

Scegliere di diventare genitori

Viktor Frankl, neurologo e psichiatra austriaco, affermava: «L'uomo non è libero di evitare una scelta, ma è libero di scegliere come affrontare il proprio destino». E quale decisione è più carica di significato e libertà della scelta di avere un figlio? Si tratta, infatti, di un atto radicato non solo nella nostra identità individuale, ma anche in quella della nostra coppia. Un atto in grado di suscitare tante emozioni, piacevoli e spiacevoli allo stesso tempo. Ed è giusto così, perché la realtà è fatta di opposti, e il nostro compito è imparare ad accogliere tutte le sfumature che la vita ci porta.

Voglio farvi riflettere su questo punto: anche se di solito pensiamo alla scelta come a qualcosa che avviene in un momento ben definito nel tempo, è chiaro che una decisione di tale portata non si riduce, di solito, a un momento di intuizione o di illuminazione improvvisa. Non succede tutto in un singolo istante, ma nel corso di un processo, di un percorso che si sviluppa nel tempo, attraversato da emozioni contrastanti: desideri e timori, speranze e dubbi. È un viaggio che mette alla prova la consapevolezza di chi siamo e di ciò che vogliamo costruire insieme. E

tuttavia, come accade in ogni viaggio, anche in questo ci sono alcuni rischi, insiti nella stessa scelta. Per esempio, decidere di diventare genitori non può essere un modo per affrontare un problema o superare la perdita di una figura importante, come quella di un genitore. Un figlio non è mai una risposta a una mancanza, né tantomeno una terapia per ferite emotive. Ho incontrato coppie che vedevano nella genitorialità un modo per affrontare difficoltà relazionali oppure personali, ma questo approccio può portare a delusioni. I figli non possono essere il cerotto che copre le nostre fratture. Sono individui, non proiezioni dei nostri bisogni.

Ogni volta che parlo con futuri genitori, sottolineo l'importanza di partire da un desiderio autentico, non da una sensazione di incompletezza. Decidere di accogliere una nuova vita significa avere il coraggio di aprire un nuovo capitolo, uno spazio condiviso da scrivere con consapevolezza, curiosità e, soprattutto, amore. In questo viaggio, è naturale interrogarsi e affrontare insicurezze. Come già detto, non si nasce genitori, lo si diventa. Ed è proprio nella disponibilità a crescere, imparare e affrontare i propri limiti che si costruisce il cammino verso una genitorialità autentica e appagante.

Le emozioni principali della coppia in cerca di un figlio

La ricerca di un figlio è accompagnata da un caleidoscopio di emozioni, spesso contrastanti. Posso dire con certezza che ciascuna di esse ha il suo valore e il suo ruolo: tutte sono parte del percorso e ci aiutano a prepararci al cambiamento. Esploriamole insieme, per essere pronti ad accoglierle quando le vivremo.

Speranza ed entusiasmo

La possibilità di accogliere una nuova vita porta con sé un senso di eccitazione e attesa. Ci immaginiamo il futuro: il primo sorriso, i giochi insieme, la gioia di costruire una famiglia. Questa speranza è il motore che spinge molte coppie a iniziare il viaggio.

Preoccupazione e paura

Poi arriva l'altra faccia della medaglia: e se non ci riuscissimo? Se non fossimo all'altezza? Le preoccupazioni riguardo alla fertilità, alla salute del bambino o semplicemente al cambiamento che un figlio comporta sono normali. Mi piace dire che queste emozioni non vanno negate, ma ascoltate. Parlare delle nostre paure con il partner è il primo passo per affrontarle insieme.

Stress e frustrazione

Per alcune coppie, la ricerca di un figlio può trasformarsi in una fonte di pressione. Ogni mese che passa senza un test di gravidanza positivo può sembrare una piccola sconfitta. È importante ricordare che il nostro corpo e la nostra mente hanno i loro tempi, e che cercare di forzare le cose non fa che aumentare lo stress.

Incertezza e vulnerabilità

La genitorialità è un'avventura piena di incognite. Non possiamo sapere in anticipo come sarà il bambino o come cambierà la nostra vita. Accettare questa incertezza è una delle lezioni più importanti che possiamo imparare. Tuttavia, quando essa diventa difficile da sostenere, spesso può insorgere l'ansia. Vediamo, dunque, quali tipi di ansia dovremmo poter fronteggiare.

Le ansie legate alla genitorialità

Nel mio lavoro con le coppie, ho imparato che le ansie legate alla genitorialità si possono dividere in due categorie principali: soggettive e universali. Entrambe hanno una loro dignità e una loro funzione, ma è importante saperle distinguere e affrontare con gli strumenti giusti.

Le ansie soggettive

Le ansie soggettive derivano spesso dalla storia personale o familiare di ciascuno di noi. Una persona che ha vissuto la perdita di un familiare o nella cui famiglia sono presenti casi di particolari condizioni genetiche e non, come la sindrome di Down o l'autismo, potrebbe sentirsi sopraffatta dalla paura di affrontare situazioni simili. Altri, invece, potrebbero temere di replicare dinamiche familiari difficili vissute durante l'infanzia.

Queste ansie sono profondamente radicate e, spesso, difficili da affrontare senza un aiuto esterno. È qui che il supporto di un professionista può fare la differenza, aiutando la coppia a riconoscere le proprie paure e a rielaborarle in modo costruttivo.

Quando si parla di ansie legate alla genitorialità, la teoria dell'attaccamento dello psicoanalista britannico John Bowlby rappresenta un riferimento fondamentale. Bowlby ha dimostrato come le prime esperienze relazionali che viviamo durante l'infanzia, in particolare con le figure di accudimento, influenzino profondamente il nostro modo di rapportarci agli altri, anche come genitori. Un attaccamento sicuro, sviluppato grazie a cure coerenti e affettuose, ci fornisce una base stabile su cui costruire fiducia e autonomia. Invece, chi ha vissuto un attaccamento insicuro – per esempio, a causa di trascuratezza, abbandono o compor-

Dall'ansia per il parto all'incertezza per il futuro

Ricordo perfettamente la prima volta che Antonella e io abbiamo messo piede al corso preparto. Era un pomeriggio di fine agosto. Il sole filtrava attraverso le tende bianche, illuminando la stanza. C'era all'incirca una decina di coppie, alcune si guardavano intorno, altre erano già sedute sulle sedie disposte a cerchio, altre ancora in piedi, accennavano tutte un sorriso.

Antonella mi stringeva la mano più del solito, mentre osservava ogni dettaglio della stanza: le tende leggere, i cuscini colorati sparsi a terra e quel grande poster al centro della parete con l'immagine di una donna sorridente con in braccio il suo bambino.

«Sicuro che puoi rimanere? Posso farlo anche da sola». La sua voce tradiva una leggera ansia, nonostante il tentativo di mostrarsi serena. «Certo, rimango» le risposi, rassicurante, «ho preso il resto della giornata libera apposta per noi».

L'ostetrica che guidava il corso ci accolse con un sorriso caloroso, quel tipo di sorriso che ti fa sentire subito a tuo agio, anche se sei fuori dalla tua comfort zone. Portava i capelli raccolti in una coda morbida e indossava una maglia color lavanda. Si chia-

mava Silvia e aveva quell'energia dolce e rassicurante di chi ha visto migliaia di nascite senza mai perdere l'entusiasmo.

Accanto a lei c'era Chiara, la psicologa del corso, una presenza più discreta ma altrettanto rassicurante che ci avrebbe guidati per alcuni incontri, aiutandoci a esplorare le nostre emozioni e a dare un nome alle paure.

Silvia iniziò il suo intervento con una battuta leggera che allentò subito la tensione nella sala: «Benvenuti al vostro primo "allenamento per la maratona"... perché di questo si tratta: una maratona emotiva e fisica che affronteremo insieme!».

Le sue parole suscitarono qualche risata sommessa e il clima si fece immediatamente più rilassato. Antonella rise sottovoce, il suo corpo si distese leggermente, e in quel momento capii che eravamo nel posto giusto.

Iniziò la lezione, parlando del corpo e di come si prepara al travaglio e al parto. Silvia ci guidò attraverso le varie fasi, spiegando ogni dettaglio con parole semplici ma precise: i primi segnali, quando andare in ospedale, che cosa aspettarsi. Ogni tanto ci invitava a fermarla per rivolgerle delle domande. Una delle future mamme chiese timidamente se il dolore fosse davvero così forte come tutti raccontavano.

«Il dolore è reale», rispose Silvia con sincerità, «ma possiamo imparare a riconoscerlo e a viverlo nel modo giusto. E soprattutto, non sarete mai soli».

Poi passò la parola a Chiara, che ci invitò a chiudere gli occhi e a fare un semplice esercizio di respirazione. La sua voce era calma, cadenzata: «Inspirate lentamente dal naso... immaginate di riempire i polmoni di calma... ed espirate via le preoccupazioni». Guardai Antonella. I suoi respiri si fecero più lenti, le sue spalle meno rigide. Dopo l'esercizio, Chiara ci propose di condividere le nostre paure. Una donna seduta accanto a noi raccontò di

Preparare la casa e la famiglia

Creare un ambiente accogliente e sicuro per l'arrivo del bambino

Un pomeriggio di fine luglio Antonella e io ci ritrovammo davanti alla culla ancora da montare. Nonostante il caldo, ci eravamo messi all'opera: volevamo finire il grosso dei preparativi entro quella sera. Seduto sul pavimento, leggevo le istruzioni, un lungo libretto pieno di illustrazioni incomprensibili. Più che spiegazioni semplici, sembravano uno di quei rompicapi impossibili da decifrare... Antonella mi guardava con aria perplessa, mentre io, armato di cacciavite, cercavo di capire da quale lato iniziare.

«Sicuro che non stai leggendo al contrario?», mi chiese, allungando il collo per controllare. A quel punto, scoppiammo a ridere, esausti e accaldati, come se quella culla fosse diventata un test sulla nostra resistenza di futuri genitori. Esattamente in quel momento realizzammo che quello spazio, il nostro spazio, stava cambiando per sempre. Non si trattava solo di una stanza o di una culla: stavamo davvero preparando il nido, trasformando ogni piccolo gesto in una dichiarazione d'amore per la nostra bambina.

Un oggetto dopo l'altro, l'ambiente iniziava a raccontare una nuova storia. Il primo peluche, un coniglietto di stoffa morbida, lo abbiamo messo nel nostro letto per alcuni giorni in modo da fargli assorbire il nostro odore. «Così, quando sarà nella sua culla, si sentirà a casa», mi spiegò Antonella. Quel semplice rituale racchiudeva il senso di tutto ciò che stavamo facendo: creare un ponte tra il nostro mondo e il suo, per accompagnarla dolcemente nella sua nuova vita.

Ci sono stati pure momenti più difficili: fare spazio al nuovo arrivato significava anche rinunciare a qualcosa di nostro. Abbiamo svuotato cassetti, eliminato il superfluo e lasciato posto ai suoi piccoli vestiti. Tutto ciò rifletteva anche un cambiamento interiore: non eravamo più solo noi due.

Il nido come spazio fisico e simbolico

«La preparazione del nido aiuta i futuri genitori a immaginare e accogliere il nuovo ruolo, offrendo al bambino un ambiente carico di affetto e sicurezza»¹³. Ed è proprio così: preparare la casa per l'arrivo di un neonato è molto più che un'opera pratica, è un vero e proprio rito di passaggio. Ogni gesto, come scegliere il primo lettino o svuotare un cassetto per i suoi vestitini, diventa il segno tangibile di una trasformazione profonda nella vita della coppia.

La casa deve trasformarsi in un abbraccio accogliente per il neonato, un luogo che gli offra sicurezza e gli permetta di adattarsi gradualmente ai nuovi ritmi di vita. Si tratta di un cambiamen-

.....

13. G. Honegger Fresco, *Accogliere un bambino*, Edizioni La Meridiana, Molfetta (BA), 2013.

Indice

5 Introduzione

PRIMA DI DIVENTARE GENITORI

- 9 Il sogno di diventare genitori
Come immaginare il futuro e valutare se è il momento giusto
- 17 Affrontare al meglio la futura gravidanza
Prevenzione, stile di vita e benessere fisico e mentale
- 28 Scegliere di diventare genitori
- 39 I fattori esterni e il ruolo della famiglia

GESTIRE LA GRAVIDANZA

- 53 Nove mesi di trasformazione
- 64 Il ruolo del partner
Un supporto emotivo e pratico durante la gravidanza
- 72 Dall'ansia per il parto all'incertezza per il futuro
- 80 Preparare la casa e la famiglia
Creare un ambiente accogliente e sicuro per l'arrivo del bambino

L'ARRIVO DEL BAMBINO

- 89 I primi giorni
Gestire le emozioni del post partum e il legame con il neonato
- 101 Il ruolo delle emozioni
Comprendere e rispondere alle emozioni del bambino
- 110 Equilibri da ritrovare
Preservare il rapporto di coppia e la propria individualità
- 116 Le reti di supporto
Chiedere aiuto e non sentirsi soli
- 120 Un viaggio condiviso
Conclusione
- 122 Bibliografia