

LA DOLCE ATTESA

Gli aspetti psico-emotivi della gravidanza nella donna e nell'uomo

La transizione alla genitorialità

Diventare genitore rappresenta un evento che segna lo sviluppo della personalità dei membri della coppia.

Questo evento è una vera e propria *crisi evolutiva*.

I neo-genitori si troveranno di fronte alla necessità di riflettere sulle proprie figure genitoriali interiorizzate e di confrontarsi con queste, a rivedere i propri vissuti infantili per elaborare dei modelli di comportamento da attuare con il proprio figlio.

Le implicazioni derivanti dalla nascita di un figlio sono diverse: la coppia è chiamata a riorganizzare gli spazi fisici ed i tempi, a livello mentale ed emotivo deve predisporre a prendersi cura del nuovo nato, deve focalizzarsi, infine, sul legame di coppia che deve rinsaldarsi e rinnovarsi assumendo una nuova ulteriore identità: l'identità di genitori.

Sarà molto importante per i futuri genitori non chiudersi, non tenere per sé stessi i dubbi ma esprimere l'un l'altro le sensazioni positive e negative che stanno sperimentando.

Questo permetterà loro di creare le basi per un'unione solida e matura per poter affrontare insieme il grande cambiamento che li aspetta.

La donna

Attraverso la gravidanza, la donna completa il processo evolutivo legato alla sua identità femminile.

In questo intervallo evolutivo la donna si trova ad aver a che fare con dei sentimenti e dei comportamenti regressivi, cioè che hanno a che fare con la sfera dell'infanzia.

La donna sente il bisogno di essere accudita e coccolata e mostra una certa fragilità emotiva che può manifestarsi con degli sbalzi d'umore e con l'espressione improvvisa e dirompente di emozioni come la tristezza e la rabbia.

In questa fase può anche sentire il bisogno istintivo, e a volte inconscio, di riavvicinarsi alla propria madre e di elaborare conflitti non risolti. Il confronto con la propria madre scaturisce dal bisogno di costituire una propria identità come madre, di trarre esempio da lei o prenderne distanza.

La donna in questo delicato periodo evolutivo della gravidanza si trova anche a dover cambiare "stato": da figlia a madre, un passaggio esistenziale paragonabile ad una vera e propria crisi. Verrà messa alla prova sulle sue capacità di curare, proteggere ed educare e su un suo generale senso di competenza.

In questo periodo, la donna in attesa vive spesso un conflitto tra due tendenze opposte: la *crescita* e la *regressione*. Se, per un verso, la gravidanza è esperienza di sviluppo completo e, quindi, di passaggio ad una fase più adulta, per un altro verso, è un periodo in cui si verificano ritiri ed evocazioni "infantili".

E' un momento fisiologico di stress.

Nella prima fase della gravidanza la donna è impegnata nell'accettazione della gravidanza stessa. Anche se è stata desiderata e programmata, può vivere degli stati di ambivalenza in cui accettazione e rifiuto si alternano. Il pensiero dei cambiamenti che avverranno, il "peso" delle nuove future responsabilità si alternano al desiderio e alla gioia per la maternità.

Il corpo che cambia mette la donna di fronte ad un'instabilità emotiva dovuta al cambiamento del suo *schema corporeo*. I fianchi si arrotondano, il peso aumenta e si verificano dei mutamenti somatici. Disturbi quali le nausee, i movimenti uterini, la ritenzione idrica, la stitichezza, i cambiamenti ormonali e altri "fastidi" tipici della gravidanza influiscono anche ad un livello psichico confondendo la donna sulla natura *psico o somatica* dei suoi cambiamenti umorali.

Ad un livello prettamente psichico la donna inizia a rivolgere la sua attenzione al suo interno. Pur continuando ad assolvere i compiti abituali, essa si focalizza istintivamente sul suo mondo interiore e sul bambino. E' una ricerca di contatto con il piccolo, uno stato simbiotico che proseguirà fin dopo la nascita ancora per lungo tempo.

La *simbiosi* è uno stato naturale ed istintivo che si instaura tra madre e figlio e che ha la funzione di tutelare la sopravvivenza del bambino, stimolare la relazione madre-figlio e il legame affettivo tra loro. Con il tempo la simbiosi si risolve e il bambino acquisisce maggiore indipendenza ed autonomia.

In special modo durante la prima gravidanza, la donna sperimenta in questo periodo delicato l'emozione dell'ansia. Infatti le preoccupazioni sulla salute del bambino si alternano alle preoccupazioni riguardo a come cambierà il futuro.

L'arrivo di un bambino comporta necessariamente uno sconvolgimento delle abitudini e dei ritmi che la famiglia aveva. In questi momenti è importante rendersi consapevoli dei propri sentimenti e pianificare il futuro piuttosto che farsi sopraffare da queste emozioni. Esse non sono altro che il motore attivatore individuale e di coppia che permetterà di costituire la nuova identità di genitori. Prendersi cura di un figlio comporta una capacità empatica che non si realizza se interferiscono prepotentemente i propri bisogni o le proprie difficoltà.

Alla fine della gravidanza la donna si trova a vivere un periodo di ambivalenza a livello emotivo. Da una parte la donna desidera "liberarsi", riappropriarsi del suo corpo ormai stanco e affaticato dal peso del bambino, è impaziente di guardare il suo piccolo negli occhi e di stringerlo tra le sue braccia per poter iniziare una nuova emozionante vita insieme, mentre dall'altra non vorrebbe lasciar "andar via" il bimbo dal suo grembo per non perdere quelle sensazioni meravigliose che gli ha trasmesso durante i 9 mesi di gravidanza.

L'uomo

Secondo alcune ricerche il desiderio di paternità nasce nell'uomo quando la relazione è vissuta come stabile e positiva e in cui la fiducia è reciproca.

A differenza della maternità, la paternità è un processo molto più lento. Ha bisogno di eventi visibili.

Per molti uomini, infatti, il momento della presa di coscienza rispetto alla presenza del bambino è la nascita stessa del figlio.

Anche il padre attraversa un periodo di introspezione e di riflessione e confronto con le sue figure genitoriali. L'obiettivo è sempre quello di costruire una propria identità di padre, genitore.

I padri oggi desiderano un rapporto affettivamente più intenso rispetto a quello che c'era fino a qualche generazione fa. Tendono ad assumere un ruolo più accudente e una maggiore presenza fisica ed emotiva. Anche nei confronti della mamma in attesa si dimostrano più presenti alle visite e anche durante il parto. Anche se spesso durante la gravidanza il futuro papà può sentirsi confuso ed avere difficoltà a comprendere i grandi cambiamenti fisiologici ed emotivi della donna. Questa è una cosa del tutto naturale in quanto l'uomo viene in qualche modo ad essere escluso, per natura, da tutte quelle sensazioni, fisiche ed emotive. Sarà importante che la donna lo renda partecipe e che lo coinvolga nel suo mondo emotivo chiedendo aiuto e sostegno e stimolando il papà a fare altrettanto.

