Gravidanze inattese: come affrontare le incertezze di lei

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile Professoressa, ho letto con interesse la lettera di Giorgio da Bergamo, che non si sente ancora pronto per diventare padre. Io, per certi aspetti, mi trovo con il problema opposto. Mia moglie Valentina quattro mesi fa è rimasta incinta, nonostante avessimo usato il profilattico. Il fatto strano è che io sono al settimo cielo, nonostante l'imprevisto, mentre lei è disperata! Dice che non si sente ancora pronta per avere un figlio, che siamo troppo giovani per una responsabilità così grande, che ha paura che il piccolo non stia bene... Perché reagisce così? Come posso aiutarla? Mi dia qualche consiglio, per favore, perché sono veramente preoccupato".
Fabrizio T. (Venezia)

Gentile signor Fabrizio, immagino il suo disagio di fronte a una sofferenza così intensa. Sua moglie è agitata da un'angoscia davvero profonda, che è urgente affrontare con efficacia per arrivare al parto e al puerperio con maggiore serenità. D'altra parte le posso dire, come ginecologa, che la gestazione comporta spesso nella donna ambivalenze e paure anche molto forti: quello di Valentina non è quindi un caso isolato, ma una situazione abbastanza frequente.
La cosa più importante è che il dialogo fra voi non venga meno, perché affrontare insieme la paura è il modo migliore per superarla. Se poi questo non dovesse bastare, vi consiglio di rivolgervi a una psicoterapeuta esperta ed empatica che possa aiutare Valentina a dar voce alle sue inquietudini e alla sua estraneità nei confronti del bambino, in modo da preparare dentro di sé quel "grembo psichico" che è altrettanto importante del grembo biologico. E' poi opportuno che la psicoterapia continui anche dopo il parto, in parallelo ai controlli medici, per rendere sereni i delicati mesi del puerperio ed evitare l'insorgenza di una depressione post partum. L'assunzione di un eventuale antidepressivo, in aggiunta alla psicoterapia, deve come sempre avvenire sotto stretto controllo medico, a maggior ragione nei mesi di gravidanza.

Che cos'è il grembo psichico?
E' lo spazio psicologico che matura nella donna quando comincia a pensare di avere un figlio: quindi prima ancora della gestazione vera e propria! Lo chiamiamo "grembo" proprio perché è uno spazio fondamentale per accogliere il bambino, non meno dell'utero. E' fatto di sogni, di progetti, di fantasie... Sarà maschio o femmina? Come si chiamerà? A chi assomiglierà? Sarà uno sportivo o un intellettuale? Cosa farà da grande?
Questa fase di desideri e di sogni condivisi viene a mancare quando il figlio sia concepito per un errore contraccettivo, come nel vostro caso: la futura mamma può allora provare incertezze e paure più intense di quelle che normalmente accompagnano anche la gravidanza più desiderata. In questo casi, il grembo psichico deve essere formato, per così dire, con una "procedura d'urgenza", gestita dal medico di fiducia e dalla psicoterapeuta, per consentire alla mamma di vivere con serenità i mesi dell'attesa.

© 2010 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

Però come è possibile che lei veda così tutto nero?
Non dimentichi che, al di là del concepimento inatteso, la gravidanza è sempre più impegnativa per la donna che per l'uomo. E' inoltre possibile che il vostro grado di maturità sull'argomento sia diverso, o che si sia creata una sorta di separazione netta, e naturalmente inconscia, fra i motivi del sì e quelli del no: lei ha abbracciato tutte le ragioni della gioia, Valentina tutte le paure e le preoccupazioni. Il dialogo e l'aiuto psicoterapeutico dovrebbero invece aiutarvi a riconoscere che questa polarizzazione è illusoria, e che in ciascuno di voi convivono desideri e paure, incertezze ed entusiasmi, così da ricollocare tutta l'esperienza in una prospettiva positiva ed equilibrata.

Cosa si deve fare, in generale, perché un bambino nasca desiderato e bene accolto?
Ferma restando l'importanza cruciale del grembo psichico, il primo passo è una rigorosa contraccezione sino a quando non si senta con certezza di essere pronti per il grande passo. In questo senso, il profilattico non ha un'efficacia sufficiente e va integrato con la contraccezione ormonale (pillola, cerotto transdermico o anelo vaginale).
Poi, quando finalmente si cerca il piccolino, è opportuno:
- prima del concepimento, effettuare gli esami preconcezionali per lei e per lui, in modo da escludere o curare eventuali malattie infettive o dismetaboliche rischiose per il bambino;
- assumere 400 microgrammi al giorno di acido folico a partire da due o tre mesi prima della sperata gravidanza: questa vitamina riduce dell'83 per cento il rischio di difetti del tubo neurale, ossia di malformazioni a carico della colonna e della testa del piccolo;
- frequentare un corso di preparazione al parto;
- chiedere un aiuto psicologico specifico, per lei e/o per lui, se le paure sono più forti delle normali inquietudini che ogni donna e ogni coppia possono provare.

E dopo il parto?
Come dicevo, la psicoterapia può proseguire per qualche mese, in parallelo ai controlli medici periodici, in modo da monitorare la situazione e bloccare sul nascere un'eventuale depressione post partum. Anche lei può fare molto, però, per la serenità di Valentina...

In che modo?
Diventare genitori, al di là degli entusiasmi o dei dubbi iniziali, è un passaggio che richiede molto impegno, non solo verso il bambino, ma anche verso il/la partner e la coppia intesa come "spazio d'amore e di vita" condiviso. L'uomo, per esempio, dovrebbe manifestare tenerezza e amore verso la neomamma, ma anche un rinnovato entusiasmo di corteggiamento. Ed entrambi dovrebbero mantenere uno spazio dedicato alla coppia e ai suoi interessi, cercando di non destinare ogni attimo di tempo solo al figlio. Di solito questi consigli li do alle donne i cui mariti faticano a diventare padri... ma la ricetta va bene anche nel vostro caso!

© 2010 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

Professoressa, secondo lei ce la facciamo?
Se continuate a dialogare con trasparenza e affetto, e vi fate seguire da una professionista preparata, avete ottime probabilità di superare bene questo difficile momento. E poi, guardi, a volte una gravidanza inattesa può avere uno straordinario potere trasformativo, e non solo sui padri: può far emergere le parti migliori di entrambi i genitori. Può far maturare e crescere anche la donna, oltre ogni aspettativa. Valentina, se lei l'aiuta, potrà vivere una trasformazione di questo tipo e scoprirsi, dopo il tanto temuto parto, immensamente felice. Ve lo auguro con tutto il cuore!

© 2010 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it