa Igea, mentre rilasciavo i miei dati anagrafici, incontrai una paziente dall'aspetto trascurato che urlava; mi spaventai tantissimo e chiesi a mio marito e a mio padre di riportarmi a casa. Fu una

infermiera a tranquillizzarmi e a spiegarmi che si trattava di una persona innocua. Ci recammo in uno dei padiglioni presenti all'interno di un grande giardino e lì facemmo il primo colloquio con lo psichiatra, che mi avrebbe seguito durante il ricovero. Dovevo restare 15 giorni, invece rimasi lì più di 2 mesi. L'infermiera mi portò nella mia camera, dove erano ricoverate altre 2 donne; mi spiegaronò le regole della clinica e mi chiesero se avevo degli oggetti taglienti, come lamette e forbici che dovevano essere consegnate come precauzione (alcune tipologie di malattie possono portare all'autolesionismo). Poi fui accompagnata in sala da pranzo, ma mi sentivo molto osservata e a disagio; ero molto impaurita, ma le infermiere mi tranquillizzarono. Dopo pranzo salutai con molta tristezza e ansia mio marito e mio padre. Andai poi in guardiola dalle infermiere e raccontai subito la mia storia, le mie grossissime e inseparabili ansie, le mie paure di non riuscire a guarire dalla depressione post parto. Le infermiere mi ascoltarono e mi incoraggiarono; dissero che sarei guarita e che sarei riuscita a prendermi cura della mia bambina. Con il passare dei giorni sentivo di stare meglio, ma quando dovevo affrontare i colloqui terapeutici (alcuni con mio marito, gli psichiatri e la psicologa, altre volte in presenza dei miei genitori e dei miei suoceri) non stavo assolutamente bene. Raccontare la mia storia e i miei pensieri mi produceva ansia e a volte, quando dovevo rielaborare le mie paure, scappavo nella mia camera piangendo disperatamente; più di una volta l'infermiera dovette farmi delle iniezioni per calmare le mie ansie. Poiché le 2 pazienti che erano in camera con me aveva malattie gravi, mi trasferirono in un'altra stanza. Qui feci subito amicizia con la nuova compagna di camera, una ragazza affetta da anoressia. Era molto gentile con me, ma purtroppo la sua malattia la portava ad essere autolesionista, e poiché io mi preoccupavo molto per lei, decisero di spostarla. La nuova compagna di camera era una giovane mamma. Dopo tanta sofferenza con lei trascorsi giorni sereni; c'era tra noi molta intesa, avevamo in comune l'esperienza della gravidanza e del parto. Questa neo mamma, a differenza di me, è stata ricoverata solo per pochi giorni, ma in quel breve periodo ci siamo fatte molta compagnia, supportandoci psicologicamente. Quando fu dimessa mi sentii molto triste, capii che le volevo bene e che mi aveva aiutato tantissimo. Lentamente i giorni trascorrevano, e feci amicizia con altri pazienti ricoverati. In certi momenti della giornata, quando ero occupata a parlare con i degenti ricoverati, il pensiero che avevo frequentemente era di non riuscire a guarire, di non riuscire a tornare a casa e condurre una vita normale; questi pensiero andavano e venivano, ma il pensiero più grande e fisso era sempre quello della mia bambina. Molti pazienti con i quali avevo fatto amicizia venivano dimessi; ero contenta per loro, ma soffrivo pensando che dovevo restare ricoverata, e da parte degli psichiatri non c'era nessun accenno alla mia futura dimissione. Dopo circa

un mese dovettero trasferirmi in un'altra stanza; nella nuova sistemazione conobbi altre due signore con le quali feci subito amicizia; dialogavamo molto dei nostri problemi, aiutandoci a vicenda. Abbiamo trascorso anche dei giorni felici passeggiando nel parco all'interno della clinica, ma come di consueto anche loro vennero dimesse prima di me. Finalmente a novembre, dopo due mesi e mezzo di ricovero, venne anche per me il giorno della dimissione. Mi fecero una piccola festa e mi augurarono un futuro sereno; mi fecero un regalo per S. e questo mi emozionò tantissimo. Durante questo lungo ricovero ho potuto vedere la mia bambina, inizialmente per poco tempo e poi per periodi sempre più lunghi. Quando giungeva l'ora dei saluti io piangevo disperatamente, come una bambina piccola, anche se cercavo di non farmi vedere da mio marito e dalla bambina. Alla fine di ogni incontro mi sdraiavo sul letto e piangevo; spesso dovevano somministrarmi ansiolitici e tranquillanti. Prima di ogni incontro con S. e mio marito, avevo sempre tanta paura e mi tremavano le mani e le gambe. Durante il ricovero ho chiesto diversi colloqui con il primario; con grande professionalità mi ha sempre ricevuto, rispondendo alle mie tante domande. Per preparare la mia dimissione, la psichiatra e la psicologa che mi seguivano programmarono vari colloqui con mio marito, i miei genitori e i suoceri. Decisero che dopo la dimissione sarei andata a casa dei miei suoceri e sarei stata seguita dal CSM. Alla dimissione avevo molta paura per il compito di prendermi cura di S. e di tornare ad una vita normale. In clinica in un certo senso mi sentivo protetta, ma per me e per la mia famiglia dovevo fare questo grossissimo e accettare la dimissione come un fattore positivo. Arrivai con mio marito in collina a casa dei miei suoceri e qui iniziò per me una nuova vita. All'inizio è stata dura, perché avevo vissuto per quasi 3 mesi in clinica, e piano piano dovevo prendermi cura di S., supportata da mio marito, quando non era al lavoro, e dai suoceri. I giorni trascorrevano, l'ansia e la paura mi accompagnavano sempre, nei gesti quotidiani, anche più banali, sia quelli che riguardavano me stessa sia quelli che dovevo compiere per S.. Nel frattempo mi recavo con mio marito dalla psichiatra del CSM, e proseguivo le terapie farmacologiche. Intanto era arrivato l'inverno. Ci trasferimmo a vivere dai mie genitori, e gradualmente la dottoressa mi riduceva il dosaggio delle medicine. A febbraio dell'anno successivo, la psichiatra mi diede il permesso di riprendere il lavoro. Ero molto spaventata per questo cambiamento, ma era un passo che dovevo compiere per tornare a una vita normale. In certi momenti della giornata sentivo una pesante tristezza che mi rendeva apatica. I giorni trascorrevano, e io lentamente miglioravo sempre più. Riprendere a lavorare è stato positivo, infatti la psichiatra ogni volta riduceva un po' la terapia e anche i colloqui si diradavano, ma quando avevo bisogno potevo sempre telefonarle. Ora la mia vita diventava sempre più normale, stavo trovando quell'equilibrio che

purtroppo avevo perso. Iniziai ad andare ai colloqui da sola, senza che ci fosse bisogno di essere accompagnata da mio marito. Per me diventava sempre più una gioia parlare della mia bimba, perché finalmente ero in grado di svolgere il compito di mamma. La mia vita diventava sempre più positiva, vedevo intorno a me tutto rosa, il mio vivere diventava sempre più normale.. Nel settembre S. ha iniziato l'ultimo anno di nido e a quel punto ci siamo trasferiti finalmente, dopo un lungo periodo di assenza, a casa nostra. La mia odissea dopo il parto è finita, la mia vita è tornata alla normalità e per questo devo ringraziare i medici, gli infermieri e i pazienti di Villa Igea, oltre ai miei familiari che mi hanno seguito con amore, costanza e dedizione. Ho scritto la mia difficile esperienza sperando che possa aiutare altre mamme a non cadere in una depressione post parto grave come l'ho vissuta io. Il mio invito è di non vergognarsi, di raccontare il proprio stato d'animo, senza nascondere neppure il rifiuto del bambino; occorre chiedere aiuto prima di tutto ai propri familiari e poi al personale medico competente. Quando non stavo bene desideravo incontrare mamme che avevano vissuto il mio stesso incubo e che poi erano guarite. Ecco perché ho deciso di scrivere la mia lunga esperienza: voglio testimoniare che, anche con una forma di depressione grave, la guarigione alla fine arriva. Mentre stavo scrivendo questo articolo mi è capitato di aiutare una mamma in difficoltà; non era grave come ero stata io, ma ho visto che il racconto della mia storia le è stato utile, e ho potuto darle dei consigli preziosi; infatti adesso sta bene e ha ritrovato equilibrio e serenità.

Altre storie...

LA MIA ESPERIENZA CON L'ALLATTAMENTO. *Ho 25 anni e sono la mamma di S un bimbo di quasi un mese e mezzo. Scrivo la mia esperienza perché spero possa aiutare le mamme che stanno vivendo il periodo post-parto come l'ho vissuto io. Io ed il mio compagno dopo 6 anni di convivenza abbiamo deciso di cercare un bimbo e quando dopo 3/4 mesi abbiamo scoperto che ero in attesa lui era euforico io contentissima ma anche un po' confusa. La mia gravidanza è stata bella con qualcuno dei soliti disturbi es. nausea ecc. Gli ultimi mesi della gravidanza moralmente parlando alternavo momenti di euforia ed impazienza a momenti di paure e perplessità del tipo: saremo bravi genitori? Sarà felice? Saremo una bella famiglia solida sulla quale potrà appoggiarsi? Spero di sì. Chiesi tantissime informazioni sul dopo parto ed ebbi le mie risposte dalla mia ostetrica (che ringrazio tanto x la sua disponibilità) e dal corso pre-parto. Mi munii di tutto ciò che potesse essermi utile per l'allattamento*

compresi i prodotti cicatrizzanti nel qual caso ne avessi avuto bisogno. Ho partorito il 28 dicembre di parto naturale indotto con qualche punto in seguito ad una lacerazione ma direi comunque tutto bene. Appena il mio bimbo è nato e me l'hanno messo sulla pancia ho provato subito un'emozione nuova dentro proprio come disse mia madre (ti si apre il cuore) almeno a me è capitato così ricordo ancora una notte in ospedale che mentre lo guardavo piansi pensando quanto era bello. Ad ogni poppata andavo al nido x evitare che S si attaccasse male ma nonostante ciò mi riempii di ragadi. Cominciai ad avere momenti di sconforto ed a piangere. Il 30 dicembre ci dimisero dall'ospedale nonostante il bimbo avesse la bilirubina un po' alta. Arrivata a casa cercai di curarmi il seno e facevo qualche poppata col tiralatte ma poco x paura che S si disabituasse al seno. Feci delle notti che lo attaccavo ogni ora perché il bimbo piangeva ma dopo un quarto d'ora si addormentava. I giorni successivi S dormiva molto in mente mia pensavo forse è sazio e stanco visto la notte passata in realtà gli si stava alzando la bilirubina. Il 2 gennaio io ed il mio compagno andammo a portare il bimbo al controllo ci dissero che era un po' giallo e gli fecero un prelievo dicendoci che ci avrebbero chiamato x ricoverare S qual ora il livello della bilirubina fosse troppo alto. Uscimmo dall'ospedale preoccupati e tristi ma ci tranquillizzammo l'un l'altro dicendoci che era meglio prevenire che correre inutili rischi e che c'era di ben peggio ma in realtà entrambi speravamo si sbagliassero. Non fu così e quando ci ricoverarono S in neonatologia tutto ciò di cui avevamo parlato poco prima non era più valido nelle nostre menti vedevamo solo il nostro piccolo nel lettino con solo il pannolino gli occhi bendati perché la fototerapia fa male alla vista e la flebo di acqua e glucosio attaccata in quella manina così piccola. Il primo giorno gli sospesero il latte mentre i giorni successivi ricominciai ad allattarlo solo che spesso stava attaccato delle ore prendendo pochissimo latte e finiva che dovevo tirarlo. Un giorno entrai in ospedale piangendo e dopo essere riuscita ad allattare il mio bimbo uscii sorridendo ero appagata contenta di aver nutrito il mio bimbo e del nostro legame ma purtroppo fu uno dei pochi casi isolati. Il 5 gennaio ci dimettono S provo a fare l'ultima poppata in neonatologia ma dopo 2 ore e mezzo aveva preso solo 15ml di latte così mi dicono di tirarmi il latte anche a casa ogni 3 ore di giorno e di notte e così feci. Non ce la facevo più odiavo quella macchina ed ero distrutta sia psicologicamente che fisicamente non volevo vedere nessuno non volevo uscire persi l'appetito poi cominciai a sentirmi in colpa x S pensavo che si ritrovava una mamma esaurita non riuscivo a godermi il mio bimbo ed ero spaventata perché quella persona non ero più io ed anche chi mi era vicino non mi riconosceva più nel frattempo vedevo la pediatra e mi diceva che il bimbo cresceva bene ma io passavo le notti al telefono con le ostetriche dell'ospedale. Decisi allora di eliminare il tiralatte e ne parlai con la

pediatria ma lei mi disse che potevo farlo basta che ero certa che il bimbo mangiasse oppure di attaccarlo un po' e poi tirarlo. Presi la bilancia per pesare S nelle poppate ma era troppo sensibile ed il bimbo si muoveva troppo così cominciai ad attaccare un po' il bimbo poi lo tenevo su con un braccio x digerire e con l'altro mi tiravo il latte ma ero sempre più giù. Andai a latte e coccole ed in quella occasione S mangiò 100ml di latte in 40 minuti ma ciò non mi diede la certezza che avrebbe mangiato in tutti i pasti. Provai lo stesso ad eliminare il tiralatte tanto avrei rivisto la pediatra dopo un paio di giorni ma anziché migliorare la mia situazione psicologica peggiorò ulteriormente si era spezzato qualcosa nel frattempo e non avevo più il piacere di attaccare il mio bimbo al seno anzi era diventata un'angoscia sia all'inizio che alla fine perché pensavo già alla poppata dopo e piangevo; fu allora che presi la decisione di passare al latte artificiale e lo feci a malincuore e quel giorno chiesi a me ed al mio compagno se forse non ero una buona madre; lui ovviamente mi vietò di pensare minimamente una cosa del genere. Mi dispiacque tanto di rinunciare all'allattamento ma penso che quest'ultimo debba essere qualcosa che unisce una mamma con il proprio bimbo e x me non lo era più al contrario era diventata una divisione quasi una barriera che mi allontanava psicologicamente dal mio bimbo e questo mi faceva sentire terribilmente in colpa. Dopo che smisi di allattare la situazione cominciò a migliorare anche se avevo ancora dei momenti di crisi erano più controllabili e molto più rari. Mi ricordo che ci fu una delle ultime volte che una notte ero sveglia con S in braccio che non dormiva e guardando delle mie foto appese pensai che non sarei più tornata quella di prima ma x fortuna mi sbagliavo. Invidio molto tuttora le mamme che allattano con tanta naturalezza e mi manca ora ogni tanto quel contatto con il mio bimbo ma x il resto direi che ormai l'ho superata. In quei giorni avevo i miei genitori che venivano a darmi una mano ma la persona che avrei voluto più vicina fisicamente era il mio compagno che purtroppo non ha potuto più di tanto per motivi di lavoro e che però mi ha sempre cercato di sostenere insieme ai miei genitori ed ai miei cari. Forse ho perso il piacere delle altre mamme di allattare il proprio bimbo ma in compenso ora mi godo mio figlio come le altre mamme! Spero che questa mia lettera possa far riflettere tutte le mamme anche quelle che ti chiedono: "tu lo allatti?" e tu cerchi di spiegargli la tua situazione quello che hai provato e passato e quello che provi e loro superficialmente ti rispondono "ah sai anch'io ho fatto fatica però poi l'ho attaccato" fatica? Non è questione di fatica e non è giusto che indirettamente si permettono di giudicare ciò che forse hanno avuto la fortuna di non provare e se l'hanno provato e sono riuscite lo stesso ad allattare buon per loro! Ma che non pensino per questo che io o le altre mamme che come me hanno smesso di allattare amino meno il proprio bimbo perché non è così anzi forse è il troppo

amore che ti fa sentire così responsabile e così colpevole nei confronti del tuo bimbo. Noi mamme siamo le persone più vicine ai nostri figli e vogliamo essere brave per loro, perfette per loro, ma siccome nessuno è perfetto forse basta solo essere felici per loro!!! E.

MAMMA SOLA. *Ho 27 anni e sono la mamma di un bambino di 5 mesi. Vivo a Milano da 2 anni e mi sento molto sola in questa città poiché mio marito lavora tutto il giorno e io non conosco nessuno. Per fortuna ho mio figlio che sta con me tutto il giorno e riempie le mie giornate. Mi manca la mia mamma che vive molto lontano da me e la vedo solo due o tre volte all'anno. Non ho nessuno con cui parlare, e questa sensazione di solitudine mi riempie il cuore e mi fa star male. Spesso sono triste e piango...ma nessuno può consolarmi. Vorrei poter trovare un lavoro ma non è facile per una neo mamma...e se il bambino si ammala a chi lo lascio? Spesso ho pensato di tornare a casa da mia madre...lei si che mi potrebbe capire e aiutare. Ma mio marito? Sono proprio molto giù... P.*

MAMMA LONTANA. *Volevo rispondere a P. di Milano. Mi ha colpito la tua lettera. Anch'io vivo un'esperienza simile ed è molto dura vivere l'esperienza di diventare mamma lontano dalla propria mamma. Io per superare questi momenti di difficoltà mi sono presa dei periodi di vacanza a casa dei miei, così io e mia figlia partiamo per 2/3 settimane e se il papà riesce ci raggiunge per il week end. Sembra una scelta egoistica, ma è di vitale importanza per me e per il benessere di mia figlia. Inoltre io ho cercato, con calma, un lavoro (part-time) e ho iscritto mia figlia al nido. So che quello che guadagno si esaurisce nel pagamento della retta dell'asilo, ma questo lavoro serve a me e per me. È un modo per conoscere gente, per parlare anche con persone adulte, e soprattutto per dare un altro significato alla mia vita, oltre a quello meraviglioso dell'essere mamma. A. TO*

MARITO PREOCCUPATO. *Salve, io sono il marito di una neo mamma (2 figlio) che non riesce più a riprendersi dal parto, si sente giù, ogni cosa diventa un problema insormontabile, stanca e depressa, il 22 di marzo sono 2 mesi che ha partorito ma più il tempo passa più lei è depressa. Voglio sottolineare che nel periodo della nascita ci sono successe mille problematiche famigliari che sicuramente non hanno aiutato la situazione già difficile per l'arrivo di nostra figlia!!! Il problema che non si vuole fare aiutare da nessuno si rifiuta di portare la bimba da mia madre per prendere un attimo di respiro, dato che non c'è*

l'incombenza di allattare perché lei non aveva latte suo!! Come posso fare per dare una mano a mia moglie e alla mia famiglia!! Saluti G.

Risposta della Psicologa:

Gentile G., sento, dalle sue parole, la partecipazione, l'ansia, la preoccupazione per sua moglie. Non è facile rispondere con una mail a momenti così complessi. Un primo semplice modo per aiutarla è quello di provare a starle vicino, facendo anche cose molto piccole con lei e/o per lei. Anche cose banali, tipo andarle a fare la spesa o a portare fuori il vostro bimbo più grande per qualche ora. Probabilmente sono tutte cose che lei fa già, ma contano. Cerchi di non sottolineare troppo che lei sta male e non ce la fa. Valorizzi molto lo sforzo che sua moglie sta facendo per affrontare tutto al meglio e glielo dica. Forse, non aver potuto allattare non è stato per lei un sollievo, ma può averla fatta sentire non capace. Le faccia notare che vostra figlia cresce e sta bene. Lei mi ha detto che sono successe molte cose nel periodo della nascita, se le può far piacere, mi telefoni, così possiamo parlarne insieme ed analizzarle un po' meglio. Aspetto sue comunicazioni, intanto la saluto calorosamente. La psicologa, P. B.

NEONATO DI 8 MESI. *Sono mamma di uno splendido bambino di 8 mesi, tuttavia da circa 2 mesi a questa parte mi sento molto stanca ma cosa peggiore sono spesso preoccupata e triste. Ho cercato di analizzare le possibili cause, ma ritengo di avere necessariamente bisogno di un confronto altrimenti non credo di venirne a capo. La causa scatenante è stata il trasloco della casa, evento di per sé positivo, eppure la seconda settimana nella casa nuova ero intrattabile, nessuno (tranne mio figlio) poteva rivolgermi la parola altrimenti scoppiavo in lacrime. Ci metta che ci sono arrivata stremata, da quanto è nato mio figlio tra colichette gassose e dentizione precoce non ho avuto tregua. Sono stati splendidi solo i due mesi trascorsi al mare, dove con l'aiuto di mia madre e dei numerosi zii e cugini e con la fine delle coliche, ho finalmente respirato un po'. Con il rientro il quadro si è completamente capovolto peggiorando giorno x giorno; con la dentizione il bimbo ha completamente azzerato i suoi pur piccoli sonnellini, con la conseguenza che anche fare la doccia diventava quasi impossibile. In tutto questo non sono stata supportata da mio marito il quale è convinto che i bambini vadano lasciati piangere per ore sino allo sfinimento. Io non sono assolutamente di questo avviso, il pianto sì ma con misura e caratterialmente non riuscirei a chiudere la porta e rimanere indifferente fino allo sfinimento. Tuttavia diventa motivo di diatriba acuendo la mia tristezza perché mi fa sentire una cattiva madre, alla fine la mia autostima ne esce traforata. Ho ripreso a lavorare, ma il*

mio umore non è migliorato molto anzi... Potete aiutarmi a ritrovare la mia autostima ed il mio buon umore? Si può ridimensionare il problema o merita approfondimenti da seduta? Grazie

Risposta della Psicologa:

Gentile mamma, mi sembra che lei, assieme alle ovvie preoccupazioni e dubbi della prima esperienza, abbia comunque fatto una "diagnosi" più che appropriata della situazione. I cambiamenti rapidi del bambino e del contesto di vita, nel primo anno, sono l'aspetto più esaltante e faticoso della crescita. Il bisogno di rassicurazione e di consigli delle mamme combatte, testa a testa, con il desiderio di sperimentarsi e di provare le proprie teorie sulla crescita. C'è un nuovo dialogo da avviare nella coppia, che, a volte, si innesta su modalità relazionali e modelli preesistenti. La ripresa del lavoro porta da un lato sollievo e "distrazione", dall'altro nuovi "equilibrismi" organizzativi ed emotivi. Sentirsi una madre insufficiente, carente è frequente, fa soffrire. Per questo possiamo cercare conforto nelle parole di Winnicott che ci ricorda che una madre non deve mai essere perfetta, sempre soltanto "sufficientemente buona", a volte anche un pò distratta e confusa, per poter dare al bambino la possibilità di formulare delle richieste, di esprimere le sue proteste. Una madre "perfetta" è per certi versi una madre "inarrivabile". L'unico problema è quello di non avere, come vertice, soltanto il giudizio di altri adulti, intorno a noi, che spesso coi loro consigli, cercano, con le migliori intenzioni, di appoggiarci nella nostra esperienza; ma di scoprire come interlocutore il bambino e le sue reazioni e risposte. Guardare il bambino, ascoltarlo (con le orecchie e con i sentimenti) imparare a conoscerlo e a fidarsi delle sue risposte è (a mio parere) l'unico modo per acquisire, gradualmente, una maggiore sicurezza e tranquillità. Ascoltarlo non significa sempre esaudirlo immediatamente, significa, a volte, ammettere che ci irrita, che ci fa inquietare e stancare. Allo stesso tempo, è importante fidarsi delle sue richieste, avvertire le comunicazioni che stanno dietro al pianto e proporgli degli strumenti per condividere l'attesa. Si può smettere di piangere per svariati motivi, che vanno dalla soddisfazione alla disperazione, con una sfaccettata modulazione emotiva. Ci sarebbero, probabilmente, molte altre considerazioni da fare, ho cercato di essere sintetica, spero comunque di avere, per qualche aspetto, risposto alle sue richieste. Un bacio al piccolo. La psicologa

MALESSERE DI UNA MAMMA. *Gentili dottoresse, trovo questa mattina il vostro sito e decido di mettere nero su bianco il mio malessere, sorpresa e felice nel vedere che qualcuno ha pensato a noi povere mamme... Ho un marito che mi vuole bene, dei genitori meravigliosi e da 16*

mesi sono mamma di un bimbo sano e vivace... Il rammarico più grande ? Non riesco ad essere felice... O meglio, non riesco ad affrontare la quotidianità del rapporto con mio figlio in modo sereno, cogliendone il bello, il meglio... Riesco solo a vedere il negativo... E con il passare dei mesi mi sembra che la situazione peggiori... Sono sempre stata di umore volubile, ma il mio problema dopo la gravidanza è molto peggiorato... Vivo malissimo nella mia condizione di mamma, mi sento inadeguata, incapace e continuo a paragonare mio figlio agli altri bambini... Mi sembra che tutti gli altri siano più tranquilli, piangano meno del mio, siano più affettuosi... Chiedo a voi, esperte, come e dove trovare la forza, la positività e le energie necessarie... Da tanto tempo ho la sensazione di non vivere più ma solo di "sopravvivere".... Vi ringrazio anticipatamente

Risposta della Psicologa:

Cara S, i momenti di crisi e di dubbio dopo la nascita di un bambino sono naturali e fisiologici; forse, questo te lo hanno già detto, ma so che non consola. Una cosa che spesso diciamo alle mamme è che sono momenti anche "dovuti" e necessari, perché allevare un bambino è un compito gravoso e di grossa responsabilità, che impegna la mente e le braccia, che produce stanchezza, insoddisfazione, preoccupazione, accanto ad entusiasmo e meraviglia. Sarebbe "innaturale", superficiale, se ci fossero solo sentimenti "belli". È un equilibrio che va ritrovato dentro di noi, insieme ad una sensazione (che resta) di cambiamento irreversibile; non si può tornare indietro, non si può dire "non lo voglio più fare" e questo pensiero può essere impegnativo. I paragoni con gli altri bimbi e le altre mamme, a volte, portano un po' fuori strada: non sempre quello che "sembra" da fuori è quello che si prova nell'interno di noi stessi. Questo, forse, lo avrai già verificato, a volte si incontra qualcuno che dice "come ti vedo bene!!" e noi sappiamo quanto questa apparenza non sia corrispondente ai nostri stati d'animo. Non conosco una mamma che sia totalmente certa del suo percorso, anche perché i figli hanno un pensiero diverso dal nostro, che non possiamo/dobbiamo controllare completamente. Il primo passo per superare una condizione che ci fa soffrire è quello di accettare ciò che succede: questi momenti di malessere, se vengono, sicuramente ci dicono qualcosa di importante, non cercare di essere "felice per forza". Forse, una volta capiti nel loro significato, anche questi sentimenti contribuiranno a migliorare la relazione col tuo bimbo, a renderla più autentica e forte. Se ti fa piacere, possiamo incontrarci per parlarne di persona. Aspetto una tua risposta. La psicologa P. B.

FARSI AIUTARE. *Salve, ho 30 anni e mi sento profondamente sola e triste. Ho avuto il mio bambino (cercato e fortemente desiderato) ormai 11 mesi fa ma sono sempre più stanca e persa. Da quando siamo arrivati a casa C. non ha mai dormito per più di 2 ore di seguito, sia di notte che di giorno... ancora oggi. Ho ripreso a lavorare 2 mesi fa (ai nove mesi del bimbo), ho giusto trovato la mia scrivania ma i miei lavori sono passati in mani altrui ed ora mi ritrovo a fare lavori per cui non è neanche necessario essere dotati di un cervello. Quando torno a casa, oltre che a badare a mio figlio e passare un po' di tempo con lui, devo cucinare, pulire casa, stirare... e non riesco mai a dedicare un po' di tempo a me stessa neanche per andare in bagno a fare i bisogni... Per rincarare la dose... fra me e mio marito... non so quali siano le parole corrette... insomma, mi sembra che di noi sia rimasto davvero ben poco. Mi ritrovo spesso a piangere, cerco di richiamare la sua attenzione su di me, cerco di parlargli e di fargli capire quanto io abbia bisogno del suo sostegno morale e fisico... Inoltre non sopporto che altre persone debbano prendersi cura del mio bambino, ne consegue che non sopporto mia suocera né mia mamma che gli permettono di fare qualsiasi cosa... Ho voglia di urlare forte che sono stufo di tutto, ... poi penso al mio bambino e... mi calmo... Questa è una delle sere in cui vorrei vestirmi, prendere le mie cose e sparire dalla circolazione. Non mi sento parte di una famiglia, mio marito è sempre al lavoro (anche i fine settimana non riusciamo a stare insieme...) Ci tengo a precisare che sono innamorata di mio marito anche se non sono più capace di dimostrarglielo... Secondo voi ho bisogno di cure??? Grazie per l'attenzione dedicatami. Distinti saluti,*

Risposta della Psicologa:

Cara mamma, come avrai visto dalle lettere pubblicate nel sito, la gravidanza e la nascita di un bambino sono momenti tutt'altro che facili ed idilliaci. Spesso lo sconvolgimento è così forte che ci si sente persi. Il primo anno di vita è sicuramente il più faticoso e tu hai già fatto tanti passaggi importanti. A volte, ci consola la presenza del bambino e la gratificazione di vederlo crescere. A volte, anche col bambino, si sente la difficoltà a raccogliere i frutti del nostro impegno, perché la situazione richiede enormi energie. La stanchezza fisica, il non dormire è una di quelle cose che più rendono precario il nostro stato emotivo, con momenti in cui si può arrivare anche all'odio per questo piccolo, nuovo essere, esigente e implacabile, e all'odio per le persone che non percepiscono il nostro bisogno di aiuto e riposo. Il tuo bimbo frequenta il nido? L'attività lavorativa, per noi donne-mamme, rappresenta una parte centrale del nostro senso di identità e un ritorno così svalutante sicuramente non ti ha aiutata. Tieni conto che tu hai affrontato un periodo molto particolare, con competenza e risultati positivi, con un impiego di energia

notevole; non cercare la perfezione, cerca anche di valorizzare e di essere fiera del tuo percorso. Se dall'esterno non viene un riconoscimento forte, cerca almeno di riconoscertelo tu. Non credo che tu abbia bisogno di cure, nel senso sanitario del termine, ma forse hai bisogno di sentirti compresa e "curata" dalle persone che hai intorno a te. A volte, nella coppia, di fronte al cambiamento, ci si parla ma non si dicono le cose importanti. Spesso ci si trova a rimbalzarsi le richieste e le aspettative, senza riuscire a comunicare. Può darsi che anche tuo marito si senta stretto, in una situazione che è nuova e complessa, anche per lui. Conosci altre mamme con bambini piccoli? Ti serve parlare con loro? Se ti può essere utile possiamo incontrarci per approfondire un po' di più. Un forte abbraccio, La psicologa P. B.

DONNA NEL PALLONE. *Non mi sento tanto mamma nel pallone, quanto donna nel pallone. Attualmente il mio essere mamma è l'unica cosa a salvarmi. Ho una bambina buonissima di 8 mesi, che non dà problemi né li ha dati durante la gravidanza, solo che per altri motivi molte difficoltà si sono aggiunte al normale disorientamento del primo anno da madre e non so come uscirne. Fino a un anno fa vivevo in un'altra città, lavoravo in un ambiente molto piacevole, avevo la mia casa, i miei amici, le mie letture, e il mio giovane fidanzato. Mi riesce difficile sintetizzare quello che è successo da allora, abbiamo traslocato un mese prima del parto, ho partorito, ho vissuto lontano da famiglia e amici i primi 4 mesi di maternità, poi sono tornata a casa di mia mamma con la bambina per rientrare in ufficio e siccome non se ne parlava di tornare a vivere nella mia città di origine (il mio fidanzato aveva oramai trovato lavoro nella sua città e effettivamente la vita è più facile) ho lasciato anche il mio lavoro e adesso sono qui di nuovo mamma a tempo pieno, ma con la speranza di recuperare un po' della mia ex-dimensione di donna. Ciò che mi fa star peggio di tutto questo non è la condizione oggettivamente difficile, ma l'indifferenza del mio fidanzato che non mi sembra sufficientemente comprensivo. Anzi, riflessa nei suoi occhi mi vedo orribile: una donna frustrata, sempre arrabbiata, insicura di sé, perfino gelosa, ultimamente. Mi sembra di non avere più nessuna di quelle caratteristiche che avevano fatto innamorare di me il mio ragazzo. So benissimo che se tornassi ad avere un lavoro, un'attività tutta mia e magari delle amicizie nuove, persone diverse da lui con le quali parlare e confrontarsi, sarei di nuovo una persona amabile, ma mi sembra di non avere il tempo né - dopo tutte le cose successe quest'anno - le energie. S.*

PSICOSI POST-PARTO. *Salve siamo F. e Go. Vi scriviamo da lontano. F. vorrebbe essere rassicurata che la sua psicosi post parto passerà senza lasciare strascichi. G. è nata a febbraio. L'episodio si è verificato a fine febbraio con ricovero per quasi un mese. Da fine marzo siamo di nuovo a casa dopo il mesetto di ospedale. Il recupero procede ma abbiamo piacere di essere rassicurati sul buon esito del decorso. Ora F. prende alla mattina Olanzapina 10 mg e depakin chrono 300 mg. Alla sera le stesse pastiglie di sopra e hadol 0.2 40 gocce. Grazie mille Go. e F.*

UNA MAMMA RACCONTA. *Ripensando ai primi giorni al rientro dall'ospedale ricordo tanti aspetti di un periodo indelebile nella mia memoria. Il primo figlio, i vestitini, i profumi, l'agitazione e l'emozione di tutti attorno a me, il viso del mio bambino. Narrare del mio Baby blues non è immediato, ma gradualmente riaffiorano le immagini. Cosa vedo? Vedo me, una ragazza, una donna che... si trascina per le stanze, risento quasi la stanchezza di quei giorni, come un peso che continuamente rimane sulle spalle e ti opprime: ti muovi come sempre, parli, guardi, ma non è come è sempre stato. Poco da quando nasce un figlio rimane come prima, tutto si trasforma. Ricordo che la mia giornata passava scandita unicamente dalla cura del piccolo, allattarlo, cambiarlo, pulirlo, addormentarlo e ancora allattarlo, cambiarlo, pulirlo e addormentarlo. Giorno e Notte. Il mio "frugoletto" strepitava e desiderava essere nutrito ogni 2/3 ore circa per i primi tre mesi di vita, questo si è per me tradotto in poche ore di sonno per lo stesso periodo. Il sonno perso, per me è stato un fattore determinante, di giorno ero spesso confusa, non ricordavo facilmente niente se non quello che faceva parte delle pratiche di accudimento del piccolo. Ho pianto spesso, nel primo mese. Ricordo un pomeriggio, dopo aver addormentato il mio bambino e averlo sistemato nella culla, mi sono seduta sul letto e l'ho guardato a lungo. "Non sono degna" mi dicevo, "questo qua, è un essere umano, la sua vita dipende da me. Sono responsabile della sua vita in questo mondo. Non posso ora uscire e andare dalla parrucchiera, perché svegliandosi si spaventerebbe..." . in quel momento realizzare che la mia vita e la sua erano legati in modo vitale mi spaventò tantissimo. Ma, per fortuna, fu solo un attimo. Pensai che se altre erano riuscite a sopravvivere e a crescere quelle creature così piccole eppure così forti, beh allora potevo farcela anch'io. Attorno a me, ho avuto persone che mi hanno accettato così come ero, spettinata, sempre in disordine, smemorata, piangente. Hanno avuto tanta pazienza, primo fra tutti il padre di mio figlio. Mi sono spesso ripetuta una frase che ho sentito tanti anni fa in una favola, "tutto passa"... ecco allora ... quel senso di tristezza che mi faceva sgorgare le lacrime ogni santo giorno, la pazienza che fluttuava in me*

come le onde del mare, la paura di non saper fare la cosa giusta per il bambino, il timore di perdere fascino agli occhi del mio partner e del mondo intero, il senso di solitudine che mi ovattava dal mondo, "tutto passa". E cambia. Io sono cambiata, mi sono trasformata in una nuova persona che ha accettato di accogliere nella sua vita una creatura e dopo quattro anni una seconda, un secondo bambino. Ho consapevolizzato che per la loro felicità non bisogna aver letto libri e libri sulla mamma efficiente, ma soprattutto voler bene a sé stessi. Questo sembra un paradosso: per amare al meglio e continuare ogni giorno a farlo, è fondamentale amare sé stessi: perdonarsi, avere cura di sé, ripeto ... accettarsi incondizionatamente, con "il bello ed il brutto" che ognuno ha in sé, che io ho in me. Questo è premessa al sorriso che dono agli altri, questo per me è disposizione curiosa, attenta e paziente al percorso di miglioramento di me stessa, per amor mio e dei miei cari.

C'È CHI STA PEGGIO!!!! Sono una mamma di due gemelli bellissimi...vorrei rispondere un po' a tutte le mamme che hanno scritto...***NON TEMETE C'È CHI STA PEGGIO DI VOI!!!!!!*** Naturalmente è in senso ironico perché sono molto molto felice di avere avuto queste due creaturine...hanno portato tanta gioia e felicità...sono stupendi.. sono la mia vita ..purtroppo però nel vero senso della parola!!!!smette uno inizia l'altro...ho sempre in braccio uno dei due se non tutti e due e vi assicuro che non ho bisogno di andare in palestra!!! Quindi mamme quando vi sentite esauste.. quando vi sembra di non avere tempo sufficiente per fare tutto... vi dò un consiglio pensate a chi ha due pargoletti!! Il doppio di poppate, il doppio di cambio di pannolini, il rischio che se uno si sveglia poi sveglia anche l'altro... con annessi e connessi gli sguardi dei vicini il mattino dopo!!! Aiuto!!! Va be ... se qualche mamma ha trovato beneficio nel mio consiglio scrivetemelo così magari potrò sentirmi meglio se in questo caos posso essere utile a qualcuno!!!!!!Siamo tutte sulla stessa barca...quindi forza e cerchiamo di riderci su!!!! Ciao K.

POST PARTUM... "A SCOPPIO RITARDATO"? Sono la mamma di un bimbo di 22 mesi, M. É bellissimo, sano, molto vivace...troppo! Sono in crisi perché da un po' di mesi a questa parte, in particolare da quando ho ricominciato a lavorare, ho perso la pazienza. Davvero non ne ho più e tante volte penso di essermi sbagliata nel pensare che quello che avrei voluto più di tutto nella vita era formare una famiglia e fare la mamma. Insomma non mi sento più tanto adatta perché mio figlio - che fa semplicemente il bambino - richiede troppe attenzioni e io sono stanca..... Parlando ironicamente con il mio compagno dico che ho la depressione

post partum a scoppio ritardato...in realtà non so di cosa si tratti ma alterno momenti di allegria a scatti di rabbia (che trattengo con mio figlio - perché non mi sembra giusto - e sfogo verso il mio compagno). Per questa situazione mi sento molto stanca - ad arrabbiarsi si usano un sacco di energie - ma anche in colpa perché comunque conduco la vita del 99% delle mamme (giornata a incastro tra lavoro - casa - figlio) e mi chiedo come facciano le altre?! Penso che il senso di colpa, in generale, sia comunque un brutto sentimento che ti fa veramente vivere male ma è più forte di me e non so come venirne fuori anche perché è un cane che si morde la coda: mi arrabbio - mi sento in colpa perché penso di essere sbagliata - divento triste - stanca - mi arrabbio di nuovo etc.... Che casino, forse non ci state capendo niente ma vi scrivo perché ultimamente le cose sono peggiorate (M ha iniziato l'asilo e quindi richiede ancora più attenzioni) e a volte ho paura di rimanere da sola con lui, ho paura di perdere il controllo della situazione. Non è una cosa facile da dire perché me ne vergogno, ne ho parlato solo con il mio compagno che - poveretto - non sa come aiutarmi (è comunque presente e mi aiuta costantemente nella gestione di casa e figlio). Vi ho già scritto altre volte e mi avete dato dei consigli pratici per M molto utili... Spero mi possiate essere d'aiuto anche questa volta, magari se fosse possibile anche incontrandoci per fare due chiacchiere..... Scusate il casino, grazie per aver letto tutta la pappardella, anche solo il fatto di scrivere mi ha già alleggerito un po'!
Ciao, mamma stanca

Risposta della Psicologa:

Gentile mamma stanca, Non è retorico dire che allevare un bambino è la cosa più impegnativa che una donna possa fare. Nei primi anni soprattutto si perde il senso del tempo e a volte sembra di essere stati scagliati in un incubo. La nostra necessità, poi, di tenere insieme e di occuparci di molte cose contemporaneamente non facilita il compito. L'età che M sta attraversando (intorno ai due anni) è di per sé un'età che "mette alla prova" i genitori. Nei testi è chiamata proprio "l'età dell'opposizione". Arrabbiarsi a volte è necessario, i sensi di colpa spesso producono uno sforzo arduo di controllo che però poi lascia uscire, quando l'argine si "rompe", sentimenti ancora più forti. I sentimenti "difficili", coi figli esistono e bisogna considerarli, viverli, capirli per elaborarli. Essere in due ad affrontarli e a confrontarli. Anche a me farebbe piacere incontrarti. Lasciami il tuo numero in segreteria così possiamo accordarci per una data. Se non ti è possibile chiamare, fammelo sapere che posso farti qualche proposta di data con la mail. Un abbraccio ed un forte incoraggiamento. La psicologa, P.B.

MAMMA IN DIFFICOLTÀ. Buongiorno, ho 36 anni e sono mamma di una bambina di 3 anni e mezzo. Sono sempre triste e insoddisfatta, mi sento continuamente giù e stanca. Purtroppo con tutto il bene che provo per mia figlia non riesco a mio parere a dimostrarglielo coi fatti. Non ho la forza di stare lì a giocare con lei quando me lo chiede, quando mi fa arrabbiare o non ubbidisce o continua a dire NO, ed è molto insistente, io alzo MOLTO la voce e sbotto! Sgridandola e lei ci rimane male. Tante volte faccio tutto ciò che mi chiede perché dopo un po' non ho proprio la forza di continuare a controbattere perché lei è veramente molto insistente. Mi sento inferiore a mia madre perché secondo me mia figlia sta meglio con lei, io non sono capace di darle ciò che vuole, forse anche perché mi sento sempre molto affranta e non ho voglia di fare niente. Dai nonni mangia tutto, ubbidisce, sta a tavola, non è insistente... e loro riescono a godersela, mentre a casa è insopportabile il più delle volte. Vorrei che ci fosse un punto di sfogo per quelle come me che hanno bisogno di sfogarsi su questi argomenti. Grazie

Cap.11 - Un silenzio incorporeo, il bambino nell'ombra

Durante un incontro di supervisione in gruppo, un collega ha detto "Cosa ne sa di più uno psicologo, rispetto ad una persona comune, di fronte alla morte o al dolore?"

Questo interrogativo è stato alla base dei miei pensieri in preparazione di questa parte del materiale.

Perdere un bambino che sta per nascere o a poca distanza dalla nascita è un'esperienza di dolore al limite del comprensibile. Come si fa a vivere il lutto, ad elaborare il distacco da qualcuno con cui i contatti sono stati "interiori", ancora informi, l'esperienza corporea è stata fusa con la nostra, non ci sono stati discorsi, sguardi, momenti di vita vissuti insieme? I genitori, ma anche gli operatori, non possono quasi concepire che un bambino possa morire.

Quando ciò avviene i sentimenti di fallimento, il senso di colpa, il timore di non aver capito, di non aver previsto, di non aver fatto in tempo sono intollerabili.

La morte fetale e perinatale è qualcosa di ferocemente traumatico, uno strappo cruento. La "ferita narcisistica" di cui parlano i testi rappresenta uno squarcio reale nel corpo e un varco di vulnerabilità, l'emergenza di sentimenti innominabili. Appartiene all'ordine dell'inaspettato, dell'impensabile, è un sovvertimento del mondo. Neanche nelle più cupe e terrificanti fantasie sul neonato, sulla sua salute, è possibile dare spazio mentalmente a questa eventualità.

Ho riportato qui sotto quelli che per i genitori sono vissuti, a mio parere, comunque come eventi di perdita. Non ci occuperemo di tutto ciò nel dettaglio, ma ci tenevo che potessimo tenerlo in mente.

- Interruzione volontaria di gravidanza/aborto terapeutico
- Diagnosi di grave patologia fetale con la decisione di proseguire la gravidanza
- Aborto spontaneo
- Morte intrauterina
- Morte dopo la nascita
- Perdita di uno o due gemelli in corso di gravidanza multipla
- Parto prematuro
- Perdita dopo procreazione assistita

Anche un evento spesso pensato quasi come fisiologico dagli operatori (interruzione entro il primo trimestre) è un passaggio emotivo da elaborare per i genitori.

La perdita di un bambino, è ancor più di una madre, sono per fortuna eventi rari nel nostro contesto, pur tuttavia presenti. Diverso è il discorso per le mamme immigrate che spesso sono tragicamente familiari ad eventi di questo genere.

In ogni caso, la paura, il terrore della morte è presente; collegata alla separazione imminente del parto, spesso vissuto come angoscia, inconsapevolmente come qualcosa di vicino alla morte, come limite.

Il dolore, lo choc per un evento che realmente accade però differiscono profondamente dall'angoscia relativa ad un evento possibile. L'evento inaspettato fa crollare le attese, trasforma in non senso il senso del momento presente.

Quando una madre, due genitori perdono un bambino a fine gravidanza o nei primi giorni di vita, la relazione è ancora in embrione, non si conoscono la voce o il colore degli occhi di questo bambino, ancora intrecciato al loro corpo. Non sanno e non sapranno mai nulla del suo carattere, delle sue curiosità, dei suoi gusti, delle sue propensioni future.

Ricordo una mamma, dopo una MEF, che aveva un sogno ricorrente della sua bambina, che nasceva ma di cui non riusciva mai a vedere il viso; o un'altra mamma che sognava ripetutamente di aver partorito, ma di non poter portare a casa il suo bambino, perché non le veniva permesso di effettuare la denuncia all'anagrafe, di poterlo riconoscere.

Muore con il bambino una parte consistente dei genitori, della loro fiducia nel futuro, della loro capacità di pensarsi creativi e vitali. Viene a mancare una presenza che ancora non aveva potuto manifestare una relazione, un legame, creare delle esperienze comuni, dei ricordi.

Rappresenta anche la distruzione di una parte ideale, immaginaria di loro, del loro futuro, della possibilità di trasmettere ciò che hanno raccolto dai genitori nel passaggio delle generazioni, di contribuire all'evoluzione del loro mondo e della società.

Un bambino che nasce riveste importanza per il contesto simbolico e reale delle persone che lo accolgono. La nascita si situa alla confluenza di un fitto intreccio di riferimenti, storici, politici, filosofici e spirituali che vengono trasmessi e si condensano sul bambino che nasce, e rischiano di andare persi, quando si perde il bambino...

Mi è capitato, nella mia esperienza in consultorio, di occuparmi di genitori che hanno vissuto questo dolore.

Volevo cercare di riportarvi alcuni aspetti che mi hanno colpito, nei colloqui, per la loro ricorrenza ed intensità, per quanto mi hanno fatto pensare e soffrire.

Il primo impatto, difficile da sostenere senza lacrime, è il racconto della notizia della perdita.

"Non c'è più il battito!"

Queste parole sono drammaticamente speculari al risultato del test che conferma l'inizio della gravidanza. "Ci sarà un bambino" "Non c'è più"

Impallidiscono e rimangono senza parole l'ostetrica o la ginecologa, pensano di non aver ben compreso la madre o il padre, di vivere una situazione irreali, un incubo. Nasce un desiderio di fuga e di ritorno indietro nel tempo, si vorrebbe non essere venuti in quella stanza, in quel momento e contemporaneamente si vorrebbe cancellare tutto ciò che precede quella situazione. Si vorrebbe negare l'esistenza del bambino e anche l'arroganza di averlo voluto.

Una mamma mi diceva "In quel momento, avrei voluto ritornare a quando non provavo nemmeno lontanamente il desiderio di avere un bambino e mi pareva che non fosse fondamentale nella mia vita diventare madre".

Il parto successivo rappresenta un momento doloroso e cruciale, in cui ciò che le madri raccontano in modo estremamente toccante è di essersi sentite sole, sopraffatte dal dolore e dalla mancanza di energie. La solitudine della sala in cui si partorisce è molto diversa dall'intimità di quando nasce un bambino. Una mamma mi dice "Mi pareva che tutti volessero fuggire da quel luogo. Dopo il dolore ho sentito solo il tonfo del corpo di Samuele che usciva".

È inevitabile andare con i pensieri ad altri racconti, ugualmente impregnati di dolore fisico, ma descritti come un guizzo di vita, uno sguardo di incontro, un urlo vitale di arrivo.

Sembra emergere un lacerante senso di vuoto "dentro" che si accompagna al senso di vuoto fuori. A volte le madri cercano di recuperare la memoria delle sensazioni uterine (spesso ci si costituisce come una cripta nel corpo, nella memoria del corpo).

È molto importante che ci sia qualcuno che accompagna questo momento, che partecipa alla fatica ed al dolore, che tiene traccia e memoria del bambino e di questi istanti, che riesce a tenerlo tra le braccia, a guardarlo insieme ai genitori, a testimoniare la presenza e la bellezza.

Tornare a casa senza il proprio bambino significa dover affrontare la complessa operazione di riporre oggetti e pensieri preziosi, ancora in formazione.

Si tratta di riavvolgere e tornare a comprimere sentimenti che nel corso dei mesi avevano avuto modo di dipanarsi, di svilupparsi, fantasie sul bambino, su come sarebbe stato a uno, due, quindici anni..

Gli abiti, la culla, i giochi ed i regali pronti nella stanzetta, i sorrisi delle persone che ti incontrano senza più pancia e ti chiedono notizie del neonato, le date e le ricorrenze mancate: l'epoca presunta del parto, il primo Natale, la prima vacanza immaginata col proprio figlio. Sono tutte situazioni simili a lance che feriscono e fanno riemergere i flash-back dei momenti più duri, concentrati in pochi passaggi.

Rivivere l'esperienza concreta, che si è trasformata in incubo, richiede delicatezza e gradualità, non può essere senza dolore.

Una madre per mesi, annichilita ed inerte, non riesce a far altro che puzzles di piccolissimi pezzi, una coppia inizia a ridipingere di colori diversi le stanze della propria casa, un padre pianta e coltiva un orto: metafore più che esplicite della

necessità interiore di ricomporre, ridare colore, far rinascere dal profondo, da sotto terra, qualcosa di vivo, di vitale.

Spesso ho sentito emergere sentimenti vissuti con molti sensi di colpa: l'invidia e la rabbia verso le altre donne incinte o con neonati; la paura di disporre di un pensiero "malefico", velenoso, che può danneggiare altre nascite; la disperazione all'idea di non poter più vivere con il proprio bambino non nato e neanche senza; i vincoli verso i prossimi figli.

A volte il contesto, anche il nostro di operatori, non aiuta i genitori, con il messaggio di non parlarne più, di andare oltre, con lo stillicidio delle lungaggini delle pratiche burocratiche, le difficoltà ad esercitare una funzione di rito e di sepoltura, le incertezze inevitabili sulle cause del decesso, soprattutto con la fatica, che i genitori leggono, negli occhi di chi incontrano, a permettere loro di piangere, di esprimere la loro sofferenza.

Per molto tempo queste persone rischiano di sentirsi madri/genitori "dormienti", non riconosciuti, non legittimati a sentirsi genitori, pur essendolo di fatto.

Una madre, in terapia, mi diceva "Le persone che incontro, a cui racconto la storia della mia bambina, mi dicono 'Col prossimo sarai una madre stupenda', ma io sono già una madre, sono la madre di A.". Non sempre è possibile, è concesso a lungo, piangere il proprio bambino. A volte insieme alla perdita del bambino le madri sentono di aver perso la propria capacità creativa, la possibilità di dare la vita, di esercitare la propria generatività.

Un passaggio di estrema importanza sono le gravidanze successive, colorate di angoscia insopportabile e di profonda inevitabile ambivalenza.

In alcuni casi si assiste ad un accanimento nella ricerca della nuova gravidanza, una programmazione esasperata della sessualità deputata al concepimento, con un impoverimento della dimensione del desiderio, dell'intimità della coppia. Non è raro il ricorso alla fecondazione assistita, quasi una delega ed una sfiducia nelle proprie capacità procreative. Un padre mi dice "Per noi la gravidanza non può essere una cosa naturale".

Il test positivo, se possibile, aumenta a volte l'angoscia. C'è il sollievo per il nuovo inizio, intimamente intriso con il terrore del ripetersi degli eventi. C'è un ricordo del dolore, corporeo e mentale, proprio e del bambino, che si rinnova. C'è l'attenzione esasperata ai segnali del processo di crescita, con la paura di scorgerne le interruzioni e le anomalie.

Ancora un sogno: nel corso della gravidanza i medici estraggono la bambina dal corpo materno per controllare che tutto proceda bene, la verifica è positiva, la bambina viene reintrodotta e la gravidanza continua.

Emerge l'interrogativo di che cosa si dovrà dire a questo fratello della storia precedente, la responsabilità di avergli creato un pesante carico emotivo, prima ancora di nascere.

Di fronte a sentimenti di questa forza, gli operatori possono sentirsi disarmati, incapaci, di-sperati, sostenere la speranza può essere un compito arduo, che richiede estrema delicatezza. Bisogna riuscire a conquistare la consapevolezza che, nel seguire la gravidanza ed il puerperio, ci affacciamo sull'intimità delle persone e sugli snodi vitali di una storia personale, di coppia, familiare. Dovremmo riuscire a coltivare la consapevolezza dei nostri sentimenti, delle nostre implicazioni emotive nelle situazioni che affrontiamo, del nostro contro-transfert.

Disporre di un gruppo di riferimento, poter parlare e confrontarsi con i colleghi può aiutare a fronteggiare momenti di scoraggiamento o di impotenza.

Ricordo in particolare una domanda rivolta dal conduttore del mio gruppo di supervisione clinica, di fronte al racconto di una donna alla seconda gravidanza, dopo una MEF "Tu che cosa sogni in questa situazione?" Queste parole mi risuonavano dentro e mi hanno aiutato a prendere consapevolezza dei miei sentimenti di mortificazione e di disperazione. Mi sono resa conto che, per lungo tempo, con questa paziente ho mutilato fantasie e aspettative, trincerandomi in una posizione difensiva reattiva all'esperienza traumatica della morte fetale.

Bisognerà poterci occupare dei genitori, poter ascoltare, stare accanto, attendere ed accompagnare, offrire loro uno spazio di espressione delle loro emozioni, di manifestazione del dolore, di possibilità di ritualizzare la perdita, a modo loro, con i loro tempi e le manifestazioni proprie della cultura di appartenenza e della personale storia di vita.

Per fare questo è necessario prendere cura e consapevolezza della nostra funzione e del nostro coinvolgimento, dei sentimenti che queste storie evocano in noi, del nostro personale bisogno di comprendere e riuscire a perdonarci.

Tutto ciò è difficile da concretizzare se non esiste un gruppo di lavoro partecipe e solidale.

Bisogna considerare l'elaborazione di questi eventi come parte delle risorse emotive-professionali degli operatori e del gruppo di lavoro.

Lavorare per creare una procedura, una traccia di percorso per affrontare collettivamente le situazioni avverse.

Una mamma ha voluto condividere con noi la dolorosa esperienza di avere perso suo figlio durante la gravidanza. La sua lettera è molto intensa di emozioni e sentimenti che investono totalmente chi la legge. Ringraziamo la sua generosità nell'averci fatte partecipi dei suoi pensieri più profondi, la convivenza con i quali in questi mesi non deve essere stata facile e che ci portano inevitabilmente a riflettere sulla sua esperienza e sull'essere mamma. La abbracciamo augurandole intanto ciò che desidera: "ricevere ancora la gioia di essere affidatari di una nuova vita..."

Sono una mamma che ha vissuto una dolorosa perdita e desidera condividere le proprie riflessioni sulla propria personale esperienza con altre mamme, ma non solo, anche con chi deve stare vicino a queste mamme. Da sempre ritengo che il dono più bello che la natura ci potesse fare sia quello di renderci parte del miracolo della vita. Diventare "mamma" è un traguardo che rincorro da quando ero bambina e accudivo amorevolmente il mio adorato Ciccio bello. Passati numerosi anni e diverse vicissitudini, finalmente, ho potuto provare su me stessa questa gioia incontenibile. Sentire il mio corpo fare spazio ad un altro, provare improvvisamente la gioia di accudire un'altra vita, esserne il motore, il custode, la creatrice. Sentirsi co-artefice nella realizzazione di quello che sarà per sempre il più stupefacente miracolo della natura. Poi, così come improvvisamente quella vita era arrivata, improvvisamente è volata via. Ho offerto il mio corpo, la mia libertà, i miei pensieri e tutta la mia dedizione, ma ciò non è bastato a trattenere quella piccola vita dentro di me. Disperazione, impotenza, vuoto incolmabile. Mi avevano avvertito di non crederci troppo per i primi mesi, ma come si fa a non credere nella vita quando questa già esiste? Anche il prepararsi al peggio, non aiuta ad affrontarlo nel momento in cui il peggio accade proprio a te. Tutte parole completamente inutili e che presuppongono una razionalità in un ambito in cui nulla accade secondo un disegno razionale. Solo due giorni di tante lacrime profuse. Poi, il nulla. Tante le domande: perché non sento più dolore? Non dovrei piangere ancora? Forse non sono poi così sensibile come ho sempre creduto. Sei forte, mi dicevano. No, io non sono forte, siete voi che volete vedermi così. Io non faccio niente, non comando niente. Semplicemente, vivo come mi viene. Cosa dovrei fare? Il mio corpo si è ripreso in brevissimo tempo, tutto ha ripreso a funzionare come prima. La vita va avanti, la mia. O meglio, quello che resta della mia. Una parte di me e di mio marito se ne sono andate per sempre, non torneranno più e la vita che ci aspetta, dopo questa perdita, sarà irrimediabilmente diversa. Ma deve essere pur sempre vita. Passano i giorni, le settimane e passano i mesi. Cosa mi sta succedendo ora? Perché, improvvisamente, ancora una volta senza alcun controllo su me stessa, piango? Cosa sono queste lacrime tardive e perché scendono a fiumi senza che io, padrona del corpo che le produce, possa arrestarne il flusso? Non sono più padrona di niente, ciò che crea il mio corpo se ne va via senza che io abbia il minimo controllo su di esso. Sono disorientata, sconcertata da questa reazione che non posso controllare e a cui inutilmente mi oppongo con tutte le mie forze. Perché prima mi svegliavo tutti i giorni felice della mia vita e ora nulla di quello che vedo nella mia vita serve a consolare la mia disperazione? Perché accade ora e non cinque mesi fa quando l'immediatezza del trauma avrebbe conferito un senso logico a tutto questo dolore? Ancora cerco una logica nel dolore.. Non riesco ad

accettare di non riuscire a governare questa emozione. Ma il dolore non è nemmeno un'emozione, non è un istinto, è un sentimento e, come tale, sfugge a qualsiasi razionalizzazione. Nessuno si capacita di questa mia improvvisa caduta. Ma come, io che ero così forte? Ma come mai stai così male? Cosa c'è che non va? Quasi fosse impossibile soffrire "ancora" per quella perdita. Non è facile starmi vicino in questo momento, perché non è facile comunicare qualcosa che è difficile da comprendere anche per me stessa. Come posso spiegare il mio dolore? È il dolore dell'assenza, è l'eco assordante di una stanza svuotata, è l'inconsistenza di un abbraccio mai dato, è un drammatico ricordo senza forma. È come se avessi un buco nello stomaco che mi attraversa da parte a parte e, attraverso questo buco, anche un soffio d'aria ferisce come una spada. Vi prego, non ditemi che arriverà un altro bambino e che pian piano dimenticherò tutto, come si può dimenticare un figlio? Forse, più avanti, un altro bambino mi aiuterà a convivere con questo ricordo, è tutto ciò di meglio che posso sperare. Non venite a dirmi che capita a molte, credendo che ciò mi faccia star meglio. Tutto ciò che mi dite, è giusto in valore assoluto, ma sbagliato se detto ora a me. Non si può ragionare in percentuali, è possibile soffrire al 30% perché faccio parte di un 30%?!? È capitato a me e non al 30% delle persone. Avrò diritto di soffrire ed essere totalmente, irrimediabilmente, disperata? Lasciatemi stare. Apprezzo tutti i tentativi di aiutarmi, ma non voglio essere consolata perché niente potrebbe servire a placare questo grido disperato che viene da dentro. Se volete, statemi vicino fisicamente, ho bisogno di un abbraccio, di uno sguardo affettuoso che non intenda indagare sull'origine del mio dolore, e di parole che non cerchino soluzioni alternative. Non ce ne sono. So che soffrite per me, ma ho bisogno di sentirmi libera di manifestare le mie emozioni senza preoccuparmi di farvi soffrire ulteriormente. Vi ricambierò con il più speciale dei sorrisi. Non cercate di comprendermi, non cercate di trovare il motivo di questa sofferenza atroce, non fate parallelismi e non tentate di risolvere il mio problema. Ci ho già provato io, nello stesso modo in cui ho affrontato gli altri problemi della vita. E ho sbagliato. Questo non è un problema da risolvere, è un trauma da accettare. Ero la prima a non legittimare il dolore e a credere che, lasciandomi andare, sarei precipitata sempre più in basso. Ad un certo punto, volente o nolente, sono stata costretta a cedere spazio a questo sentimento ed accettare di farmi invadere dalla testa ai piedi. Ho pensato di toccare il fondo tante volte, ma ogni volta era peggio della precedente. L'unica cosa che serve è la pazienza, perché come all'improvviso ti coglie, all'improvviso se ne va e anche se sai che tornerà, nel frattempo vivi più serenamente. La cosa strana, infatti, è che quel dolore è talmente profondo e omnicomprensivo che, come la mente non riesce a governarlo quando esplode, la memoria non riesce a riprodurre

l'intensità una volta che è passato. Così ora vivo un percorso a fasi alterne in cui si intervallano momenti di sconforto e pessimismo cosmico, a momenti di consapevole serenità, in tacito accordo con il mio fardello che porto pur sempre nel cuore. Per fortuna i momenti di sconforto, seppur di un'intensità tale da togliermi qualsiasi energia, sono più brevi di quelli di serenità. In fondo, credo che sia il percorso che meglio si concilia alla mia personalità. All'inizio non mi capacitavo di non soffrire per la perdita più grande che avessi mai subito; invece era solo l'inizio di un lungo percorso, tuttora in atto. Ora sono in attesa di accogliere una nuova vita dentro di me e credo che, anche se la voglia è tanta ed il tempo passa senza che accada nulla, questo tempo mi stia servendo per decantare il dolore dell'esperienza passata e per affrontare più consapevolmente la prossima gravidanza. Sono convinta che nella vita le cose non accadano a caso e che occorra sempre cercare di trarre degli insegnamenti dagli eventi che si verificano. Come futuri genitori ci sentivamo pronti ad insegnare, mentre il primo ad insegnare qualcosa a noi è stato nostro figlio. Nella sua breve e fugace esistenza, quel bambino ha rivendicato la sua vita, indipendente, autonoma e svincolata dalla mia, sebbene avessi la presunzione che dipendesse totalmente da me. Nonostante l'amore che abbiamo provato fin dal primo momento in cui abbiamo saputo della sua esistenza, lui ha deciso della propria vita senza chiederci il permesso di sparire, che non gli avremmo mai concesso. Ha fatto la sua scelta, ci ha fatto gioire della sua comparsa e, poi, è tornato da dove era venuto, senza nemmeno pensare a quanto saremmo stati male senza di lui. Ci ha lasciato impotenti spettatori dinanzi alla forza ed alla spietatezza della natura. Questo è quello che dobbiamo capire ed essere pronti accettare: i figli non sono una nostra proprietà. Fin dall'inizio conservano una propria identità e una propria vita che non ci appartiene. Dobbiamo prepararci ad escludere dal rapporto genitori-figli il concetto di proprietà, che ormai governa in maniera totale il nostro quotidiano. Come genitori, siamo solo affidatari di una vita altrui, che dovremo custodire come la cosa più preziosa che ci sia, ma sulla quale non avremo mai il potere di decidere. Ora siamo pronti, se la natura lo vorrà, a ricevere ancora la gioia di essere affidatari di una nuova vita che accoglieremo con l'amore ed il rispetto che il nostro primo figlio ci ha insegnato. A.

Risposta dell' Ostetrica:

Cara A., la tua lettera scritta in modo così dettagliato, mettendo allo scoperto anche le emozioni più profonde, sicuramente riesce a dare parole al dolore di tante altre donne che non hanno le tue stesse capacità linguistiche. A me, che sono un'ostetrica e che, purtroppo per il mio lavoro, vedo anche donne che hanno subito la perdita di un bambino, le frasi della tua lettera danno parole a quegli sguardi vuoti e colmi di

dolore che mi trovo certe volte di fronte. Il nostro sito non ha la pretesa né di consolare, né di alleviare il dolore, ma semplicemente vuole dare uno spazio per legittimare e dare voce proprio a questo dolore e mi sembra che tu ne abbia colto perfettamente il senso. Grazie di aver condiviso con tutte noi. Ostetrica L. M. C.

Risposta della Psicologa:

Cara A., la tua lettera così umana e profonda mi ha scosso non poco, e tante sono state le mie reazioni alla lettura...innanzitutto una reazione da ostetrica le cui competenze si sono andate formando negli anni perché nessuna scuola di Ostetricia insegna come rapportarsi ai sentimenti e alle emozioni chiesti incontrano nel nostro lavoro. Siamo presenti sul luogo della Nascita (termine che va considerato in senso lato) non solo con il nostro bagaglio tecnico/professionale ma con tutto il nostro percorso personale sul senso della vita e della morte, sulla gioia e il dolore nella condivisione dell'evento... Purtroppo ritrovo tanti errori nei comportamenti dei cosiddetti professionisti che in buona fede parlano di percentuali, fanno parallelismi o danno "consigli" e te ne chiedo scusa perché fanno soffrire. Forse ci vuole tempo perché ci sia più tatto nei rapporti e tutela per i diritti dei figli/tutti a cui va dato un riconoscimento.. per ora resta la condivisione di chi ha vissuto una simile esperienza. La tua lettera è molto importante anche per le considerazioni che fai sul dolore come istinto impossibile da razionalizzare, sull'impossibilità a dimenticare e sulla necessità di sentirsi libera di manifestare la sofferenza senza preoccuparsi paradossalmente di far soffrire chi ti sta vicino. Non voglio ne posso dare consigli, anzi trovo che tu ci abbia insegnato tanto e ti ringrazio, la scrittura non ha solo un potere terapeutico per chi ne usufruisce, ma lo è anche per chi la legge per questo credo che la tua lettera vada pubblicata e aiuterà senz'altro chi sta soffrendo e, perché no, anche gli "operatori della salute" a cambiare. Con affetto P.

Cap. 12 - Primo anno di vita

Testo tratto da un incontro di riflessione con genitori di bambini entro l'anno di vita tenutosi presso il Centro per le Famiglie del Comune di Reggio Emilia (a cura di Laura Panna)

Il primo anno di vita è una fase evolutiva importantissima: il bambino in questi mesi realizza più conquiste, vive più cambiamenti che in tutto il resto della sua vita. È un periodo molto bello per i genitori, ma spesso molto stancante soprattutto per le mamme, a cui è affidata la cura del bambino per la maggior parte della giornata.

Dal punto di vista biologico, il bambino nasce già dotato di tutte le funzioni che gli serviranno da adulto ma deve ancora svilupparle, sperimentarle e far emergere la dimensione psicologica.

Deve scoprire chi è, e lo fa attraverso gli scambi con le persone che si prendono cura di lui e che lo trovano importante e interessante, bello e piacevole. Secondo D. W. Winnicott un bambino non può esistere senza una madre che lo pensa.

Il bambino, alla nascita, ha autonomie molto semplici, per esempio sa a malapena girare gli occhi e il volto verso chi gli parla, e arriva nel giro dei primi dodici mesi al cammino e all'alimentazione autonomi, a formulare brevi iniziali parole. Attraverso le sue conquiste, il mondo attorno a lui viene sperimentato attivamente senza dover aspettare che siano gli adulti a porgerglielo. Nei primi mesi di vita, dopo aver assunto il controllo del capo e del tronco per potersi girare verso chi gli sta attorno, che desta il suo interesse, comincia a stare seduto. In questo modo verso i sei/sette mesi cambia anche il suo punto di vista sul mondo, comincia a usare le mani per prendere le cose che gli piacciono e avere un controllo visivo migliore sull'ambiente. Con la conquista del gattonamento, il suo punto di vista cambia ancora: riesce ad andare vicino alle sue fonti di piacere, a seguire la mamma, a trattenerla. Camminando imparerà che può spostarsi e avere le mani libere nello stesso momento. In questo modo scopre attivamente l'ambiente che lo circonda e può interagire con gli altri.

I genitori, durante questo processo, dovranno provare ad accompagnare il figlio senza anticiparlo, perché è importante che il bambino affronti gradualmente tutte le tappe, e anche senza frenarlo, per la paura che vada incontro a pericoli o avventure troppo grandi per lui. È importante, per il bambino, che l'adulto assista alle sue conquiste, per confermarle e consolidarle.

Bisogna sapere che spesso il bambino, dopo aver conquistato una nuova abilità la lascia un poco da parte, come in sospenso, con grande sorpresa per i genitori, per tornare alla precedente organizzazione. Va avanti poi torna indietro, dando l'impressione di regredire. È, invece, per lui, un modo di consolidare le abilità già acquisite e anche di

essere sicuro che i genitori gli vogliono bene comunque, anche quando fa il "bambino piccolo". Questa è quella che si chiama regressione "fisiologica": il bambino torna nella sicurezza di abilità più consolidate, da esercitare, prima di affrontare le difficoltà delle nuove conquiste.

Nella crescita di un neonato, non bisogna farsi degli schemi troppo rigidi. Ogni bambino ha i suoi tempi e i suoi ritmi e cresce stimolato dalle esperienze piacevoli e dalla fiducia dei genitori nei suoi progressi. Saltare le tappe, se può essere piacevole per i genitori che vedono il figlio crescere più in fretta, non giova al bambino che deve fare le sue conquiste poco per volta e dev'essere pronto sia fisicamente che psicologicamente ai nuovi passi. Spesso si osserva che il bambino piccolissimo punta i piedi quando viene sollevato. A volte si immagina che sappia già provare a camminare, ma non si tratta di questo, è ancora un riflesso, lo faceva già nella pancia della mamma. Camminare è una cosa diversa, è un atto volontario che presuppone anche alcune competenze psicologiche che un bimbo di pochi mesi non possiede ancora.

Alcuni genitori chiedono se lasciare il neonato nella culla non sia troppo limitativo per lo sviluppo dei suoi sensi, forse la sdraietta gli offre un punto di vista più ampio. Non bisogna però dimenticare che nei primi mesi di vita i bimbi sono più concentrati su se stessi piuttosto che sugli stimoli esterni e devono scoprire, abituarsi ai loro processi fisiologici (mangiare, lo stomaco pieno, evacuare, respirare) che prima non conoscevano.

A 6 mesi i bimbi sono molto più interessati alle persone che li circondano piuttosto che a tutti gli oggetti e ai giochi che i genitori possono offrirgli perché si distraggano. È facile che a quest'età, un bambino che è sempre stato buono anche lasciato solo, possa protestare vivamente se la mamma si allontana per un solo momento e si calmi solo al suo ritorno. È proprio in questa fase che si consolida quella caratteristica propriamente umana che è la ricerca della relazione.

A 7 mesi diventa evidente che il bambino si accorge della presenza intorno a lui di persone diverse da quelle a cui è abituato. L'angoscia dell'estraneo si può manifestare in modi diversi, da semplice reazione di attenzione e curiosità a vera e propria crisi di paura. I bambini, a questa età, fanno comunque molte osservazioni e confronti per capire se anche dalle persone sconosciute si possono ottenere le cose buone che arrivano di solito da mamma e papà.

Ma è la famiglia che si deve adattare al bambino o il bambino che si deve adattare ai ritmi della famiglia?

Di solito i commenti delle mamme sono simili a questo: *"Le cose da fare in casa sono tante e lui vuole proprio me!"* Eppure è anche piacevole, da forza sapere che un bimbo piange perché vuole solo te. *"Quando si è tra amici e devono farsi ammirare sono buonissimi, non potrebbero esserlo anche quando in casa c'è da riordinare?"*

A questo proposito potremmo fare alcune considerazioni. I bimbi sono meno "inquinati" di noi dall'uso del linguaggio e percepiscono essenzialmente la dimensione emotiva delle situazioni; sentono che ci sono momenti in cui gli adulti non pensano esclusivamente a

loro e ci si adattano. Ma questo dipende anche da come si adattano i genitori: quando i genitori sono con gli amici e stanno bene tra loro e parlano del loro bimbo e ricevono orgogliosi i loro complimenti, non stanno proprio con lui ma il bimbo sente che loro ci sono e stanno bene, così sta bene anche lui.

Quando nasce un bambino, nelle prime settimane a casa, è necessario non darsi troppe "imposizioni", non sovraccaricarsi di compiti. Inizialmente è complesso conciliare tutte le incombenze che una nascita fa emergere: ritrovare momenti per sé, la casa, il lavoro e occuparsi del bambino. Si convive con un certo "disordine" e si cerca un'organizzazione, per prove ed errori; è sicuramente una delle cose più stressanti che esistano. Se si trova un momento per sé, i pensieri, "la testa" è comunque sempre col bambino: ci si sente come prosciugati. Solo quando i genitori sentono che il bambino con loro hanno raggiunto una relativa stabilità, si riconoscono e sono in grado di separarsi gli uni dagli altri, si può avvertire anche la gratificazione di questi momenti. La dipendenza tra bambino e genitori, all'inizio, è necessaria per legarsi, per scoprire l'intensità e la sicurezza dell'affetto e per potersi, poi, separare fiduciosi di potersi ritrovare.

Un buon attaccamento nel primo anno di vita permette al bambino di poter stare meglio da solo, nella crescita successiva, di poter effettuare una buona separazione perché ha sperimentato la fiducia e la sicurezza nelle figure di riferimento.

Per un genitore è difficile all'inizio non accorrere a tutte le richieste, non accontentare il bambino in tutto e per tutto, dargli dei limiti. Si ha paura che possa sperimentare troppo presto la frustrazione. Ma è importante che il bambino impari ad aspettare. Piange, esprime la sua richiesta, ma non soffrirà se quando il genitore torna, torna con una disponibilità migliore nei suoi confronti. Quando i bambini sono piccolissimi chiedono risposte concrete: il seno, il latte, la mamma. A questo, piano piano, si aggiungono richieste di relazione: il carillon, la voce, una maglia della mamma... che col tempo diventano oggetti consolatori (oggetti transizionali) che permettono al neonato di aspettare, con più pazienza e fiducia, il ritorno della mamma. Attraverso questi sostituti possono ricordarla, tenerla in mente e farsi compagnia con il suo pensiero.

L'assenza della mamma, per un bambino molto piccolo, che non ha ancora la capacità di tenerla in mente a lungo, equivale alla sensazione di morire.

Per questo è un delicato equilibrio che va costruito tra la risposta ai suoi bisogni e i necessari momenti di recupero personale.

Non ci si deve sentire egoisti nel pensare di aver bisogno di riprendersi un po' di tempo per sé. Riservarsi un po' di tempo per recuperare le forze, riuscendo a delegare ad altri alcuni compiti di cura del bambino, aiuta a stare meglio con lui dal punto di vista qualitativo. Dopo il primo anno di vita sarà il nostro bambino che, acquisendo un'autonomia maggiore, si prenderà degli spazi in cui stare da solo, giocare, lasciando ai genitori un po' di tempo per "riposarsi".

Per alcune mamme è difficile affidare i propri bimbi a chiunque altro, anche al proprio partner o alla propria madre, altre, per la necessità di affidarli per problemi lavorativi, temono un attaccamento ed una dipendenza troppo esclusivi. Un bambino identifica sempre i propri genitori, anche se sono più persone a prendersi cura di lui, a cambiarlo, a nutrirlo. È un riconoscimento biologico e di esperienza che inizia in gravidanza: della mamma il neonato riconosce l'odore ed il calore che ricorda da quando è nella pancia; del papà riconosce la voce che sentiva spesso in gravidanza. Verso un anno di vita, i bambini cominciano a dire IO, nasce il senso di identità e di essere degli individui; ci vuole tempo perché capiscano di essere una persona diversa dalla loro mamma e che rispondano al proprio nome.

Anche i ritmi del sonno cambiano molto nel primo anno di vita; purtroppo soprattutto quelli dei genitori.

Inizialmente i ritmi sonno/veglia sono regolati dall'alimentazione. Solo dopo i 3 mesi i bambini cominciano ad assumere un ritmo che alterna notte/giorno, anche se magari a volte sbagliano orari. All'avvicinarsi del momento di dormire molti bambini diventano irascibili, piangono, si lamentano ma se ci pensiamo anche per molti adulti il sonno è un passaggio delicato. I bimbi percepiscono sentimenti ed emozioni degli adulti e può succedere che, verso i tre o quattro mesi, alla sera, percepiscono la stanchezza dei genitori come un segno di passaggio, di cambiamento e comunicano il loro disagio di fronte a queste emozioni con il pianto. Si può iniziare a cercare un piccolo rituale che permetta loro di prepararsi e di affrontare questa transizione. A volte, si tratta di anticipare il momento in cui sarà stanco e favorire il rilassamento: oscurare la stanza, una musica, un gioco che si ripete, una filastrocca, il ciuccio, un peluche... per rendere il passaggio più dolce e graduale. Ogni bimbo sceglie poi la sua strada, sta al genitore proporre soluzioni diverse. a volte i genitori scelgono di portare il bambino a letto con sé. Il bimbo che gradisce questa soluzione cercherà di prolungarla a lungo, anche i genitori possono trovare comoda e molto piacevole questa soluzione e quindi rischiare di non favorire la sua autonomizzazione: trovare alternative è più complicato, ma potrebbe portare a soluzioni più soddisfacenti per padre, madre e bambino.

Il timore di viziare i propri figli è una delle preoccupazioni più spesso riportate dai genitori. È necessario valutare in quali occasioni assecondarli o essere più rigidi, ma una cosa non esclude necessariamente l'altra. Soprattutto con un neonato non si corre il rischio di creare abitudini non più modificabili, in quanto è il bambino stesso che in questi mesi cambia velocemente e radicalmente.

Ci sono abitudini che servono ai bimbi per ambientarsi in quanto la ripetizione è la loro principale modalità di conoscenza. Le cose che si ripetono hanno un grande valore nel costruire un senso di continuità e quindi di identità per il bambino. La ripetizione costante della sequenza "*piango - la mamma mi dà il latte - mi cambia - io sto bene*" dà al bambino il senso del tempo e la fiducia che qualcuno arriva sempre. Le prime abitudini si riferiscono spesso a bisogni primari; superata questa fase non bisogna dimenticare la possibilità di fare nuove proposte per promuovere l'evoluzione. Inizialmente i bimbi possono dimostrarsi molto resistenti nell'accettare nuove

soluzioni, ma quando scoprono che queste portano ad una maggiore autonomia sono più propensi a cambiare abitudini.

Anche le paure, sebbene nei bambini siano difficili da individuare, diventano una importante fonte di comunicazione e di protezione attraverso cui i genitori possono capire se il bambino è in grado di accettare le nuove proposte. È importante far capire al proprio figlio che è protetto e che le difficoltà si possono superare. Il buio, la separazione sono paure molto primitive che il neonato non riesce facilmente a comunicare, non potendo ancora parlare. Per lui la situazione diventa più tranquilla quando percepisce di poterla controllare in qualche modo: la luce accesa, il suono familiare di una radio a volume basso, sono solo alcune idee.

Già a quest'età i genitori sono preoccupati per la televisione. Non è bene che i neonati stiano davanti al teleschermo, anche se sembra che ne siano attratti, quasi "incantati". Dal punto di vista neurologico per loro non è stimolante, risulta semplicemente "ipnotico". Sono gli oggetti del mondo concreto che più li aiutano a conoscere la realtà e che sono importanti per il loro sviluppo. Le immagini della TV per luminosità, frequenza, rumore, velocità risultano particolarmente invadenti e passivizzanti.

La mamma ovviamente può essere interessata a seguire la televisione. Ha necessità di rilassarsi e coltivare i suoi interessi, come anche leggere un libro, andare dal parrucchiere, fare una passeggiata, senza che ciò penalizzi il suo spazio col bambino. Una mamma rilassata, che ha qualche momento di riposo, è una mamma più disponibile e gratificante

Prendersi cura di un bambino molto piccolo è inizialmente una cosa molto pratica, concreta (nutrirlo, cambiarlo, proteggerlo...) ma spesso i pensieri dei genitori precedono le situazioni problematiche del futuro. È importante invece che i genitori si concentrino anche sul presente. È in questa fase della vita che si creano le basi della sicurezza futura del bambino. Il bambino si affida al genitore con fiducia e questo sarà un riferimento importante per la soluzione delle sue difficoltà future.

La funzione del genitore durante la crescita del bambino può essere considerata paradossale: da un lato deve consolare il bambino, legarlo a sé, proteggerlo; d'altro lato, deve insegnargli cose nuove, che gli diano la possibilità di rendersi autonomo e di andare lontano, deve trasmettergli l'apertura verso il meraviglioso e l'ignoto,.

Tenerlo vicino e insegnargli a guardare lontano.

È infatti nel legame con i genitori che il bambino sente di essere importante; modella le sue relazioni con gli altri a partire da quella coi genitori. Per i genitori è un lavoro duro dal punto di vista emotivo: affezionarsi sapendo che dovrà staccarsi da loro.

I genitori di oggi sono spesso molto informati e competenti sulla crescita dei loro figli, sono capaci di guardare il bambino, ma sono spesso pre-occupati (nel senso che si occupano in anticipo, prima ancora che si verifichi) di quello che avverrà, delle loro capacità di fronteggiare gli eventi imprevisti.

Questo genera una grande ansia che spesso occupa lo spazio mentale dei genitori, impedendo di vedere la vera portata dei problemi. A volte i genitori desidererebbero avere una scatola, una campana di vetro in cui rinchiudere il proprio figlio per proteggerlo da ogni scossa, ogni avversità futura, per garantirgli l'incolumità e la felicità. Questo desiderio onnipotente fortunatamente si frantuma di fronte alla spinta di crescita del bambino e all'orgoglio che le sue conquiste infondono alla mamma e al papà.

Dai mass-media è data una grande importanza e grande spazio alla funzione dei genitori, ma spesso questi si trovano soli a crescere il proprio bambino, è difficile trovare la misura giusta. Sapere che si è il sole per loro e che abbiamo il potere di farli stare bene è una cosa che riempie di orgoglio i genitori; allo stesso tempo ogni piccola difficoltà li precipita in un grande senso di impotenza, la paura di non riuscire, di fargli del male, la stanchezza, la fatica

La vita cambia del tutto, soprattutto al primo figlio, è una grande gioia e allo stesso tempo una grande fatica. Il senso di responsabilità è uno dei sentimenti più forti. Anche i genitori crescono, trovano la strada col proprio bambino: si sbaglia e si impara facendo degli errori. Aiuta la propria esperienza come figli, ripensando ai propri genitori, a quello che si avrebbe voluto, a quello che ci è stato dato, che non ci si aspettava; serve per guardarsi un po' dall'esterno.

Con un figlio il tempo scorre in un modo diverso: sembra passare velocissimo quando si guardano i suoi progressi e lentissimo se si pensa a quando piange ed è noioso.

Avere un bambino significa anche ripensare al ciclo della vita, alla propria crescita e all'inevitabile invecchiamento; si diventa davvero adulti, si ripensa ai propri genitori che diventano nonni.

Si deve provare a confrontarsi col pensiero che il risultato di ciò che adesso stiamo coltivando si vedrà solo in futuro; ci vuole pazienza, i semi che si piantano adesso germoglieranno in un tempo e forse anche in un luogo lontano.

Quando nasce un bambino si deve creare un posto fatto apposta per lui nella casa, rimodellarla per poterlo accogliere al meglio ma questo posto speciale deve essere creato anche nello spazio mentale dei genitori. Inizialmente questo spazio sarà totalmente occupato dal bambino, quasi invaso. Può risultare difficile, inizialmente, ridurre lo spazio per se, mettere temporaneamente da parte i propri interessi. Significa riprogettare la propria vita, il futuro, non più in due ma in tre, il che comporta anche mettere in discussione decisioni e abitudini che prima erano intoccabili.

Si deve entrare nell'ottica che bisognerà affrontare dei cambiamenti.

Questi cambiamenti accompagnano tutte le crisi a cui si andrà incontro. Ogni crisi è una rottura, qualcosa che cambia, si rompe un equilibrio ma per crearne un altro nuovo. Spesso i bambini fanno resistenza al cambiamento, vorrebbero rimanere come sono, ma dovranno scoprire cose nuove, che ancora fanno paura perché sono difficili,

imprevedibili, sconosciute. I genitori non possono sostituirsi a loro in queste tappe, non possono risparmiare loro la fatica, ma possono esserci e sostenerli nei passaggi evolutivi.

Ogni nascita porta crisi e conflitti ed ogni crescita ha un andamento circolare, di andate e ritorni. Uno dei compiti più faticosi dei genitori è quello di dare dei limiti, di dire dei no. Ci vuole forza, soprattutto quando si arriva a casa stanchi alla sera e si ha tanta voglia di lasciar correre... poi "forse non capiscono ancora il limite, sono piccolini..."

I bambini capiscono a partire dalle loro necessità concrete, quello di cui hanno bisogno e, anche se non hanno ancora a disposizione un pensiero logico strutturato, percepiscono le emozioni, comprendono le situazioni. È importante che capiscano che anche i genitori hanno dei limiti, possono essere stanchi, arrabbiati. Le regole, non sono necessariamente divieti. È la loro prima palestra, si allenano ad affrontare i no che si troveranno davanti nella vita. Inizia una contrattazione che continuerà per tutta la loro vita, passando attraverso il linguaggio e li aiuterà ad aver fiducia di comprendersi e relazionarsi con le persone.

I consigli e le sollecitazioni che vengono dal mondo intorno alla nuova famiglia sono tanti: spesso i nonni ma anche gli amici, i vicini... tutti si permettono di avere la ricetta giusta per crescere i figli degli altri. Per alcuni genitori i consigli sono fonte di sicurezza, soprattutto se vengono da persone di cui ci si fida, per altri sono di impiccio e difficili da mettere in pratica, anche perché ogni bimbo è diverso dagli altri e ogni coppia di genitori ha voglia e diritto di provare ed eventualmente di sbagliare da sola coi propri figli.

Questo può innegabilmente generare dei conflitti. Quando il disaccordo si verifica con un punto di vista che proviene da qualcuno che è al di fuori della sfera familiare è più facile da gestire, influenza meno il clima emotivo col bambino. Può succedere che il conflitto sorga nella coppia, su modalità di gestione, di educazione del figlio e in questo caso è più difficile da sostenere, perché apre una contraddizione esterna e, contemporaneamente, interna. È un punto di vista diverso dal proprio, ma proviene da una persona con cui si condivide una stretta intimità, anche mentale, il partner è una parte di sé. Non bisogna però preoccuparsi che questi conflitti siano dannosi per il bambino, anzi, sono fondamentali per la sua crescita. Spesso anche il bambino stesso è in conflitto tra la voglia di sostare e la spinta ad andare avanti, tra ciò che si aspetta dall'altro e ciò che l'altro si aspetta da lui. Discutendo e contrattando, il bambino cresce consapevole che le persone non hanno sempre pareri unanimi, ma che, parlandone, si può trovare una soluzione e lo sperimenta osservando le contrattazioni che avvengono tra i genitori. È normale che nella coppia ci siano due caratteri diversi e opinioni diverse su molte cose, in questo modo il bambino può scoprire e tener conto dell'esistenza di punti di vista differenti.

È bene che i genitori si mettano d'accordo sulle regole e sui limiti in un momento separato, tra adulti; affinché non si debba discutere davanti al bambino

dell'applicazione immediata di una regola, per non dare al bambino due messaggi differenti. D'altra parte si verificheranno spesso interferenze educative tra la famiglia e il mondo esterno e il bambino imparerà ad uniformarsi, in modo non rigido, se lo faranno i genitori. Per le cose meno importanti si possono avere atteggiamenti differenti e il bambino imparerà presto quali sono le cose che fanno star bene la mamma e quelle che fanno star bene il papà, agendo poi di conseguenza. Per le cose importanti la coerenza è necessaria, senza però dimenticare una giusta dose di tolleranza verso le proposte degli altri e una certa flessibilità ad adeguare le regole al bambino che cresce e che cambia.

Forse non è bello che il bambino assista ai litigi familiari, sentire i genitori alzare la voce, ma non è neanche obbligatoriamente traumatico: ci sono bimbi che possono preoccuparsi, reagire mettendosi a piangere, altri che si girano incuriositi verso la voce dal tono più alto. Se la situazione non rappresenta una abitudine e una escalation, i bambini hanno la capacità di discernere quando i genitori sono arrabbiati con lui o discutono tra loro. È importante che i genitori cerchino di fargli vivere anche le inevitabili emozioni problematiche, in un modo non troppo faticoso. Il bambino, nella sua vita, non potrà sperimentare solo cose positive, ma vivrà anche situazioni difficili, che si risolvono o che non escludono la possibilità di una soluzione, che hanno un valore di apprendimento importante. Se i genitori sono arrabbiati col figlio è bene che la comunicazione arrivi, che il bambino capisca che una cosa non ci piace, senza bisogno di traumatizzarlo.

Con il gioco il bambino scopre il mondo che lo circonda ma anche il suo mondo interno, le sue fantasie, l'immaginazione. Da qualche generazione si è rivalutata tutta l'importanza della funzione del gioco.

I giochi dei bambini evolvono con la sua crescita. Nei primi mesi bastano gli occhi della mamma, il suo seno, i capelli... Successivamente, quando sperimentano il movimento, lo esercitano traendo piacere dal proprio stesso corpo, le mani ed i piedi, gli oggetti che cominciano ad esplorare. Quando la competenza motoria è maggiormente acquisita, i giochi diventano interessanti anche del punto di vista emotivo perché sono i giochi che gli propone la mamma, quelli con cui gioca con papà... Non è necessario che gli oggetti siano molto numerosi ma che, insieme ai genitori, scopra e sperimenti tutte le funzioni del giocattolo.

Numerose sono oggi le famiglie bilingui o immigrate, crescono i loro figli in Italia. Questi genitori necessitano di conservare la lingua madre ed anche la cultura del paese d'origine. Gli studi recenti consigliano di parlare al bambino con la propria lingua madre. È la lingua meglio conosciuta, con cui si è in confidenza e che ci fa trovare parole più legate al mondo dell'infanzia, fa riemergere la nostra parte "materna" e originaria, (canzoncine e filastrocche, modi di dire). Dà più sicurezza a chi parla e di conseguenza anche al bambino. Quando i bimbi saranno più grandi è inevitabile che vengano a contatto (nel nostro contesto) con la lingua italiana. Sarà fisiologico apprenderla semplicemente uscendo di casa, frequentando la scuola materna...

L'asilo nido è un'esigenza per un numero sempre maggiore di famiglie. L'età di ingresso varia più in funzione dell'autonomia conquistata dal bambino (se riesce a spostarsi minimamente in modo autonomo, se è curioso delle persone diverse dai genitori...) piuttosto che dell'età anagrafica. Iniziando gradualmente si può rafforzare la sua autonomia e non affaticarli troppo: tempi troppo lunghi non sono pensabili per un bambino di pochi mesi; non ha ancora un preciso senso del tempo e la possibilità di pensare con fiducia che la mamma riapparirà, ritornerà. A questa età possono stare bene in mezzo agli altri, ma non stabiliscono ancora vere relazioni amicali, spesso instaurano relazioni più significative con gli adulti dell'asilo che coi coetanei. È importante valutare la storia di ogni bambino insieme alle necessità ed alle condizioni della famiglia.

Spazio alle lettere dei genitori...

***MORDE.** Ho un bellissimo bimbo che compirà 1 anno il 27 luglio. Si chiama M. ed è molto bravo, non posso lamentarmi, però....da un pò di tempo a questa parte ogni volta che si avvicina a me mi morde e avendo quasi 8 denti...fa male! La pediatra dice che probabilmente è una dimostrazione di affetto ma mi ha confermato che posso sgridarlo e in caso dargli anche una patacca. Lui però continua imperterrito!! Per me questo atteggiamento è snervante, sono piena di lividi e non lo sopporto più ma non so cosa fare. Avete qualche consiglio per me? Grazie e ciao*

Risposta della Psicologa:

Cara "mamma di M", le emozioni e gli impulsi dei bambini piccoli sono molto intense. Probabilmente M sta attraversando quella fase in cui il legame, l'affetto si vive in modo molto fisico, corporeo e la dimensione "orale" è prevalente. È un po' come se lui "mangiandoti" si appropriasse di te e delle cose "buone" che tu gli dai, degli aspetti positivi che tu rappresenti per lui. Detto questo, non è però necessario che la mamma lo asseondi troppo sul concreto. Segnalare il tuo disagio a voce, allontanarsi temporaneamente, dire che non si gradisce, anche se ci pare che il linguaggio sia ancora inefficace, sono tutte cose che si possono fare e che probabilmente tu già stai facendo. Non so se Matteo abbia un "oggetto transizionale", un giochino o un orsetto, da offrirgli in sostituzione; altrimenti si potrebbe provare a cercarlo con lui. Come è andato lo svezzamento? Mi dispiace rispondere con delle domande, ma non tutti i bambini mordono per lo stesso motivo, nello stesso modo. È importante, comunque, che la mamma trovi delle strategie di protezione, anche per salvaguardare il suo rapporto con il bambino. I bambini imparano molto anche dalle reazioni degli adulti, dal loro gradimento o dal

loro dissenso, di fronte ad un momento critico imparano a modulare i loro bisogni e a tenere conto dell'altro. Puoi provare anche ad "alternarti" un po' di più con tuo marito, per costruire una vicinanza migliore. Se ti fa piacere parlarne a voce, telefonami. La psicologa, P. B.

II Lettera della Mamma di M. *Sono passati più di due mesi e il problema sembra - quasi - risolto... mi rendo conto che non ho nemmeno firmato la mail, scusate, mi chiamo T e devo ringraziare molto per la pronta e tranquillizzante risposta. M aveva smesso di morsicare pochi giorni dopo, e ultimamente lo fa solo a fasi alterne ma è un pò più gestibile e io sono più tranquilla... Lo svezzamento è andato benissimo, M mangia tutto e per "accettare" il biberon ci ha messo solo tre giorni senza cercare più il seno! In questo sono stata molto fortunata. Va bè, grazie ancora e buon lavoro!!! T e M*

Risposta della Psicologa:

Cara T, la tua risposta ci ha fatto molto piacere. Anche noi siamo spesso un po' prese. Mi fa piacere che tutto proceda per il meglio. A disposizione per qualsiasi cosa Saluti a te e a M. P. B.

MAMMA CON DUBBI. *Ho 27 anni e ho una bambina di 4 mesi. Anch'io sono piena di dubbi, di pensieri strani e soprattutto mi sento molto stanca. La mia bambina dorme pochissimo, le poppate sono ancora tante e tutta la mia giornata è dedicata a lei... non ho tempo neanche di farmi una doccia!! Forse sono io il problema... vedo le altre mamme sempre felici, sorridenti, ben curate mentre io sono sempre in affanno e l'apprensione per mai figlia non mi lascia mai. Per concludere il mio compagno non mi capisce e dice che mi dedico solo alla bambina e che non ho più sguardi per lui...Ma come posso fare? Mi consola il fatto di avere trovato delle altre mamme che provano ciò che sto passando io e che come me ammettono anche gli aspetti negativi dell'essere mamme!! Ciao a tutte!!!*

Cap. 13 - Altre Lettere: Temi Rilevanti

GEMELLI, FRATELLI

Avere più bambini, ai giorni nostri, è meno frequente di un tempo. Le famiglie sono prese da compiti gravosi di sopravvivenza e di sicurezza. I genitori cercano di emergere dal carico della quotidianità e dai progetti a lungo termine. Sembra che si faccia fatica a concepire la possibilità di avere sufficienti energie, affetto, risorse materiali per occuparsi di più bambini.

Gli adulti (genitori, nonni, bisnonni) si moltiplicano intorno a figli unici molto protetti e poco aiutati a diventare autonomi. Forse gli spazi d'ombra in cui i bambini crescevano, lontani dalle osservazioni degli adulti, mancano. Si sono ridotti gli sguardi "lateralmente" e paralleli sulla crescita.

L'attenzione all'evoluzione psicologica dei figli è una importante acquisizione delle ultime generazioni. La relazione intima e comprensiva tra genitori e ragazzi è migliorata.

Forse gli spazi trasversali, i rapporti con persone della stessa età, sono meno semplici da esplorare.

Avere un fratello con cui crescere, condividere complicità, abiti, stanze e occasioni di divertimento è una ricchezza indubitabile, che i genitori possono offrirsi ed offrire ai figli, pur complicandosi un po' la vita.

Lettere dei genitori...

2 BIMBE E TANTI BIBERON DI NOTTE. Salve, ho scoperto in questi giorni la sezione Mamme nel pallone, e forse mi potete aiutare. Ho 34 anni, sono mamma di due bimbe di 3 anni e 20 mesi. La prima ha iniziato a dormire notti intere a circa 2 anni, 6 mesi dopo la nascita della sorella che forse ha ritardato questo "salto di qualità". Infatti prima della nascita della sorellina si svegliava senza piangere una volta per bere un po' d'acqua, io per non alzarmi in gravidanza dormivo su una brandina di fianco anche perché le tenevo la manina per addormentarsi e spesso crollavo anche io. Dopo invece, per un po', chiamava disperata e di più, cercando me o il papa dopo un po' perché di solito allattavo proprio quando si svegliava quindi si alzava mio marito. Poi è passata. Il problema

è che ha iniziato a fare la stessa cosa la sorellina la quale, purtroppo, è più impegnativa. A 4 mesi prendeva il mio latte una volta per notte e man mano si è messa buona la sorella, ha iniziato a ciucciare più spesso. Ha rifiutato lei il seno una notte a 13 mesi facendomi capire di volere il biberon che da settimane mirava nella bocca della sorella! E in quel momento ho pensato ad un fatto transitorio, un biberon di notte per sostituire il seno. Morale, sono passati 7 mesi e mi chiama 3-4 volte per notte, tutte le notti, e pretende un biberon di latte (di avena, non le piace il latte di mucca), che taglio di un terzo con dell'acqua per evitare eccessi di calorie. Beve 180 ml per volta. Il pomeriggio e la sera si addormenta da sola, la sera con il primo biberon di una lunga serie di 4 o 5. Il pomeriggio sono riuscita a toglierle questa abitudine, visto che dai nonni non lo chiedeva. Invece la sera e di notte niente da fare; urla, lo chiede esplicitamente, scalcia, si sbatte di qua e di là nel letto. Mi sono attrezzata in bagno con tanto di mini-frigo e scalda-biberon, ma dopo 3 anni e 3 mesi di notti insonne, ad alzarmi spesso (anche quando allattavo non ho mai voluto prenderle nel lettone, dormivano nel lettino di fianco poi in cameretta loro), non ce la faccio più. Per fortuna lavoro a periodi alterni e ho periodi a casa dove posso riposare anche se non dormo a regola di giorno, ma a settembre la più grande inizia la scuola materna per cui mi dovrò alzare prima e carburare subito. La mia seconda è un vero splendore di giorno, solare, energica, non ha paura di niente, è espansiva, coccola, sorridente in tutte le cose che fa, anche quando va a letto, da sola...si alza da sola e si mette a giocare la mattina, è un po' dispettosa con la sorella maggiore...è un sole, mangia benissimo, è curiosa, esplora...in breve un tornado! Ma queste caratteristiche che di giorno fanno gioire nonostante l'impegno per insegnarle un minimo di regole e di contenimento.....si rivelano ingestibili di notte. Mio marito, lei non lo vuole nemmeno per allungare il biberon (in effetti, le basta quello, dopo torno subito a letto). Non so da dove partire, qualcuno mi ha consigliato di toglierle il biberon la sera perché di notte poi lo cerca, morale quando ho provato, siamo impazziti tutta la sera perché non si addormentava e NON vogliamo lasciarla piangere. La prima addirittura aveva bisogno di me per addormentarsi, lei in questo è molto autonoma e toglierle il biberon di sera, vorrebbe dire toglierci l'unica certezza che abbiamo, ovvero un addormentamento sereno e uno spazio nostro di due ore prima del primo risveglio. Qualcuno parla di fiori di Bach, di omeopatia, di camomilla... Infine, il dispiacere per me è che vorrei un altro bambino a breve e mio marito non vuole per ora perché mi vede distrutta (a volte ho perfino il vomito la sera quando raggiungo un limite in cui o dormo all'istante o mi sembra perfino di collassare...; altre sere invece fino al primo pianto irruente di mezzanotte, non riesco a prender sonno; altre notti non mi riaddormento dopo l'alzata...). Per un terzo figlio, mio marito dice che non

c'è fretta perché sono ancora giovane, ma io non volevo i figli troppo tardi per varie motivazioni e soprattutto tutti e tre vicini. La cosa buffa è che sono convinta di aver fatto le scelte giuste nell'allattarle a richiesta, nel non dare il ciuccio, nel non lasciarle piangere perché quella mamma sono io e loro stanno bene, mangiano volentieri di tutto, sono allegre, sono affiatatissime tra di loro e con noi, e ci riempiono di gioia. Mai riuscirei a lasciarla disperare per risolvere il problema, come non l'avrei fatto per la prima! A volte penso che se rimanessi incinta, lei lo "sentirebbe" e mi lascerebbe dormire! Ma forse è una scelta davvero azzardata. Grazie per il vostro ascolto e consiglio. Un caro saluto

Risposta della Psicologa:

Gentile mamma, mi scuso se sono passati alcuni giorni dal ricevimento della tua lettera, ma le ferie estive hanno fatto sì che, per un po', la posta non venisse letta. Il problema del sonno nei bambini piccoli è una tematica importante e ricorrente, se guardi nel sito troverai anche una sezione della bibliografia con alcuni testi dedicati. Tu hai spiegato dettagliatamente la vostra situazione ma ci sono ancora altre cose che sarebbe importante sapere ed approfondire. Ad un primo impatto mi pare che, pur essendo le tue bimbe già grandicelle, sia rimasto tra voi un modello di relazione da "neonato". A volte con i bimbi è facile perdere il senso del tempo mantenere le soluzioni trovate inalterate, anche quando, probabilmente le richieste del bambino sono già evolute. Una bimba di 20 mesi può avere molto più interesse a "condizionare" le relazioni con le persone intorno a lei, piuttosto che al latte, incomincia ad avere voglia e consapevolezza di poter contare molto sulle persone vicine e ad aver voglia di vedere cosa succede alle sue proteste. Sarebbe importante provare a trovare risposte diverse dal latte, quando lei chiama. Iniziare a parlare con lei e a spiegare che di notte si può dormire e non si mangia, che la mamma è stanca, che se lei riesce a dormire poi, di giorno, si potranno fare cose bellissime insieme. "Trattare", convincere, che non significa brutalizzare ma neanche lasciarle campo libero e libera iniziativa. Non rispondere alle sue richieste ed esigenze, condivido con te, diventa un'occasione di rapporto persa, con un bimbo piccolo. Ma rispondere non significa necessariamente "aderire". Un bimbo di fronte ad una proposta di cambiamento, non sa prevedere il miglioramento e tende a richiedere quello che già conosce. Se noi pensiamo che il cambiamento apporti degli sviluppi positivi, dobbiamo avere la forza di condurlo nel nuovo percorso e nelle nuove abitudini. D. Winnicott, per esempio, parla di una bassa dose di frustrazione "necessaria" alla crescita e a far sì che il bambino si accorga che la mamma non è un prolungamento di se stesso ma un essere separato, con propri bisogni, pensieri, necessità. Quindi per scoprire chi è lui, deve sentire la

"distanza" e scoprire che la mamma è un essere distinto. Se utilizza il biberon come ciuccio (che le ostetriche sconsigliano il primo mese per non confondere l'allattamento al seno, ma che poi, come psicologa, ritengo uno strumento di consolazione e di gestione dell'assenza, a volte, per certi bambini, efficace), cerca di separare il più possibile questo aspetto dal contenuto, diminuendo gradualmente, il più possibile, il contenuto di latte o d'acqua; mettilglielo comodo e cerca di attivarlo per una gestione autonoma in modo che tu possa sempre più a voce aiutarlo a trovare ciò che le serve e a riprendere sonno. Scusami se intervengo troppo direttamente, ma credo che l'idea che se tu sei incinta la bimba potrebbe staccarsi più facilmente, abbia a che fare più con i tuoi pensieri che con le problematiche della piccola. Sembra che, finché non c'è qualcuno di più piccolo, tu pensi di toglierle qualcosa a farla crescere. Perché credi che farla crescere sia così dannoso? Forse la priveresti di una intimità stretta e "notturna" con te, ma lei sicuramente guadagnerebbe una autonomia ed una libertà che renderebbe il vostro rapporto più fluido e meno costrittivo. Per la tua bimba, avere una mamma distrutta che fa quello che lei vuole non deve essere facile da elaborare, può procurarle pensieri ambivalenti e sensi di colpa. Senza contare che ci sono anche un'altra bimba ed un marito. Una mamma non è di ferro!! Dalla tua lettera si percepisce che questa bimba ti piace moltissimo e sicuramente questo rende difficile staccarsi. Ho risposto in modo sicuramente schematico e molto generale. Se ti va che approfondiamo a voce, fammelo sapere, così potremmo cercare di organizzare un appuntamento. Saluti ed un abbraccio "solidale". Fammi sapere come va...

GEMELLI IN ARRIVO. Sono la mamma di M, 10 mesi e mezzo, un bimbo bellissimo e vivacissimo che presto sarà il primo di una squadra di fratellini: abbiamo appena saputo di aspettare 3 gemelli! Che dire?! Cercavamo un fratellino che crescesse insieme a M. e ne sono arrivati tre, non si può certo dire che sia una brutta notizia, ma di sicuro è sconvolgente. Io avrei da fare così tante domande e richieste che non so da che parte cominciare, e l'unico posto a cui mi è venuto in mente di rivolgermi è il vostro punto di ascolto. A tratti mi sento euforica, piena di energie, sicura di farcela e in altri momenti mi sento letteralmente sopraffatta dagli eventi...credo che sia abbastanza normale data la situazione ma non è facile tenere sotto controllo l'ansia! Soprattutto pensando al fatto che io e mio marito siamo soli e l'unica nonna che c'è vive in Abruzzo...quindi si pensa anche ad un trasferimento imminente: altra cosa che mi manda letteralmente nel pallone in certi momenti. Vorrei chiedervi se potete consigliarmi in che modo cominciare ad organizzarmi, chi può darmi una mano anche fisicamente. se sono previsti

degli aiuti economici per questi casi.... Insomma qualche dritta su come muovermi dato che i piccoli probabilmente arriveranno entro la fine dell'anno. Grazie. S.

Risposta della Psicologa:

Cara S, naturalmente, se tu vuoi che ne parliamo a voce, sarò molto contenta di incontrarti, anche per iniziare a mettere in fila tutte le tue domande. Nella nostra realtà esistono molte risorse per le famiglie, tutto sta a trovare quelle che corrispondono meglio alle tue esigenze. Un primo riferimento che puoi tenere, anche per le informazioni di carattere economico ed organizzativo, è il Centro per le Famiglie, una struttura del Comune. I riferimenti mi pare tu li possa trovare anche sul nostro sito. Tre gemelli prevedono sicuramente un bel rimescolamento, ci vorrà un po' di tempo per ritrovare il filo della gestione organizzativa ed emotiva della vostra vita, è una bella scommessa. Serviti di noi per tutto ciò che ti possa venire in mente e ...cercheremo di darti una mano. A risentirci La psicologa P. B..

GELOSIA SORELLINA. *Buongiorno, sono una mamma di due bimbe. La 'grande' ha compiuto due anni da qualche giorno e la piccola ha due mesi.... L'aiuto che sono a richiedere è per come mi devo comportare con la primogenita che mostra, a mio avviso, segni evidenti di gelosia e malessere. Da quando è nata la sorellina è diventata aggressiva: subito morsicava, soprattutto me, poi picchiava, adesso ha un'evidente balbuzie apparsa una settimana fa... Il momento dell'allattamento è ancora critico... Cerco di coinvolgerla nella gestione della piccolina (cambio pannolino, bagnetto). Aspetto negativo: sono quasi sempre da sola con le bimbe, i momenti di sconforto non mancano, le difficoltà iniziali con l'allattamento ci sono state (ragadi) e quindi la 'grande' mi vede piangere, mi vede perdere le staffe..... Attendo risposte. Grazie!*

Risposta della Psicologa:

Cara "mamma di due bimbe", se hai scorso le lettere di altre mamme nel sito, puoi verificare che la gelosia è un tema molto presente e ricorrente alla nascita di un fratello. Siamo abituate a pensare che è bene che ci sia, che si manifesti. Avere un fratello è un'esperienza importante e il cambiamento comporta anche sentimenti ambivalenti. In particolare l'età della tua bimba è delicata, è una fase di sviluppo in cui i bambini si affermano come persone, sono al massimo dell'opposizione e del bisogno di essere al centro delle situazioni. Condividere i genitori con un'altra persona piccola ed esigente non è facile. Non hai detto se picchia anche la sorellina, ma di solito la gelosia si sviluppa maggiormente verso i

genitori, mentre il piccolo viene preservato. Questo rappresenta un segnale di evoluzione possibile, simbolicamente il bimbo intende, con questi comportamenti, far capire ai genitori quello che gli succede, la rabbia il risentimento, riversando i suoi sentimenti su chi lo può capire e sostenere. Cercare di coinvolgerla con la neonata è una buona strategia. Allo stesso tempo, se ci riuscite, sarebbe utile ritrovare almeno qualche volta, qualche momento per mamma e bimba da sole, come sicuramente succedeva spesso prima, per ridarle la possibilità di sentirsi ancora "piccola" e di ritrovare l'intimità con la sua mamma. Il periodo trascorso dalla nascita della sorella è davvero poco e quindi dategli/datevi un po' di tempo per vedere come si evolve la situazione ed concedetevi un po' di fiducia nel trovare un nuovo equilibrio, che con due bimbe piccole può essere anche abbastanza "acrobatico". Prova, se riesci, in un momento di calma, a parlare con tuo marito di come ti senti e della fatica che stai sperimentando. Forse lui può avere una visione diversa della situazione e questo può aiutare a trovare strategie nuove. La risposta è sicuramente generale e non esaustiva, ma se ti servisse di parlarne più approfonditamente e più a lungo chiamami. Possiamo fissare un colloquio in ambulatorio e continuare il discorso. Con affetto e solidarietà, La psicologa, P. B.

GEMELLINE A SORPRESA. *A febbraio 2012 abbiamo deciso di cominciare a cercare il nostro primo bambino... ma non avremmo mai immaginato che a Natale dello stesso anno in famiglia saremmo stati in quattro!! Già, alla sorpresa di essere rimasta incinta praticamente subito - un'immensa fortuna - si è aggiunta quella di scoprire che aspettavamo due gemelli. Per mio marito inizialmente è stato un po' uno shock, io invece sono stata contenta da subito, e ho promesso che non mi sarei mai lamentata di nulla, purché le cose andassero bene. L'attesa è trascorsa serenamente, e nonostante qualche acciacco inevitabile sono state sempre bene: mesi di tranquillità, letture, uscite con mio marito e con gli amici, grandi dormite, incredulità, tentativi di immaginare come sarebbe cambiata la nostra vita e che faccia avrebbero avuto le nostre bimbe... Inoltre ho fatto un sacco di esami e controlli perché la gravidanza gemellare comporta dei rischi in più, e se da un lato ero in cuor mio, chissà perché, convinta che le bimbe non sarebbero nate troppo prematuramente (e infatti così è successo), dall'altro ero spesso preoccupata che potessero presentare, alla nascita, qualche problema. Mi ha stupito a un incontro al consultorio sentire un papà dire che un simile pensiero non lo aveva mai sfiorato: io ci pensavo tutti i giorni!! Non per pessimismo, credo, ma per realismo, perché purtroppo le cose brutte succedono e non è detto che debbano capitare sempre agli altri. Circa una*

settimana prima della data prevista per il cesareo programmato, ai primi di dicembre, una sera siamo andati in ospedale dove hanno riscontrato la rottura di un sacco e mi hanno ricoverata, dicendomi che al più tardi la mattina dopo mi avrebbero fatto il taglio. E io, dopo mesi di attesa e nonostante fossi all'inizio della trentaseiesima settimana, ho risposto "ma io... non sono pronta ad avere due figlie stanotte!!". Obiezione che giustamente non è stata tenuta in gran conto... Dopo una notte, com'è ovvio, insonne, sono entrata in sala operatoria in uno stato di agitazione incredibile: perché sapevo di essere a una svolta della mia vita, che da quel giorno sarebbe cambiata, e per sempre; perché ero alla resa dei conti, ero lì da sola ed era il momento di guardare in faccia la realtà, e di scoprire se le mie bimbe erano sane o no; perché avrei finalmente dato un volto a quelle due creature che tanto si agitavano nella mia pancia. Che emozione sentire prima un pianto e poi un secondo, due piccole voci diverse, e poi vedere le bambine - solo per un attimo... - e sentirmi dire dal neonatologo "stanno bene!". In effetti avevano un buon peso per essere due e nate un mese prima; da subito e fino ad ora sono state bene, robuste, forti e piene di voglia di vivere... non smetterò mai di ringraziare per questo. Dopo tre giorni eravamo a casa, e lì è stata dura! Nonostante tutto fosse andato bene, non ho mantenuto, ahimè, la promessa di non lamentarmi mai... Il dolore per il cesareo era fortissimo e io, come avevo letto sui libri, ero spesso in lacrime, stanchissima, completamente priva di forze e di volontà, tanto che adesso mi rendo conto di non essere stata realmente io in quel primo periodo. E mi sentivo in colpa, perché dicevo "ho due bimbe bellissime e sane, come posso non essere felice, cosa posso volere di più?". Per fortuna mio marito, unendo alle ferie le festività natalizie, è stato a casa con me per un mese, non facendomi mai mancare affetto e comprensione totali, e gli aiuti da parte di mamma e suocera sono stati ottimi ed abbondanti; sono fermamente convinta che se mi fossi trovata da sola, come capita a tante mamme, non ce l'avrei fatta a reggere. E quando vedo quelle mamme in giro con la carrozzina dopo una settimana dal parto, le invidio e le ammiro immensamente perché davvero io non ne avrei avuto la forza! Addirittura per il primo mese non ho voluto visite, a parte quelle dei familiari strettissimi; la stanchezza e il sonno prevalevano su tutto e non sarei stata in grado di gestirle. Di quel primo mese ricordo una tristezza di fondo, e una inspiegabile angoscia che mi coglieva alla sera, quando tutti andavano via e rimanevamo soltanto noi quattro, come se le bimbe, così piccole e indifese, mi facessero paura... E poi la sveglia che suonava di notte, perché il pediatra si era raccomandato di essere rigorosissimi coi pasti, sette al giorno, le bimbe dovevano arrivare ai tre chili; quindi le giornate erano scandite da questo rituale ripetuto sette volte, pasto, cambio, la preoccupazione se non mangiavano tutto, sempre uguale, ogni giorno durava un mese... Una fatica disumana!

Di notte, in cucina, vedevo le luci spente negli appartamenti vicini e pensavo con invidia che tutti dormivano tranquilli nei loro letti mentre noi eravamo svegli; ma mi dava un po' di allegria vedere le luci natalizie colorate accese su un balcone vicino, allora le guardavo sempre... tanto che ai primi di gennaio, quando le hanno tolte, mi è dispiaciuto; per fortuna nel frattempo il periodo peggiore era già finito! Che cose strane che si fanno nella vita. Per non parlare dell'allattamento: allattare due bimbe al seno non è una cosa così spontanea e naturale come mi ero immaginata io andando agli incontri del Latte e coccole!! Anche perché le bambine erano piccole e faticavano ad attaccarsi. E allora vai col tiralatte e con un'aggiunta di latte artificiale, e i conseguenti sensi di colpa per non riuscire ad allattarle entrambe... Sensi di colpa che mi trascino dietro ancora adesso che con l'allattamento al seno ho smesso, nonostante sappia benissimo che questo mi ha dato molta energia in più, e che le bambine hanno bisogno per prima cosa di una mamma in forma e sorridente nell'occuparsi di loro. Adesso che le bimbe hanno cinque mesi è tutto un altro mondo. Il grosso miglioramento c'è stato dopo i tre mesi, quando hanno eliminato il pasto notturno: dormire di notte permette di avere molta carica per affrontare la giornata. Certo, la fatica c'è, ma l'avevo messa in conto, e la maggior parte delle volte non la sento neanche, perché tutto cambia se le cose sono fatte con amore. Inoltre già da qualche mese le bimbe sono molto interattive, ridono, giocano, cominciano a studiarsi tra loro, ogni giorno imparano qualcosa di nuovo, sono buffissime; è una gioia osservarle e passare il tempo in loro compagnia. Sono molto serene e buone e a volte penso che alcune mamme con un bimbo solo tribolino più di me... poi è chiaro che per me le cose da fare sono il doppio, ma non farei cambio con nessuno perché sono doppie anche le soddisfazioni! Nonostante quindi sia molto contenta e innamorata delle mie meravigliose bambine, trovo antiquato e stanco il mito della maternità come unica fonte di felicità e realizzazione per una donna; quando leggo su facebook che alcune amiche condividono pagine e pagine sdolcinate e odiose inneggianti alle gioie assolute della maternità vengo colta da nausea e fastidio: perché tanti luoghi comuni e tanta retorica? Perché ostentare la propria felicità, non è sufficiente sapere tra sé e sé di viverla? E se queste cose infastidiscono così me, figuriamoci chi non ha figli!! Ma questa è un'altra storia...

IL SONNO

Il sonno, ed il suo ritmo, è uno degli aspetti più irritanti durante i primi mesi di vita del bambino.

Ovviamente parliamo del sonno dei genitori, turbato e smosso dalle necessità del neonato. Il bambino che deve dormire è un elemento perfetto di contesa tra mamma e papà e fonte di rivendicazioni feroci!

Quale aggiustamento possibile nella coppia?

Le esigenze del bambino ci fanno sentire, in una prima fase, quasi accerchiati da un persecutore che vuole la nostra sconfitta.

Ci danno un senso di costrizione e voglia di scappare, insofferenza, voglia di strozzarlo.

Ma quale beatitudine quando il viso del bambino si distende nel riposo. Quale sorpresa e, quasi, senso di allarme, se nella notte non lo sentiamo piangere e richiedere a gran voce la nostra presenza.

Lettere dei genitori....

PROBLEMINO: SONNO NOTTURNO. *Buonasera, mi chiamo G. Sono mamma di A, che ha 5 mesi e mezzo. Vi scrivo perché da circa due mesi abbiamo un problemino: il sonno notturno. Fino alla fine di Giugno A. dormiva tutta notte (dalle 21.30/22.00 alle 6.30/7.00/7.30), ora, invece, si sveglia 3/4 volte per notte, tra pianti ed urla molto forti, beve un goccino d'acqua, ciuccio e si rimette a dormire subito. Abbiamo iniziato lo svezzamento da quasi tre settimane e mangia tutto molto bene. Secondo la tabella dello svezzamento dovrebbe mangiare 500 cc di latte al giorno, ma non ci arriva a mangiarli. Lui mangia 210 cc di latte la mattina con biscotto, frutta a metà mattinata (la maggior parte delle volte non la vuole), pranza alle 12.00, fa merenda verso le 16, cena alle 19.30 e verso le 21.30 poppata pre nanna di 210cc con biscotto, ma spesso non lo mangia tutto! Anzi nemmeno la metà! Io e suo papà abbiamo dato la colpa di questi risvegli al caldo, perché il latte non lo vuole di notte (dalla disperazione dei continui risvegli abbiamo provato anche la poppata notturna, che non ha mai fatto nemmeno a pochi giorni di vita. Sappiamo che è sbagliatissimo, ma ci abbiamo provato perché ci sono volte che si sveglia anche 6 volte per notte, ma in tutti i casi il biberon di latte la notte non lo vuole.). I riti del sonno sono tutti rispettatissimi: bagnetto, pappa e dopo 2 orette dalla pappa latte pre nanna con musicchetta della ninna nanna accesa. A volte si addormenta con il biberon in bocca, altre finisce di bere il latte e pensa a fare tutt'altro che dormire, altre ancora vuole che lo prendi in braccio per dormire, altrimenti si arrabbia tantissimo... Le salse che abbiamo provato sono parecchie!!!! Abbiamo letto su internet che potrebbe essere la paura della separazione dalla mamma e che quindi si sveglia perché vuole essere rassicurato. Ho chiesto alla mia pediatra e mi ha detto che*

devo farlo addormentare nel suo lettino, cosa che dicono tutte le pagine di internet. A volte ci riesco, altre no. Di giorno dorme quasi due ore il pomeriggio e basta. Riepilogando... Se fame notturna non è, se caldo non è (perché abbiamo risolto il problema anche di quello), se non è il fatto di non aver sonno perché di giorno dorme quasi niente, cos'è? Sono incubi? Mi sono informata dalla pediatra e su internet anche per quelli, ed entrambe dicono che, se sono incubi, sognano di essere abbandonati.. È la paura di essere abbandonato che lo porta a svegliarsi frequentemente per controllare se io e sua papà ci siamo??? Attendo speranzosa una Vs. risposta e Vi ringrazio in anticipo. Cari saluti. G., B. ed A.

Risposta della Psicologa:

Gentile G, Se leggi le lettere sul sito, potrai accorgerti che la tematica che tu ci porti è una tematica frequente per i genitori nei primi mesi di vita. Ho girato la tua mail alle ostetriche che anche loro a breve diranno i loro commenti. Per ora ti rispondo da "psicologa", cercando di esprimerti, anche se in modo sintetico, le mie considerazioni. Nei primi mesi, la scommessa più grossa, con un neonato è il tentativo di "sintonizzarsi". Probabilmente il bambino alla nascita è ancora un po' frastornato, non sa bene dove è capitato, deve ritrovare e riconoscere il suo ritmo. Anche per i genitori c'è un notevole sconvolgimento del proprio abituale equilibrio di vita. Quindi la cosa più difficile, all'inizio, è fare previsioni. Quello che calma i neonati, a volte, all'inizio, è proprio la vicinanza, il contatto corporeo, la sensazione di essere tutt'uno con la mamma. Sui tre mesi (mi pare, ricostruendo un po' grossolanamente, che possa coincidere con giugno del tuo bimbo) nascono nel bambino nuove competenze ed esigenze. Probabilmente il neonato incomincia ad essere vagamente più consapevole dell'essere distinto e separato dalle altre persone (in particolare dalla mamma) e questa percezione porta a sentimenti nuovi, a volte, nel sonno, a risvegli che lo aiutano a "controllare" l'esistenza della mamma, anche a distanza. Forse è un discorso complicato, ma tutto questo per dire che in poco tempo, dentro i bambini, succedono cose profonde ed importanti che a volte interferiscono con la nostra voglia di avere una situazione più prevedibile e quindi un po' meno faticosa. Il sonno è la cosa più soggetta a variazioni nel primo anno di vita perché riflette, in modo a volte non facilmente intuibile, tutte le grandi e piccole variazioni, fisiche ed emotive, che avvengono nello sviluppo. I bambini, anche così piccoli, sognano con notevole intensità ma chiamarli incubi è difficile e soprattutto è molto importante che sognino, perché è l'indizio che stanno costruendo un loro mondo interno. Tutto ciò per dire che non c'è mai un consiglio o una strategia che possa valere per sempre, che le strade si trovano, con fatica e con gradualità, per ogni bambino in modo specifico. Se può

aiutarti, credo che dovreesti partire dal presupposto che forse non sarà immediato trovare una cosa pratica che funzioni, perché forse anche il bambino ancora non sa perché si sveglia e cosa gli potrebbe servire, ma che insieme troverete una strada. Cerca di non pensare ad un legame meccanico tra separazione e sentimento di abbandono. Separarsi significa crescere e fare nuove esperienze. L'esperienza della mancanza e del ritrovarsi non è un'esperienza di abbandono, ma di distanza; distanza fisica che non preclude una vicinanza ed un contatto coi pensieri. Il tuo bambino può sentirsi a volte distante, può essere una sensazione nuova, ma non per questo si sente abbandonato, perché tu pensi a lui e ti preoccupi, ce l'hai in mente, ogni momento. Inoltre, i bambini crescendo possono sembrare più difficili anche perché imparano a chiedere in modo più diretto e comprensibile, e sanno che possono aspettarsi qualcosa dalle persone vicine, quindi sono più esigenti; noi possiamo cercare di "trattare" con loro, anche in base alle nostre energie. Prova ad organizzarti per fronteggiare questo momento di incertezza, dandoti un tempo un po' più lungo per capire, cercando di rispondere ma anche di risparmiare le tue forze, trovando degli aiuti dalle persone vicine. Il fatto che lo svezzamento proceda bene è comunque un segnale che la relazione tra voi funziona. Pensa al fatto che non c'è conquista di crescita senza un po' di fatica. Se ti servisse parlarne a voce, fammelo sapere che ci accordiamo per un appuntamento. Un saluto affettuoso

RISVEGLI NOTTURNI E VIZI. *Salve, sono la mamma di un bimbo di quasi 11 mesi, volevo chiedere alcune cose: il mio bimbo fino a circa 8 mesi ha sempre dormito, ora si sveglia varie volte per notte piangendo, poi lo prendiamo in braccio e si riaddormenta subito, cosa può essere? Ha la fimosi, la pediatra dice che è meglio scoprire il glande, ma ho letto su un giornale, che gli si fa del male per niente, cosa è meglio fare? Quando gli si toglie qualche oggetto dalle mani, diventa quasi isterico, praticamente si è autoviziato, cosa bisogna fare? Per il momento, grazie, distinti saluti.*

Risposta della Psicologa:

Carissima Mamma, le cose che tu dici, sul sonno, sono molto sintetiche. Provo a fare qualche ipotesi: di solito i bimbi usano il sonno come elemento di compensazione di molte cose, basta un fastidio di pancia, un bisogno di rassicurazione, un dolorino all'insorgere dei denti o alla vaccinazione perché il ritmo sonno veglia si modifichi. Inoltre, verso gli otto mesi, sul piano psicologico c'è un'evoluzione ed una maturazione, il mondo interno dei bambini si fa più ricco e complesso e forse anche i sogni diventano più "impegnativi". Un altro versante di lettura potrebbe

essere quello di capire se è successo qualcosa, anche di "semplice", nella vita quotidiana del tuo bimbo che gli abbia richiesto un "riaggiustamento" emotivo (per esempio: rientro al lavoro della mamma, momentanea assenza del papà o della nonna, cambio di cameretta o altro). Per ciò che riguarda gli oggetti: l'esplorazione tattile, per i bimbi nel primo anno di vita, ha molta importanza, è proprio una necessità di apprendimento e di scoperta. Inoltre, forse, il tuo bimbo inizia a far emergere più chiaramente le sue intenzioni e la sua volontà. Cosa fare può essere diverso per ogni bimbo, anche se bisogna mettere in conto che la crescita prevede una certa necessità di "contrattazione". Quindi, a parte le cose veramente proibite e/o pericolose, il tentativo potrebbe essere quello di mediare, porre qualche alternativa, "gestire" la situazione cercando di portarlo alle nostre proposte. I bimbi, anche molto piccoli, per accettare, hanno bisogno, almeno in parte, di capire.. Forse, parlandone a voce, si potrebbe cercare di andare più a fondo. Se ti può essere utile, siamo qui..... Ho girato il quesito della fimosi alla pediatra, che ti risponderà al più presto. Un abbraccio, La psicologa, P. B.

PIPI' A LETTO. *Buongiorno, sono la mamma di V, una bimba che l'1/12 compirà 4 anni. Vi scrivevo perché ormai da un anno abbiamo un problemino. V a 2 anni e mezzo (periodo maggio/giugno) ha imparato a fare pipì nel vasino e successivamente nel water... e fin qui tutto ok.. di notte per un periodo le ho continuato a lasciare il pannolino, visto che la notte è lunga e lei è una dormigliona ed ha il sonno molto pesante... poi tolto.. L'anno scorso verso gennaio ha ricominciato a farsi pipì addosso all'asilo durante il sonnellino, e da allora è un incubo.. Sono rarissime le volte che la vado a prendere al pomeriggio e le maestre non l'hanno cambiata.. Ne abbiamo parlato insieme più volte, anche loro dicono di avere provato a controllare bene che faccia la pipì prima del riposino, ma lei comunque la fa sempre.. A volte l'hanno anche svegliata durante il sonno per portarla in bagno, a volte con risultato a volte senza... ma loro non vorrebbero continuare questa cosa dello svegliarla.. A casa la cosa invece va meglio, nel senso che al pomeriggio praticamente non è mai successo... anche perché durante il giorno a casa forse si dà meglio il tempo di andare in bagno tutte le volte che ha bisogno e la fa tutta.. ma di notte ho ricominciato a metterle quella specie di pannolo mutanda perché a volte non la fa, ma sono di più le volte che la fa.. e dopo quasi un anno a cambiare ogni giorno lenzuola di casa e lenzuoli dell'asilo mi sono un po' stufata... oltre che essere un po' preoccupata... Insomma cosa posso fare? Con lei ho provato a spiegarglielo con pazienza, ho provato a spiegarglielo un po' arrabbiata, ho provato ad alzarla nel cuore della*

notte 2/3 volte (..ma è uno strazio per tutti..)..ho provato anche a fare le analisi delle urine.... Aiuto!

Risposta della Psicologa:

Cara mamma di V, La crescita per un bambino è un continuo alternarsi di momenti di sviluppo, di autonomia e di momenti di ritorno sui propri passi, di "regressione". Per cui può essere abbastanza frequente per un bambino, in momenti o occasioni particolari riattivare un comportamento più "da piccoli" che poteva sembrare già superato. Non si può fare, in nessuna situazione, un discorso generale. Bisogna cercare di andare a fondo (all'età della tua bimba, tra gli adulti), per ogni bambino, della sua situazione emotiva e delle sue sfide di crescita. Quindi sarà necessario cercare di pensare al periodo in cui questo "problema" si è posto, a ciò che stava e sta avvenendo nella sua vita familiare e di relazione coi coetanei. A volte i motivi sono più di uno e le spiegazioni non sempre di causa-effetto ma complesse. A volte, per alcuni bambini, situazioni che possono sembrare (a noi adulti) abbastanza "neutre", come la ripresa della scuola dopo le vacanze natalizie, possono risultare la cartina al tornasole per evidenziare incertezze nel processo di distacco e di autonomia. In ogni caso, non mi sembra che il fenomeno sia ancora da considerarsi preoccupante: i testi riportano come fisiologico il verificarsi episodi di enuresi notturna fino ai cinque sei anni di età; anche se capisco che per una mamma possa far sorgere delle domande e procurare qualche ansia. Non è mai una strategia efficace rimarcare troppo, con la bimba, gli episodi di insuccesso. So che è faticoso e impegnativo occuparsene, ma bagnare il letto non è mai un fenomeno volontario da parte del bambino e sottolinearlo, riprenderla, rischia invece di accentuarlo. Ti ho dato una risposta molto sintetica e generale. Per altro la situazione della tua bimba sarebbe per noi un po' fuori "target" in quanto più spesso ci occupiamo dei primissimi mesi della relazione madre-bambino. Credo che forse tu potresti trovare giovamento a fare, senza fretta, un incontro con uno psicologo che si occupa di bambini, nel servizio di NPI, che esiste nella nostra realtà territoriale e che si occupa anche di questi aspetti della crescita. Restiamo in ogni caso a disposizione per qualsiasi tuo dubbio o ulteriore domanda. Con affetto

RITORNO AL LETTONE. *Sono la mamma di E, un bambino di 5 anni e mezzo, e di F che ha 40 giorni. Il grande è sempre stato ubbidiente e molto responsabile. Il mio problema è che dall'arrivo del fratellino continua a voler dormire nel lettone (cosa che non gli ho mai permesso di fare e che non ha mai fatto nemmeno da piccolo). Devo assecondarlo in quanto è una probabile richiesta di affetto "transitoria"*

(teoria che sostengo io) oppure tenere salda la regola che non può venire nel lettone perché altrimenti prende il vizio (teoria che sostiene mio marito)? Forse è anche perché il piccolo ha momentaneamente la culla nella nostra stanza e quindi si sente escluso? Grazie, M.

Risposta della Psicologa:

Gentile M, quando nasce un fratellino, per un bimbo di cinque anni, nascono anche sentimenti molto potenti e contrastanti: la voglia di crescere e di dimostrare la propria indipendenza insieme alla voglia di regredire e di tornare piccoli; la gelosia e la voglia di controllare ciò che succede di notte tra i genitori insieme alla voglia di espropriare il fratello della vicinanza con la mamma. Sono tutti sentimenti importanti, da tenere in considerazione (che tra l'altro investono in parte anche i genitori) e che dovranno avere una graduale "digestione" per conquistare un equilibrio nuovo a quattro. È molto importante che possano essere manifestati dal bambino, perché in questo modo possono essere compresi dai genitori e ciò può aiutare ad affrontarli. Il fatto che tu e tuo marito abbiate strategie diverse è significativo del fatto che ci possono essere più spiegazioni di un comportamento e più modi per superarlo. Credo che la strada si possa trovare, col bambino, in modo graduale, dando fiducia ad E e provando più strade. Se leggi il sito, saprai che io considero abbastanza efficace esplicitare i sentimenti coi propri figli, riprendere con loro le foto della loro crescita, aiutarli a scoprire vantaggi e svantaggi dell'essere grandi e piccoli. Proporre ciò che in un certo momento voi pensate sia tollerabile per E, anche una parziale "regressione", non significa che lui perderà le competenze già conquistate, ma starà a voi riproporgli una evoluzione, quando vi sembrerà in grado di sostenerla. Mi rendo conto di aver fatto un discorso molto generale. Se vi serve di parlarne più approfonditamente, possiamo provare a discuterne a voce in un colloquio. Un saluto a voi ed ai vostri piccoli. P. B.

II Lettera di M. *Grazie mille dottoressa per la celere ed esauriente risposta. Il vostro è un servizio ottimo ed utilissimo in un'Italia dove sembra sempre non funzionare nulla... Ma per fortuna non è così, grazie anche a persone disponibili come lei. Buon lavoro e buona giornata. M.*

IN TRE NEL LETTONE. *Sono la mamma di un bambino di 9 mesi. Mio figlio dorme nel lettone!!!! non riesco proprio a farlo dormire nel suo lettino, ogni volta che ci provo piange, si dispera. Io e mio marito siamo un*

pò stanchi, perché chiaramente dormiamo male!!e inoltre abbiamo paura che si possa far male, dormendo in 3!!!!!! come posso fare?

Risposta della Psicologa:

Cara mamma, il problema del sonno è uno dei più frequenti e delicati da affrontare nei primi mesi di vita del bambino. A nove mesi di solito, se un bambino sta bene, ha già la capacità di aspettare e quindi di poter trascorrere del tempo nel suo lettino da solo. Non sempre però il riposo notturno è già regolare, ancora possono verificarsi risvegli e richieste nel corso della notte. Nei primi mesi, il contatto pelle a pelle con la mamma è un fattore calmante e di rassicurazione, passare all'autonomia richiede tempo sia per il bambino che per la mamma. Se lo vedete pronto per dormire da solo, potete iniziare a farlo gradualmente, magari proponendogli un piccolo rituale di addormentamento, per esempio: orario abbastanza regolare, canzoncina o favolina, stare un po' vicino a lui, parlargli, lasciargli un oggetto preferito se ce l'ha. Con i bambini i tempi non sono sempre prevedibili. Una "protesta" quando gli si propone un cambiamento è abbastanza normale, perché loro non sanno ancora se la cosa nuova piacerà, fanno solo quello che lasciano. Quindi è normale che possa piangere un po', anche se bisogna stare, in modo un po' elastico, a vedere nel tempo come vanno le cose. Con le poche cose che mi hai detto, non riesco a darti una risposta più precisa, forse, se ti può servire, puoi guardare nel sito alla parte bibliografica, dove ci sono un certo numero di testi sul sonno e, se vuoi, potremmo anche approfondire meglio con un colloquio perché ogni bambino è diverso, speciale ed ha le sue speciali reazioni. Spero di esserti (almeno un po') stata utile. Saluti anche al piccolino. La psicologa

MAL DI PANCIA NOTTURNO. *Buonasera, sono la mamma di una bimba di 6 mesi, che, da qualche settimana a questa parte, ha iniziato a svegliarsi frequentemente la notte perché disturbata dal mal di pancia. La mia pediatra mi ha consigliato di provare con il Milicon, ma prima di somministrarglielo volevo chiedere se è normale che mia figlia attraversi una fase di questo tipo a quest'età, e se il Milicon è effettivamente un medicinale che può essere utile in questo caso, dato che mi sembra venga consigliato per le coliche gassose dei primi 2-3 mesi di vita. Un'ultima cosa, mia figlia non ha avuto problemi di coliche nei primi mesi e ha sempre dormito tranquillamente svegliandosi un paio di volte a notte per la poppata. La ringrazio. MG*

Risposta della Psicologa:

Gentile MG, ho aspettato qualche giorno a risponderle poiché la pediatra che risponde al nostro sito, da qualche tempo, è assente dal lavoro. Mi riservo di inviarle altre indicazioni, dopo aver consultato anche un altro collega pediatra disponibile. Rispondendole, perciò, con un'ottica meno medica e più orientata sugli aspetti di sviluppo psicologico le direi che: forse sarebbe importante verificare (forse lei lo ha già fatto) se quello che lei chiama mal di pancia sia effettivamente tale. Intorno ai sei mesi i bambini iniziano ad individuarsi e a riconoscere l'esistenza della mamma come entità separata, i risvegli notturni hanno, a volte, anche, un significato di "controllo" della presenza delle figure affettivamente importanti. Sarebbe utile anche provare a riflettere se ci sono stati avvenimenti significativi nella vita della bambina, che possono motivare una aumentata vigilanza. Il sonno è un'attività fisiologica fortemente soggetta a variazioni, nel primo anno di vita, che può modificarsi per molti motivi, alcuni a volte per noi difficilmente individuabili. È importante in questi casi, cercare di "sopravvivere", di non sovraccaricarsi, dandosi tempo per comprendere. Per il mal di pancia, inoltre, esistono anche modalità non farmacologiche, che gli operatori sanitari con cui sono in collaborazione spesso indicano, per esempio il massaggio, tentare il rilassamento con un bagnetto, o altri, scoperti nel rapporto col bimbo, che servano a rilassarlo. Credo che sarebbe importante chiedere nuovamente al pediatra di fermarsi un po' a riflettere e ad indagare più approfonditamente il malessere della bimba. Spero di poterle inviare al più presto ulteriori consigli. Un saluto partecipe, P.B.

LA NOTTE È UN TORMENTO. *Sono mamma da quasi 18 mesi. Ho la fortuna di avere accanto a me un marito che partecipa e condivide la famiglia nel vero senso del termine e il grande dono di godere dell'armonia che nostra figlia ci regala. La mia pupa si è presentata sin dalla nascita con molta energia: attenta, giocosa, spiritosa, affettuosa ... insomma un turbine di vitalità ... Ne sono innamorata, ogni giorno di più, ma non nego dei cedimenti preoccupanti soprattutto negli ultimi tempi. Lo sprint forse "eccessivo" che manifesta anche la notte, ha reso il percorso sino ad oggi molto duro e faticoso, ancorché non privo di soddisfazioni e gratificazioni. Da settembre frequenta il nido e fa, ahimè, l'orario lungo (la vesto, spesso dormendo, alle 6.30 e la accolgo a casa alle 18.30). Si è inserita molto bene, è ubbidiente, educata, sempre molto vivace, trascorre la giornata come una brava piccola donnina. La situazione cambia dal momento in cui arriva in casa ... io non vedo l'ora di vederla e di giocare con lei, e così il papà, ma il suo primo pensiero è il cibo ... e un morboso attaccamento fisico ... è incontenibile ... mi dico ... avrò fame e preparo la cena ... non senza di lei tra le mie braccia o in terra a battere i*

pie di e urlare. Giunti a tavola alterna momenti di completa degustazione e serenità a scatti nevristenici, urla e pianto, che vengono sedati solo camminando su e giù per la casa con lei in spalla. Insomma io e mio marito non abbiamo il piacere di mangiare serenamente, anzi non ceniamo affatto, né di sbrigare le ordinarie faccende domestiche ... Ci diciamo ... avrò male ai denti ... sono capricci ... sono dispetti ... avrò un qualunque male ... e riesce sempre a metterci sotto i piedi ... ma questo non è il peggio ... la sera ne tentiamo di ogni ... fino al momento della nanna e oltre. Per noi non c'è più telegiornale, film, dialogo, telefonata, vita di coppia etc... abbiamo sbagliato tutto?! La gioia di averla con noi ci sta costando tanto ... di salute ... perché ... non si dorme più La notte è un tormento, si arriva spesso a perdere la pazienza ... e allora ho paura ... Non voglio fare di questo sfogo ... un trattato ... ciò che mi ha spinto a richiedere aiuto ... è proprio una concreta e attuale necessità di un consiglio ... Cosa ne dite? Andiamo avanti così ... teniamo duro ... passerà ... è solo una delle fasi di crescita. Siamo disponibili ad un eventuale incontro se del caso con la psicologa dell'ente, previa fissazione di appuntamento telefonico. Grazie per l'attenzione, attendo riscontro. Mamma quasi nel pallone.

Risposta della Psicologa:

Gentile Mamma, per i bambini, il momento del passaggio al nido è un momento molto importante e delicato, è possibile che qualche volta susciti richieste di attenzione particolari o anche, semplicemente, desiderio, contenuto per tutto il giorno, di stare coi genitori e di comunicare, che si concentra poi nella sera . Se lei trascorre una giornata positiva e gioiosa al nido, non è detto che comunque le costi un po' di fatica e di impegno e che la sera non abbia bisogno di "regredire" un po' con la sua mamma ed il suo papà, in un ambiente familiare. Quando i bimbi si avvicinano ai due anni di età il loro senso di essere importanti e speciali per i genitori, la loro voglia di scoprire le relazioni e di affermarsi diventa forte, sono spesso egocentrici ed accentratori. Apprezzano di essere al centro dei pensieri degli adulti e possono diventare dei piccoli tiranni. Non si tratta solitamente di dispetti o di particolare sadismo nei confronti dei genitori ma di un modo fisiologico di conoscersi, di misurare la propria capacità di agire nelle relazioni, di scoprire le caratteristiche della propria identità. Solitamente possono poi iniziare momenti di opposizione e di "discussione" sulle regole, che sono molto importanti, proprio perché permettono ai bambini di interiorizzarle e di capire le loro potenzialità ed i loro limiti. È tutto abbastanza "normale", ciò non significa che non sia molto intenso e impegnativo per i genitori. Essere stanchi è la norma; interrogarsi, come state facendo voi, sui motivi che portano la vostra bimba a fare tante richieste, è quello che i genitori tentano di fare. È importante cercare delle spiegazioni anche per poter

minimamente prevedere l'andamento delle serate e non vivere la situazione in modo troppo frustrante; probabilmente anche la vostra bimba sta cercando delle "abitudini" e quando le troverete insieme forse la situazione potrà essere più accettabile. Tenere duro è sempre utile, ma cercate anche minimamente di salvaguardare le vostre energie, è meglio dire "aspetta" che essere troppo stanchi e rispondere in modo troppo esasperato. Anche se la vostra bimba chiede in modo deciso, questo non significa che non sappia tollerare dei tempi di risposta, forse chiede molto proprio perché ha fiducia nella risposta e contrattare tempi con voi la aiuterà anche a stare meglio. Mi scuso per la estrema sintesi della risposta, ma se vi fa piacere possiamo incontrarci e parlarne meglio a voce. Se siete disponibili, fatemelo sapere che provo a proporvi una data. Saluti La psicologa

NANNA, I lettera di K. *Sono la mamma di A., un bel tipetto di 19 mesi. A è stato sempre un bambino che dorme tanto sia di notte che nel pomeriggio. Potrebbe anche dormire 3, 4 ore a pomeriggio se non lo svegliassi prima. Da qualche mese a questa parte la sera diventa un incubo portarlo a letto, anche se ha tanto sonno. Le abbiamo provate tutte con mio marito, ma non vuole saperne, ci vogliono ore intere anche se incominciamo a provare alle 23:00. Anche se dorme un'ora sola al pomeriggio la sera non ne vuole sapere di dormire. Così io mi innervosisco al punto tale da urlargli contro, succede ripetutamente ormai che perdo la pazienza e credo che questo mio errore giochi tutto a mio sfavore. In più mi sento poi in colpa da morire e faccio uno sbaglio dietro l'altro e lui credo capisca tutto. Spero di essere in tempo per recuperare, spero che le mie sgridate sbagliate non abbiano fatto male al mio piccolo (forse ho letto troppi articoli sull'effetto delle urla ai bambini e già lo vedo un adulto insicuro e violento - vi prego fatemi sfogare!-). Spero di ricevere una vostra risposta! Una mamma tanto triste oggi!*

Risposta della Psicologa:

Gentile K., ho provato a riflettere con le colleghe ostetriche per darti un consiglio efficace. I dati che ci fornisci sono davvero pochi e quindi è inevitabile che ci vengano in mente altre domande: È cambiato qualcosa nella vostra routine giornaliera, anche apparentemente non collegato ad A (inizio o conclusione Nido, ripresa o cambio orario lavoro materno, ecc.)? Dove dorme A? Con chi? Quanto e come affronta la situazione il papà, la nonna, ecc.? Le domande potrebbero continuare ma credo che via mail sia piuttosto difficile esplorare tutti questi aspetti. Se vuoi potremmo parlarne a voce, basta che tu telefoni al mio numero, segnato sotto, lasciandomi un messaggio in segreteria per poi concordare quando ti

richiamerò. Come "pronto soccorso" ti propongo un tentativo: invece di aspettare che si stanchi molto e proporgli sempre più tardi l'orario del sonno, prova ad anticiparlo. Prima che lui sia esausto, proponigli un momento "rituale" di addormentamento, stai un po' con lui, leggigli una favola o cantagli una canzoncina, cerca di proporgli non di dormire a tutti i costi ma di "calmare" il ritmo. A volte i bambini, quando sono troppo stanchi, entrano in una spirale di sovraeccitazione che impedisce loro, paradossalmente, di prendere sonno. Forse queste cose le hai già provate, mi scuso se sono cose scontate, ragione di più per parlarne. Anche per le sgridate, tieni conto che arrabbiarsi con un figlio è una cosa frequente, "naturale", direi quasi, per certi aspetti, dovuta. Nostro figlio ci preme, ci teniamo profondamente ed è normale che ci susciti sentimenti "forti" nel bene e nel male. Se ti senti troppo "al limite", in certi momenti, cerca di staccare, di distanziarti un po' per recuperare le energie, ne servono davvero tante con un frugoletto vivace. Tra l'altro, verso i due anni si avvicina la fase dell'affermazione di sé, in cui i bimbi spesso usano sistematicamente l'opposizione e la provocazione come elemento di confronto e di crescita ed è un periodo davvero impegnativo ed anche importante. Ti saluto con affetto e "solidarietà", aspetto riscontri da parte tua. Un abbraccio, La psicologa P. B.

NANNA, II lettera di K. Gentile Dott.ssa, *Ho appena letto la sua mail e le sue domande a cui cercherò di rispondere in modo più approfondito, riflettendo anche un po' di più su quello che Lei mette in risalto. Sono un'insegnante e ho ripreso a lavorare (part-time) da quando A aveva 8 mesi. I primi 3 mesi quando ero fuori a lavoro è stato mio marito ad occuparsi di lui potendo svolgere il suo lavoro anche da casa, ma da Luglio in poi (avendo lavorato per dei corsi estivi) di A si sono occupate la nonne senza però che tutto ciò creasse alcun disagio. Qualche piccolo problema c'è stato a Ottobre quando abbiamo provato l'inserimento ad un asilo nido privato. A non ha dormito più per un paio di settimane e comunque mi rendevo conto che a parte il distacco con la mamma e la famiglia c'era qualcosa nella gestione dell'asilo che non mi portava a fidarmi delle insegnanti e che comunque non permetteva al bambino di inserirsi serenamente. Così d'accordo con mio marito e i nonni, lavorando io solo 2 giorni a settimana (dalle 8 alle 16) abbiamo deciso di farlo rimanere a casa un giorno dai nonni materni e uno da quelli paterni, abitando tutti nello stesso paese. Dopo le prime fasi di assestamento A ha ripreso i suoi ritmi di sempre: belle dormite, buon mangione e sempre più simpatico. Crescendo però, come Lei mi ha già detto, il caratterino è venuto fuori e quindi A non sta più in un angolo ma è sempre pieno di energia pronto a voler giocare e a coinvolgermi, perciò l'ora della nanna*

serale si sposta un po' più là, anche perché mio marito rincasando la sera sempre dopo le 19.30 si occupa principalmente lui di A, bagnetto, gioco sul lettone e ninna nanna (A dorme in culla in camera da letto ma non riesce ad addormentarsi da solo). Così posso io tirare il fiato dopo una giornata, un paio di volte la sera vado un'ora in palestra e A cena con il papà. Il problema è che mio marito non riesce a rendersi conto di elettrizzare A in modo tale da impedire poi la fase di rilassamento prima del sonno. Mio marito ha sempre pensato che non avesse ancora sonno e credeva un buon metodo sfinirlo giocando, così prima si facevano le 22, poi le 22.30 poi le 23, ora mezzanotte e A vuole giocare altrimenti fa scene madri degne da film. Premetto che il pomeriggio A impiega, se con me, meno di 5 minuti, con i nonni di più ma sempre meno della sera. Dopo l'ennesimo snervamento, urla ad A con terribili sensi di colpa annessi, litigate con mio marito perché lui continua a dire che A fa così perché non vuole dormire e io invece ritengo di dovere ricreare un'abitudine al piccolo, ho deciso di riprendere le redini della nanna serale ma A ormai ha troppo l'elettricità addosso e non c'è canzoncina che tenga. Da due sere alle 21.00 doccia e alle 21.30 luci spente, musichetta accesa e passeggiata in casa (visto che è molto grande) con il passeggino. Ieri sono riuscita a metterlo in culla alle 22.15. Spero di non mollare, non devo mollare. Mentre scrivo mi viene da pensare che durante le ultime settimane ho ripreso a lavorare da lunedì a sabato, ma ho smesso di andare in palestra per essere presente la sera a cena, magari questa mia assenza tutta la settimana avrà contribuito a renderlo più nervoso. Spero di aver detto abbastanza stavolta. La ringrazio per la disponibilità e la gentilezza delle sue parole, mi spiace solo di stare così lontana per non poter fare una chiacchierata faccia a faccia! Saluti, K.

Risposta della Psicologa:

Cara K, la sua lettera mi sembra esplori, in modo ampio, gli avvenimenti e le relazioni che A, in questo periodo, sta attraversando. Mi pare che lei abbia già chiare le connessioni tra gli eventi ed i bisogni di A, anche le strategie sono già abbozzate e attivate. Con un bimbo, il modo di affrontare le questioni di crescita è, necessariamente, sempre, un po' questo: tentativi e ri-aggiustamenti, in base alle sue risposte. Se posso permettermi alcuni commenti:

-anche se il nido non è stata un'esperienza ottimale, io non lo escluderei a priori. Ormai, per l'età di A, le relazioni coi coetanei sono una cosa importante, gli possono dare uno spazio proprio di gioco e di scambio che, per lui, può essere difficile ritrovare con gli adulti. Inoltre lo potrebbe aiutare a transitare in un ambito di relazioni più "orizzontali", paritarie.

-ormai i nostri bimbi sono spesso "unici" con molti adulti intorno e sono abituati ad essere anticipati, compresi, non è facile per loro sperimentare

il distacco e l'autonomia perché, quando fanno da soli, inevitabilmente si sentono meno sicuri e competenti.

-la transizione ad una maggiore autonomia può passare, anche, dall'iniziare a costruire per lui uno spazio più differenziato per il sonno. Iniziare a "investire" una sua cameretta di significato relazionale, fargliela vivere per giocare, per il sonno pomeridiano, "arredarla" con dei giochi suoi, scelti da lui, avere un lettino meno "complicato" da usare da solo, con sponde non troppo alte e, magari, non troppo alto dal suolo, per fare in modo che non cada se si muove in autonomia. Tutto ciò potrebbe pian, piano portarlo a fargli sentire che lui ha un suo spazio "privato" per il sonno, distinto da quello di mamma e papà. Tutte queste cose sono sicuramente impegnative e richiedono gradualità, tempo e pazienza, ma credo potrebbero andare nella direzione di ridurre la fatica e far sentire Andrea più "grande" ed autonomo.

-un ultimo commento su di un aspetto che mi pare sia "strisciante" nel suo discorso: i "sensi di colpa". Come mamme ho l'esperienza che riusciamo a colpevolizzarci davvero di tutto, di ciò che facciamo e di ciò che non facciamo, addirittura di ciò che pensiamo e di tutti i sentimenti umani, di fatica, di insofferenza, di incertezza che proviamo. Molto spesso pretendiamo da noi molto di più di qualsiasi altra persona. Su questo bisogna riflettere e la invito ad avere "pazienza" anche con se stessa. Andare a lavorare credo lei non lo faccia per "puro divertimento" ma anche per crescere A, non possiamo essere plurifunzionali e perfette, la fatica tocca anche noi. Cerchi di non sacrificare del tutto le sue aree di "ricarica" come la palestra e di non "accollarsi" tutto. Se il papà sta tentando, secondo una sua strategia di soluzione, di rapportarsi ad A a suo modo, se ne può parlare insieme e concordare in linea di massima come comportarsi, vedendo ciò che funziona meglio, ma mi sembra anche corretto che lei lo "lasci" provare. Il rischio è che A abbia reazioni diverse con voi due, ma se poi trova una soluzione "soddisfacente" con ognuno di voi due, avrà a disposizione due modi di risolvere una situazione. L'importante è che la situazione venga gestita da ognuno di voi "fino in fondo", nel senso che lei possa permettersi di non dover intervenire se la relazione viene gestita dal papà e viceversa. È difficile (per tutti e due) mettere in atto qualcosa che pensa l'altro, allo stesso tempo è importante fare esperienza diretta per conoscere A e le sue necessità. Il fatto di riconoscerci reciprocamente il diritto di provare e di (eventualmente) sbagliare può darvi più sicurezza con A e anche più esperienze di cui parlare e su cui basarvi per crescere insieme. Mi scuso se le cose che ho scritto sono molto sintetiche, ma la distanza non facilita la comunicazione. Spero di averle dato qualche spunto e se, (come può essere sicuramente) non fossi stata sufficientemente chiara, mi scriva pure, possiamo continuare a confrontarci. Un saluto caloroso, P. B.

NANNA, III lettera di K. Cara Dott.ssa, le sue risposte sono delle epiphany (mi lasci il termine, sono un'insegnante di inglese "precarissima"), leggendo e rileggendo ciò che Lei mi dice mi rendo conto di essere ingombrante nella relazione tra A e il suo papà, spesso me ne accorgo, ma è più forte di me, devo tenere tutto sotto controllo. Ci lavorerò su. Per quanto riguarda l'asilo nido non ci sono dubbi che A a settembre frequenterà quello comunale che, a detta di molte mie amiche, è un buon asilo. La scelta di non mandarlo l'anno scorso è legata a tanti fattori tra cui la retta abbastanza salata. Comunque è vero A purtroppo ha attorno a se tanti adulti e pochissimi bambini. Forse anche questo è uno dei motivi per cui non riesce ancora a parlare, o comunque non ne sente l'esigenza perché assecondato da tutti. La cameretta: ce ne sono due ancora vuote a casa ma non abbiamo mai deciso quale sistemare per A, ci metteremo al lavoro! Pensando a quest'ultima settimana mi accorgo che Andrea è andato a letto mai dopo le 22.30 e oggi lo ha addormentato il suo papà perché dovevo finire delle relazioni. Spero di poter continuare ad essere coerente con lui, ma già so che sarà difficile. La ringrazio davvero per i suoi consigli e visto che me lo consente, nei momenti in cui crederò di essere davvero una mamma incapace Le scriverò. Saluti, K.

Risposta della Psicologa:

Carissima K, la ringrazio per le sue parole e sono contenta che scriverci abbia sollecitato dei pensieri, che mi pare, però, erano già presenti, dentro di lei. Mi sembra importante il verbo che lei ha usato più di una volta nelle sue lettere: lavorarci. Sono davvero convinta che i genitori vengano "allevati" in buona parte dai figli e che le trasformazioni e le conquiste si fanno insieme, quando è necessario, quando si riesce, con molti momenti di "andata e ritorno". Non si proponga una ferrea coerenza, ma la consapevolezza che avviare un processo può, a volte, segnare dei regressi, delle battute di arresto, per svariati motivi, ma non è mai un totale ritorno al punto di partenza. La crescita è un processo che risulta conveniente e piacevole, per bambini ed adulti, e questo ci aiuta. Non vorrei che lei mi scrivesse solo quando si sente "incapace", su questo sono abbastanza intransigente e affermo che non esiste nessuna mamma incapace, anzi che le mamme (ed i papà) siano gli unici veri esperti dei propri figli, anche se convivono costantemente con sentimenti di incertezza, dubbi, timori. Se non le dispiace, le chiederei la disponibilità a pubblicare (tralasciando le parti più personali) la sua lettera sul sito perché credo che molti altri genitori/mamme possano ritrovarsi nel suo percorso. La saluto affettuosamente con un particolare pensiero ad A e alle sue conquiste.

IL PIANTO

I bambini piangono. É difficile resistere al pianto di un neonato!

Cosa vorrà? Perché si congestionna così? Non capisco! Non lo sopporto più, il suo pianto mi buca le orecchie!

Ha una bella voce, ora sembra che stia ridendo!

Il pianto è la esperienza più forte e fisica alla nascita di un figlio. Sentire la sua voce, il suo impulso a vivere, ci commuove e meraviglia per la sua intensità, la sua urgenza, la sua forza.

La richiesta è rivolta al mondo, ma in prima battuta, a noi come genitori, É un impegno ed una responsabilità che ci spinge a decodificarla, a trasformarla in gesti, in parole, a interpretarla.

Ci porta a ripensarci bambini e a cercare di risolvere bisogni fondamentali: sentirsi sazi, riuscire a dormire comodi, stare al caldo, stare tra le braccia dolci ed accoglienti di coloro che ci amano, sentirsi contenuti negli occhi e nella mente di quelli che ci hanno chiamati tra loro.

Il neonato colma il vuoto della distanza dalla madre con la voce. Cerca di trovare le parole per dirci ciò che vuole, le compone gradualmente attraverso un senso di pressante richiamo. La tonalità monocorde, acuta e sonora del pianto si colora e si articola nei primi mesi, attraverso la relazione di accudimento. Si modula, come si modulano gli scambi con la madre e le sue risposte.

I bambini devono piangere! E devono trovare un ascolto fiducioso e partecipe!

Lettere dei genitori....

***RICONOSCERE IL PIANTO.** Io non riesco a capire proprio il pianto della mia bambina che ha 1 mese!!! Come posso fare a capire di cosa ha bisogno se le sue richieste di aiuto sono tutte identiche? Io quando piange non capisco cosa mi stia chiedendo! Potete darmi qualche consiglio? A.*

Risposta della Psicologa:

Cara A., tante mamme desidererebbero il manuale della mamma perfetta, ma purtroppo non esiste. Non può esistere perché ogni bambino è diverso dall'altro così come sono diverse tra loro le mamme. Sicuramente è difficile distinguere e capire di cosa un neonato ha bisogno. Ma piano, piano, trascorrendo tanto tempo con lui, procedendo per tentativi ed errori (e quindi anche sbagliando), una mamma diventa la persona che conosce meglio e più profondamente il proprio bambino. Il legame madre e figlio risulta essere per questo motivo intimo e molto intenso: entrambi infatti rappresentano l'uno il completamento dell'altro e crescendo insieme verranno inevitabilmente cambiati e modellati reciprocamente dal legame che indissolubilmente li unisce. Per questo, cara A, continua a metterti in una posizione di ascolto nei confronti del tuo bambino, e tenta, sperimenta, sbaglia, solo così imparerete a conoscervi sempre più profondamente. Dai modo anche a lui di "dirti" quello che vuole, lascialo piangere con sentimento per empatizzare con lui.

PIANTO. *Buongiorno, sono I, la mamma di P. È da quando è nato, quasi tre mesi, che cerco di assecondare il suo pianto, ma, quando piange, dopo vari tentativi (pannolino, prenderlo e rimetterlo giù ecc.), smette solo se lo prendo in spalla. Cosa devo fare? il mio istinto mi dice di continuare così, però ho un po' paura delle abitudini! Grazie, I*

Risposta della Psicologa:

Cara I, Intanto, come stai? Spero tu stia bene e anche il piccolo. La tua casa è fresca? Riesci comunque a incontrare qualcuno durante il giorno (tuo padre o le "zie")? Sul pianto, quello che io sono abituata a pensare è che si tratti sempre di una richiesta e quindi gli va dato ascolto. Tra l'altro, nei primi mesi, si è ancora in una fase di conoscenza reciproca e quindi è importante per il bambino segnalare quello che gli serve. Per un neonato, anche la posizione, la temperatura, un momento di solitudine può essere fonte di bisogno. Se tenendolo in braccio si calma, mi pare che tu abbia trovato una soluzione efficace alle sue necessità. La relazione affettiva, per un bimbo, è sempre una risorsa positiva. Considerando l'età di P, non c'è da temere che si abitui in modo irreversibile, cambierà abitudine quando, insieme, troverete soluzioni diverse alle sue richieste. Ovviamente, questo non vuol dire che la mamma "deve" sempre prenderlo in braccio, se si sente stanca può chiedere al bambino di aspettare o di consolarsi in altro modo (con la voce, con una musica, con uno spostamento di posizione, con il papà, con qualsiasi cosa voi troviate che lui gradisca). Sono stata sintetica ma se hai ancora qualche dubbio riscrivimi. Saluti affettuosi, P. B.

***CIUCCIO.** Gentili Dottoressa, sono una mamma nel pallone con un sacco di dubbi. Il più grande però riguarda il ciuccio. Sia al corso pre-parto che in ospedale mi è stato sconsigliato di utilizzarlo. E finora ho fatto così, contro il parere di amici e parenti e della pediatra che sostiene che sia meglio il ciuccio che il pollice. Il problema è che la mia bimba, che ha due mesi e mezzo, da qualche giorno non fa altro che tentare di infilarsi le mani in bocca (da ieri con una certa foga) e non trovando consolazione, piange disperata finché non le do il latte. Vi chiederei quindi gentilmente se potete consigliarmi come comportarmi, e se ci sono mamme che non hanno dato il ciuccio e sono riuscite a non far prendere il pollice ai bambini. In attesa di vostro cortese riscontro, porgo cordiali saluti. A. P.*

Risposta della Psicologa:

Gentile A.P., Dici di essere una mamma con molti dubbi, questo dal mio punto di vista, depone a tuo favore; avere dei dubbi è salutare quando si cresce un bambino, significa essere attenti ai suoi comportamenti ed interrogarsi. Sul tema che ti sta a cuore direi che potrai trovare molteplici risposte, a seconda del punto di vista professionale di chi viene interpellato. Io sono una psicologa e quindi ti rispondo con questa ottica. Di solito, nella mia esperienza, in ospedale il ciuccio viene sconsigliato, ma soprattutto pensando ai primi giorni/primo mese, nel timore che questo possa interferire con l'allattamento al seno. Successivamente, non mi pare si sollevino grosse obiezioni. Sul piano psicologico, per il bambino, disporre di un "sostituto piacevole di seno/mamma" nei momenti critici o in cui si aspetta l'arrivo delle persone vicine viene spesso indicato come una capacità del bambino di iniziare a gestire dentro di sé le emozioni e le ansie dell'essere da soli e quindi sviluppare una buona autonomia emotiva. Naturalmente per fare questo non è obbligatorio il ciuccio: alcuni bambini lo scelgono, altri preferiscono le mani, un piccolo orsetto, una copertina (quella di Linus) o le più svariate cose suggerite dalla relazione tra madre e bambino e dal contesto. Ogni bambino, come hai già acutamente osservato, ha una sua preferenza e strategia. Spesso poi questi oggetti, nella crescita, vengono fisiologicamente abbandonati, senza troppo danno. Sono stata sintetica ma se mi sono spiegata male ti prego di scrivermi così continuiamo a parlare. Ho girato la tua mail anche alle ostetriche e a breve ti invierò la loro eventuale risposta. Se sei d'accordo inserirei questa tua lettera nel forum, così potrai avere il parere e l'esperienza di altre mamme. Un caloroso saluto ed un bacino alla tua piccola. P. B.

PAPÀ, RELAZIONE DI COPPIA

Iniziare a crescere un figlio significa entrare gradualmente nel ruolo di genitori. È un compito che sfida su vari versanti; sarà necessario assumere reciprocamente un ruolo meno centrale nella coppia. Essere in tre (e più) non è uguale ad essere due. È un discorso banale ma che ha notevoli risvolti pratici: nell'uso del bagno, delle stanze della casa; nella presenza di oggetti, suppellettili, abiti; nelle presenze nel lettone.

Potersi parlare ed accordarsi può richiedere tempi diversi. Viene esercitata la capacità di tollerare la variabilità dei programmi e l'elasticità, bisogna allenarsi a prevedere l'imprevisto.

Nei primi mesi si può avvertire in modo faticoso la routine e l'oppressione della quotidianità.

Nei primi mesi si può sentire diversamente il coinvolgimento tra padri e madri.

La madre, sempre presente (di solito), che trascorre tutti gli istanti della giornata col proprio bambino, colei che i testi denominano il "genitore continuo", diventa presto molto esperta del bambino, ma anche sovraccarica e stremata dall'accudimento ripetitivo e dalla necessità di sintonizzarsi su un essere non parlante, con elementari strumenti di comunicazione ed oltremodo esigente.

Il padre (genitore "dis-continuo") va a lavorare, torna, con l'ansia dell'incontro e la stanchezza del mondo esterno, con il desiderio di spupazzarsi il piccolo e l'incompetenza del rapporto non ancora esercitato.

I reciproci sentimenti di "invidia" e le possibili incomprensioni hanno terreno fertile.

Sarebbe utile provare a coltivare la capacità di chiedere, provare ad uscire dalle pretese di perfezione, di autosufficienza per riconoscere reciprocamente il sentimento di inadeguatezza, vitale per la conoscenza del bambino.

Sapere che le funzioni sono diverse può rendere più rispettoso il rapporto a tre e aiutare a mettere in conto tempi gradualmente di maturazione.

La sessualità e l'intimità della coppia subisce variazioni e propone nuovi scenari. La presenza fisica ed emotiva del bambino rappresenta un "terzo" potente con cui fare i conti.

I sentimenti si trasformano; la "gelosia" è spesso un tema non contemplato che si affaccia nello scenario a tre.

Lettere dei genitori....

MOLTEPLICI TRANSIZIONI. *Cara Dottoressa, mi chiamo A. e ho 30 anni, sono mamma da 6 mesi di una bimba. Per farle comprendere ciò che mi sta capitando forse è meglio partire dal principio. Un anno fa ho dovuto affrontare i preparativi del mio matrimonio e un trasloco. Il trasloco naturalmente non è avvenuto nella mia città, anzi ho la mia famiglia a cui sono legatissima molto lontano. Durante tutta questa barabanda ho scoperto di aspettare la mia bimba. Inizialmente sono rimasta molto sorpresa della gravidanza successivamente ero molto felice ed è stata una gravidanza a livello medico tranquillissima. Al 5 di gravidanza mese è scoppiato il putiferio. La casa in cui vivevo era diventata la mia trappola perché fuori città e piano piano mi sentivo sempre più soffocata. Inizialmente ho manifestato il mio stato d'animo alla mia famiglia e a mio marito. La mia famiglia non ha mai amato il posto in cui vivevo, loro erano preoccupatissimi perché per ogni cosa c'era bisogno di andare in città, mio marito invece spinto anche dai suoi famigliare non accettava il fatto che io volessi andare via dal quel posto. Con il passare del tempo il mio malessere diventava sempre più grande, piangevo non volevo stare sola in quella casa. La cosa si accentuò ancora di più dopo che mia mamma salì per farmi compagnia. Il crollo avvenne quando lei partì entrai in uno stato di ansia, panico, paura. Fortunatamente i miei parenti non mi hanno mai lasciata sola la mia famiglia molto più frequentemente e alternandosi venivano spesso su a farmi compagnia. Per non pensarci ho provato a fare di tutto uscire di casa fare delle passeggiate e i più sotto indicazione della mia ginecologa mi avvicinai al gruppo di preparazione al parto. Non ottenni grossi risultati. Intanto mio marito non capiva e le litigate aumentavano sempre più con lui. Dopo un po' lui stesso da solo mi disse che era meglio cambiare casa. Nasce la mia piccola, quel senso di ansia paura era ancora presente in me e si face sentire ancora più quando tornai a casa con tanta forza sin dal primo giorno ho sempre accudito mia figlia. Ho sempre fatto tutto. Lei è molto tranquilla e felice. Cambiamo casa a luglio. Io per un po' di tempo sono scesa giù a casa dei miei per l' estate. Al ritorno ho dovuto fare i con mille cose da fare con mille faccende da sbrigare, che con tanta forza sono riuscita a risolvere da sola perché mio marito è poco presente per via del lavoro. Il rapporto con lui non è più quello di una volta forse perché non ancora si rende conto che abbiamo una figlia è facile tornare la sera e prendere in braccio la piccola per un oretta perché poi lei sia addormenta. Io intanto però ogni giorno da sei mesi sono reduce di un lavoro continuo con mia figlia 24 ore su 24, sono 6 mesi che dormo pochissimo perché lei si sveglia per mangiare più di quando aveva pochi mesi da quando è nata la bambina mio marito non si perde una notte lui fa la vita di prima. Ultimamente gli ho urlato contro che lo odio,*

ormai la tensione è tanta anche se so che lui mi ama tanto e io uguale. Mi sento tanto sola non ho amiche qui. Tutta la mia vita è giù. Sono stanca e angosciata. La mia situazione è molto migliorata rispetto all' inizio perché se anche sono stanca angosciata rispetto a prima va molto ma molto meglio. Cerco di farmi forza dicendo a me stessa DOMANI ANDRA' MEGLIO...vivo la mia vita soffocando il mio stato d'animo triste per mia figlia per farla ridere e farla stare bene. Ogni tanto piango per sfogarmi. Ho la lacrima facile da sempre sono molto emotiva. la mia paura ora anche se cerco dia andare avanti con le unghie e con i denti e di ricascare nello stato di prima quello che avevo durante la gravidanza. Mi piacerebbe evadere un po'. Mi scusi se sono stata un pò lunga, ma ho bisogno che qualcuno mi dia parole di conforto. Grazie, A.

Risposta della Psicologa:

Gentile A, quello che lei sta vivendo è un momento complesso di assestamento, non solo concreto, di abitazione di contesto di vita, ma anche interiore ed emotivo. Mi colpisce la contemporaneità di molti eventi, tutti abbastanza importanti nella storia di una persona.

-trasferirsi in una nuova città, lontano dalla propria famiglia di origine, in un nuovo mondo, in cui ancora non ci sono relazioni, amicizie, punti di riferimento

-iniziare la propria vita di coppia e inserirsi in una dimensione a due, in una nuova casa, conoscendo meglio anche la famiglia di origine del proprio partner

-cambiare casa, occuparsi di un trasloco e dell'allestimento di un nuovo spazio

-avere un bambino e vivere la scoperta esaltante ma faticosissima di occuparsi di un piccolino, che ci chiede tutto senza dirci niente

Tutte queste situazioni, prese singolarmente, richiedono di per sé ognuna un lavoro importante di transizione. Se lei considera che in questo periodo le sono capitate tutte insieme, può ben rendersi conto della sfida a cui si è sottoposta e quindi considerarsi piuttosto brava per averle affrontate e anche, gradualmente, comprese e "digerite". Sono contenta che lei stia meglio rispetto all'inizio, anche se la stanchezza è inevitabile avvertirla. Con suo marito, credo che lei non debba cedere le aspettative, ma provare a parlare di ciò che sta provando. A volte ci si sente soli, ognuno nei suoi pensieri, ma sicuramente questa transizione la state vivendo insieme e, probabilmente, anche lui ha una sensazione di fatica che ancora non le ha detto. Sapere che ognuno di voi ha bisogno dell'altro, poiché il vostro bimbo è di entrambi e interessa ad entrambi, è molto importante. Non date per scontato che l'altro possa capire intuitivamente come stiamo, ma pensi che dirsi le cose aiuta, anche se all'inizio può consistere soltanto nel riconoscere la fatica reciproca. Voi

state cercando di parlarvi e, io credo, non dovete spaventarvi troppo del conflitto, poiché in una fase di assestamento è "fisiologico" che emergano differenti punti di vista, tensioni ed insoddisfazioni. Può darsi che anche suo marito "soffra" di non riuscire ad occuparsi della vostra bimba e di essere lontano durante il giorno, ma non riesca a vedere alternative. Lei ha affrontato coraggiosamente in questi mesi, molti momenti critici e questo la ha sicuramente anche rafforzata. Inoltre, a suo vantaggio, ha la sicurezza e lo scambio emotivo con la sua bimba, che è un motore potente di energia, sapere che è "tranquilla, felice" (come lei dice) da molta fiducia. Le propongo di sentirci telefonicamente, se vorrà potremo stabilire un colloquio di persona, in modo da provare ad approfondire le emozioni di questo periodo. Un saluto ed un abbraccio, le sono vicina

DIFFICOLTA' PRIMI MOMENTI. *Salve, ho letto il vostro forum e ho colto alcuni stati d'animo nei quali mi riconosco completamente. Sono una neomamma da un mese e anch'io ho vissuto le prime settimane in uno stato di ansia e angoscia al quale non ero pronta. Inoltre il mio bimbo è nato un po' piccolo e questo ha inciso sul mio stato di ansia perché doveva essere continuamente monitorato per il peso con la conseguenza che io non sono stata tranquilla e il mio latte è diminuito. Ora lo allatto un po' al seno e un po' col latte artificiale ma mi dispiace tanto che si sia creata questa situazione. Inoltre anche con mio marito le cose non vanno bene perché lui non ha capito che avevo bisogno di sostegno e mi ha accusata di essere troppo apprensiva consigliandomi di tornare subito al lavoro in un momento in cui chiedevo solo di essere compresa. Mi chiedo cosa dovrei fare per fargli capire come ci si sente ad affrontare la maternità e se il nostro rapporto può tornare quello di un tempo nonostante queste incomprensioni che mi hanno molto delusa. Vi ringrazio per l'attenzione.*
R.

Risposta della Psicologa:

Innanzitutto mi scuso per il ritardo nella risposta. Mi rendo conto che probabilmente molte cose si saranno già modificate nella tua situazione. Ti sarai resa conto che i primi periodi di vita di un figlio sono molto complessi sul piano emotivo e suscitano emozioni fortissime e contrastanti. All'inizio tutto ciò che riguarda l'accudimento del bambino è nuovo, incognito, fonte di paure e di dubbi. Il primo mese, in particolare, è molto delicato per i movimenti interni nella relazione col bambino e nel rapporto di coppia. Non capirsi è la regola e, a volte, è difficile ritrovarsi perché sembra di aver perso quella sintonia e quella comprensione profonda raggiunta precedentemente. È molto importante

non aspettarsi troppo dall'altro, ma attivarsi nella comunicazione, spiegare, chiedere. A volte, una proposta o un discorso fatto con "buone intenzioni" può essere fraintesa. I mariti spesso sono frastornati e stupiti dell'intensità del legame che si viene a creare tra madre e bambino, non sanno ancora muoversi e trovare un ruolo nella situazione, anche loro sono alle prese con emozioni intense, che comprendono gelosia, senso di stravolgimento del mondo e delle abitudini, paura di soccombere. Se ti senti (vi sentite) ancora in difficoltà o con delle cose da chiarire, sono disponibile, in qualsiasi momento, ad incontrarci per parlare con più calma della situazione. Molti affettuosi saluti, P. B.

DIFFICOLTA' PRIMI MOMENTI, II Lettera di R. *Gentilissima P., la ringrazio per avermi risposto. Sì, è vero molte cose sono cambiate ma leggere questa risposta ora mi ha fatto guardare un pò indietro nel tempo e nelle emozioni, il che significa che sono andata avanti e questa consapevolezza mi fa stare bene. Il rapporto di coppia deve ancora rimettersi completamente in piedi ma mio marito ha imparato ad accettare il fatto che la maternità è un'esperienza difficile e complessa e piano piano cerchiamo di risollevarci nonostante la mia delusione nei suoi confronti sia stata cocente. Io, dal canto mio, ho imparato a chiedere e a dichiarare le mie fragilità senza preoccuparmi. Il rapporto con mio figlio è molto meno apprensivo: molte paure sono svanite, altre restano ma le accetto senza angoscia e ogni giorno che passa mi rendo conto del privilegio di essere la mamma di un figlio così meraviglioso. Le sue parole mi hanno fatto davvero piacere e certamente, se ritiene possa essere utile, può pubblicare la mia lettera sul sito. Se doveste organizzare incontri con altre mamme mi farebbe piacere parteciparvi. La ringrazio ancora per la sua risposta il cui ritardo l'ha solo resa ancora più piacevole. Un caro saluto, R.*

MAMMA CHE VORREBBE ESSERE IL PAPÀ. *Salve, ho trovato il vostro sito e leggere che non sono l'unica che si sente privata dell'anima mi fa sentire meno sola. Io sono mamma di una fantastica bimba di 20 mesi. Già dalla gravidanza ho sempre avuto una vita ad incastro. Mi spiego meglio. Di giorno in ufficio come capo ufficio e di sera più fine settimana lavoro in una gelateria che ho aperto con una socia 2 mesi prima di rimanere in cinta. Dalla nascita della mia bimba lei è stata la priorità quindi fino a 1 anno ho sempre trovato il tempo e modo di allattarla... anche se ero in negozio. Inoltre essere via nel weekend mi sembrava un buon modo per lasciare spazio anche a mio marito di crearsi un "suo" rapporto con la nostra amata figlia cosa che tutt'ora incentivo. Però*

adesso che lei è più grande inizio ad essere gelosa perché ai miei occhi lei preferisce lui. È una gelosia "buona" nel senso che non mi fa compiere azioni negative tipo parlar male del papà o stupidaggini del genere anzi... Però quando vedo che lei preferisce senza ombra di dubbio una coccola da lui... se lo vede gli corre in contro con le braccia aperte gli dà i baci e avvicina il suo faccino a lui... se siamo entrambi sul divano lei non si pone il dubbio da chi andare in braccio... bè... da una parte mi fanno una grande tenerezza perché sono bellissimi ma dall'altra mi sento una frana come mamma... tutte le bimbe hanno come punto di riferimento la mamma anche se innamorate del papà... mio marito dice che esagero... ma credo che lo faccia solo x consolarmi. Occorre aggiungere che io ho ripreso il lavoro in ufficio quando lei aveva 7 mesi (l'ho portata al nido) ma sono riuscita ad ottenere fino ad oggi un part-time fine le 15.00 quindi anche se sono fuori 3 sere a settimana a la domenica il tempo x stare con lei c'è. Le faccio sempre fare dei bei giochi e/o giretti... le organizzo incontri con le sue amiche e assecondo la sua voglia di imparare cose nuove. Quando occorre la sgrido anche con fermezza perché credo che darle delle regole sia importante. Ma allora perché lei non ha la necessità di ricevere coccole e affetto anche da me? Se al ritorno dall'asilo la tengo in braccio lei si scansa e vuole andare via... le sere che sono a casa comunque vuole farsi coccolare e cullare per al nanna dal papà..... Sono veramente avvilita ancora più che esausta..... vorrei veramente fare meglio per lei e non capisco se c'è e quale è la chiave di accesso al suo piccolo cuoricino... Se mi risponderete lo apprezzerò molto perché non so a chi rivolgermi. Mamma che vorrebbe essere il papà

Risposta della Psicologa:

Gentile S, La tua lettera credo sia molto importante e sono sicura che troverà nel forum molte altre mamme in sintonia con te. Tu hai avuto la capacità di esprimere e di mettere l'accento sui sentimenti più forti dell'esperienza di maternità, i sentimenti, che noi abbiamo chiamato (nell'introduzione al sito), "difficili". Non si riesce a credere, a volte, nella capacità che hanno i nostri figli di suscitarcì emozioni complesse e profonde. Nel rapporto di coppia, quando nasce un figlio, la gelosia è un sentimento quasi inevitabile, l'intesa a due, la sincronia immediata, la possibilità "veloce" di parlarsi che prima c'era diventa più complicata. C'è bisogno di tempo per ritrovarsi e ritrovare gli spazi insieme. In più, proporzionalmente a quanto amiamo la nostra bambina, cresce il senso di stupore quando vediamo che lei differenzia, stabilisce relazioni proprie, sceglie momenti e situazioni, sa "sedurre" le persone che trova interessanti ed amabili. Quello che la tua bimba sta facendo, in modo mirabile, è di usare i suoi strumenti di relazione per far sentire alle persone che la amano che anche lei gradisce la loro presenza e le cerca. È

un aspetto di crescita e di autonomia che sta conquistando. A volte la mamma, in questo intreccio, rappresenta la persona a cui è meno necessario dare dimostrazioni di affetto, non tanto perché l'affetto non c'è ma semplicemente perché è la più "certa", quella con cui la relazione è più profonda, corporea, primaria. Ciò ci può rendere, in certi momenti, più "scontate" e "trascurate". Questo non significa che (da mamme) tutte le reazioni dei nostri figli non ci interrogano e ci facciano anche soffrire. Se tua figlia privilegiasse te anziché tuo marito, probabilmente ti saresti comunque posta delle domande. È la nostra "natura" di mamme ansiose e preoccupate per il miglior sviluppo a tutto campo dei nostri bimbi. È un discorso che forse meriterebbe più tempo, se vuoi possiamo anche riprenderlo e approfondirlo meglio a voce. Ogni percorso è molto "speciale" e non vorrei generalizzare impropriamente. L'ultima notazione è che ti sento un po' "piena" di impegni e con dei ritmi piuttosto alti. Per vedere le cose in modo positivo e ricco di possibilità e di sviluppi è anche necessario non essere troppo stanchi. Nessuno può scegliere del tutto i suoi impegni di vita ma tieni conto che un ritmo settimanale molto intenso rischia di farci percepire la nostra vita come un treno in corsa più che come una occasione di esperienze e di incontri piacevoli e arricchenti. Un abbraccio. Se senti la necessità di parlarne in modo più ampio chiamami. P. B.

RIENTRO AL LAVORO

Gentili Dottoresse, sono la mamma di una dolcissima bambina, S, di quasi 8 mesi, morbosamente attaccata a me. Ho letto diverse lettere ed articoli a proposito di bambini che, al contrario, sono molto socievoli ed estroversi. La risposta dell'esperto, generalmente, oltre a fare riferimento al carattere particolarmente allegro del bambino, sottolinea la positività di questo atteggiamento, il fatto che la mamma evidentemente ha trasmesso abbastanza serenità e fiducia al bambino che non ha bisogno di "conferme" da parte della mamma. Penso che mia figlia, crescendo, difficilmente sarà una bambina molto estroversa, perché fin da piccolissima ha dimostrato una certa diffidenza nei confronti degli estranei, a volte addirittura piange quando le rivolgono la parola! Tutto ciò penso sia abbastanza normale, ci sono bambini e bambini. Il mio dubbio è questo: ho fatto 2 tentativi di rientrare al lavoro, ma sono dovuta rimanere a casa (per ora fino a febbraio) perché S non faceva altro che piangere e disperarsi quando rimaneva coi miei genitori

(4 ore), non mangiava e per la disperazione ha cominciato a chiamare "mamma"! I miei si sono rifiutati! Poi era diventata triste, non sorrideva più, aveva sempre le occhiaie.. Quando ne parlo con qualcuno la prima cosa che mi dicono è che "però fa piacere" sentirsi così importanti. Certamente mi sento indispensabile per mia figlia, ma non mi fa piacere, ho paura di non averle trasmesso abbastanza serenità e fiducia in sé stessa per cominciare a esplorare il mondo da sola, e la consapevolezza che la mamma c sarà sempre per lei; i primi giorni di maternità non mi perdeva di vista un secondo, non potevo nemmeno andare in bagno senza che cominciasse a piangere, era come se perdendomi di vista un attimo non sarei più tornata. Abbiamo fatto dei passi avanti da questa situazione, adesso rimane un po' coi nonni anche senza di me, non più di mezz'ora, ma continuiamo a provare. Quello che mi preoccupa di più è il fatto che non dorme se non ci sono io. La sera, se prova a metterla a letto il papà, fa una tragedia, è un pianto disperato, non un pianto da capriccio, sembra proprio sconsolata. Entro in camera e si calma immediatamente. Oscillo tra il pensiero che è normale che una bambina della sua età abbia bisogno della mamma e la preoccupazione per questo suo attaccamento "morboso" che, non solo non mi permette di fare niente senza di lei, ma fa anche stare male mio marito, con cui di solito la bambina, a parte il momento della nanna, è tranquillissima. Forse mi preoccupa per niente, ma ho paura di sbagliare qualcosa nel mio comportamento con lei. Vi chiedo se non sia il caso di aver un consulto di persona, o se pensate che sia una fase transitoria, dovuta magari anche allo svezzamento. In attesa della vostra risposta, vi ringrazio molto. A.

Risposta della Psicologa:

Cara A., sicuramente parlarci di persona potrebbe aiutare te e aiutare me a comprendere meglio ciò che sta succedendo, tu mi dici che la bimba ha otto mesi e già hai fatto svariati tentativi per favorire la sua autonomia. Potrebbe essere significativo riflettere su quale periodo hai utilizzato per iniziare questo "svezzamento" di mamma. L'altro aspetto importante, oltre al suo carattere, è capire di quali autonomie la tua bimba attualmente dispone, autonomie che la possono aiutare a fronteggiare il distacco da te. L'imparare ad aspettare il ritorno della mamma, comunque, non è mai indolore (come hai già accennato tu) per nessun bimbo, anche se si manifesta in maniere differenti. Se vuoi parlarne, fammelo sapere che concordiamo un incontro. Saluti e cerca di stare tranquilla, i problemi con la tua piccola sono cose che si possono affrontare e risolvere, anche se spesso prendono le mamme in modo intenso e fanno soffrire. Un abbraccio, La psicologa P. B..

CONCLUSIONI

L'avventura di avere un figlio, di diventare genitori è un percorso esistenziale unico, che dura tutta la vita, che rimodula e scardina in profondità la nostra visione delle cose e la capacità di provare amore, di vivere le emozioni complesse e conflittuali che insorgono.

Sul versante dei figli è una relazione che fonda il futuro e le prospettive di evoluzione personale.

Buona parte di questi sentimenti sono indescrivibili, indicibili, in parte difficili anche da riconoscere.

Sarebbe pretenzioso pensare che il materiale che abbiamo cercato di ordinare, esaurisse o "concludesse" il discorso.

In epoche storiche diverse, variano profondamente i vissuti, le idee, le abitudini ed i comportamenti relativi all'accudimento dei bambini ed alla esperienza di genitorialità. Ogni madre, ogni coppia, trova il suo modo specifico di occuparsi del suo bambino, del suo benessere fisico e del suo bisogno di cure emotive.

La tenerezza e la dedizione sono gesti, a volte, inspiegabili che scaturiscono da profondità insondabili.

Con le parole delle mamme e dei papà, che abbiamo accompagnato in questi anni, volevamo soprattutto permettervi di riflettere, aprire uno sguardo su un paesaggio ampio e colorato, con strade sconosciute e, a volte, tortuose.

Ci piacerebbe che questo fosse un modo, tra altri, per permettere a chi diventa genitore di usufruire delle parole e dei sentimenti di chi è passato prima.

Sarebbe bello che queste pagine aiutassero i futuri genitori a concedersi la possibilità di parlare in prima persona e dare valore al proprio modo di sentire, non perché ha una rilevanza statistica ma proprio perché è unico e irripetibile.

Rimane la convinzione che diventare madri, fare i genitori, rappresenti un quotidiano ed intensivo esercizio all'imperfezione. Ascoltare e coltivare le nostre mancanze, le nostre imprecisioni, capirle ed elaborarle è un indispensabile addestramento alla relazione col nostro bambino in crescita e con la meraviglia dei mutamenti che la vita ci impone.

BIBLIOGRAFIA

Le indicazioni bibliografiche e filmografiche che ritrovate sotto riportate sono quelle che erano state reperite nel periodo di apertura del sito sul portale AUSL. Quindi possono essere "fisiologicamente" datate. Ci premeva, per correttezza storica riguardo al materiale, di non apportare modifiche o ampliamenti, anche se siamo consapevoli che molto altro nel frattempo si sia aggiunto.

AA.VV. *"Mio figlio ha ... anni"* ed. Gruppo Tavistock (la serie va da 0 a 14 anni, un libricino per ogni anno. È una concisa e concreta piccola guida, che segue anno per anno i pensieri e gli sviluppi dei bambini; realizzata in modo partecipe e empatico).

Ammaniti M. *"Nelle menti delle madri"*, I Robinson, 2008. (Una mamma allatta il suo bambino. Tra di loro, un gioco di sguardi e attese, quasi una comunicazione telepatica. Un viaggio nel più misterioso legame esistente, nel luogo delle nostre origini. Fare un figlio è come innamorarsi: un'esperienza che travolge e, dopo, nulla è come prima).

Argentieri S. *"Il padre materno"*, Ed. Meltèmi, 2005

Banana Yoshimoto *"Delfini"*, Feltrinelli, 2009. (Kimiko, giovane scrittrice di romanzi rosa, esce con Coro, che convive con Yukiko, una lontana parente molto più grande di lui. Una sera, dopo una visita all'acquario di Tokyo a vedere i delfini, Kimiko fa l'amore con Coro, ma capisce che la loro storia non ha futuro. Temendo di legarsi troppo a Coro, Kimiko decide di abbandonare Tokyo. Nel tempio vicino al mare in cui trova rifugio, conosce Mami, una ragazza con doti soprannaturali, e da lei viene a sapere di essere incinta. Kimiko contatta Gora per chiedergli di riconoscere il bambino, senza però pretendere né di essere sposata, né tantomeno che lasci Yukiko. La gravidanza di Kimiko è scandita da un sogno ricorrente: delfini che nuotano nell'acqua. I delfini in Giappone svolgono il ruolo che nella cultura occidentale è affidato alle cicogne. La vicenda si chiude per l'appunto con la nascita della piccola Akane).

Benali A. *"La lunga attesa"*, Fazi ed.

Bettelheim B. *"Il mondo incantato. Uso, importanza, significati psicoanalitici delle fiabe"*, Feltrinelli, Milano, 1983. (Un libro molto ricco di stimoli per pensare alle fiabe come strumenti importanti per elaborare sentimenti ed emozioni universali nella crescita).

Bettelheim B. *"Il mondo incantato. Uso, importanza, significati psicoanalitici delle fiabe"*, Feltrinelli, Milano, 1983.

Bettelheim B. *"Un genitore quasi perfetto"*, Feltrinelli, Milano, 1987.

Bollea G. *"Le madri non sbagliano mai"* Feltrinelli, Milano, 1996.

Brazelton T. B. *"Nascita di una famiglia"* Unicopli, 1981. (Brazelton ci parla del mito dell'attaccamento, un processo che richiede tanta pazienza e disponibilità. Nonostante siano passati molti anni dalla pubblicazione, rimane sempre un testo molto interessante ed estremamente attuale riguardo ai temi della relazione genitore-bambino).

Brazelton T.B., Sparrow J.D. *"Il tuo bambino e ..il sonno"*, Raffaello Cortina, Milano, 2003. (Dopo le perplessità iniziali riportate nel libro "Il bambino nel lettone", l'autore torna sull'argomento in modo più nitido e rassicurante. Da anni e forse da secoli nelle famiglie di ogni parte del mondo i genitori dormono con i loro figli, mentre nel mondo occidentale oggi esiste questo tabù in base al quale molti hanno la sensazione di fare qualcosa di proibito. Ad un certo punto però la separazione deve avvenire e l'autore suggerisce i possibili passaggi per passare dal lettone al lettino, in modo graduale e rispettoso del bambino).

Bydlowski M. *"Il debito di vita"*, Ed. Quattroventi, 2000.

Bydlowski M. *"Sognare un figlio"*, Pendragon, 2004. (L'autrice è una psicoanalista, il sottotitolo del libro recita "l'esperienza interiore della maternità". Le riflessioni contenute in questo testo sono delle vere e proprie intuizioni che permettono di osservare con occhi nuovi il grande mistero esistenziale della nascita. È un libro riservato a chi desidera -o accetta- leggersi dentro per capire meglio quelle componenti inconsce o nascoste, cruciali nell'esperienza emotiva della maternità).

Calvino I. (a cura di) *"Fiabe italiane"*

Cristiani C. *"Vita da padri"*, Mondadori

Daws D. *"Nel corso della notte"*, Liguori Editore, Napoli, 1992. (L'autrice si interroga sul "dormire da soli o in compagnia" e dalla sua riflessione emerge che ogni scelta adottata comporta più di una implicazione... Il testo risulta essere di un grande spessore e molto efficace per i genitori).

De Luca E. *"In nome della madre"*, Feltrinelli, 2007.

De Saint Exupery A. *"Il piccolo principe"*

Deriu M. *"La fragilità dei padri"*

Di Cagno L. e altri *"Il neonato e il suo mondo relazionale"*, Borla.

Ferrara Mori G. (a cura di) *"Un tempo per la maternità interiore. Gila arbori della relazione madre-bambino"*, Ed. Borla, 2008.

Ferro M.M. *"Confessioni di una mamma pigra"*, Trad. E. De Medio, Tea Pratica, 2007. (Questo libro spiritoso e provocatorio è un invito serissimo a considerare i bisogni effettivi dei propri figli, che non risiedono né nelle troppe cose che possiedono, né nelle mille attività che svolgono, bensì nella loro capacità di pensare e agire autonomamente, per diventare adulti consapevoli e dotati di autostima).

Filippo Pergola *"In attesa del padre. Psicodinamica della funzione paterna"*. Ed. Magi, 2010. (Un viaggio volto alla ricostruzione dell'immagine paterna: insostituibile fattore di crescita della personalità).

Fraiberg S. *"Gli anni magici"* Armando, 1977. (Le paure, le curiosità, i modi di interpretare il mondo nella prima infanzia vengono qui tratteggiati con molti vividi quadretti e scene di vita quotidiana. Grande contributo alla fantasia e alla poesia dei bambini).

Gonzales C. *"Besame mucho"*, Coleman Editore, Catania, 2005. (Con la sua profonda esperienza riguardo alla genitorialità, l'autore cerca di spiegare meglio i capricci, bisogni e desideri dei bambini contro i quali spesso gli adulti si pongono in una posizione di non ascolto. Il mondo del bambino, le sue richieste, la sua domanda appassionata di attenzione hanno un senso preciso per il suo sviluppo fisico, ma anche e soprattutto emotivo. Impedibili sono le pagine sul sonno.)

Gottlieb S.E. *"Come risolvere i problemi di sonno dei bambini"*, Red Edizioni, Como 1998. (Un libro dalla parte dei bambini e dei loro genitori in cui si parla del sonno, dalla fisiologia alle buone abitudini fino ad arrivare ai problemi che a volte ad esso sono annessi).

Grenberg M. *"Il mestiere di papà"*, Ed. Red

Handke P. *"Storia con bambina"*

Honegger Fresco, G. (2002), *"Senza Parole. Accogliere il bambino da 0 a 3 mesi"*, Edizioni La Meridiana, Molfetta (Bari). (Un testo per scoprire cosa significhi in concreto amare un bambino appena nato. Il volume fornisce indicazioni semplici per leggere la sensibilità infantile dei primi mesi. Ogni aspetto delle cure che gli adulti, le mamme e i papà soprattutto, dedicano ai bambini nei primi tre mesi rappresentano un modo fondamentale per entrare in relazione con il piccolo, di dare attenzione in forme diverse, senza per questo annientare la vita dell'adulto).

Honegger Fresco G. *"Facciamo la nanna"*, Il Leone Verde Edizioni, 2006. (Questo è un testo di estrema importanza e tenta di rispondere e fornire un'alternativa efficace a tutti i metodi "facili e veloci" per far dormire nostro figlio. Il sonno di un bambino, come quello di un adulto, è una realtà sfaccettata che richiede comprensione, ascolto capacità di osservare e di entrare in sintonia, pur senza esagerazioni. Per questo motivo consigliamo questo testo al fine di aiutare a prevenire i conflitti con il bambino, a seguire le sue esigenze profonde e a dargli i necessari limiti, ma senza ricorrere a modalità rigide, che facilmente diventano punitive e dolorose per tutti).

Jelloun T.B. *"Il razzismo spiegato a mia figlia"*

Justine Levy *"Cattiva Ragazza"*, Frassinelli, 2010. (Louise sta per diventare mamma perdendo la propria, malata di cancro. È una storia intima di rapporti familiari irrisolti, capace di parlare a tutte le donne, per cui la perdita di una madre avviene sempre troppo presto e un figlio implica una resa dei conti con il proprio passato).

Kitzinger S. *"Donne come madri. Gravidanza, parto, cure materne in un confronto di culture diverse"*, Bombiani, Milano, 1998.

Laniado N. *"Ninna nanna ninna oh"*, Red Edizioni. (In questo libro c'è quello che bisogna sapere sul sonno dei bambini e i consigli per affrontare i problemi di un piccolo che non dorme e non ci fa dormire. Tra disturbi e cause, età per età, l'autrice spiega e aiuta i neo genitori nel difficile compito di far prendere sonno al bambino).

Lerner H. *"Essere madre"*, ed. TEA.

Mahler M. *"La nascita psicologica del bambino"* Bollati Boringhieri. (La descrizione delle fasi di sviluppo del neonato, si sofferma in particolare sul primo anno di vita e sul processo di scoperta dell'identità, che il bambino compie in quel periodo. Da pensiero e fantasia dei genitori ad individuo).

Marcoli A. *"Il bambino nascosto"*

Marinopoulos S. *"Nell'intimo delle madri"*, Edizioni Feltrinelli, 2006.

Marshall F. *"Mamme in blu"*, Salani Editore, Varese, 2005. (Questo testo tenta di spiegare come riconoscere, prevenire e superare la depressione post partum. Fiona Marshall affronta con estrema semplicità temi controversi come l'infelicità, il disagio e il malessere fisico che si manifestano in alcune mamme nel periodo successivo al parto).

Milgrom J. *"Depressione postnatale : ricerca, prevenzione e strategie di intervento psicologico"*, Edizione italiana a cura di R.M. Quatraro. (Ottimo manuale in cui ritroviamo analizzate le teorie più recenti riguardanti la depressione post partum e alcune linee guida per impostare eventuali trattamenti e progetti di prevenzione. Inoltre il manuale descrive, in modo dettagliato, un programma di intervento cognitivo- comportamentale, valicato sperimentalmente).

Monti A.V.F. (a cura di) *"Viaggi di andata e ritorno zero-tre anni"*, Ed. Quattroventi, Urbino, 2000.

Monti A.V.F. (a cura di) *"Viaggi di andata e ritorno zero-tre anni"*, Ed. Quattroventi, Urbino, 2000.

Monti F., Fava R., Luppi B. *"Ripensare la nascita. Reti di sostegno dalla gravidanza alla genitorialità"* Edizioni Junior, 2005

Moro M. R. *"Maternità e amore"*, Saggi Frassinelli, 2008. (Un saggio coinvolgente e stimolante, che nasce dal confronto e dall'esperienza di modalità diverse culturalmente di esercitare la propria funzione genitoriale, di manifestare il proprio desiderio di maternità, dei vari modi di educare e proteggere i nostri figli. Per individuare i reali bisogni dei piccoli in quanto persone e aiutare i genitori e l'intera comunità a considerare l'amore verso i figli in maniera più aperta).

Murray L. *"Depressione post partum e sviluppo del bambino"* CIC editore, 1999.

Nemet-Pier L. *"Mio figlio mi divora"* Edizioni Magi, Roma, 2003. (In modo diretto e, a volte, spiritoso vengono esplorate le dinamiche dell'ambivalenza dell'amore genitoriale, *"quel misto di amore e odio"* che caratterizza la vita di tutti i genitori. Riuscire a non farsi divorare dal proprio figlio rappresenta una bella boccata di ossigeno per tutti!!!!)

Norwood R. *"Donne che amano troppo"*, Lyra Libri, Como, 1988.

Pancino C. *"Formato nel segreto"*, Edizioni Carocci, 2006.

Pancino C. *"Voglie materne"*, Edizioni Clueb, Bologna, 1996.

Pantley E. *"The no-cry sleep solution"*, McGraw-Hill, 2002. (Questo testo purtroppo non è ancora stato tradotto in italiano, ma fornisce un suggerimento per le madri disperate che stanno cercando una soluzione drastica per risolvere i problemi del sonno del proprio bambino. Il testo fornisce una soluzione *personalizzata* per *quel* bambino, ma richiede un grande lavoro da parte dei genitori che devono essere disposti ad annotare cosa succede ora per ora, compilare tabelle e tenere un diario e in base a questi dati l'autrice suggerisce come elaborare una soluzione di intervento "su misura" per aiutare il piccolo a ritrovare il sonno senza sofferenze né forzature).

Parsi M.G. *"Il pensiero bambino"*

Quagliata E. *"Diventare Genitori"*, Astrolabio collana cento e un bambino

Quagliata E. *"Essere genitori"*, Astrolabio collana cento e un bambino.

Salwa Al-Neimi *"Il libro dei segreti"*, Feltrinelli, 2010. (Otto racconti brevi che hanno come protagonista la donna araba. Una donna araba - del tutto diversa dall'idea che ne abbiamo - che non accetta di vivere di luce riflessa, che fa le sue scelte, che si scontra con chi la vuole tenere nell'ombra. La scrittrice siriana Salwa Al-Neimi dà voce a otto donne che affrontano a viso aperto le sofferenze della condizione femminile: l'aborto, il tradimento subito, quello agito, il matrimonio che diventa una prigione insostenibile, il difficile rapporto con la madre. La ribellione, anche se non sempre si manifesta apertamente, è la connotazione esistenziale di queste figure femminili che anelano a una propria identità, al riconoscimento della loro individualità, al rifiuto dell'inganno e della falsità).

Sears W. *"Genitori di giorno e ...di notte"*, pubblicato in Italia da La Leche League International (lega internazionale latte materno), 1994. (Non rispondendo ai pianti del bambino non gli si insegna a dormire, ma si insegna che il pianto non ha alcun valore comunicativo, per questo motivo il testo promuove il sonno condiviso. Ricco di foto ed esempi il libro prende in considerazione le diverse situazioni di vita, le differenti modalità di comportamento e approfondisce alcuni temi che destano curiosità come l'enuresi, la suzione del pollice, i tipi di risveglio e l'allattamento a richiesta).

Shield B. *"E poi venne la pioggia"*. (L'autrice racconta la sua esperienza del diventare mamma, le cure per la fertilità, la felicità di scoprirsi incinta, l'esperienza del parto e

il suo ingresso inaspettato nel tunnel oscuro della depressione post partum. È una storia vera e appassionante rivolta a tutte le donne che condividono l'incredibile esperienza della nascita di un figlio).

Silvia Vegetti Finzi *"Nuovi nonni per nuovi nipoti: la gioia di un incontro"*, Oscar Mondadori, 2008. (È un interessante saggio rivolto ai nuovi nonni quelli che sono nati a cavallo della fine della seconda guerra, quelli che sono cresciuti nel boom economico, quelli che hanno vissuto o "fatto" come si suole dire il '68. Il saggio offre uno spaccato di questa realtà partendo dall'inedito rapporto fra i nuovi nonni e i nuovi nipoti, collocando questo rapporto in uno scenario caratterizzato dall'eclisse degli ideali politici, dalla precarietà del lavoro, dalla crisi della coppia e della scuola, nonni e nonne sembrano costituire l'unico architrave solido della famiglia. Nonni nuovi anche nella rinnovata consapevolezza del proprio ruolo, della propria capacità di farsi tramite della memoria individuale e collettiva e di aprire alle giovani generazioni futuri orizzonti di fiducia e di speranza).

Soubieux M.J. e Soulè M. *"La psichiatria fetale"*, F. Angeli.

Stern D., Bruschiweiler-Stern N. *"Nascita di una madre"* Mondadori, 1999. (Stern tenta di descrivere la genesi dell'identità materna, quel inesorabile cambiamento psicologico tramite il quale una donna diventa una madre, ancora prima di avere tra le braccia il suo bambino).

Stern D. *"Diario di un bambino. Da un mese a 4 anni, il mondo visto da un bambino"* Mondadori, Milano, 1991. (Esaltante resoconto delle esperienze di un neonato, con lo sforzo e la fantasia di vedere il mondo coi suoi occhi, di interpretare la realtà dal suo punto di osservazione).

Tagore R. *"Canto d'infanzia"*

Trincherò M. *"La solitudine delle madri"*, Ed. Ma.Gi., 2008.

Vegetti Finzi S. *"Silvia Vegetti Finzi dialoga con le mamme"* Fabbri Editori, 2004. (Si rivolge alle mamme che spesso si ritrovano da sole ad affrontare piccoli e grandi problemi. Il saggio si presenta come un dialogo con l'autrice che rispondendo alle domande tenta di fornire chiarimenti e suggerimenti utili alle mamme di bambini dai 0 ai 5 anni).

Waterman Barbara *"La nascita di una madre"* Magi Edizioni, 2010. (Questo libro vuole aiutare i neogenitori non biologici ad attribuire un significato ai comportamenti

più problematici e inesplicabili dei figli, contribuendo alla mediazione dei contrasti e alla costruzione dell'attaccamento. Nell'approfondire gli aspetti che accomunano le varie forme di maternità e nell'analisi delle differenze e delle similitudini delle relazioni di attaccamento tra madre non biologica e il figlio adottivo, l'autrice sottolinea i vantaggi del modello di famiglia allargata, l'importanza del sostegno della comunità e il potenziale contributo delle varie figure professionali impegnate in questo campo)

Weickert A. *"Piccoli riti"*, Red Edizioni, Como,2000. (Illustra quelle abitudini quotidiane così importanti nella vita di un bambino. Ci possono essere rituali per dormire, per iniziare la giornata, per vestirsi.. e questi riti se vissuti con serenità aiutano a crescere in modo sicuro e sereno).

Winnicott D.W. *"Sviluppo affettivo e ambiente"*, Cortina.

Winnicott D.W. *"Colloqui con i genitori"* Cortina, Milano, 1993

Wolf C. *"In carne e ossa"*

Wolf C. *"Trama d'infanzia"*

FILMOGRAFIA

"TUTTO PARLA DI TE"

Genere: drammatico

Nazione: Italia

Anno: 2012

Durata: 83'

Regia: Alina Marazzi

Cast: Charlotte Rampling, Elena Radonicich, Valerio Binasco, Maria Grazia Mandruzzato.

Trama: Pauline ritorna a Torino dopo una lunga assenza. Partita per fare una ricerca sull'esperienza e i problemi della maternità, si ritrova ad affrontare il suo passato, dove ha sepolto un segreto doloroso. Ogni mattina si incontra con Angela, una vecchia amica che dirige un Centro maternità, per raccogliere materiale e testimonianze. All'ingresso del consultorio incrocia Emma, una giovane mamma in difficoltà, che non riesce a gestire la responsabilità della maternità e si è chiusa in un silenzio sordo. Solo Pauline sembra toccarla, invitandola a confidarsi davanti a un caffè amaro. Pauline vorrebbe aiutarla, sentendo rinascere dentro di lei la voglia di prendersi cura di qualcuno, perdonandosi la colpa di un abbandono. Tra alti e bassi, incontri e scontri, Pauline ed Emma troveranno conforto l'una nell'altra, maturando la consapevolezza di una nuova identità di madre e di donna.

Commento: È difficile parlare di questo film, bisogna permettere alle emozioni di depositarsi

Gli spunti sono innumerevoli, io l'ho visto venerdì ed ho continuato a pensarci in questi due giorni.

È un film importante dal mio punto di vista perché smitizza in modo radicale e definitivo l'idealizzazione della maternità, la costrizione alla felicità, riesce a parlare direttamente, con cura, con enorme vicinanza ed intimità, dei sentimenti che investono le madri, profondi e sconvolgenti, terrificanti ed ineluttabili, indicibili spesso. È un film sulla solitudine della maternità, sulle difficoltà, sulla fragilità, sui sentimenti di paura, enorme responsabilità, sull'aggressività a volte al limite del comprensibile per il mondo esterno.

Credo però che riesca a trasmettere, fino in fondo la vitalità e la bellezza delle madri, la profonda, a volte fatale, capacità di amare, l'impegno a mettersi in gioco, ad esplorare i sentimenti impreveduti e a volte inaccettabili che la maternità suscita (le immagini delle donne intervistate lasciano albeggiare un sorriso timido ma fecondo).

Una esperienza di Passione nel duplice significato che attribuiamo al termine: percorso tormentato e doloroso, sentimento intenso e totalizzante, estremo.

Il film interroga profondamente i servizi. A fronte della dovuta ed attenta cura del corpo (che contiene il bambino) e del suo benessere, appare molto più problematico riuscire ad intercettare e a "curare" ciò che si sviluppa nella mente delle madri e la complessità dei pensieri che nascono quando ci si apre al materno. La nascita è sempre una frattura identitaria, un varco che si apre che rimescola tutti gli aspetti più profondi della nostra storia. Ed è anche, inevitabilmente, una duplicazione (parte in cui Emma sente lo sguardo interrogante del bambino su di sé), in cui a volte si teme che la parte migliore di noi sia sfuggita col bambino. Ho pensato molto, dopo il film, alle madri che incontro (mi occupo di gravidanza, post-partum e migrazione) ma anche ad una delle situazioni che mi ha coinvolto di più in questi anni: l'esperienza della morte fetale, di perdere un bambino a fine gravidanza. Sono donne a cui non viene riconosciuto neanche il nome di madre, vivono la perdita di qualcuno che ancora non hanno potuto conoscere e curare. I riflessi emotivi all'interno della dimensione corporea sono molto pesanti, in queste situazioni il corpo si fa tomba e la capacità creativa si mescola con la componente distruttiva. Si tratta di un dolore atroce e, ancora una volta non riconosciuto, non concesso.

Tre punti sui quali chiederei alla regista di darci le sue riflessioni:

Dimensione TEMPO

Colpisce la condizione di apparente atemporalità dei racconti-descrizioni delle interviste, la messa in campo di uno scenario immobile, sospeso, di una condizione insormontabile. Nei colloqui con le mamme questo aspetto spesso mi colpisce, la difficoltà a vedere fluire e trasformarsi le situazioni, l'immersione totale nel presente con i suoi carichi, i gesti quotidiani, le ricorrenze opprimenti (pianto del bambino anche in assenza del bambino) Contemporaneamente il continuo rimando ai ricordi, ad altre case, infanzie, l'oscillazione tra realtà e fantasie, pensieri, sogni, tra dimensione adulta e dimensione bambina, tra giochi e lavoro. Ciò è tanto più paradossale in relazione al fatto che la nascita è il momento per eccellenza di attenzione alla dimensione del tempo, è un evento che segna una data, uno spartiacque irreversibile tra il prima ed il dopo, tra l'essere figlia e sentirsi madre, il passaggio delle generazioni, delle età con un inevitabile rimescolamento, disequilibrio, in cerca di un nuovo assetto.

Dimensione MASCHILE-PATERNO

Grande assente, volutamente esterno alla dimensione intima e di ricerca interiore che il film propone, appare in poche scene come una figura in fuga, delegante e inconsapevole, che non sa comprendere, che di fronte all'impegno della cura del bambino si prende delle pause, gioca.

Allo stesso tempo, la figura del (nonno)coreografo sembra preziosa e significativa perché indica una possibile evoluzione dell'esperienza della maternità verso un arricchimento della capacità creativa personale. Quindi non un evento che isola, mutila, rinchiude aspetti della propria identità, che impone una rinuncia, ma una esperienza che aiuta ad esplicitare più compiutamente le proprie potenzialità generative e fecondatrici. Per gli psicologi è inevitabile la suggestione alle parole di D.W. Winnicott che parla della "preoccupazione materna primaria", che lui descrive come "una malattia normale", uno stato particolare che la madre deve raggiungere per potersi sintonizzare col suo bambino, che il mondo esterno faticerebbe a comprendere se non considerasse la presenza di un neonato. Winnicott conclude che nel momento in cui madre e bambino trovano una sintonia, si assiste a qualcosa di sorprendente, come "una danza senza parole"

Dimensione RISPECCHIAMENTO-IDENTIFICAZIONE

Per me è stato sorprendente e fonte di spiazzamento il dipanarsi della storia di Pauline e mi è anche sembrato uno dei messaggi forti del film. All'inizio, nel suo ritorno alla casa del passato, avevo immaginato una donna che si confrontava con il ricordo di una figlia perduta. Solo nell'ultima parte del film, a confronto con le difficoltà di Emma, si riconosce la storia di Pauline, di una figlia che ha perso una madre. Per tutto il film, durante le interviste, siamo alle prese con mamme che cercano intensamente di occuparsi, contenere, comprendere i propri bambine. Alla fine, nel racconto di Pauline, ci troviamo al cospetto di una figlia-bambina anziana che cerca di comprendere una madre quasi adolescente, e riesce ad esserle di aiuto proprio ripercorrendo e comprendendo la storia della propria madre. Ritrovando insieme la propria storia di figlia e la storia della madre, Pauline riesce a dare significato alla sua solitudine, che corrisponde alla solitudine della madre/delle madri e contemporaneamente anche a quella dei figli (delle figlie).. Nella frase "I figli sono forti" ho risentito un tema molto importante che mi trovo spesso a condividere con le mamme che incontro nella mia pratica professionale. La sofferenza di provare sentimenti complessi e delicati, e contemporaneamente la difficoltà a parlare, ad esprimere la propria sofferenza, la auto censura potente, (dice una mamma intervistata "non è mai successo niente, ma anche pensarlo è stato terribile") l'auto-imposizione della felicità, per proteggere il benessere del bambino, la paura di creare sofferenza a colui che più vorrebbero proteggere, la fatica di lasciar emergere la propria fatica, l'aggressività ed il dolore, perché vissuti sono nella dimensione traumatica per il bambino e non, anche come occasioni di scoperta dei sentimenti complessi della vita, motivo di crescita comune, opportuno passaggio di separazione tra individui, possibilità di condividere una finitezza e di sostenere, non da soli, le diversità, i differenti colori degli eventi imponderabili dell'esistenza. Quasi una sorta di sfiducia nella capacità del bambino di

fronteggiare la difficoltà ma anche di camminare con le sue gambe nel mondo(intervista della mamma di Castiglione dello Stiviere descrive bene questo "eccesso di amore" onnipotente e protettivo al limite della sottrazione dal mondo).

"BABIES"

"TRAVOLTI DALLA CICOGNA"

Titolo Originale: Un heureux événement

Genere: Commedia

Nazione: Francia

Anno: 2011

Durata: 107'

Regia: Rémi Bezançon

Cast: Louise Bourgoin, Pio Marmai, Josiane Balasko, Thierry Frémont, Gabrielle Lazure

Trama: Barbara è una studentessa di filosofia, Nicolas vorrebbe fare del cinema ma per ora si accontenta di noleggiare film. È nel negozio di lui, parlandosi attraverso i titoli delle pellicole, che Barbara e Nico si conoscono e s'innamorano, fino a diventare una cosa sola, prima, e a concepire l'idea di creare una cosa altra, poi, che sia il frutto del loro amore. Ma la gravidanza e i primi mesi di vita di Léa non sono il "lieto evento" che Barbara si aspettava: la coppia scoppia, le frustrazioni sopite esplodono e lei si trasforma fino a perdersi..

"QUANDO LA NOTTE"

Genere: drammatico

Nazione: Italia

Anno: 2011

Durata: 114'

Distribuzione: O1 Distribution

Regia: Cristina Comencini

Cast: Claudia Pandolfi, Filippo Timi, Thomas Trabacchi, Denis Fasolo, Michela Cescon.

Trama: Estate. Marina, sposata e con un bambino piccolo, arriva in montagna per trascorrere un mese di vacanza con lui. La casa in cui alloggia è fuori dal paese ed appartiene al solitario e cupo Manfred, guida alpina. Il piccolo piange e non dorme

esasperando Marina. Finché una notte accade qualcosa nel suo appartamento. Manfred sfonda la porta, trova il bambino ferito e lo soccorre. Da quel momento ha inizio una sorta di indagine reciproca: Marina e Manfred hanno dentro delle ferite che cercano inutilmente di nascondere anche a se stessi.

Commento: Il film esplora, in modo delicato e intimo, le emozioni dure e conflittuali del rapporto di una madre col suo piccolo bambino insonne. Paure, sensi di colpa, desiderio di conferma, che si intrecciano con la sua storia di bambina e con la storia infantile del protagonista maschile, un alpinista abbandonato dalla madre insieme ai fratelli. Nasce, tra loro, una comprensione assoluta ed impietosa, che li mette a nudo, uno di fronte all'altra, e li lega in modo indissolubile ed impossibile. Una storia che rappresenta, molto efficacemente, la complessità del diventare madre e la possibilità di divenire adulti, responsabili e capaci di relazioni profonde, attraverso l'esperienza della genitorialità.

"IL RIFUGIO"

Titolo Originale: Le Refuge

Genere: drammatico

Nazione: Francia

Anno: 2009

Durata: 88'

Distribuzione: Teodora Film

Regia: François Ozon

Cast: Isabelle Carré, Louis-Ronan Choisy, Pierre Louis-Calixte, Melvil Poupaud, Claire Vernet.

Trama: Mousse perde il compagno Louis e scopre subito dopo di essere incinta, decisa a tenere il bambino lascia Parigi per rifugiarsi in una casa sul mare. Qui la raggiunge Paul il fratello di Louis proiezione della persona amata scomparsa e l'occasione per elaborare il lutto. I temi trattati sono il rifiuto della solitudine, l'amore che nasce nelle condizioni più improbabili, il valore salvifico della vita e degli affetti proiettati oltre la morte.

"IL PRIMO RESPIRO"

Regia: Gilles de Maistre

Fotografia: Gilles de Maistre

Montaggio: Marie Quinton

Produzione: Mai Juin Productions

Distribuzione: Lucky Red

Paese: Francia 2007

Genere: Documentario

Durata: 99'

Trama: Tre anni di lavoro, quindici mesi di riprese, dieci storie, dieci paesi... ma nove mesi per tutti! IL PRIMO RESPIRO di Gilles De Maistre racconta la storia più universale di tutte: la nascita di un bambino. Vista nelle diverse culture di tutto il mondo: dalla Francia agli Stati Uniti, dall'India al Brasile, dal Giappone alla Siberia. Nell'azzurro di una piscina, tra i delfini, o sulle rive del Gange con l'aiuto di una guaritrice, in una sala operatoria oppure in una foresta con amici intorno che suonano e cantano.

"LO SPAZIO BIANCO"

Genere: drammatico

Nazione: Italia

Anno:2009

Durata: 98'

Distribuzione: O1 Distribution

Regia: Francesca Comencini

Cast: Margherita Buy, Salvatore Cantalupo, Guido Caprinom Maria Paiato, Gaetano Bruno, Antonia Truppo, Giovanni Ludeno

Trama: Maria (Margherita Buy) è un'insegnante quarantenne che si trasferisce a Napoli dove insegna in una scuola serale; un'inattesa gravidanza, figlia di una fugace relazione, la porterà ad un travagliato parto prematuro, alla nascita di una piccola anima che si trova in bilico fra vita e morte nel limbo di un incubatrice. E mentre la piccola Irene lotta, la neo mamma Maria si ritrova sospesa, a barcamenarsi emotivamente tra il tran tran quotidiano del suo lavoro e l'attesa infinita fatta di sala d'aspetto, terapia intensiva e solitudine, ma anche di anime affini, di altre mamma in attesa che condivideranno con lei gioie e dolori di una nuova consapevolezza in lento divenire.

"LA VITA CHE SOGNAVO"

Genere: commedia

Nazione: Canada

Anno: 2005

Durata: 90'

Distribuzione: Atrium Production

Regia: Kelly Makin

Cast: Lucas Bryant, Arlene Duncan, Rosemary Dunsmore, Colin Ferguson, Karen Ivany, Joanne Kelly, Kristin Lehm

Trama: Frannie McKenzie (Joanne Kelly) ha dei buoni amici, un lavoro eccitante e un appartamento a New York. Proprio mentre la sua carriera sta per prendere il volo e il suo nuovo fidanzato, Calvin (Lucas Bryant), un musicista, è in procinto di partire per un tour in Europa, Frannie si accorge di essere incinta e improvvisamente le sue priorità di vita si capovolgono. Abbandonata New York, Frannie torna dai suoi genitori in Canada, disoccupata, emotivamente a terra, ma decisa a crescere il suo bambino anche senza un compagno accanto...

"GUARDO, CI PENSO E NASCO"

Anno: 2000

Genere: commedia

Nazione: USA

Regia: Nick Castle

Trama: Un angelo custode ha solo 24 ore per convincere un'anima che la vita sul pianeta terra vale la pena di essere vissuta. La commedia si intreccia tra le paure delle madri e quelle del bambino che simbioticamente e simbolicamente dialogano dando forza l'uno all'altra, in una deliziosa avventura e di corsa contro il tempo

"LA BESTIA NEL CUORE"

Anno: 2005

Genere: Drammatico

Nazione: Italia

Regia: Cristina Comencini

Trama: Sabina è bella, fa un lavoro che le piace e ha un compagno che ama. Tuttavia, da un po' di tempo, strani incubi la tormentano e si domanda se è veramente felice. Quando scopre di aspettare un bambino, Sabina inizia a recuperare i ricordi legati alla sua infanzia passata in una famiglia borghese, severa e rassicurante, che nasconde però un angosciante segreto. Con l'aiuto del fratello Daniele, trasferitosi negli Stati Uniti, cercherà di recuperare la serenità e il rapporto con il suo compagno Franco...

"L'ESTATE DI MIO FRATELLO"

Anno: 2005

Genere: Drammatico

Nazione: Italia

Regia: Pietro Reggiani

Trama: A Sergio, bambino chiuso e solitario, figlio unico di due genitori con un rapporto difficile, viene rivelata durante l'estate, la nascita di un fratellino. Il bambino inizia a fantasticare sulle conseguenze della presenza del fratello, sviluppando una sorta di ossessione e vedendo il nuovo nato come in intruso in grado di rubargli lo spazio vitale e l'affetto dei genitori. Allora elabora possibili strategie su come eliminare l'avversario gettandolo su una graticola. Quando la madre però subisce un inaspettato aborto, Sergio si sente in parte responsabile e finisce per voler espiare la sua "colpa" offrendo il suo sangue al fratellino immaginario, che non dimenticherà neppure anni dopo...

"LA PICCOLA LOLA"

Anno: 2005

Genere: Drammatico

Nazione: Francia

Regia: Bertrand Tavernier

Trama: Il film affronta il problema dell'adozione visto attraverso gli occhi di due giovani sposi. Bernard Tavernier ci descrive, con una riflessiva ma ambigua regia, le vicissitudini di Pierre e Géraldine, una coppia francese che sogna di adottare un bambino cambogiano. La piccola Lola è un film posto in un confine ideale tra commedia,

dramma, e il genere documentario. Tema non facile quello dell'adozione, e raro al cinema, trattato con il giusto equilibrio emotivo.

RINGRAZIAMENTI

Non basterebbero le parole per ringraziare le numerose persone che hanno contribuito a comporre questo testo.

Ma, principalmente ed in modo davvero ineludibile, ringraziamo le mamme ed i papà che con la loro voce, le loro parole, le loro esperienze ed i loro sentimenti ci hanno insegnato ad avvicinarci al momento della nascita con gli occhi e le orecchie aperte, con i sensi all'erta ad accogliere i segni della gioia e della fatica, della incertezza e della scoperta, della meraviglia e della sofferenza che intrecciano inestricabilmente le vicende umane della crescita e dei legami affettivi.

A volte succedono cose strane,

un incontro, un sospiro,

un alito di vento che suggerisce nuove avventure della mente e del cuore.

Il resto arriva da solo,

nell'intimità dei misteri del mondo.

Alda Merini, *L'anima innamorata*