

Psicologia Perinatale: il gruppo come strumento di intervento, l'esperienza del Consultorio della Zona/Distretto Piana di Lucca

Perinatal Psychology: The group as an intervention tool, the experience of the Zona/Distretto Piana di Lucca Consultorio

Patrizia Fistesmaire¹, Margherita Sergiampietri², Luigi Rossi³

¹Dirigente Psicologa, perfezionata in Psicologia perinatale e Responsabile di UF Consultoriale Piana di Lucca

²Psicologa e Psicoterapeuta sistemico familiare presso la coop. C.T.C.Di.Re

³Direttore di Zona Distretto Piana di Lucca

Parole chiave: psicologia perinatale, consultorio, gravidanza, depressione post-parto

RIASSUNTO

Premessa: nella società contemporanea, la gravidanza rappresenta un periodo molto delicato perché richiede la formulazione di nuovi assetti e adattamenti della vita personale e familiare che mutano l'equilibrio preesistente. Spesso le future madri e le neomamme provano disagio ed imbarazzo nel confidare i propri timori agli altri, persino ai propri partner, e questo può sfociare nella chiusura in se stesse e nell'isolamento. Quindi, il percorso che porta alla maternità risulta essere un momento critico, ricco di cambiamenti, da dover prendere in considerazione in ottica preventiva, creando occasioni di ascolto, accoglienza e supporto. È proprio a partire da questa considerazione che sorge la necessità di incrementare differenti risorse e di sviluppare una rete di sostegno che supporti in maniera adeguata le donne e le nuove famiglie. Il Consultorio della Z/D Piana di Lucca, per rispondere a questo bisogno, si è attivato insieme al Comune di Lucca nel rafforzare ulteriormente l'offerta di percorsi di accompagnamento alla nascita, aderendo al Progetto "Lucca In - Interrelazioni in natura contro la povertà".

Obiettivo: l'équipe di lavoro, formata dalla responsabile del Consultorio e dalla psicologa della cooperativa C.T.C.Di.Re., si è adoperata alla creazione di un percorso di sostegno psicologico per donne in attesa che le accompagnasse fino al primo anno di vita del nascituro. L'ipotesi iniziale è stata la formazione di un gruppo che potesse svolgere una funzione di contenimento delle ansie e delle preoccupazioni nei confronti della maternità e che potesse rappresentare un punto di riferimento stabile per la costruzione di uno stato di benessere. Gli obiettivi principali sono stati: 1) essere un involucro di protezione per le situazioni di fragilità (come ad esempio il baby blues o la depressione post parto) attraverso momenti di scambio e creando un clima di fiducia, di vicinanza e di supporto interpersonale; 2) dedicarsi alla presa in carico psicologica, facendo sentire le future madri parte di una comunità che tutela i loro diritti e quelli dei loro bambini, al fine di eliminare il senso di smarrimento e isolamento che accompagna solitamente gravidanza e maternità.

Metodi: sono stati attivati tre gruppi all'interno del progetto che ha preso il nome di "Te lo dico di

Autore per corrispondenza: margheritasergiampietri@hotmail.com

pancia". Il percorso ha accompagnato le donne a partire dal quarto mese di gravidanza fino al primo anno di vita del bambino. I gruppi erano composti da circa quindici donne ciascuno e sono stati delineati per età, numero di gravidanza, luogo di nascita e residenza, titolo di studio ed occupazione, sottolineando l'eterogeneità del campione. Le emozioni ed i pensieri verbalizzati dalle donne sono stati monitorati durante l'esperienza di gruppo e sono stati riportati come indicatori dei processi di cambiamento avvenuti nell'arco di tempo dalla gravidanza alla maternità.

Conclusioni: dall'elaborato emergerà che: 1) i gruppi di condivisione hanno favorito il confronto e la diffusione di informazioni aiutando le future madri a vivere gravidanza e maternità con maggior consapevolezza dei propri processi di evoluzione fisica, psicologica, emotiva e relazionale; 2) la condivisione di pensieri e sensazioni negli incontri precedenti al parto ha creato relazioni intime tra le partecipanti. Infatti, nel corso del tempo si è andata a creare una vera e propria rete amicale che ha fatto da tramite per la ripresa del percorso dopo le nascite, stimolando anche le neomamme ad affrontare i propri timori.

Key words: perinatal psychology, counseling, pregnancy, motherhood

SUMMARY

Background: pregnancy in contemporary society represents a very delicate period because it requires the development of new arrangements and adaptations of both personal and family life that change the pre-existing balance. Often, future mothers and new mothers experience discomfort and embarrassment in confiding their fears to others, even to their partners, and this can lead to withdrawal and isolation. Therefore, the path that leads to motherhood is a critical moment, full of changes which must be considered in a preventive manner, by creating opportunities for listening, welcoming and support. Following this consideration, the need arises to increase different resources and develop a support network, that adequately supports women and new families. In order to respond to this need, the Z/D Piana di Lucca Consultorio, together with the Municipality of Lucca, was activated to further strengthen the offer of childbirth preparation courses, by joining the "Lucca In - Interrelations in nature against poverty" project.

Objective: the work team, formed by the head of the Consultorio and the psychologist of the C.T.C.Di. Re. cooperative, worked to create a course of psychological support for pregnant women to accompany them up to the first year of their child's life. The initial hypothesis was the formation of a group that could perform a function of containing anxieties and concerns regarding motherhood and that could represent a stable reference point for the establishment of a state of well-being. The main objectives were: 1) being a protective shell for situations of frailty (such as baby blues or postpartum depression) through moments of exchange and by creating an atmosphere of trust, closeness and interpersonal support; 2) taking psychological care of yourself, thus making future mothers feel part of a community that protects their rights and those of their children, in order to eliminate the sense of loss and isolation that usually accompanies pregnancy and motherhood.

Methods: three groups were activated within the project which took the name of "Te lo dico di pancia". The path has accompanied women from the fourth month of pregnancy to the first year of the child's life. The groups consisted of about fifteen women each and were outlined by age, pregnancy number, place of birth and residence, educational qualification and occupation, underlining the heterogeneity of the sample. The emotions and thoughts recorded by the women were monitored during the group experience and were reported as indicators of the processes of change that occurred over time from pregnancy to motherhood.

Conclusions: from the paper it will emerge that: 1) the sharing groups have facilitated the comparison and the dissemination of information by helping future mothers to live pregnancy and motherhood with greater awareness of their physical, psychological, emotional and relational evolution processes; 2) the sharing of thoughts and feelings in the pre-birth encounters created intimate relationships between the participants. In fact, over time it has gone on to create a real friendship network that has acted as an intermediary for the resumption of the path after birth, also stimulating new mothers to face their fears.

Introduzione

In questi ultimi tre anni il Consultorio della Piana di Lucca ha sviluppato la rete delle relazioni con il territorio, ampliando l'offerta dei servizi attraverso collaborazioni significative. Il punto di forza, oggi, emerge proprio dal patto di alleanza con tutti gli attori del territorio, dagli enti locali alle associazioni: per questo si connota non solo come un luogo fisico ma come uno spazio di transizione.

Organizzato in percorsi, dove la persona è al centro, il Consultorio sostiene la donna gravida focalizzando l'attenzione alla presa in carico multidimensionale, a tutto tondo. Nel Percorso Nascita, l'accompagnamento alla nascita si esprime in un'offerta integrata di contenitori di salute: dalla presa in carico ostetrica, ai CAN, ai gruppi psicologici dal pre al post parto, ai percorsi di coppia, allo "spazio papà" e ai percorsi di consultazione psicologica.

Il percorso di accompagnamento alla nascita è per eccellenza caratterizzato da un'offerta multidisciplinare proprio perché esprime le dimensioni che intervengono durante la gravidanza. Questo rappresenta un requisito di qualità e di visione olistica della salute che non può essere considerata solo in aspetti parziali.

Pertanto, le gravide incontrano sia l'ostetrica che la psicologa, il pediatra di base e il pediatra ospedaliero ed esperti della salute e sicurezza: l'igienista dentale e l'esperto di sicurezza stradale.

Inoltre, vi è uno spazio di riflessione per i papà, condotti da uno psicologo ma dove, ogni tanto, è presente un'ostetrica proprio per offrire spunti di riflessione diversi.

Quest'offerta multiprofessionale garantisce di integrare i bisogni della donna che sono presenti in questo periodo di profondo cambiamento e ridefinizione di sé e rappresenta da anni uno dei motivi di soddisfazione di un'offerta ampia capace di cogliere la complessità. In virtù di queste potenzialità di apertura e offerta multidisciplinare il Consultorio della Piana di Lucca ha partecipato al progetto Lucca In accogliendo il Progetto "Te lo dico di pancia". L'obiettivo era quello di ampliare ancora di più le possibilità di contattare dimensioni ulteriori e quindi migliorare la qualità dell'offerta del percorso di accompagnamento alla nascita.

Siamo convinti che sia proprio questa la scommessa di salute. Intervenire in modo precoce e tempestivo consente di anticipare rischi e ridurre il disagio. Infatti, il periodo della gravidanza è fondamentale per preparare la madre e il padre a sviluppare nel loro

mondo mentale uno spazio adatto per riflettere sul bambino non ancora nato (1).

Nella società contemporanea, la nascita rappresenta un evento importante e di cambiamento sia per l'individuo sia per la coppia. L'arrivo di un figlio, porta la famiglia a formulare nuovi assetti e adattamenti che intervengono sull'equilibrio preesistente. Sorge, infatti, la necessità di crescere e di sviluppare differenti risorse, diventare madre e padre significa trasformare la propria identità in modo sostanziale. Il cambiamento è profondo: dal modo di pensare e di immaginarsi, fino al mondo delle relazioni e degli affetti.

In un momento di intensa trasformazione dei rapporti familiari e sociali, l'investimento di salute sul momento che precede la nascita di un figlio rappresenta, sicuramente, una scommessa vincente sul singolo, sulla famiglia ed anche sulla collettività.

Premessa

“Per far crescere un bambino occorre un villaggio”, cita un celebre proverbio africano, contrariamente nella quotidianità professionale e non solo, osservavamo un sentimento generalizzato di solitudine e carenza di punti di riferimento per le neomamme, l'assenza di un substrato sociale che funzionasse da rete per le donne impegnate nel compito di far nascere e crescere una vita (2).

Nell'autunno 2016 abbiamo coinvolto alcune donne incinta in un focus group mirato a far emergere i bisogni comuni della gravidanza. Partivamo dall'ipotesi che nella società contemporanea le trasformazioni in atto nel sistema famiglia, nel mondo lavorativo e nella struttura sociale, non favorissero l'emergere naturale di una rete di sostegno che supportasse in maniera adeguata le nuove famiglie. Da questa riflessione comunitaria, di questo primo gruppo di mamme, è emersa da subito la consapevolezza di quanto lo sviluppo medico scientifico abbia permesso alla donna di vivere con maggiore tranquillità la propria gravidanza: l'accuratezza medica e la tecnologia utilizzata nel monitorare le gravidanze concorrono ad instaurare un rapporto di fiducia con le strutture ospedaliere; i percorsi pre-parto offrono le risposte ai dubbi di ognuna e permettono di creare una rassicurante familiarità con l'ospedale e i professionisti che accompagneranno il momento del parto. *“Prima non ero praticamente mai entrata in un ospedale, mi veniva la nausea al solo pensiero, il percorso pre-parto con le visite prestabilite mi ha permesso di entrare in confidenza con i suoi immensi corridoi. Quando è nato Giovanni era come stare a casa!”* (Maria, 34 anni prima gravidanza).

Parallelamente emerge forte la consapevolezza che il processo di medicalizzazione della gravidanza può portare a sottovalutare l'importanza del confronto con altre donne. *“Dopo l'ultimo incontro di gruppo mi è venuta la curiosità di chiedere a mia madre come la viveva lei, l'attesa di me. E mentre mi parlava e mi raccontava ho pensato che sono millenni e più che i bambini nascono ed è tutto un continuum che si sviluppa e ripete. Mi sono sentita parte del flusso vitale del mondo!”* (Rachele, 34 anni prima gravidanza). Il rischio è l'atrofizzarsi

della capacità di ascoltare il proprio corpo “*Fosse per me vorrei l’ecografo a casa così da poter vedere sempre come sta la mia piccola*” (Manuela, 37 anni seconda gravidanza); “*Io sono tranquilla dal momento dell’ecografia fino a circa 10 giorni prima della successiva, in quei giorni mi aumenta l’ansia e non riesco a pensare ad altro che... sarà viva? Riprendo lucidità solo quando la vedo sullo schermo*” (Eleonora, 39 anni prima gravidanza).

La medicalizzazione della gravidanza può colludere con un isolamento che conseguentemente può portare al rischio di alienare la donna rendendola maggiormente vulnerabile, in particolar modo nel momento del puerperio, quando l’accompagnamento alla gravidanza sarà concluso e con esso anche le rassicuranti visite mediche.

I rischi dell’isolamento

A metà ‘900 il pediatra e psicoanalista Donald Winnicott (3) identificava la condizione di disagio interiore della neomamma definendola con un’espressione oggi molto conosciuta: “*baby blues*”. Lieve e transitorio disturbo emozionale, è una condizione caratterizzata da umore instabile e ipersensibile, con tendenza al pianto, stanchezza, tristezza, ansia e perdita di concentrazione, in genere senza conseguenze psicologiche a lungo termine.

Gli studi hanno evidenziato che il trovarsi in un ruolo nuovo in quanto madre, è una condizione tale che a seconda del tipo di risposta psicologica, fisiologica e relazionale della neomadre, del compagno e della famiglia intorno, può portare all’emergere del *baby blues* se non addirittura sfociare in una depressione post-parto. In alternativa un atteggiamento di cura e accoglienza può portare alla creazione di un cuscinetto emotivo, capace di dare un’evoluzione positiva a quella malinconia tipica delle situazioni fortemente emotive.

Il periodo della gravidanza e del puerperio risulta essere quindi un momento critico, ricco di cambiamenti da dover prendere in considerazione in un’ottica preventiva, creando occasioni di ascolto, accoglienza e supporto. Parlando col gruppo di mamme sono emerse la consapevolezza del rischio che si corre a vivere la gravidanza individualmente e allo stesso tempo il desiderio che maturi un riconoscimento sociale della nascita, considerandolo un evento importante per tutta la collettività, cosicché il nuovo nato sia parte di una società che si assuma la responsabilità dei suoi membri. “*Quando è nata Ilaria non sapevo a chi chiedere le cose, quelle più sciocche. Per quelle importanti ci sono i medici le ostetriche etc.; ma sapete quei mille dubbi invece che ti vengono guardando questi fagottini e che ti vergogni ha chiedere a degli estranei? Chi ha fortuna le chiede alla propria mamma, ma io non ce l’ho più. La mia fortuna è stata avere questo gruppo dove poter chiedere senza sentirsi stupida o matta*” (Giovanna, 32 anni prima gravidanza).

Una società che si fa carico della gravidanza e della maternità è una società che riconosce i bambini come soggetti titolari di diritti e garantisce loro attenzione alla crescita affettiva, cognitiva e relazionale e favorisce lo sviluppo pieno e armonico delle loro potenzialità. “*Quando ero incinta la mia salvezza è stata aver creato per caso un gruppo un po’ come questo*

durante la prima gravidanza. Il mio bimbo è mio, ma è anche un po' delle altre tre mamme di questo primo gruppo, la loro presenza e il loro affetto ha permesso a me e a lui di vivere meglio l'attesa della bambina, ci hanno sostenuto e accudito" (Manuela, 37 anni seconda gravidanza).

Sapevamo già dalla letteratura che sentirsi parte di una comunità che tutela i diritti delle madri e dei loro bambini diminuisce il senso di smarrimento e rafforza la consapevolezza del proprio stato. Il gruppo di condivisione ce l'ha confermato. *"Ogni volta che arrivo al gruppo mi sento sola e affaticata, quando esco mi sento fortunata e coccolata. Eppure, semplicemente si fanno giusto due chiacchiere, buffo no?"* (Giovanna, 32 anni prima gravidanza). *"Sono incinta, anche quando corro al lavoro o faccio la mamma a Daniela, a volte lo dimentico! Ma quando sono qua con tutte le altre lo sento forte, sono incinta! Sono incinta sempre! Devo ricordarmelo quando esco dal gruppo, ma piano piano imparo!"* (Laura, 37 anni seconda gravidanza).

Il progetto: un gruppo di condivisione come prevenzione

Per rispondere ai bisogni emersi dal focus group, il Consultorio della Z/D Piana di Lucca si è attivato insieme al Comune di Lucca per rafforzare ulteriormente l'offerta di percorsi di accompagnamento alla nascita, aderendo al Progetto "Lucca In - Interrelazioni in natura contro la povertà".

All'interno del Consultorio è stata offerta al gruppo di lavoro della cooperativa C.T.C.Di. Re., che aveva svolto il focus group, la possibilità di creare un percorso di sostegno psicologico per le donne in gravidanza che le accompagnasse fino al primo anno di vita del nuovo nato.

L'idea di partenza era che il gruppo potesse svolgere una funzione di contenimento delle ansie e delle preoccupazioni che emergono nei confronti della maternità, e potesse rappresentare un punto di riferimento stabile e identificabile (4), passando così dalla prevenzione alla costruzione di uno stato di benessere.

L'obiettivo era quello di configurarsi sia come un punto di riferimento per la presa in carico psicologica oltre ad essere un contenitore di protezione per le situazioni di fragilità. Tutta l'equipe del Consultorio: gli operatori sanitari dei servizi dell'Ospedale e del Territorio, i Servizi Sociali, i Medici di Medicina Generale e i Pediatri di Libera Scelta sono stati informati attraverso una comunicazione interna ed esterna, quest'ultima rinnovata attraverso i social media.

Per una maggior diffusione, a tutte le donne è stata fornita una brochure del progetto consegnata dall'ostetrica insieme al libretto di gravidanza.

"Te lo dico di pancia", questo è il nome che abbiamo pensato per il progetto, è nato dal desiderio di offrire supporto e contenimento ai processi psicologici che si attivano e si sviluppano dalla gravidanza alla maternità. Prepararsi ad accogliere un bambino e

a sostenerlo nei primi passi della sua esistenza è punto fondamentale per iniziare col giusto passo la vita da neogenitori. Se è vero che “madri non si nasce ma si diventa” (5), è importante tenere conto del processo maturativo che durante la gravidanza raggiunge il culmine e che porta gradualmente la donna a poter diventare madre.

L'impostazione degli incontri è stata di tipo esperienziale, ciascuna delle partecipanti ha parlato attraverso i propri vissuti, senza giudizio, senza rifarsi a teorie e libri. Abbiamo parlato di come si sta da future mamme e successivamente da neomamme. Gli incontri hanno avuto una cadenza bisettimanale, un'ora e mezza circa ciascuno, le gravidanze alla partenza del percorso si aggiravano intorno alla 20esima settimana. Ogni gruppo si è incontrato per la durata di un anno e mezzo. Ci siamo viste per circa 4 mesi prima dei parti di ciascuna e, successivamente, gli incontri sono ripresi con la stessa cadenza per accompagnare dal parto fino al primo anno i nuovi nati e le mamme. Gli argomenti trattati sono stati tanti e vari, come il motivo per cui erano approdate al gruppo, i cambiamenti fisici e la percezione della propria fisicità, il continuo mutare settimanale, le emozioni, i timori, l'ansia e la gioia, le decisioni da prendere e le informazioni da comprendere, la propria identità: quella conosciuta e costruita negli anni e quella nuova che emerge sconosciuta e repentina, le aspettative sul partner e sul futuro papà, le famiglie di origine, gli aspetti pratici e organizzativi per sé e per il nascituro/a, l'allattamento.

Durante il post parto le mamme hanno partecipato insieme ai bambini, come ci si aspettava, i neonati sono stati presi in carico dall'intero gruppo, inoltre, questo accompagnamento lungo ci ha permesso di accogliere nuovi ingressi e partecipazioni transitorie di neo-madri nel periodo post parto che attraversava no momenti di difficoltà e che necessitavano di confronto, supporto e sostegno.

Campione

All'interno del progetto “*Te lo dico di pancia*”, a partire dal 2018, sono stati attivati tre gruppi, composti da circa quindici donne ciascuno. Attraverso una raccolta di dati anagrafici e demografici verranno successivamente delineati i tre gruppi per: età, numero di gravidanza, luogo di nascita e residenza, titolo di studio ed occupazione.

Per quanto riguarda il primo gruppo, che si è creato nel corso dell'anno 2018/2019, era formato da 14 donne con età media di 33,4 anni (con un intervallo d'età dai 20 ai 44 anni). Soltanto una delle partecipanti affrontava la gravidanza per la seconda volta, le altre erano alla prima esperienza. Due di esse sono nate nel Sud Italia (rispettivamente Sicilia e Marche), mentre le restanti tutte in Toscana. Tredici risiedevano in provincia di Lucca ed una a Livorno. Tra le componenti del primo gruppo sei hanno dichiarato di possedere una Laurea, cinque il Diploma di quinta superiore, due il Diploma di terza superiore ed una la Licenza di terza media. Infine, dieci di loro hanno affermato di avere un'occupazione, mentre quattro di essere disoccupate.

Le partecipanti al secondo gruppo di incontri, che si è svolto dal 2019 al 2020, sono 12 con un'età media di 34,8 anni (con un intervallo dai 22 ai 43 anni). Nove sono alla prima gravidanza, due alla seconda ed una alla terza. Dieci sono nate in Toscana, una nel Nord Italia ed una in Albania. Sei delle donne sono laureate e cinque hanno il Diploma di quinta superiore. Tutte hanno dichiarato di avere un'occupazione.

Il terzo gruppo di *"Te lo dico di pancia"* ha preso vita ad Ottobre 2019 ed è attualmente composto da 20 partecipanti. L'età media è di 31,7 anni (con un intervallo dai 25 ai 43 anni). Cinque sono alla seconda gravidanza e quindici alla prima. Quattordici di esse sono nate in Toscana, una è nata nel Lazio, una in Campania ed una in Sicilia. Tre sono nate all'estero, rispettivamente in Romania, Colombia e Spagna. Tutte risiedono in provincia di Lucca. Dieci hanno dichiarato di possedere una Laurea, otto di avere il Diploma di quinta superiore ed una di avere il Diploma di terza superiore. Quattordici delle partecipanti hanno un'occupazione, mentre sei di esse sono disoccupate.

Osservando la descrizione del campione possiamo dire che ciò che accomuna i tre gruppi è senza dubbio l'eterogeneità in tutti gli ambiti presi in esame: le partecipanti ai percorsi hanno età molto diverse ed un background socioculturale differente, ma ciononostante ognuna di esse ha contribuito, portando se stessa con la propria esperienza, a creare un clima armonioso e di arricchimento interpersonale.

L'esperienza delle donne nel gruppo

Nel corso della gravidanza la donna, se sostenuta dal contesto affettivo e da quello ambientale, crea uno spazio fisico e mentale per il nascituro che contiene le rappresentazioni di sé come madre, del partner come padre e del futuro bambino (6).

Dall'analisi dei *verbatim* emerge da subito come il processo di "adattamento" alla maternità sia caratterizzato da sentimenti ed emozioni contrastanti. In gravidanza si registra una sorta di scollamento dalla vita ordinaria, i primi mesi spesso sono caratterizzati da malesseri fisici e da uno stato generale di sonnolenza, successivamente emergono episodi di veglia e *pavor* notturni: *"faccio sogni mostruosi, se li raccontassi fuori dal gruppo a persone non incinta mi sentirei una malata di mente"* (Maria, 34 anni seconda gravidanza).

Il cambiamento della fisicità, che spesso è fonte di angoscia *"un paio di anni fa con tanta fatica sono riuscita a perdere peso, tanti kg, mi vergogno ma devo ammettere che appena ho saputo di essere incinta, il mio primo pensiero è stato di paura di tornare grassa"* (Camilla, 26 anni prima gravidanza), la nuova fisicità rende anche difficile riposare: *"ero abituata a dormire a pancia in giù e ora...non dormo più..."* (Sara, 32 anni prima gravidanza); e questo rappresenta il vissuto di inquietudine della donna in gravidanza, mentre gli altri si attendono da lei gioia e felicità. In contrapposizione, le vite delle altre persone proseguono come sempre: *"sono alienata, non riesco a dormire la notte e il giorno, quando gli altri mi parlano non seguo le loro frasi. Solo a vederli parlare mi gira la testa"* (Elisa, 36

anni seconda gravidanza).

Emotivamente complice anche l'alterazione ormonale, le reazioni agli eventi che accadono seguono binari differenti rispetto al vissuto precedente della donna: *“gli amici mi parlano del lavoro, delle loro cose...ma io ora ho voglia di pensare a me. In questo momento riesco solo a pensare alla mia pancia, e venire al gruppo mi ha fatto sentire meno egoista, perché ho capito che è giusto abbia voglia di pensare a me e al mio piccolo”* (Serena). Ecco quindi che ritagliarsi uno spazio di gruppo favorisce l'appartenenza ad un nuovo status, dove l'“egoismo” significa il riconoscimento di una nuova condizione.

A livello psicologico la gravidanza rappresenta la creazione di una nuova vita e, in particolar modo per le primipare, di una nuova immagine di sé. Fin dal momento della scoperta dell'attesa, inizia un movimento psicologico che porterà alla nascita della propria idea di madre. È un percorso differente per ognuna, caratterizzato da grandi emozioni, dubbi, interrogativi: *“non mi sento mamma, perché non mi sento diversa da prima... quando accadrà sentirò di essere madre?”* (Laura, 34 anni prima gravidanza) e non di rado riemergono ricordi e dinamiche della propria infanzia, nel rapporto con i propri genitori: *“mi vengono in mente tanti ricordi di quando da piccola piangevo e l'unica cosa che mi calmava era l'odore della mia mamma... Se ci penso lo sento ancora-piange-...”* (Martina, 34 anni prima gravidanza).

Madri non si diventa al momento del concepimento, il modello di madre che si incarna è il risultato di un lungo processo psicologico, potenzialmente inconscio, che ha radici nella propria infanzia, nell'esperienza di figli, nella cultura in cui siamo cresciuti e nella società in cui viviamo, oltre che nelle scelte consapevoli che facciamo. La gravidanza è il primo momento durante il quale si crea lo spazio in cui può emergere il materno inconscio e la donna fa i conti con la bambina che è stata (3). È un periodo di criticità emotiva che deve essere accolta e tutelata: *“mia mamma non mi guarda mai la pancia. Capisco che teme che dopo la trascurerò. Ha sempre tanto bisogno di sapere che la penso. Non vorrei essere così anch'io, ma parlando con voi ho realizzato che io sono consapevole che esiste questo rischio. Vorrà pur dire qualcosa!”* (Maria).

Anche il modo di percepire il mondo esterno si modifica, il cambiamento fisico, emotivo e psicologico crea nuove dinamiche relazionali. Avviene così che, parallelamente al quotidiano conosciuto fatto di famiglia, lavoro e amicizie, nasca un nuovo quotidiano fatto di visite, analisi, malesseri fisici e un flusso continuo di informazioni formali e non, che coinvolge e in alcuni casi travolge ciascuna donna incinta. *“Se mio marito non può venire ai corsi, appena lo vedo devo ripetergli tutte le informazioni, io non riuscirei mai a ricordarle tutte e poi come dite sempre qua al gruppo, è necessario che i partners si facciano carico di quelle parti dove le future mamme non arrivano”* (Eleonora, 39 prima gravidanza). Frequentemente nei colloqui le future mamme lamentano la perdita di una parte di privato: *“tutti hanno da dirti la loro su cosa devi mangiare o come devi dormire! Anche chi non*

conosci, viene lì e sente il bisogno di commentarti qualcosa sulla tua pancia!” (Giovanna, 36 anni prima gravidanza).

“Per strada le persone si accorgono di me, anche solo con un sorriso tutti mi fanno sentire la loro vicinanza” (Loredana, 32 anni prima gravidanza) se da un lato le attenzioni che vengono ricevute fanno piacere perché danno l'idea di un sociale attento e pronto ad accogliere la nuova nascita, dall'altro il rivolgersi alle future mamme principalmente come donne incinte rischia di farle sentire “viste solo in quanto pance” (Laura), portatrici di un figlio. Nel tempo può emergere così la paura di non valere più come persone al di fuori del bambino/a che nascerà. *“Mi parlano solo della gravidanza, se ho già le emorroidi e se ho fatto il glucosio, ma io sono anche altro! Che succederà quando nascerà la bimba, scomparirò?”* (Gaia, 37 anni prima gravidanza).

I cambiamenti nel gruppo

Il gruppo di condivisione è in questo senso una risorsa in più, la criticità emotiva non ha necessariamente esiti negativi, ma è una fragilità che deve essere accolta e elaborata. Quando Marshall (7) parla di baby blues sottolinea in più occasioni il carattere transitorie del disturbo e l'utilità di creare reti di sostegno emotivo al fine di promuovere l'evoluzione positiva del malessere, se non addirittura per prevenirne l'insorgere.

Il percorso di “Te lo dico di Pancia”, attraverso gli incontri di condivisione, ce l'ha confermato: *“ogni volta che arrivo al gruppo mi sento sola e affaticata, quando esco mi sento fortunata e coccolata. Eppure, semplicemente si fanno giusto due chiacchiere, buffo no?”* (Giovanna).

Nel proseguo degli incontri è emerso dell'altro, i momenti di condivisione sono risultati essere dei veri e propri attivatori di emozioni, di relazioni, confronti sulla vita: *“quando sono a casa piango sempre, per tutto, senza motivo...vengo qui e rido per due ore...anche raccontando dei miei pianti!”* (Valeria, 32 anni prima gravidanza). Si è creata una vera e propria comunità di mamme, in cui diventano possibili scambi di confidenze che prima non sembravano nemmeno pensabili. Più volte, nei colloqui individuali, come psicologa, ho rassicurato donne preoccupate di sentirsi minacciate dalla condivisione, garantendo che nel gruppo potevano serenamente scegliere di non dare informazioni di sé che non volevano. E puntualmente mi sono ritrovata ad ascoltare le stesse, pochi minuti dopo, nel gruppo, raccontare i medesimi fatti, soddisfatte ed emozionare, mai dubbiose dell'accoglienza o intimorite dal giudizio”.

Per mezzo del gruppo è stato addirittura ritenuto possibile pensare una condivisione di latte. Nel corso di un incontro dopo la nascita del suo bambino, una mamma che aveva scarsa produzione di latte ha lanciato l'idea di prendere il latte per il proprio piccolo da un'altra partecipante che parlava di fare la donazione: *“ci pensavo stamani, ci vorrebbe una mamma che conosco bene da cui prendere il latte-vero, vengo al gruppo e ti trovo - ride- non*

credevo che nella mia vita avrei mai pensato una cosa simile, però al seno no, mi farebbe troppo strano-ridono” (Valeria, 30 anni prima gravidanza).

La nascita del gruppo telefonico

Uno strumento molto utile nato su proposta del gruppo è stato quello di creare una piattaforma telefonica condivisa. Il gruppo telefonico ha reso possibile uno scambio ulteriore di informazioni e un confronto sui dubbi anche al di fuori degli incontri, permettendo in questo modo di mantenersi in contatto anche nel periodo in cui il percorso è stato interrotto per l'arrivo dei neonati. Il gruppo telefonico si è rivelato un ottimo strumento per stare vicine a tutte le neomamme, anche a quelle che per vari motivi, fisiologici o organizzativi o altro, non riuscivano a partecipare fisicamente agli incontri. Grazie alla piattaforma telefonica rimangono, infatti, collegate all'interno della comunità, possono continuare a chiedere ed esprimersi e il resto del gruppo può sollecitarle, ascoltarle, sostenerle e a loro volta chiedere ed esprimere”.

Conclusioni

Il progetto “Te lo dico di pancia” ci ha portate a parlare di maternità con tante donne, future mamme, neomamme e mamme da più anni. Ascoltando i pensieri intimi che accompagnano la creazione dell'identità materna comprendiamo che ci sono ancora tanti tabù che alimentano un generale sentimento di inadeguatezza, come se esistessero modi di essere più mamma di altri. Si è mamme nel momento che si ha un figlio, di nascita, adottato, in affido, un bimbo o una bimba a cui ci si dedica, che si accudisce ed accompagna all'autonomia e all'indipendenza nella crescita.

Quando ci si confronta con una nuova vita che ancora non sa comunicarci i propri vissuti si è invase da mille pensieri e dubbi, i momenti di crisi sono dietro ogni pianto che dura più di 30 secondi. “Avrà bevuto abbastanza latte?” “forse se lo metto su un fianco si addormenta prima?” “Dorme, lo devo svegliare se ha il pannolino pieno o se è troppo tempo che non prende il latte?” Questo pianto è straziante, sarà perché ha le coliche?”

I dubbi che avvolgono ogni mamma servono a creare l'identità materna. Col senno di poi nello scambio con le altre, prendendone distanza nel tempo e ascoltandosi si comprende che sono normali scelte quotidiane da dover fare, quasi banali.

Il fatto che a posteriori appaiano banali non significa che vadano banalizzati come fissazioni di una donna in preda a turbinii ormonali; sono pensieri che affaticano, perciò vanno comunicati e accolti, l'accoglienza farà di quella donna il tipo di mamma che vuole essere.

Negli incontri si percepiva il forte desiderio di voler abbattere quella cultura che pretende di dipingere le donne come mamme capaci, sicure ed efficienti a partire dal primo sguardo che rivolgono al/la proprio/a figlio/a, dei cyborg che risolvono tutto da sole colludendo

col pregiudizio che “una mamma lo sa”.

Per sapere cosa fare, invece, una donna deve crescere, imparare e scegliere come essere e per farlo serenamente deve avere intorno una rete di affetti che le permetta di mostrarsi nella propria vulnerabilità, una vulnerabilità legittima visto il compito a cui è chiamata. Nei gruppi, quando si esplicita l'idea che non esiste un modo giusto di essere mamma da poter imparare, emerge spesso un senso di sollievo accompagnato da una sensazione di angoscia e sgomento: “*senza una regola da seguire si rischia di fare degli errori?*”. Ciascuna donna divenuta mamma farà errori, ma è importante capire che gli errori non fanno di quella donna una non-mamma. Nei racconti delle mamme quasi sempre sentiamo dire che avrebbero potuto rispondere diversamente e meglio, questo pensiero è la cartina tornasole che ci dimostra l'attenzione e la tensione verso la miglior mamma possibile che possono essere. E comunque, è importante ricordare ancora che anche questo rispondere in maniera non perfetta non le trasformerà in delle non-mamme.

È importante contrastare questa idea di dover ricercare la perfezione genitoriale assoluta, è un pensiero che imprigiona perché, non esistendo la perfezione, ci porta a guardare sempre altrove impedendoci di godere di quello che siamo. Al contrario l'impossibilità di essere perfette è un dono che ci regala l'occasione di sperimentarci liberamente nella costruzione della relazione con il proprio figlio.

I nostri gruppi di condivisione hanno favorito il confronto e la diffusione di informazioni, aiutando le partecipanti a vivere gravidanza e maternità con maggior consapevolezza. “*Mentre venivo al gruppo pensavo alle cose che avrei detto e ho pianto tutto il viaggio in macchina, sono così felice! Col primo figlio mi sono sentita sola..*” (Elisa, 35 anni seconda gravidanza).

La condivisione di pensieri e sensazioni negli incontri precedenti al parto ha creato relazioni intime tra le partecipanti e ha portato le stesse a tenersi in contatto anche nei periodi in cui gli incontri di gruppo erano sospesi per le nascite dei piccoli. La rete amicale creatasi ha fatto da tramite per la ripresa del percorso dopo le nascite, stimolando anche le neomamme ad affrontare i propri timori. “È la prima volta che esco da sola con la mia bambina e inoltre piove! Ma avevo tanta voglia di vedervi e farvela conoscere ed ora posso dire che ce la posso fare anche da sola!” (Eleonora, 39 anni prima gravidanza). Tutte le partecipanti hanno riportato in più occasioni i benefici che hanno tratto dagli scambi verbali ed emotivi avvenuti tra loro. Gli altri percorsi a cui partecipavano (corso pre parto, corso del perineo, massaggio infantile, ecc.) erano riconosciuti utili per le informazioni specifiche elargite, ma le donne riferivano il desiderio di uno spazio in cui essere ascoltate nel loro personale essere incinta.

“Te lo dico di pancia” ha raccolto questo bisogno e creato un sostegno che è attivo tuttora attraverso gli incontri del puerperio. “*Quante volte lo abbiamo detto? Chissà come sarebbe stato essere qui con i nostri piccoli ed eccoci qua! Mi viene da piangere dall'emozione*” (Sara, 38 anni prima gravidanza).

Bibliografia

1. Ferrara Mori G. Un tempo per la maternità interiore. Roma: Borla Edizioni; 2008.
2. American Psychological Association. Report of the APA task force on the sexualization of girls. Washington, DC: American Psychological Association.; 2007.
3. Winnicott D. W. Dalla pediatria alla psicoanalisi. Firenze: Giunti Psychometrics Editore; 2017.
4. Margherita G, et al. Per una psicoanalisi nelle istituzioni. Pensare in gruppo. Roma: Armando Editore; 2016.
5. Stern D, Bruschweiler-Stern N. Nascita di una madre. Come l'esperienza della maternità cambia una donna. Milano: Mondadori Editore; 2017.
6. Ammaniti M. Maternità e gravidanza: studio delle rappresentazioni materne. Milano: Raffaello Cortina Editore; 1995.
7. Marshall F. Mamma in blu. Milano: Salani Editore; 2005.

Conflitti di interesse dichiarati: nessuno