DIVENTARE GENITORI

Arriva un bambino

Emozioni, paure e cambiamenti

Per la coppia in attesa di un bambino la visita con il ginecologo rappresenta un momento di confronto e dialogo. Spesso le richieste dei genitori sono non solo di carattere medico, ma anche di natura psicologica e nascondono emozioni e preoccupazioni relative alla gravidanza e alla nascita.

Diventare genitore rappresenta, all'interno del ciclo di vita, un evento che comporta un grande cambiamento e che, per questo, segna lo sviluppo della personalità adulta e della coppia nel suo insieme. L'arrivo di un bambino richiede un alto grado di flessibilità, rappresentando un passaggio generazionale dalla condizione di figlio a quella di figlio-genitore.

Diventare un buon genitore è una preoccupazione sia per le donne che per gli uomini. I dubbi e gli interrogativi sulle proprie capacità di procreare e crescere un figlio sorgono spontanei nei nove mesi di attesa. Si alternano momenti di armonia e di crisi, di accettazione e di rifiuto conseguenti a influenze personali, tappe di tipo biologico e interferenze di tipo culturale.

Prepararsi a essere mamme ▼

Per ciascuna donna l'avvio di una gravidanza, specie se si tratta della prima, coincide con l'inizio di un viaggio affascinante e impegnativo che la preparerà alla grande trasformazione da figlia a madre e all'incontro con il proprio bambino.

© ARWEN ABENDSTERN

Le **influenze personali** sono legate alla storia individuale, alla relazione con i propri genitori e alla propria femminilità/mascolinità. L'uomo e la donna, sin dall'infanzia, plasmano nella mente, sulla base della propria storia, un bambino immaginario su cui poi modellano l'immagine del figlio desiderato. Questo bambino rappresenta l'insieme dei desideri, dei bisogni, delle emozioni e delle esperienze vissute nella propria infanzia. Il figlio spesso è caricato di tutte le qualità e le opportunità cui l'adulto ha dovuto rinunciare e che vorrebbe ancora segretamente realizzare.

La nascita di un figlio comporta, inoltre, una **regressione alla propria infanzia**, ossia un processo che si manifesta con l'instaurarsi di stati d'animo e comportamenti caratteristici dell'infanzia. Ripercorrere il proprio passato, in un certo senso ritornare piccoli, comporta il riemergere improvviso e inaspettato di bei ricordi, ma anche di frustrazioni mai elaborate. Rivisitare la propria infanzia a volte permette di comprendere il proprio sviluppo e portare a termine problematiche e dialoghi lasciati in sospeso con la propria famiglia. Ciò consente di affrontare al meglio il nuovo ruolo richiesto dalla nascita di un figlio.

Per quel che riguarda le **tappe di tipo biologico**, nella donna si assiste a una serie di modificazioni fisiche legate ai trimestri di gravidanza alle quali si legano differenti aspetti di carattere psicologico. Questi ultimi interessano non solo la mamma, ma anche il papà e la relazione di coppia.

Le **interferenze di tipo culturale** variano naturalmente a seconda del contesto socio-culturale delle famiglie di origine.

La mamma

Durante la gravidanza, la mamma subisce una **modificazione ormonale** che comporta un aumento della sensibilità. **La donna avverte di più le emozioni**, che appaiono come dilatate, siano esse paura, rabbia, tristezza, malinconia, piacere, gioia; è come se, per effetto di una regressione, la futura mamma vedesse il mondo con gli occhi sensibili e stupiti del bambino, per il quale la razionalità e l'esperienza contano ancora poco. Questa **identificazione col bambino** garantisce a qualsiasi donna di comprendere la sua creatura e di indovinarne, per identificazione, i bisogni dopo la nascita, anche se espressi attraverso un semplice vagito. In questo periodo la donna avverte la necessità di essere accudita e coccolata (le famose voglie), una certa fragilità legata anche a sbalzi d'umore, spesso una profonda necessità di riavvicinarsi alla propria madre.

Durante **il primo trimestre** di gravidanza la donna è impegnata nell'**accettazione della gestazione** con i cambiamenti e le paure a essa associati (psicologici, fisici e di abitudini di vita). Nel **secondo trimestre** i movimenti fetali permettono, a livello psichico, il **differenziarsi della madre dal bambino**; ciò suscita maggiori timori nella madre in ▶

particolare sulla sua salute. Sono preoccupazioni del tutto normali fintanto che rimangono vincolate all'accertamento di normalità del feto: una verifica di routine tramite ecografia solitamente è sufficiente a tranquillizzare la donna. L'**ultimo trimestre** è caratterizzato dalla **paura del parto**, che comporta un distacco faticoso sia dal punto di vista psichico che dal punto di vista fisico. Alla sensazione di perdita si uniscono la paura del parto in sé e del danneggiamento della propria integrità fisica e il timore di non essere adeguate all'accudimento costante di un altro essere umano. A controbilanciare queste preoccupazioni affiora il desiderio dell'incontro con il figlio, del primo contatto fisico con un bambino reale che fino a quel momento la donna ha vissuto nel corpo ma ancor più nella sua mente.

Il papà

Quando comunemente si pensa alla gravidanza, al parto e alla famiglia, la prima immagine che arriva alla nostra mente è quella di una mamma insieme al suo bambino. Il padre spesso compare in questa immagine, ma non occupa un posto importante e, anzi, il suo ruolo è considerato spesso quasi secondario.

In realtà, invece, anche i padri provano un'infinita serie di sensazioni ed emozioni legate alla gravidanza, alla nascita e alla genitorialità. **In un certo senso, anche i padri aspettano un bambino.** Tutti gli uomini che intraprendono il cammino verso la paternità subiscono una profonda trasformazione di carattere psicologico.

L'uomo, come avviene nella donna, vive nel periodo della gravidanza, una **regressione fisiologica**, prova delle emozioni e dei pensieri nuovi. Rivisitare la propria infanzia, comprendere il proprio sviluppo e portare a termine dialoghi e problematiche lasciate in sospeso con la propria famiglia è un percorso necessario per preparare il padre verso il suo nuovo ruolo. Nell'uomo si verifica un doppio processo di identificazione: da una parte egli si identifica con il bambino, rivivendo in lui le proprie esperienze dell'infanzia, dall'altro, divenendo papà, si identifica con il proprio padre.

L'attesa del bambino crea spesso disagio emotivo nell'uomo che da una parte conferma la propria mascolinità, ma dall'altro deve **fare appello alle proprie parti femminili** per stare vicino alla moglie. Nel periodo della gravidanza, infatti, risulta fondamentale l'appoggio che l'uomo dà alla donna: egli deve proteggerla e contenerla affettivamente.

Durante la gravidanza, il padre può inoltre provare sentimenti di gelosia nei confronti del proprio bambino perché spesso, fin dalle prime fasi della gestazione, la futura mamma si ripiega su se stessa divenendo più assorta e meno accessibile, almeno in apparenza. All'uomo viene spesso fatta una richiesta contrastante: quella di far sentire la propria presenza e vicinanza, accettando tuttavia di farsi da parte perché ora le attenzioni di tutti sono focalizzate più sulla madre e sul bambino.

Diventare una famiglia ▲
La vita di coppia cambia profondamente con l'arrivo di un bambino, ma soprattutto si arricchisce di nuove esperienze che contribuiscono alla nascita di un amore ancora più grande.

La coppia

L'arrivo di un terzo nella relazione di coppia è il **test più importante per verificare la solidità del rapporto**. All'arrivo del nuovo nato, ma anche nell'attesa, la coppia è chiamata a riorganizzare i tempi e gli spazi fisici della propria vita.

Il passaggio dalla vita di coppia a triade è complesso e spesso a farne le spese è la vita sessuale; in questo momento spesso diminuiscono appagamento e frequenza dei rapporti intimi. L'intimità relazionale della coppia deve far posto a una nuova intimità, quella tra madre e bambino: se i due partner sapranno far coesistere due forme di amore così diverse, l'arrivo di un figlio sarà un evento che andrà ad arricchire il rapporto di coppia.

La nascita di un figlio corrisponde dunque a un momento evolutivo particolare: possono riaffiorare, nel singolo individuo come nella coppia, problematiche rimosse o non risolte che riguardano i propri genitori, timori e sentimenti negativi che inducono a sentirsi inadeguati a svolgere i compiti che la nuova condizione richiede. A volte i partner possono entrare in competizione: "Sarà un genitore migliore di me?".

I nonni

La nascita di un bambino è un momento critico anche per le altre generazioni. L'arrivo di un nipote pone in secondo piano il ruolo genitoriale che gli attuali nonni avevano fino ad allora esercitato e definisce come genitori i loro figli. Diventando nonni, essi devono spartire il loro nuovo ruolo con altri parenti acquisiti cui non sono affettivamente legati, o ancora peggio condividere momenti emotivi importanti con ex partner e nuovi compagni. Se questa crisi nei rapporti transgenerazionali e delle nuove famiglie allargate viene superata, può garantire al bambino maggiori punti di riferimento e di appoggio.

L'arrivo di un figlio è dunque, fra i tanti mutamenti della vita, quello forse più marcato da un'intensa pregnanza affettiva: il confrontarsi con la propria capacità procreativa, infatti, permette di sperimentare "l'assunzione di responsabilità" e "il prendersi cura di un altro diverso da se stesso". Per tale motivo, a volte, può essere di aiuto ricercare uno spazio dove sentirsi accolti e dove poter esternare i propri dubbi e timori riguardo la gravidanza.

Il ginecologo è generalmente la figura di riferimento per accogliere le preoccupazioni dei futuri genitori. In alcuni casi, laddove le emozioni della coppia abbiano necessità di un tipo di ascolto più specifico, è importante che **ginecologi e psicologi** lavorino in team al fine di offrire alla coppia un supporto completo che permetta di accogliere e contenere le varie dinamiche. Una buona accoglienza durante la gravidanza può essere il presupposto fondamentale per affrontare in modo sereno il percorso pre e post nascita e per comprendere se stessi, il proprio corpo, le proprie emozioni in tutte le trasformazioni, individuali e relazionali che la genitorialità comporta.

Luisa Di Luzio, Medico Chirurgo, Specialista in Ostetricia e Ginecologia, Dottore di Ricerca in Scienza dello Sviluppo Prenatale Diagnosi e Terapia fetale

Cinzia Frontoni, psicologo clinico, psicoterapeuta sistemico-relazionale, psicoterapeuta perfezionata in sessuologia clinica