

PASSAGGI

Narrazioni per la crescita personale

ALBERTO PELLAI

L'attesa

Il percorso emotivo della gravidanza

Presentazione di

Alessandra Graziottin

Illustrazioni di

Julia Gromskaya

Erickson

Indice

<i>Presentazione</i> (di Alessandra Graziottin)	7
PRIMA PARTE – Pensare	
<i>Il percorso emotivo della gravidanza</i>	15
SECONDA PARTE – Raccontare	
<i>Marzo</i>	25
Non più freddo Concepire la Vita	
<i>Aprile</i>	33
Risvegli: accorgersi che c'è vita Il momento del test	
<i>Maggio</i>	43
Ero figlia, sarò mamma L'ecografia	
<i>Giugno</i>	53
Fuori da scuola Il mio corpo che cambia	

<i>Luglio</i>	65
Non ci sei ancora eppure tutto è già in funzione di te	
I primi movimenti di un figlio	
<i>Agosto</i>	77
Acqua e sale	
Preoccuparsi della tua salute	
<i>Settembre</i>	87
Primo giorno di scuola	
Preparare la cameretta	
<i>Ottobre</i>	99
I colori dell'autunno	
Diventare coppia genitoriale	
<i>Novembre</i>	111
Nebbia e freddo	
Sta succedendo	
Nascere	
TERZA PARTE – Autonarrarsi	
<i>Un percorso di autoesplorazione</i>	123

Presentazione

L'attesa creativa

La gestazione è un tempo sacro. È il paradigma del *tempo necessario* per concepire un figlio e portarlo a nascere bene. È 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 a 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. È in linea armoniosa con quella Narrativa Psicologicamente Orientata (NPO) 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 a 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 secondarie. Per riportare il concepimento a un momento intenso, e scelto, dell'amore

maturato. Per suggerire una visione amorosa della coppia che nutra l'immaginario di tanti adolescenti, ragazze e ragazzi, turbati e distorti da una visione dell'erotismo 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* (Torino, 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'accompa-

gnare 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». 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 avventurose, 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 un 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?*

Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia
San Raffaele Resnati, Milano
Presidente Fondazione Graziottin Onlus
www.fondazionegraziottin.org



I primi movimenti di un figlio

È accaduto all'improvviso. Non è che non me lo aspettassi, anzi, ci pensavo già da alcune settimane. Mi dicevo: prima o poi accadrà e quello sarà un momento perfetto. Invece non è andata così. La vita sa farti sorprese, regalarti emozioni quando meno te lo aspetti. A me è accaduto quando meno me lo aspettavo.

Ero in posta, dovevo ritirare una raccomandata. Avevo trovato l'avviso nella cassetta delle lettere un pomeriggio di ritorno dal lavoro, proprio due giorni prima di partire per le vacanze. Di solito si tratta di multe o tasse. Questi avvisi di giacenza a me danno sempre ansia e quindi mi precipito a ritirare il più in fretta possibile il documento che il postino non è riuscito a consegnarmi di persona. Prima so, meglio è: questo è da sempre il mio motto. Sono entrata nell'ufficio che era colmo di persone in attesa. Ho preso il mio biglietto. C'erano venti numeri che dovevano essere chiamati prima del mio. Mi sono detta: non ne vale la pena, tornerò domani. Ma poi la mia mente ha cominciato a parlare da sola: prima so, meglio è. Inutile dire che i miei pensieri stavano decidendo al mio posto quello che avrei dovuto fare, così mi sono messa di lato e ho atteso. Un

signore deve essersi accorto di te, perché si è alzato e mi ha detto: «Signora si accomodi pure». Io avrei voluto rifiutare: non mi pesa stare in piedi ad aspettare, non mi sento un'invalida e poi, è vero, adesso la pancia si vede ma questo non autorizza nessuno a pensare a me come qualcuno che ha bisogno di assistenze speciali. Poi però ho sorriso e mi sono seduta nel posto che lui aveva lasciato libero. Ho cominciato a guardare in giro, i volti e le espressioni di chi era in attesa. La maggior parte manifestava un'evidente insofferenza: stare lì in coda con un numero in mano, in effetti, non piace a nessuno. Ho cominciato a riflettere su come la nostra vita possa essere spiegata e raccontata in termini di attese: quanto tempo trascorriamo ad aspettare? Da piccola, ogni giorno io aspettavo che la mamma tornasse dal lavoro. Io non me lo ricordo, avrò avuto due anni, ma ho sentito tante volte la nonna che raccontava che alle quattro del pomeriggio già mi mettevo vicino alla porta e dicevo: «Mamma tonna oa mamma tonna oa (mamma torna ora, mamma torna ora)».

Poi alla scuola materna lo stesso copione, ovvero io che aspetto la mamma che viene a prendermi a fine giornata. Questo però me lo ricordo bene. Io che intuisco che si sta avvicinando l'ora

dell'uscita, io che comincio a guardare fuori dalla finestra che dà sulla strada, io che mi accorgo che tanti genitori sostano davanti al cancello di ingresso. Io che provo a guardare se mia mamma è tra quei genitori. Io che se mi accorgo che la mia mamma è lì fuori sento il cuore che batte più forte per la gioia. Io che, se non riesco a vedere la mia mamma lì fuori, sento il cuore che batte più forte per l'ansia. Io che sento il campanello che suona, che vedo i genitori che entrano, che aspetto vicina all'armadietto che compaia il suo volto. Io che la vedo e sto lì, ferma e sorridente e aspetto che lei si pieghi sulle ginocchia, mi dia un grande bacio sulle guance e mi dica: «Ciao tesoro».

Più avanti, ho imparato ad aspettare lo scuolabus alla fermata all'angolo della strada, le mie amiche che dovevano venire a giocare da me, stando sul terrazzo finché non le vedevo avvicinarsi al citofono di casa mia, il mio fidanzato delle superiori che mi diceva che veniva a prendermi a un'ora e poi era sempre in ritardo. E poi la prof. di Italiano del liceo che ci metteva settimane a correggere i compiti in classe e ogni volta che entrava in classe io pensavo: oggi ce li restituisce. Ma quasi mai avevo ragione. Poi ho aspettato mesi che il tuo papà tornasse dagli Stati Uniti. Eravamo fi-

danzati e lui aveva ricevuto una proposta di sei mesi per lavorare all'estero. Io gli avevo detto: vai pure, non puoi perdere questa opportunità, ma poi — lui là ed io qua — il tempo sembrava non passare mai. Giornate lunghissime che non sapevo come riempire, un senso di solitudine che non auguro a nessuno.

E adesso ci sei tu da aspettare. Settimana scorsa abbiamo saputo il tuo sesso, abbiamo rivisto tutto di te con l'ecografia: è stata un'emozione enorme. A casa io ho continuato a guardare quelle immagini e avrei voluto averti tra le mie braccia, vedere come sei fatto, sapere già tutto di te. Invece non so nulla, devo solo stare qui ad aspettare, nutrirti attraverso il mio corpo e il mio sangue, farti crescere pronto per affrontare la vita quando uscirai da me.

Attesa, e questa volta è lunga: 9 mesi, 40 settimane, 280 giorni, uno dietro l'altro con me a farti da scrigno, a immaginarti senza toccarti, a sognarti senza poterti avere qui. Sto pensando a te, alla voglia che avrei di toccarti e stringerti e non solo di sognarti, e tu all'improvviso ti fai sentire. Un piccolo colpetto al centro del ventre, un movimento impercettibile. All'inizio non ci credo. Cosa non fa l'immaginazione, dico a me stessa, ma tu torni all'attacco e questa volta ne sono cer-

ta: sei tu che ti muovi dentro di me. D'istinto appoggio la mia mano su di te e rimango lì, incredula ed emozionata. Allora sento altri piccoli movimenti, mi sembra di scoppiare dalla felicità. Chiamo il tuo papà dall'ufficio postale e sono così agitata che lui prima si spaventa, poi quando finalmente comprende il motivo della mia agitazione si fa spiegare bene tutto, vuole sapere cosa ho sentito, dove mi davi i colpetti. «Vorrei avere anch'io mio figlio nella pancia», esclama poi a sorpresa e io mi metto a ridere.

«Signora tocca a lei» è l'uomo che mi ha fatto sedere che mi sta parlando ora e intanto mi tocca leggero su una spalla. Sono passati venti numeri sul display, più di trenta minuti e io non mi sono accorta di nulla.

Mi avvicino allo sportello e consegno l'avviso di giacenza, come se fossi in uno stato di trans. La signora va a cercare la mia raccomandata: la solita busta verde. Un'altra multa, penso, ma in realtà mi interessa poco, davvero poco quello che c'è dentro il plico che mi viene messo nelle mani. Per me oggi conti tu. Ti prego, se ti va, dammi un altro calcetto appena puoi.