

ESPRESSIONE DEL DISAGIO FEMMINILE DELLA MATERNITA'

Scritto da: Dott.ssa Alessandra Verduci, Psicoterapeuta

La maternità è per la donna, un passaggio di vita, una fase evolutiva di profondo cambiamento. L'evento-nascita irrompe nella vita della donna con due tipi di cambiamento:

- un cambiamento oggettivo della vita quotidiana caratterizzato da un aumento improvviso ed elevato di compiti e responsabilità, non confrontabili con esperienze precedenti. Una condizione che si configura come sovraccaricante e quindi stressante;
- una modifica soggettiva dei processi cognitivi e emozionali che riguardano la percezione del sé. (Reale, 2004)

Cosa accade alla donna nei momenti di grande cambiamento?

Una sensazione forte dove, si mischiano la tristezza per la perdita delle sicurezze precedenti, lo spaesamento dato dallo scenario che improvvisamente cambia, l'ansia per il senso di inadeguatezza, la paura e il terrore del nuovo.

Tutto questo determina disorientamento e spesso un conseguente sentimento di crisi di adattamento.

E la maternità può diventare per le neo-mamme un'esperienza anche di crisi.

1. ESSERE MADRE: processo in divenire

In tutti i paesi, ma soprattutto in quelli di cultura occidentale, un ampio numero di donne può vivere dopo il parto una condizione di malessere psicologico o disagio della maternità. Molte donne dopo il parto attraversano momenti di scoraggiamento e di demoralizzazione e almeno una donna su dieci va incontro ad un vero e proprio disturbo depressivo maggiore senza tratti psicotici (Milgrom, 2004). Anziché raggiungere la tanto attesa serenità molte donne si trovano a dovere affrontare sia le continue richieste del neonato, che la perdita dell'ordine della routine, le notti insonne, i cambiamenti di ruolo e l'isolamento. Questo sconvolgimento emotivo può generare un'esperienza di malessere di varia intensità. Malessere psicologico sottostimato perché circa il 50% delle donne che ne sono affette non chiede aiuto e comunque, anche se un aiuto viene loro offerto, spesso lo rifiutano (Lerner, 2001).

È un momento della vita dove la donna è fragile. Estremamente vulnerabile e sensibile, coinvolta in processi intrapsichici di perdita e "cambiamento". Una parte della sua personalità sta scomparendo per dare spazio a una nuova identità, integrata da altri aspetti.

Il parto è il momento in cui una donna diventa fisicamente madre e con la nascita fisica del bambino, nella donna, prende forma una nuova identità: *il senso dell'essere madre* (Stern 2000). La nascita, o la rinascita, del "senso dell'essere madre" emerge gradualmente ed è un'esperienza interiore intensa, per molti

aspetti inaspettata ed ambivalente, come ambivalente è il manifestarsi dell'amore materno caratteristico di questa nuova identità. E' una nascita d'identità graduale, che passa anche attraverso la sofferenza fisica e psicologica dovuta prevalentemente al passaggio a ruoli diversi.

In questa fase, la mamma, è investita da profonde ed importanti trasformazioni psicologiche che si riflettono sulla sfera intrapsichica, affettiva, relazionale, cognitiva e sociale.

Diventare madre modifica in maniera permanente la vita di una donna. Significa adattarsi ad enormi cambiamenti dal punto di vista fisico, emotivo sociale e personale.

Si tratta di un cambiamento naturale ma delicato, che va accolto e valorizzato affinché esso diventi un ulteriore tappa nello sviluppo della personalità "sana" della donna del bambino e della coppia. Una trasformazione naturale che determinerà nella donna pensieri, paure, speranze, fantasie, influenzerà emozioni e azioni. Può influenzare il senso di competenza materna, la relazione madre-bambino, l'atteggiamento verso l'allattamento.

La donna può avere la sensazione di vivere un vero e proprio shock ed è' un'esperienza che spesso rischia di restare chiusa dentro la donna, sullo sfondo, perché si sviluppa in parallelo alla nascita fisica del bambino.

Con la nascita del bambino l'interesse è prevalentemente rivolto al nuovo arrivato e tutte le attenzioni che prima, durante la gravidanza, erano dedicate alla mamma si dirigono ora verso il bambino, lasciando spesso la mamma con un senso reale di solitudine. Il cambiamento di prospettiva che si sposta dalla madre al figlio non è solo esterno è anche e soprattutto interno e profondo.

La nascita psicologica della mamma, porta la donna a vivere delle trasformazioni cariche di ripercussioni emotive dovute all'organizzazione e sperimentazioni di esperienze intrapsichiche molto forti ed emotivamente disorientanti che si esprimono esteriormente come uno stato di malessere, di malinconia, di tristezza e nei casi più gravi di depressione. La donna prova disagio perché la nascita del bambino provoca dei lutti psicologici nella madre. Lutti che sono legati a livello intrapsichico alla perdita del bambino immaginario, alla perdita del ruolo di figlia, alla trasformazione del rapporto con la propria madre.

➤ **Dal bambino immaginario al bambino reale**

Il parto rappresenta il primo e grande distacco fisico. Il taglio del cordone ombelicale simboleggia la fine del legame simbiotico con il figlio che si accompagna ad un sentimento di perdita dovuto al venir meno della figura del figlio immaginario. Il bambino immaginario è un bambino indefinito, indeterminato, che può essere tutto.

La nascita fisica del bambino segna la fine della vita del figlio interiore immaginario e ideale e l'avvento sulla scena del mondo del suo doppio, cioè il bambino reale con tutti i suoi limiti. La percezione che la persona appena arrivata non è uguale a quella immaginata è sottile e soprattutto inconscia anche se le emozioni che ne derivano sono consapevoli legate soprattutto a un senso di vaga delusione. Il divario tra aspettative e realtà è una delle maggiori ragioni che impediscono la

creazione di un legame immediato tra madre e figlio. Non provare le giuste sensazioni nei confronti del proprio figlio fa provare delusione e tristezza.

➤ **Il passaggio da figlia a madre**

Prima di diventare madre, la donna è sempre stata solo figlia di sua madre.

Questa relazione, positiva o negativa che sia è sempre stata centrale per la l'identità della donna. Quando la donna ha un bambino comincia a privilegiare l'identità di madre rispetto a quella di figlia. La vita che la donna ha trascorso come figlia diviene il passato e inizia il futuro di madre.

In seguito a questa trasformazione radicale che avviene in un lasso di tempo breve, è possibile avvertire un profondo senso di perdita o al contrario una straordinaria conquista (Lerner, 2001). In un caso o nell'altro la donna non sarà più semplicemente una figlia. Questo spostamento di identità determina emozioni contrastanti di tristezza per quello che ha lasciato dietro di sé e di gioia per il piccolo che è nato. La tristezza per la propria infanzia e adolescenza dovuta alla consapevolezza della fine di un periodo, di uno stile di vita che rappresenta nell'immaginario della donna la libertà, il tempo della spontaneità e della leggerezza.

➤ **Il rapporto con la propria madre**

Interrogare la maternità significa portare in scena la figura della propria madre e aprire con lei un confronto o uno scontro. Nella gravidanza e nella relazione con il figlio si rivivono anche le proprie esperienze infantili. Nel rapporto materno influisce l'eredità che la figlia ha ricevuto dalla propria madre nel suo primo legame con lei, perché la famiglia di origine è il contesto più influente è il copione al quale facciamo riferimento nei rapporti interpersonali; esserne consapevoli ci permette di decidere di riproporlo o meno anche nell'identità di madre.

Secondo numerosi studi recenti, il modello di attaccamento che viene stabilito con il bambino è in larga misura determinato da quello sperimentato con la figura materna (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978). E lo stile di attaccamento ci guida anche nelle relazioni amorose adulte (Giusti, Spalletta, 1997). Però il ritorno del passato non ne determina necessariamente la ripetizione. Al contrario se ci sono state carenze, insoddisfazioni, delusioni, queste esperienze possono essere recuperate, modificate e rese positive proprio attraverso una maggior consapevolezza. E la maternità rappresenta una seconda chance che consente a ciascuno di saldare i crediti contratti nell'infanzia. Questo permette la trasformazione di un rapporto con la propria madre da bambino -genitore a adulto-adulto (Stewart, Joines 1987).

2. EMOZIONI SCOMODE: il non detto dell'esperienza femminile materna

La maternità è un'esperienza forte che in alcuni casi può essere destabilizzante e generare un disagio, una sofferenza che non trova le parole giuste, forse perché le parole non trovano l'ascolto giusto (Mucchielli, 1987).

La letteratura ha scritto molto su questo disagio, definendolo e misurandolo e gli operatori che lavorano con il tema della gravidanza e della maternità non sono

sorpresi dal fatto che un gran numero di donne abbiano delle difficoltà nell'adattarsi al nuovo ruolo e che si sentano insicure e a volte sopraffatte e disorientate dalle molte richieste e aspettative.

Il vissuto privato della nascita è spesso in netto contrasto con l'immagine idealizzata della maternità. Dopo il parto infatti la donna può sperimentare un calo dell'umore e una certa instabilità emotiva (Marshall, 2001). La frequente comparsa di disagi emotivi nella maternità, seppure in forma lieve, si presenta come un evento paradossale che si prova ma non si dice.

L'espressione delle seguenti emozioni che ho definito "scomode", espressione usata da una mamma, permettono di infrangere la falsa immagine di un IO MATERNO autosufficiente, felice e autonomo dando voce invece all'aspetto ambivalente dell'amore materno. L'amore materno è un sentimento umano: vivo mutevole mai definito una volta per tutte. E' ambivalente, come tutti i grandi sentimenti: capace di assorbire anche emozioni che sembrano in contrasto con le sue caratteristiche più riconosciute e accettate come la tenerezza, la dedizione, la gioia.

Invece ci sono anche i dubbi, i timori, il senso di incapacità, di colpa, il senso di fatica, l'insofferenza e a volte la collera. E' bene che sia così perché parliamo di sentimenti e il bambino come un adulto ha bisogno di un sentimento vero non di un affetto perfetto, così come non ha bisogno di una mamma perfetta ma *sufficientemente buona*: capace di tollerare sia la fatica e la preoccupazione dell'essere madre, sia i lati più oscuri, ambivalenti del suo amore (Winnicott, 1970).

Riconoscerli permette di accettarli ed è il modo migliore per non sentirsi sopraffatte da limitanti paure e sensi di colpa.

Emozioni "scomode"

Tra le emozioni che procurano disagio raccontate dalle madri troviamo:

- **Sentimento di inutilità ed impotenza** espresso dal 16% delle madri e la frase maggiormente ripetuta era: "Mi sento impotente, non posso fare niente per...".
Questo sentimento è legato all'aspettativa che le mamme siano sempre pronte ad intervenire in modo efficace in qualsiasi circostanza, indipendentemente da fatto che sappiano cosa fare. La cosa è ancora più difficile in quanto non c'è modo di prepararsi a ciò che potrebbe accadere, non c'è nessun addestramento che permette di prefigurare alla neo mamma come andranno le cose, soprattutto i bambini molto piccoli sono imprevedibili. L'imprevedibilità del bambino e le aspettative di efficacia della madre sono elementi che favoriscono l'affaticamento delle prime settimane nella madre.
- **Voglia di piangere** dichiarato dal 22% delle madri. "E' da stamattina che ho voglia di piangere e mi trattengo, lo faccio per lui il mio bambino".
- **Senso di colpa** espresso dal 29%. E' un senso di colpa che le mamme dicono di provare essenzialmente rispetto a due categorie:

1. A come hanno vissuto la gravidanza o il parto "la mia bambina non voleva nascere hanno dovuto fare un cesario e mi sento in colpa perchè penso che abbia sentito che non era desiderata";
 2. la relazione con l'altro figlio " mi dispiace, ho paura di fargli mancare qualcosa "; "Ho pianto quando l'ho sentito al telefono e mi ha chiesto se gli voglio bene"
- **Ansia** il 45% delle mamme dichiara di provare ansia. La nascita di un figlio in particolare del primo figlio, porta a cambiamenti estremi, i cambiamenti sono accompagnati dall'ansia, l'ansia comporta un aumento di reattività emotiva. L'ansia inespresa rende tutto più intenso e l'emotività più forte. L'ansia maggiore viene dichiarata rispetto alla capacità di riuscire ad allattare al seno. Nutrire il proprio bambino è una delle prime responsabilità richieste alla madre e può creare un'ansia da prestazione. L'ansia può trasformarsi in ansia grave che determina difficoltà nel concentrarsi, nel sonno e nel prendere decisioni possono essere presenti sintomi fisici di sudorazione eccessiva, iperventilazione e tensione muscolare.
 - **Irritabilità, sbalzi emotivi, aggressività** espresso dal 5%. " Sono aggressiva con mio marito, mi irrita perché lo vedo che non sa cosa fare". E' importante sapere che anche l'aggressività è una componente dell'amore materno: solo in questo modo si può accettarla ed elaborarla, trasformandola in qualcosa di positivo sia nella relazione con il figlio che con il partner.
 - **Preoccupazioni rispetto alla propria salute** espresso dal 5 %. "Se mi succede qualcosa come farà mia figlia?"
 - **Difficoltà nel prendere decisioni** dichiarato dal 3%. "Non so cosa fare: mi domando in continuazione farò bene, farò male?".
Le difficoltà di concentrazione e nel prendere decisioni possono essere accentuate dalle molte necessità legate all'accudimento del bambino: a volte accade che le donne si sentano sopraffatte dalle cose da fare e non riescono a prendere una decisione. Davanti ad un tale compito la madre ha bisogno di un sostegno e una protezione che possano permettere a lei stessa di divenire sostegno e protezione per il suo bambino.
 - **Senso di disperazione** dichiarato da una mamma. "Ricordo di aver pianto disperata all'idea di dovermi portare sempre quell'esserino con me". Per alcune donne rendersi conto della propria stanchezza e della totale mancanza di libertà può essere un'esperienza devastante, una consapevolezza pesante da sostenere.
 - **Senso di isolamento** il 5% afferma di non sentirsi più al centro dell'attenzione e di soffrire per questo secondo piano. Una mamma mi racconta: "Da quando è nato il mio bambino sento che non c'è più interesse nei miei confronti e io mi domando ma se sono sempre la stessa persona cosa è cambiato?".
Quindi, da una parte le donne hanno una visione della maternità molto elevata e carica di aspettative e di ansie; dall'altra aumentano le difficoltà a fare la mamma e diminuisce il riconoscimento sociale della maternità. Senso di

isolamento provocato dalla solitudine e dall'abbandono in cui si trovano molte madri quando ritornano a casa con il loro bambino.

- **Tristezza** espresso dal 19% delle mamme. A volte il parto richiama alla memoria perdite del passato, e il parto viene vissuto come esperienza di perdita quando viene collegata ad eventi specifici: morte di genitori, divorzi, aborti. Quattro mamme su sei mi hanno parlato di lutti (non elaborati) relativi a gravidanze precedenti o legati alle figure genitoriali. Una madre mi racconta: "sono arrabbiata con mio padre (il padre è morto sei mesi prima) perché mi ha preso in giro, non ha voluto aspettare e vedere mio figlio" caso concreto. Il passato ritorna in modo nocivo solo quando le esperienze negative non sono state elaborate: quando il dolore la sofferenza la rabbia non sono stati "pensati" o sono stati dimenticati troppo presto, lasciando strascichi di aggressività e ostilità di cui sono inconsapevoli.
- **Disorientamento** espresso dal 5%. "E'uno sconvolgimento della vita. Difficile da pianificare".
- **Paura** dichiarata dal 9%. Paura relativa al nuovo ruolo e si domandano " Saprò fare la mamma?". "Ho paura di essere come mia madre". Tutte le idee su cosa significa essere madre si sovrappongono alle esperienze con la propria madre e con altri adulti importanti che hanno mostrato cosa significa prendersi cura. Quando diventiamo madri, le nostre madri si risvegliano in noi, a volte come "Madonna", a volte come "Strega". Allevare un figlio non significa essere una Buona o una Cattiva Madre, appartenere all'una o all'altra categoria; significa essere, spesso sole, dinanzi ad un compito complesso di cui sentiamo – e ci fanno sentire – pienamente la responsabilità. Parlare di Buona o di Cattiva Madre ci porta a credere che allevare i figli sia esclusivo compito della Madre e che la riuscita o meno del compito determini il futuro dei figli, dimenticando che per allevare serenamente i propri figli e per garantire loro un ambiente protetto e sicuro, una madre ha bisogno lei stessa di un ambiente protetto e sicuro che si prenda cura di lei. (J. Swigart, 1992)
- **Sfiducia** 16%, dichiara di provare un senso di fallimento relativo al parto. Cinque mamme mi hanno parlato della grande delusione che provano rispetto al parto a come è andato e che le fa sentire fallite. "Non sono stata brava". "Non ho parlato del parto con nessuno, con Lei è la prima volta. Non parlo con le altre mamme e non chiedo perché non voglio che chiedano a me ". "Ha visto come è andata a finire, non ce l'ho fatta?". Il parto è un momento sacro, in cui la vita e la morte si ricongiungono, in cui si nasce in due: il bambino e la madre.
- **Inadeguatezza** diverse mamme mi hanno raccontato di sentirsi inadeguate. "Mi sento una stupida". "Mi sento incapace, un mostro". Trovarsi di fronte alla responsabilità della sopravvivenza del proprio bambino ha un impatto molto forte. E non sempre è un compito scontato o istintivo ed anche a volte può essere la consapevolezza di una spaventosa responsabilità che può far sentire non pronte.

3. RIFLESSIONI E CONCLUSIONI

Questo articolo , vuole essere uno spunto per approfondire e promuovere l'importanza del tema del sostegno alla maternità in quanto il periodo successivo al parto è stato descritto come ad alto rischio per la salute mentale della donna (O'Hara 1997).

Per la maternità da un punto di vista sanitario e legislativo si è ottenuto molto ma ho sentito ancora molto silenzio rispetto all'intima esperienza psicologica della maternità che determina nella vita interiore di una madre straordinarie e travolgenti emozioni.

Eppure non è in questo mondo soggettivo che vivono le madri ogni giorno accanto al proprio bambino? Non è la nostra realtà soggettiva che ci guida nelle interazioni? La relazione madre-bambino non è in stretta relazione al mondo interno della madre?

Credo che il panorama sia ancora molto confuso in quanto si tende a trattare questa tipologia di utenza, le neomamme, in modo molto superficiale senza prendere adeguatamente in considerazione il disagio psicologico sottostante la maternità che può svilupparsi in una patologia.

➤ **Prevenzione nella maternità**

Una buona azione preventiva del disagio alla maternità può svilupparsi su tre livelli:

1. Livello informativo:

Informare la donna dei rischi della maternità sulla sfera esterna ed interna.

Le donne devono essere informate in modo particolare su quali sono i processi ed i fenomeni intrapsichici che naturalmente la possono coinvolgere.

2. Livello intrapsichico

Aiutare la donna a ridurre le proprie aspettative legate alla maternità.

La donna deve poter essere indirizzata a mantenere la centralità sul proprio sé, visualizzando i suoi bisogni e le sue necessità di donna, al di là di essere madre.

3. Livello sociale sostegno sociale

Garantire alla donna i supporti o rete sociale

Il vissuto della maternità, quando va bene, rimane un discorso privato fra le donne, oggetto di confidenze, di sfoghi di confronti dubbiosi in assenza di modelli di riferimento concreti.

Non riesce a divenire un sapere in qualche modo visibile e condivisibile, esperienza confrontabile e utilizzabile al di là del consiglio tra amiche e sorelle.

In definitiva quindi ritengo che prestare attenzione a questo disagio, non significa solamente accoglierlo ma dare vita un modello che favorisca la consapevolezza femminile sul proprio essere e sul poter divenire madre non solo di corpi ma anche di significati sociali. Un modello che costruisce nuovi orizzonti di valore e di senso,

al quale fare riferimento per trovare tra donne un legame sociale e un sostegno sociale, che, non miri all'indipendenza della madre che spesso rischia di riportare la madre nell'isolamento, ma un sostegno che mira al confronto e al supporto. Sarà importante quindi valorizzare l'aspetto del confronto favorendo spazi e tempi dedicati a questo aspetto.

L'atteggiamento materno una volta ridefinito può convertirsi in uno sguardo sul mondo, in uno stile comunicativo e comportamentale, in un modo di porsi in relazione con sé e con gli altri che determina una migliore qualità della vita, un miglior-essere. Si tratta di vedere al di là dello spazio privato.

Dott.ssa Alessandra Verduci

psicologa · psicoterapeuta

cell. +39.328.00.73.414 tel. 055.48.34.63

www.peraversi.it - info@peraversi.it