
Lecito avere paura in gravidanza

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Per tutte il tempo dell'attesa è un tempo di emozioni, alcune molto belle e intense altre contrastanti. Delle prime si parla con tutti, delle seconde rarissimamente poiché vengono percepite come "innaturali" e molte donne ne provano vergogna o temono di non essere capite

La notizia di essere incinta rallegra ed entusiasma in maniera particolare quando il figlio è atteso. Ma **cosa succede quando questa notizia giunge inaspettata**; interrompe un progetto, dei piani personali e di coppia; quando l'idea della gravidanza desiderata e ricercata, per via dell'attesa prolungata, è stata messa da parte; oppure quando l'idea di avere un figlio non ha ancora incontrato la consapevolezza di cosa un figlio presente e reale comporta? L'impatto emozionale che tale annuncio comporta nella donna è ampio e crea degli scombussolamenti **a livello bio-psico-sociale**. **A livello biologico** gli ormoni cambiano, il corpo si modifica, la gravidanza ha delle tappe. Per via del progesterone, l'ormone che regola la gravidanza, la donna può sentirsi più stanca e **percepirsi come non più rispondente ai soliti parametri di efficienza**. Il corpo che cambia rimanda una nuova figura a cui non si è abituati né visivamente né a livello percettivo; gli organi interni si devono riorganizzare e cercare una nuova posizione dando luogo a fastidi comuni; anche i vestiti cambiano. Può sembrare che le cose sfuggano di mano e che il proprio corpo non gli appartenga. Il tempo comincia ad essere scandito dai controlli di routine fino ai monitoraggi, con l'inevitabile sensazione che anche questo non appartenga più a sé. E accanto alle ansie tipiche delle preoccupazioni per il primo trimestre e dei controlli morfologici, se ne aggiungono di altre. **«Sono ancora attrattiva per mio marito con questo corpo qui? Possiamo ancora avere rapporti sessuali? Riavrò il mio corpo?»**. Si tratta di paure non sempre confessate che rischiano di creare tensioni nella persona e nella coppia e di cui invece è opportuno parlare apertamente col partner, con i medici e con le ostetriche sia per ricevere adeguate informazioni sia per le dovute rassicurazioni. **A livello psicologico** possiamo parlare di una necessaria **ristrutturazione cognitiva ed emotiva** di sé, della relazione, dell'arrivo di un terzo nella diade e dei rapporti con il mondo esterno (ruolo) e il proprio mondo interno (aspirazioni e bisogni). «Chi sono io, come posso prendermi cura di me e del bambino e cosa in questo tempo posso continuare a fare o dovrò fare diversamente? In che modo le mie attività, progetti, funzioni e il mio ruolo vengono toccate/messe in pausa/o interrotte dall'evento gravidanza? E come sarà quando il bambino nascerà? Potrò ancora sentirmi una donna o mi trasformerò in una mamma-tetta? Perderò la mia libertà? E il mondo sarà un posto sicuro per lui? Come potrò proteggerlo?». Domande come queste sono frequenti e necessarie per riorganizzare l'immagine interna del proprio mondo sociorelazionale e delle attribuzioni di significati e di priorità nella propria vita. **A livello sociale**, la vita delle donne è cambiata radicalmente negli ultimi 100 anni: dalla donna dedita all'accudimento dei figli e della casa, si è passati alle donne che dovevano lavorare nelle fabbriche e nei campi per supplire agli uomini partiti per la guerra, e poi alla lotta per affermare il diritto di lavorare per una propria autorealizzazione, fino all'odierno bisogno di lavorare per garantire alla famiglia degli standard sociali anche quando in realtà non lo si vorrebbe o il dover nascondere o rinunciare alla gravidanza per non perdere il lavoro e la sussistenza. Può accadere che i bisogni personali, di coppia e sociali che la donna assume, possano entrare in contrasto con le richieste implicite nell'esperienza della gravidanza. Inoltre nella nostra epoca si tende ad eludere il dolore, che è fortemente temuto. Se da un lato il terrore del momento del parto è frequente, dall'altro sempre più cliniche offrono parti naturali alternativi che rispondono alle esigenze e gusti di ciascuna donna. **Prendersi cura di sé** Per creare le condizioni per vivere la gravidanza nel modo più sereno possibile, è necessario trovare nuovi ritmi e nuovi equilibri, e non sottovalutare i segnali di tensione o

sofferenza interna che vanno riportati per tempo ad uno specialista affinché si possa rimuovere la causa che la genera. Ogni paura è lecita, l'importante è darsi il permesso di poterla esprimere con figure competenti e in luoghi dove si possano ricevere informazioni e rassicurazioni. Proprio attraverso questo prendersi cura di sé stessi ci si può prendere cura anche del nascituro. Questa regola varrà anche in futuro, ma mai come in questo momento della gravidanza si ha chiara la percezione che **la vita la si sta donando e che al contempo non appartenga più solo a sé.**