

L'attesa creativa

di Alessandra Graziottin

La gestazione è un tempo sacro. E' il paradigma del *tempo necessario* per concepire un figlio e portarlo a nascere bene. E' metafora perfetta del tempo necessario per concepire un'idea, un progetto, un sogno, e portarli a compimento. La gestazione ci insegna che il tempo creativo si muove nel grembo fisico e nel grembo psichico, altrettanto importante di quello biologico. L'attesa accende il tempo *kairós*, il tempo benedetto, il tempo di luce, che porta a concepire e realizzare i nostri progetti migliori, di cui un figlio è il progetto principe. In antitesi al tempo *chrónos*, l'oscuro che tutto divora.

La gestazione ci riporta ad un senso sano del tempo, rallentato per costruire la vita, per cambiare dentro e fuori di noi. Per una donna, per una coppia in attesa, leggere un libro che aiuti una riflessione condivisa su un momento così cruciale della vita, può essere stimolante e prezioso. E' in linea armoniosa con quella Narrativa Psicologicamente Orientata che aiuta a rileggere alcuni passaggi essenziali dell'esistenza, attivando in parallelo emozioni e riflessione. E nulla quanto il diventare madre, e il diventare genitori, specialmente del primo figlio, richiederebbe una rilettura della propria storia, per chiudere alcune pagine dolorose, o per scoprire perle e diamanti dimenticati, come ben scrive Alberto Pellai. Gioielli interiori che possono diventare veri talismani per affrontare con generosità e coraggio (ci vuole anche coraggio per diventare genitori!) la nuova stagione della vita che comincia con un atto d'amore e si schiude con un bimbo che nasce.

Certo, la gestazione che ci racconta Alberto Pellai ha il ritmo di danza e di poesia di una fiaba, luminosa e dolce. E le illustrazioni tenere, a volte con tratti infantili, ne accentuano la dimensione di racconto sospeso. Purtroppo la gravidanza non sempre è così tenera, voluta e assaporata, né così condivisa nella coppia. E non sempre il bimbo è perfetto, non sempre è il bimbo sorridente dei sogni. Questo libro incoraggia tuttavia ad una gestazione consapevole e condivisa: un'attesa del cuore e dell'anima, per essere genitori, misura e passaggio più alti e pensati dell'aver fisicamente un figlio. Questo, a mio avviso, è il suo pregio migliore.

In parallelo, un libro dedicato all'attesa ci aiuta a riflettere su quanto il tempo della gestazione psichica sia fondante, anche nella vita. Per questo utilizzerei questo libro nelle scuole medie e superiori. Per riportare il concepimento ad un momento intenso, e scelto, dell'amore maturo. Per suggerire una visione amorosa della coppia che nutra l'immaginario di tanti adolescenti, ragazze e ragazzi, turbati e distorti da una visione dell'eroticismo carnale e brutale, che ha perso il cuore e l'anima. E che li incoraggi a riflettere in senso profondo sul senso dell'attesa nella loro vita. In quest'utilizzo più ampio, trovo questo libro ancora più prezioso proprio per una narrativa psicologicamente orientata. Queste le domande che diventano universali: quanto conta l'attesa, nello studio, nella professione, nell'amore? Quanto conta il saper aspettare, il lasciar maturare e crescere riflessione, sentimenti, sogni e progetti? E quanto conta il *come* aspettare? «*Attendere* fa parte della natura dell'uomo. Da tempo immemorabile l'uomo attende qualcuno, o con devozione attende *a* qualcuno: una divinità, un dio, una persona amata (...). Gli enigmi e i paradossi dell'attesa sono fra le creazioni più nobili della mente e dell'animo dell'uomo. Tutti coloro che hanno intrapreso grandi viaggi negoziano l'attesa (...). L'attesa è l'esperienza cruciale di chiunque cerchi di costruirsi i propri strumenti per

sperimentare se stesso e gli altri. L'attesa, la lunga attesa, può essere salute e può essere malattia. Colui che attende trova». Così scrive Masud Khan, raffinato psicoanalista, in "Trasgressioni" (Bollati Boringhieri, 1992).

La gestazione ne è il perfetto paradigma. Perché sia perfetta, per mamma e bambino, l'attesa deve essere saggia, armoniosa, musicale, costruttiva, attenta. Un parto prematuro o tardivo è patologico. Nell'accompagnare con consapevolezza il proprio bimbo che cresce dentro di sé, la donna scrive il suo futuro: di salute o malattia, di maggiore o minore equilibrio emotivo, ma anche biologico. Quell'attesa apparentemente passiva – il bambino cresce comunque, si dice – è in realtà un tempo ricchissimo di possibilità e di rischi. L'attesa consapevole fa crescere il grembo psichico, in parallelo al grembo biologico. Fa crescere cioè la capacità di essere mamma, che è molto di più dell'aver fisicamente un figlio. E condiziona la qualità del dialogo tra mamma e bambino, che è biochimico, emozionale, energetico.

Dall'alimentazione al movimento fisico, dalla serenità affettiva alle scelte degli svaghi, dalla capacità di rallentare i propri ritmi, di lavoro e di vita, alla scelta di abitarli con maggiore attenzione al tempo interiore, tutto condiziona il futuro. Più l'attesa è ricca di interiorità, di pensieri positivi, di scelte di salute, più diventa una stagione luminosa che si stacca netta dal passato e segna l'inizio di un nuovo futuro.

La gravidanza ci insegna un altro segreto essenziale: il ruolo centrale dell'attesa "abitata", come mi piace dire. Abitata dalla riflessione, dalla meditazione, dalla prudenza: che non è rinuncia ma scelta di alternative più adeguate, basata sulla capacità di pensare e prevedere le conseguenze del proprio dire e del proprio fare, prima di agire. Come giustamente fa la coppia protagonista, ben narrata da Alberto Pellai, per esempio scegliendo vacanze tranquille e stanziali, invece che di viaggio, come in passato. Saper aspettare, rinunciando anche ad alcune cose amate, per un obiettivo più alto – fare il possibile perché gravidanza e parto si svolgano in modo ottimale – insegna il valore della scelta. Anche per ridurre il dolore che potrebbe derivare da impulsività, irrequietezza, superficialità, e aumentare la gioia, quando tutto arriva magnificamente a compimento.

L'attesa non è assenza: questa è la sua parte d'ombra, la sua parte irrisolta, quando il tempo è vuoto di contenuti, di emozioni vere, di cura, di riflessione. L'attesa è preparazione: sul fronte psichico, è fatta anche di letture che ci aiutino a crescere e pensare, di conversazioni e riflessioni condivise. La sfida è tornare ad abitare l'attesa, e i suoi silenzi, non solo in gravidanza, come tempo eccellente che scegliamo di vivere. Per prepararci ai cambiamenti, per abbandonare ciò che ha fatto il suo tempo, dentro e fuori di noi, per ripartire entusiasti e leggeri in una nuova fase della vita. Ognuno di noi sta aspettando, qualcosa o qualcuno. Ma *come*?