

INVIDIA DEL PANCIONE

Beatrice
Corsale

Una guida per riconoscere le
proprie emozioni e affrontare
la ricerca di un figlio



Erickson

Il percorso di fecondazione assistita è faticoso e doloroso dal punto di vista psicologico.

Tante le emozioni in gioco: c'è il timore di non riuscire a diventare madre, il senso di colpa verso il partner o la famiglia di origine, l'invidia verso il pancione delle altre, la vergogna per la necessità di ricorrere a un concepimento artificiale.

Soprattutto, nonostante l'affollamento delle sale d'attesa dei centri di PMA

le donne che iniziano un iter di fecondazione assistita o che valutano di comincerlo si sentono sole.

Invece sono molto numerose, e possono imparare a riconoscere e gestire meglio le emozioni complesse legate a questo percorso.



€ 17,50

ISBN 978-88-590-2452-1



9

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

| | |
|---|-----|
| <i>Introduzione</i> | 9 |
| <i>Capitolo primo</i> | |
| Invidia e dintorni: riconoscere e superare le emozioni negative | 13 |
| <i>Capitolo secondo</i> | |
| Senso di colpa | 43 |
| <i>Capitolo terzo</i> | |
| Dal rimuginio al problem solving | 71 |
| <i>Capitolo quarto</i> | |
| Curati di te | 113 |
| <i>Capitolo quinto</i> | |
| Relazione di coppia e comunicazione | 147 |
| <i>Capitolo sesto</i> | |
| Mindfulness per far scorrere i pensieri | 185 |
| <i>Capitolo settimo</i> | |
| Evitamento: trappola per aspiranti madri | 223 |
| <i>Capitolo ottavo</i> | |
| Fecondazione eterologa | 251 |
| <i>Capitolo nono</i> | |
| Crioconservazione degli ovociti per preservare la fertilità | 279 |
| <i>Capitolo decimo</i> | |
| Dalla ricerca di un figlio all'accanimento | 289 |

Capitolo undicesimo

Il buon esito del trattamento e l'ansia della gravidanza 309

Bibliografia 341

Introduzione

Negli ultimi anni ho ricevuto presso il mio studio di psicoterapia sempre più donne che si sottoponevano a procedure di Procreazione Medicalmente Assistita (PMA) o cui era stata diagnosticata una condizione di infertilità. Ogni anno, infatti, molte coppie si rivolgono ai centri di PMA: il Ministero della Salute riporta che nel solo 2017, ad esempio, oltre 78.000 coppie si sono sottoposte a procedure di fecondazione artificiale.

Nonostante l'affollamento delle sale d'attesa dei centri di PMA, le donne in trattamento si sentono sole.

Le donne che iniziano un iter di fecondazione assistita o che valutano di cominciarlo vivono una condizione di solitudine di fronte al timore di non diventare mai madri, di non far parte del tessuto sociale in cui vorrebbero vivere, di non poter rendere nonni i genitori.

Le linee guida dettate dalla European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) e l'esperienza clinica indicano che una donna che riceve un supporto psicologico adeguato ha minori livelli di tristezza e di ansia e, sembrerebbe, maggiori chance di realizzare il desiderio di maternità.

Il percorso di fecondazione assistita è faticoso e doloroso dal punto di vista psicologico, non solo per il timore di non riuscire a diventare madre, ma anche per la delusione, se non

l'imbarazzo o la vergogna, legati alla necessità di ricorrere a un concepimento artificiale per cercare di conquistare la maternità.

Il libro nasce, pertanto, dall'esigenza di aiutare queste persone a sentirsi comprese e vicine ad altre che affrontano la stessa condizione esistenziale. L'intento, inoltre, è quello di dare supporto alle donne che ricorrono alla fecondazione assistita con indicazioni utili a gestire le emozioni negative, i momenti di stress e l'attesa delle fasi cruciali del percorso.

A tal fine ogni capitolo è suddiviso in due parti: la prima ha uno stile narrativo e si propone di favorire la condivisione, l'accettazione e l'elaborazione delle emozioni. I racconti, d'invenzione, si rifanno alle problematiche psicologiche caratteristiche delle varie fasi di un tipico percorso di PMA. Situazioni e personaggi, infatti, pur non essendo attinti dalla realtà, permettono alla lettrice di immedesimarsi in vicende di vita e in stati emotivi che la aiutano ad accettare, comprendere e legittimare i propri stati d'animo, spesso contraddittori, ricevendone un sollievo.

La seconda parte di ogni capitolo è concepita come una risorsa di auto-aiuto e volta sia a spiegare quali sono le problematiche psicologiche caratteristiche di un percorso di PMA, sia a fornire strumenti pratici che, ad esempio, aiuteranno la lettrice a superare i pensieri negativi o a gestire i momenti di stress. La parte pratica dei vari capitoli è corredata di schede operative e di schemi che guidano la lettrice ad applicare le indicazioni fornite.

A partire dalla letteratura scientifica e dalla pratica clinica sono stati delineati undici capitoli, che ripercorrono le tappe caratteristiche e le possibili evoluzioni di un tipico percorso di PMA, dalla decisione di intraprendere la strada della fecondazione assistita alla sua conclusione.

Il capitolo primo descrive la difficoltà di accettare la condizione di infertilità, lo shock del timore di non riuscire a essere madre e il bouquet di emozioni forti, negative e spesso

contrastanti che la donna prova. Le schede pratiche offrono un supporto concreto alla lettrice nel riconoscere ed elaborare emozioni e pensieri negativi.

Nel capitolo secondo l'elemento centrale è il senso di colpa, ricorrente nelle donne in trattamento con PMA, che si colpevolizzano per la condizione in cui si trovano. Il racconto e le schede pratiche intendono guidare la donna a non biasimarsi per le scelte compiute ma a valutarle alla luce delle circostanze.

Il capitolo terzo porta la lettrice ad allargare l'osservazione della propria situazione fino a riconoscere, ad esempio, il contributo dato dal contesto socioeconomico. Sono inoltre proposte indicazioni concrete per modificare atteggiamenti mentali dannosi e per superare le situazioni di stress.

Il focus del capitolo quarto è sulla tensione che precede e accompagna il prelievo ovocitario (pick-up); vengono suggerite alcune strategie, tra cui il Training Autogeno, per incoraggiare la lettrice a prendersi cura di sé, spezzare il circolo vizioso costituito da timori e preoccupazioni ed essere benevola con se stessa.

Il capitolo quinto descrive i più frequenti malintesi nella coppia che si sottopone a PMA e invita a valorizzare la buona comunicazione tra lei e lui, offrendo spunti pratici che favoriscano la condivisione e la comprensione reciproca.

Nel capitolo sesto si illustra il delicato momento dell'attesa dell'esito del trattamento e il doloroso confronto con gli insuccessi. La Mindfulness è tra le indicazioni suggerite e illustrate.

Le tematiche affrontate nel capitolo settimo riguardano i timori e le speranze che accompagnano il transfer embrionale.

Il capitolo ottavo riguarda il conflitto emotivo tipicamente sperimentato da chi ricorre alla fecondazione eterologa.

Nel capitolo nono si considerano i risvolti psicologici della scelta di conservare gli ovociti per preservare la fertilità.

Il capitolo decimo riguarda l'importanza di valutare le proprie risorse, psicologiche e non, in modo da sottoporsi ai

trattamenti che si sentono coerenti con se stesse, riducendo il rischio di scivolare in una spirale di tentativi che può rasentare l'accanimento.

Il capitolo undicesimo, infine, vede la realizzazione del desiderio di maternità e delinea gli elementi psicologici utili per vivere una gravidanza e un post partum sereni.

Sebbene la sequenza dei capitoli segua l'ordine con cui emergono le varie problematiche psicologiche durante un tipico percorso di PMA, la lettrice può scegliere di consultarli secondo la successione che preferisce, in base alle proprie esigenze o alla fase di PMA che sta affrontando.

Il volume, rivolto alle donne in cerca di una gravidanza con le procedure di PMA, può essere utile anche ai familiari per comprendere meglio le esigenze di colei che si sottopone alla fecondazione assistita. La lettura può inoltre coadiuvare il lavoro dello psicologo o dello psicoterapeuta che segue pazienti in trattamento con PMA e può fornire allo staff di un centro di PMA elementi utili ad accrescere l'adesione delle coppie ai trattamenti proposti.

CAPITOLO PRIMO

Invidia e dintorni: riconoscere e superare le emozioni negative

Solo pance

Ileana s'immaginò di conficcarci uno spillone e di sgonfiare quella panciaccia sfacciata. Esplosiva, sotto il vestito color ciclamino, urlava al mondo: «Ehi, qui dentro c'è un bambino!». «Presto sarò madre!» sembrava gridare quel corpo.

Era quello che anche lei avrebbe voluto dire.

Però non era la sua pancia.

Era la pancia di Stella, sua sorella.

Quella che invidiava da una vita, che aveva i voti migliori a scuola, quella che riceveva sempre i regali più belli, quella corteggiata dai ragazzi, quella a cui veniva tutto facile.

Stella era incinta.

Ileana si sentiva perseguitata da quel pancione sfrontato. Da mesi i suoi non parlavano d'altro: Stella e il bambino erano al centro dell'Universo.

Il pranzo della domenica si era trasformato in una starnazzante riunione monotematica. Ileana aveva visto passare pile di cataloghi di carrozzine, lettini e mobili per camerette.

Lei, invece, accumulava montagne di test di gravidanza. Che fossero cerchi o linee, uno dopo l'altro, dicevano sempre: «Non incinta».

A quelli si erano aggiunti i test dell'ovulazione, per avere rapporti mirati. Il mese non era più scandito dai

giorni della settimana ma solo da «fertile» e «non fertile». Lei ed Ennio non facevano più l'amore ma si congiungevano in giorni precisi, come se stessero facendo un lavoro. Poi si era aggiunto il gel vaginale, prescritto dal ginecologo, che avrebbe aiutato gli spermatozoi nel loro viaggio verso di lei, verso il centro della vita.

Ileana trangugiava le tagliatelle con i funghi, da cui Stella aveva preteso che fosse tolta ogni ombra di prezzemolo — «perché è abortivo», diceva — mentre il padre e il cognato discorrevano dei modelli di carrozzina come se stessero per acquistare un'automobile. Parlavano dei cuscinetti delle ruote.

Il cognato era nuovo di zecca. Stella lo conosceva da un anno e mezzo, a dir tanto.

A un certo punto Stella aveva deciso che era tempo di accasarsi e di avere un figlio. Così Ileana e il marito si erano ritrovati a cena con questo Fabrizio, un po' stempiato, rosso di capelli, che, allungando la busta con la partecipazione, li invitava al matrimonio.

Quanto al padre, il ricordo più vivido che ne aveva Ileana era dell'ultima volta in cui l'aveva portata in bicicletta.

Indossava il solito completo grigio e la cravatta bordeaux. Le aveva rifilato uno schiaffo a mano piena quando lei gli era sfrecciata vicino passando in una pozzanghera.

I pantaloni freschi di lavanderia erano diventati a chiazze fino alle ginocchia e lei si era ritrovata sulla faccia le cinque dita del padre che le aveva intimato: «Non farlo mai più!». L'aveva riportata a casa e non l'aveva portata mai più in bicicletta.

Ora quell'uomo, con un completo grigio che sembrava quello di venticinque anni prima, aveva gli occhi lucidi nel guardare la pancia esplosiva color ciclamino dell'altra figlia, carne della sua carne, che stava generando altra carne.

Se non fosse stato per il colore, Ileana avrebbe visto bene quel pancione come pallone da calciare in una finalissima ai mondiali da parte di un super rigorista. Si immaginò di vederlo schizzare nella stratosfera.

Poi fu la volta del toto nomi, a cui lei contribuì con Gedeone e Genoveffa, per guastare la festa.

«Sei sempre la solita!» chiosò la madre, gettandole un'occhiata glaciale.

Scorrevano la lista dei nomi, recitata come un rosario: Adele, Michela, Clara, Giorgia, Ada, Barbara.

Uscì sul balcone portandosi la borsa.

Nell'aria fredda di fine novembre il suo alito si trasformò in vapore bianco. Le luci della panetteria di fronte erano spente. Sul portone a fianco era appeso un fiocco azzurro.

Aveva la nausea. Chiuse gli occhi per un attimo sperando che tutto sparisse.

Frugò nella borsa. Riconobbe: le chiavi, il rossetto, il telefono, lo spray al peperoncino, il portafoglio.

«Dovrei ricominciare a fumare!» si disse Ileana, gettando la borsa sul tavolino del balcone, ricoperto di polvere nera.

Aveva smesso di fumare, credendo che fosse per quello che non rimaneva incinta.

Negli anni di pellegrinaggio dai ginecologi, le avevano ripetuto mille volte di smettere. Una sera si era decisa: aveva buttato il pacchetto e non ne aveva più comprati.

Dopo un anno la sua pancia era ancora piatta e vuota.

Si affrettò ad asciugare la lacrima che scivolava sulla guancia ghiacciata.

«Prenderai freddo, torna dentro» sentì il calore di Ennio che la cingeva da dietro. Il profumo del dopobarba la ammansì.

Il compagno le ripeteva che loro due erano la cosa importante. Le diceva di essere felice con lei e che non importava se non fosse arrivato un figlio.

Eppure lei l'aveva visto fare «cucù» al figlio di Corrado, l'amico di una vita, giocare a nascondino con i nipotini, i figli di suo fratello, e accompagnarli orgoglioso alla gara di nuoto.

Era Ennio. Era rimasto lo stesso, a distanza di vent'anni.

«Perché non la butti?» le aveva detto lui, con la stessa confidenza che si dà quando ci si conosce bene. Ennio e Ileana non si erano mai parlati prima di allora.

«Ti ho chiesto qualcosa?» era la prima frase che lei gli aveva rivolto, tossendo, mentre si cimentava con la sua prima sigaretta, ricevuta dalle mani di Stella.

«Non vorrei vedere uno schianto come te con i denti gialli» aveva ammiccato lui, proseguendo il cammino, con il borsone blu sulla spalla.

All'epoca Ennio era all'ultimo anno di liceo, giocava a basket e aveva sciami di ragazze che gli sbavavano dietro.

Ileana continuò a fumare per fargli dispetto.

Stella smise di fumare sigarette e passò alle canne. Ileana non ne fece mai parola con i genitori.

Si diceva che in classe di Ennio una ragazza avesse abortito.

Per qualche settimana a scuola non si era parlato d'altro. C'era chi diceva che avesse fatto bene e chi diceva che avrebbe dovuto tenersi il bambino. C'era chi le dava della puttana, ma Ileana pensava che per generare un bambino bisogna essere in due.

All'epoca, Ileana pensava che la compagna di classe di Ennio avesse fatto bene ad abortire. Oggi, a volte, credeva che la sua infertilità fosse la punizione per avere sostenuto la scelta dell'aborto.

Quando cominciò a frequentare Ennio seppe che lui, unico tra i ragazzi, aveva suggerito all'amica di tenere il bambino.

«Ti ricordi Cecilia?».

«Chi? La mia compagna di classe?».

«Sì. Quella che ha abortito».

«Certo che me la ricordo! Perché?».

«Il figlio adesso avrebbe vent'anni, più di quanto avesse lei all'epoca».

«Come mai ti è venuta in mente?».

«Sai se ha avuto figli, dopo?» domandò Ileana, con gli occhi persi nel fiocco azzurro vicino alla saracinesca della panetteria chiusa.

«Ha mollato l'università al secondo anno perché aspettava una bambina, poi l'ho persa di vista».

«Non è stata punita, lei».

«Ancora con questa storia?».

Ennio si mise davanti alla compagna, la fissò negli occhi e le poggiò le mani sulle spalle, come se volesse scuoterla.

«Ileana, smettila, tu non hai colpe. Nessuno ha colpa».

«Ci proviamo da anni!» cantilenò lei. «Ti ho anche impedito di andare negli Stati Uniti perché volevo un figlio! E non succede niente! Invece Stella, che ne ha sempre fatte di tutti i colori, che è passata da uno all'altro senza mai preoccuparsi di avere una famiglia, pretende che io sia felice per lei!». Ileana alzò la voce: «Non se lo merita!».

«Ehi, ehi, sono io che ho scelto di non partire» protestò Ennio.

«Se non è ancora arrivato un bambino, non arriverà mai!» insistette lei.

«Anche io vorrei un figlio, ma la cosa importante siamo tu e io. Per me sei sempre lo schianto che tossiva fuori dalla scuola».

Ileana non lo sentiva. «Ora quella là si accarezzerà il pancione a mongolfiera e mi guarderà, con compatimento. E io, cosa dovrei fare, secondo te?».

Senza lasciarlo replicare, Ileana aggiunse: «Mi sento come il deserto. È bello ma non ci cresce niente!».

«Andiamo! Ti porto a fare una passeggiata».

Ennio le porse la mano e, in un attimo, la aiutò a indossare il cappotto color ruggine, poi si congedò dai parenti con l'eleganza di sempre. Così, pur andandosene nel bel mezzo del pranzo, la coppia lasciò l'impressione che fosse stato un onore averli avuti lì per un'ora.

Presero la metropolitana a Lima, fino a San Babila.

Di fronte a Ileana sedeva una signora con i capelli bianchi e il cappotto marrone con il bavero di pelliccia.

Alla prima fermata salì una mendicante piegata in due, con una sottana nera che lasciava scoperti solo i calzettoni marroni arricciati alle caviglie. Portava un bambino in una fascia appesa al collo. La seguivano altri due bimbi ricoperti di abiti sudici. Puzzavano.

La donna, che pareva vecchia ma che vecchia non poteva essere, chiedeva soldi: «Per comprare il latte, per

farli mangiare» cantilenava abbassando il capo con i capelli arruffati.

Il bambino più grande, sui cinque anni, oscillava tra le file di sedili porgendo un bicchiere di cartone.

«Perché li hai fatti nascere se non puoi neanche dar loro da mangiare?» scoppiò Ileana, paonazza.

La mendicante si voltò e le disse qualcosa che suonava come una maledizione.

La donna seduta di fronte fissò Ileana.

Lei si sentì scrutare fin nelle viscere, fino alle ovaie.

La vecchia bigotta strinse le labbra. Prese qualcosa dalla piccola borsa nera con un manico e lo lasciò cadere nel bicchiere del bambino. La madre, ringraziandola, si piegò ancora più in avanti.

Ennio schioccò un bacio sulla guancia della compagna, le prese la mano e, quasi tirandosela dietro, si diresse all'uscita.

«Ricorda che quello che conta siamo noi, il resto è un di più» sussurrò all'orecchio di Ileana, scostandole i capelli castani tra i quali ne spuntavano alcuni bianchi.

Ileana si asciugò gli occhi: non osò dirlo a Ennio ma non vedeva più alcun senso nella sua vita. Senza un figlio niente aveva più senso per lei.

Si diressero in Corso Vittorio Emanuele e s'incamminarono sotto i portici che portavano in Piazza del Duomo.

Uno dopo l'altro, quattro ragazzi con lo skate fecero la gimcana tra i passanti. Uno di loro evitò per un soffio una turista giapponese che fotografava i pinnacoli del Duomo.

Ileana vide una carrozzina blu e una color jeans sfiorate da un ragazzo sullo skateboard.

Dietro al gruppo di turisti c'era un bimbo che, sorretto dal padre, muoveva i primi passi strascicando le scarpine lillipuziane sui marmi del pavimento.

Raggiunte le vetrine de «La Rinascente» comparve l'ennesimo pancione, malcelato da un piumino blu. La faccia rosata, sopra, era raggiante.

Ileana avrebbe voluto infilare due dita in quegli occhi scintillanti, colpevoli di far parte di un corpo che stava generando una vita.

La coppia superò un venditore di caldarroste. Il profumo delle castagne arrostiti scaldava l'aria.

«Aspettami un attimo. Ne compro un po'» le disse Ennio, che sapeva come addolcire la compagna.

Ileana si fermò davanti alle vetrine. Tra i manichini vide il suo riflesso.

Non si piacque. Sembrava trasfigurata. Non tanto per i capelli disordinati e i vestiti male assortiti ma perché la cattiveria gratuita degli ultimi tempi non le apparteneva. Non che lei le avesse mai mandate a dire a nessuno, ma adesso infieriva contro tutto e tutte.

Si decise. Ennio si avvicinò con due cartocci fumanti.

«Grazie» Ileana prese un cono di carta colmo di castagne. «Che ne pensi di accompagnarmi dal ginecologo?» disse con nonchalance.

«Tesoro, non credevo che le castagne avessero tanto potere! Così mi umili!» rispose.

Ileana rise.

Ennio rise con lei. Poi proseguì: «Finalmente! Non ne potevo più di vederti con quella faccia!».

«Non dirlo a me!». Ileana diede un morso a una castagna.

«Allora, hai deciso di farlo?».

«Ci sto pensando...» rispose, masticando. «L'idea di fare un figlio in provetta non mi entusiasma, lo sai» deglutì. «Ma mi avevi detto anche tu che avremmo potuto tentare...».

«Tu non molli mai ma... Questa volta, non sarà mica per tua sorella?» la interruppe Ennio, fermandosi.

Ileana si fermò. «No, non è per lei! È per me, per noi».

Si sentiva la chitarra di un musicista di strada.

«Pensaci bene, perché se è una gara tra voi due ti dico subito di no e andiamo a comprare un bel pesce rosso» chiari lui sgucciando una castagna.

«Ma quale gara? Sai da quanto desidero un figlio. E poi, lei è insopportabile, con o senza pancione! Speriamo che mia nipote non sia come lei!».

Ennio rise e controllò l'agenda dello smartphone: «Prendi appuntamento quando vuoi, tranne i prossimi due giovedì, che devo andare a Roma».

Ripresero a camminare. La musica del chitarrista scivolava lontana.

«Ok, chiamo domani» precisò lei.

Ileana aveva le mani più calde. E anche il cuore.

1. Premessa

- La diagnosi di infertilità ha un impatto negativo sia sulle emozioni della donna che sulla qualità della sua vita (figura 1.1).
- Quando il desiderio di avere un figlio è frustrato si verifica una dolorosa ferita psicologica nell'aspirante madre.
- Una donna infertile che desidera essere madre vive molti stati d'animo negativi poiché è intaccata la sua identità.

2. Reazioni psicologiche alla diagnosi di infertilità

Le prime reazioni a una diagnosi di infertilità sono lo shock e l'incredulità, poiché le persone — donne e uomini — danno per scontata la propria possibilità di concepire. Perciò, quando viene frustrata un'aspettativa tanto attesa quanto profondamente intrecciata con il senso di identità personale, si ha una prima fase in cui la donna è sorpresa, incredula e disorientata al punto di dubitare della correttezza della valutazione medica.

La diagnosi di infertilità è quindi spesso una doccia fredda, una di quelle condizioni in cui l'interessata dice a se stessa: «Non avrei mai pensato che potesse capitare a me».

Dopo questa prima fase di rifiuto, del tutto simile a quello che si verifica nelle esperienze luttuose, si fanno strada altre emozioni negative che contribuiscono a rendere stressante e faticoso quel periodo di vita.

Le emozioni di tristezza, ansia, colpa, invidia e rabbia che vive Ileana, la protagonista del racconto, sono quelle che la maggior parte delle donne prova quando il figlio desiderato non

Mindfulness per far scorrere i pensieri

Una pila di scatole

«Il valore dell'antimulleriano¹ è molto basso, è al limite...». La voce di Margherita tradiva un velo di compiacimento mentre sventolava il foglio del laboratorio sopra le tazzine con il caffè fumante.

«Beh, io non ho ancora capito cos'è l'antimulleriano...» commentò Gabriele che, prima di portarsi il caffè alle labbra, ne ispirò l'aroma.

«Da quello che ho capito, è il valore che indica quanti ovuli possono ancora produrre le ovaie».

«E il tuo è molto basso?». Avvicinò la tazzina alle labbra. Si scottò e appoggiò rumorosamente la tazzina sul tavolo in pietra nera.

«Sì! Vuoi dello zucchero?» fece la sorella porgendogli un contenitore bianco a forma di zolletta.

«E ne sei contenta?» Gabriele la scrutò.

«Sì, perché in questo modo mi danno una cura nuova».

«Diversa da quelle che hai già fatto?».

«Sì. Le tre che sono andate male erano con stimolazioni standard».

¹ L'ormone antimulleriano (AMH) è misurato tramite un prelievo del sangue e fornisce un'indicazione sulla possibilità di ovulare. Nelle procedure di riproduzione assistita, i livelli di AMH sono anche predittivi della risposta ovarica e della possibilità di successo di una gravidanza.

«E questa?».

Dalla parete della cucina attaccò la musica del pianoforte.

«Vieni, spostiamoci in soggiorno: la vicina si sta esercitando a suonare» Margherita fece per alzarsi.

«Restiamo qui: mi piace sentirla, lo sai» posò una mano sul braccio della sorella, perché restasse seduta. «Cosa dicevi della cura?».

«Che è nuova, è sperimentale».

«Eh? Vuoi dire che fai la cavia da laboratorio?».

«Ma no, ma no. Mi hanno spiegato tutto. Questa è solo l'ultima fase della sperimentazione».

«Cosa devono sperimentare?».

Gabriele trangugiò il caffè e appoggiò la tazzina vicino a quella di Margherita, ancora piena.

«Mah, non so bene...».

«Non ti avevano spiegato tutto?»

La musica si fece incalzante.

«Sì, è così. Mi hanno dato anche una pila di documenti da leggere ma non li ho ancora guardati. Come si fa a stare attenti a ogni parola in momenti simili?».

«Sei sempre la solita! Fammi vedere».

Si udì una nota stonata.

Margherita frugò in una cartellina rossa appoggiata su una sedia, vicino al tavolo. Diede un'occhiata ad alcuni fogli con la carta intestata dell'ospedale e li allungò al fratello.

Gabriele mise i fogli davanti a sé, senza guardarli. «Puoi avere problemi?».

«Mmh, no, non credo. Mi hanno detto che le complicazioni ci possono essere, ma potrei averle anche seguendo altre cure».

Ci fu silenzio. Il piano non suonava più. Gli occhi di Gabriele corsero lungo le righe dei documenti. A tratti la sua fronte si aggrottava.

«Ne sei convinta? Che dice Luigi?». Spinse i fogli verso il centro del tavolo, vicino alla sua tazzina vuota.

«È con me. Dice che l'importante è che io sia felice».

Margherita si portò alle labbra la tazzina e sorseggiò il

caffè. Era quasi freddo, così non le piaceva, ma si sforzò di non darlo a vedere.

Gabriele sapeva che quando la sorella sorseggiava qualcosa nel mezzo di un discorso serio voleva dare l'impressione che tutto andasse bene ma, quella volta, non glielo fece notare.

«Ehm... e poi sai quanto ci tiene anche lui ad avere un bambino».

«Sì, lo so, anche troppo! La pelle, però, è tua e chi si buca la pancia tutti i giorni sei tu. Strapazzare il birillo tra le gambe guardando un porno non è una gran fatica! Te lo dico da uomo» le disse con aria severa.

«Me lo dici da fratello...».

«Fortunatamente per te sono entrambe le cose» le sorrise.

«Mi raccomando; non dir nulla a mamma e papà». Margherita tolse le tazzine dal tavolo e le mise nell'acquario. Tintinnarono contro le posate sporche.

«Quanto andrà avanti ancora questa storia? Ormai sono anni che ti reggo il gioco, se così si può dire. Come puoi continuare a sparire senza un...»

«Ancora qualche settimana. Abbi pazienza solo qualche settimana ancora» lo interruppe Margherita. «Questa volta andrà bene, me lo sento».

La musica oltre la parete riprese.

«Se non fosse così...».

«Non dirlo! Non dirlo neanche!» si coprì le orecchie.

«Promettimi che, dopo questa, la smetti e ti prendi un bel cane!».

«Come posso dire una cosa simile... E poi andrà bene!».

«Ascolta: non sei una fattrice. Non puoi bombardarti di ormoni continuamente!» disse lui con voce ferma. Non infierì dicendole quanto fosse ingrassata in quegli anni. Si propose di ricorrere a quel colpo basso solo in seguito, se Margherita avesse fatto ancora altri tentativi.

«No, non mi arrendo! E poi questa sarà la volta buona. La cicogna volerà da me!» guardò Gabriele con aria di sfida.

«Ricordati del canile».

«Basta! È facile parlare per te, che hai Gloria e Giada!» alzò la voce.

«Voglio che abbiano ancora una zia!» gridò lui.

Il pianoforte tacque d'improvviso.

«Tu non puoi capire!» Margherita si coprì gli occhi con le mani e fece un profondo respiro. Si schiarì la voce e proseguì: «So badare a me stessa! Ricordati che sono io la maggiore».

«Ok, l'ultima volta. Ti avverto: se questa volta non funziona non tacerò più».

«Funzionerà!» esclamò Margherita, rivolgendosi più a se stessa che al fratello.

Il giorno dopo Margherita era là. L'odore di disinfettante le penetrava nelle narici mentre, come se stesse già portando un carico di uova, procedeva cauta lungo i corridoi con le pareti verdognole che dal centro di procreazione assistita la portavano all'uscita dell'ospedale.

I passi risuonavano nei vialetti che univano l'edificio al parcheggio. C'era aria di primavera. Margherita si sentiva piena di vita e di speranza. Sotto allo spolverino lasciato aperto si notava l'abito color caffè. Le strizzava i fianchi.

Portava tra le braccia due torri di scatole. Le portava in equilibrio sfidando le leggi della fisica.

Una torre era di scatole quasi cubiche, bianche. L'altra pila, più stabile, era composta da scatole più basse e più larghe. Di lato si vedeva una striscia arancione.

Appeso al polso aveva un sacchettino con un altro farmaco. Da usare nella fase finale. «Se ci arriverà!» aveva precisato l'ostetrica piazzandoglielo in mano.

Lei non ci aveva badato. Era sicura che quella sarebbe stata la volta buona. Era certa che nelle scatole fosse contenuto il suo bimbo.

Si trattava solo di seguire la procedura, come se stesse preparando una torta con ingredienti speciali.

Aprì il portabagagli della Yaris grigia e vi appoggiò l'intera fornitura del farmaco. Il suo turno in negozio sarebbe iniziato alle 14.00. Corse a casa per mettere in frigorifero due preparati prima di andare a lavorare.

«Questa volta sarà diverso» si diceva Margherita facendo spazio nel frigorifero.

Spostò lo yogurt al mirtillo sul ripiano più in basso mentre ricordava che l'ultima stimolazione non era servita a nulla: dentro di lei c'era il deserto.

Dalla casa vicina proveniva una melodia lenta, cupa. Il suono era incerto.

In realtà, dei precedenti tentativi di fecondazione, quello non era stato il più faticoso, considerava lei.

C'era stata la volta in cui, una mattina di un'estate rovente, il telefono aveva trillato mentre faceva la doccia. Si stava preparando per uscire e andare al centro di procreazione assistita per fare il transfer. Si era avventata sul telefono perché aspettava la conferma dell'orario. L'acqua gocciolava sul pavimento blu. Una voce affettuosa le aveva detto con garbo che non ci sarebbe stato nessun transfer.

Margherita era rimasta senza fiato, come se avesse ricevuto un pugno in pancia.

«L'embrione non è cresciuto... non ci sono le condizioni... se vuole può prendere un appuntamento per fare un altro tentativo...».

Si era seduta sullo sgabello del bagno e aveva pianto.

Luigi aveva bussato alla porta chiedendo a che ora fosse il transfer.

Lei taceva.

Luigi bussava più forte.

Lei piangeva e taceva.

Continuava a bussare: «Tutto bene? Io sono pronto. Quando andiamo?».

«Non si fa!» aveva sibilato lei. Sentiva martellare la testa, come un tronco colpito dal picchio.

Silenzio.

Ma anche quel dolore era stato nulla se confrontato a quel che era accaduto sei mesi dopo.

Pochi giorni dopo le Beta positive, euforica, stava per annunciare ai genitori e ai suoceri che sarebbero diventati nonni. Sebbene Margherita sapesse che avrebbe dovuto fare un altro prelievo per verificare che

il numero delle Beta stesse aumentando² e che al centro PMA le avessero detto di non festeggiare nulla almeno fino all'ecografia, Margherita e Luigi non stavano più nella pelle per quell'annuncio.

Non avevano preso in considerazione che qualcosa potesse ancora andare storto. Avevano dimenticato le parole di chi li aveva messi in guardia: «Tra un concepimento e la nascita di un bambino c'è di mezzo un oceano!». Margherita e Luigi, infatti, credevano che il secondo dosaggio delle Beta e l'ecografia di conferma della gravidanza, che sarebbe stata possibile non prima di un mese, fossero solo delle formalità. Le consideravano una prassi dei medici e non una necessità per confermare la presenza dell'embrione. La coppia dava per scontato che ormai il bimbo sarebbe arrivato.

Il fagiano con le castagne preparato da Margherita era quasi pronto quando il profumo era stato addolcito da quello dei fiori freschi che Luigi, appena entrato, aveva disposto in un vaso, vicino al tavolo da pranzo. Per finire di apparecchiare, senza dimenticare i calici per il vino, aveva posato nel centro una bottiglia di Amarone.

Dal bagno, mentre finiva di prepararsi, Margherita aveva sentito il citofono. Dovevano essere i genitori di Luigi, in perenne anticipo.

Una macchia rossa sugli slip candidi.

I suoceri erano entrati, accolti dal figlio. Il vassoio di pasticcini che la madre teneva per il nodo del nastro giallo aveva preso il posto del vaso da fiori.

Margherita, immobile in bagno, fissava il suo riflesso allo specchio. Si era vista triste, delusa, svuotata, incredula. Aveva ricordato la prudenza della sua ginecologa: gli accertamenti ancora da fare non erano cavilli, dopotutto. Pur cercando di illudersi che la chiazza color ruggine

² Aumento delle Beta-hCG: nei trattamenti di Procreazione Medicalmente Assistita solitamente si esegue il test verso il tredicesimo o quattordicesimo giorno dopo la raccolta degli ovociti, cui seguono uno o più ulteriori dosaggi successivi. Il livello di Beta-hCG nel sangue, infatti, incrementa con l'aumento dell'attività placentare ed è valutato dal medico con l'ecografia e con le altre indagini prenatali. Sarà la valutazione del medico a confermare o meno lo stato di gravidanza.

1. Premessa

- Quando accade qualcosa di spiacevole (come la diagnosi di infertilità) o qualche avvenimento che ostacola la realizzazione di un desiderio si vivono emozioni negative come tristezza, sconforto, delusione, a volte rabbia o autoaccusa. Come si è visto nei precedenti capitoli queste emozioni, quando sono molto intense e protratte, hanno un effetto negativo sul benessere della persona.
- Spesso queste emozioni sono così forti perché si continua a indugiare su di esse e sul desiderio frustrato, in un atteggiamento di rifiuto della realtà.

Le parole della dottoressa Pietas rimbombavano ancora nella testa di Margherita.

- Tale atteggiamento impedisce di lasciar andare quelle emozioni e di accorgersi che, facendolo, esse si affievoliscono e si allontanano. Paradossalmente, più si è dispiaciute per quello che accade e più si resta intrappolate in un atteggiamento che alimenta il dispiacere e rende difficile superare la situazione.
- La pratica della mindfulness, che sarà descritta in questo capitolo, permette di accettare la realtà e aiuta ad affrontare ogni situazione con maggiore serenità.

2. Trovare equilibrio nella tempesta emotiva

La mindfulness, di matrice orientale, è stata introdotta in Occidente per ridurre gli effetti dello stress e per aiutare a migliorarne la gestione. Dal 1979, infatti, la mindfulness fa parte dei protocolli per la gestione e la riduzione dello stress e del dolore cronico presso la Stress Reduction Clinic, dell'Università del Massachusetts.

Il fondatore del centro, professore emerito di Medicina, ha definito la mindfulness come «mantenere desta l'attenzione momento per momento» e spiega che «la meditazione allenta le tensioni accumulate nella vita quotidiana e scioglie i nodi formatisi dalla vecchia abitudine di reagire in maniera squilibrata alle situazioni piacevoli o spiacevoli» (Kabat-Zinn, 1990).

Presso la Stress Reduction Clinic sono state trattate, anche grazie alla mindfulness, decine di migliaia di persone.

L'aspetto particolarmente interessante della mindfulness è che aiuta a superare le tempeste psicologiche ed emotive. La pratica regolare, infatti, permette di osservare con maggiore distacco quello che accade interiormente, così da non esserne travolti.

Questa pratica meditativa favorisce la capacità di restare focalizzati sul presente, sul qui e ora, frenando la tendenza a rimuginare o a proiettarsi in scenari passati o futuri.

La pratica della mindfulness inoltre aiuta a sviluppare maggiori capacità di tollerare la situazione e le sue implicazioni (figura 6.1).

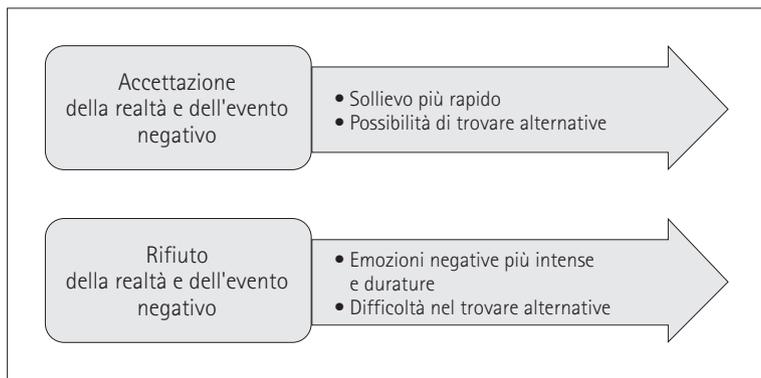


Fig. 6.1 La pratica della mindfulness, permettendo una benefica accettazione della realtà, aiuta a superare meglio le situazioni indesiderate.

Benefici della mindfulness nell'infertilità

La ricerca e le Linee guida della Society of Human Reproduction and Embriology (ESHRE) indicano che i programmi di intervento basati sulla mindfulness (MBPI) sono efficaci per le donne con diagnosi di infertilità (Galhardo, Cunha e Pinto-Gouveia, 2013). Gli effetti positivi della pratica della mindfulness riguardano sia gli aspetti psicologici, sia quelli fisiologici, comunque strettamente intrecciati (figura 6.2).

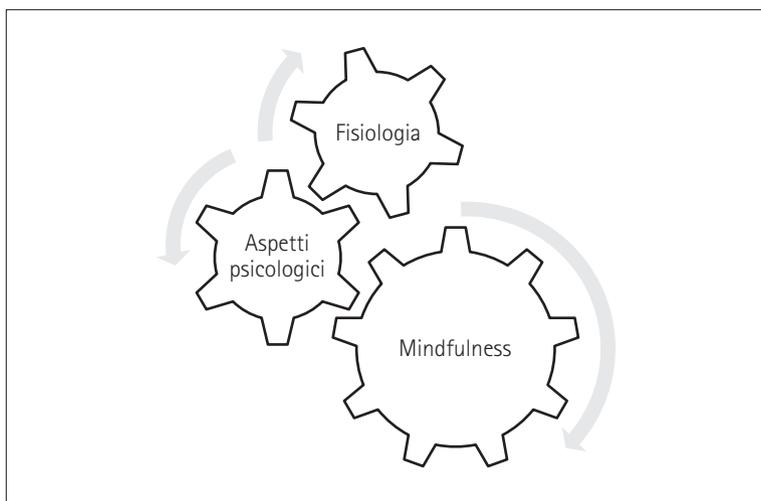
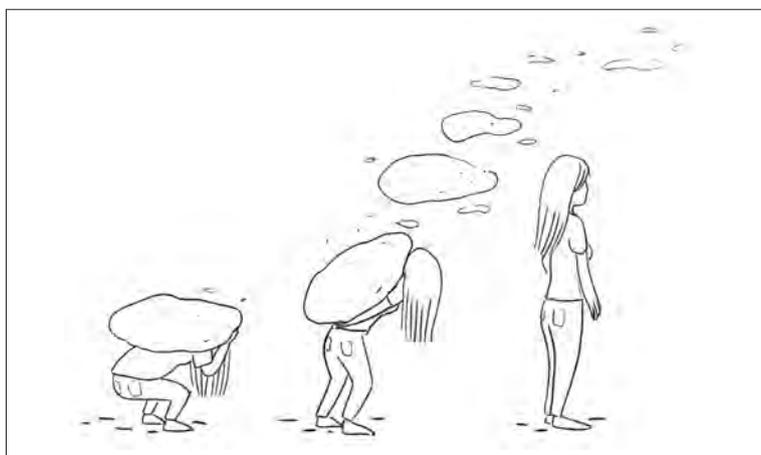


Fig. 6.2 La pratica della mindfulness influisce positivamente sugli aspetti psicologici e fisiologici.

La meditazione consiste nell'esercitarsi ad adottare un atteggiamento da testimone non giudicante degli eventi, dei processi mentali e degli stati emotivi.

Nelle persone che praticano la mindfulness con regolarità da alcuni mesi o da più tempo, si riscontra una maggiore presenza di emozioni positive e una migliore capacità di distaccarsi dalle emozioni negative. Tali risvolti positivi



sembrano essere legati a cambiamenti nelle aree cerebrali che regolano le emozioni.

In particolare, la meditazione aiuta la persona a comprendere e a sperimentare il concetto di non permanenza, punto di vista utile per superare avvenimenti indesiderati ed emozioni sgradevoli.

Coltivare un atteggiamento consapevole permette di sviluppare un approccio di calma e di paziente apertura verso se stesse e il mondo, di ridurre l'impulsività e di sollevarsi dal giudizio proprio e altrui.

Ricordiamo infatti, come descritto nei capitoli precedenti, quanto una donna con diagnosi di infertilità tenda a giudicarsi e a sentirsi sbagliata. Una donna infertile si sente difettosa, mancante di un elemento fondante del suo essere. Un elemento che la fa sentire diversa da tutte le sue antenate, fino al punto di credere che la sua mancanza la renda indegna rispetto a loro.

La mindfulness educa a essere gentili con se stesse e ad accettare quanto succede, ad apprezzarsi e a essere grate a se stesse. Non c'è biasimo, giudizio o richiesta nella mindfulness.

Praticandola, si proverà sollievo e si avrà una pausa dal continuo giudicarsi e dal sentirsi giudicate. Ciò aiuterà a ritrovare autostima, dignità e fiducia in sé, aspetti spesso messi in crisi dalla condizione di infertilità.

Essere testimoni di quanto accade aiuta a vedere le cose con maggiore distacco, a riconoscere l'impatto comunque limitato sulla propria vita, comprendendo che, oltre l'evento negativo, per quanto doloroso possa essere, nella vita c'è anche altro.

A livello fisiologico la ricerca ha evidenziato che la regolare pratica della meditazione porta alla riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria oltre che all'abbassamento della pressione arteriosa. Allo stesso tempo, si è osservata la riduzione della secrezione di cortisolo, adrenalina e noradrenalina che, come si è detto, sono liberati in condizioni di stress (Ciampelli, 2017).

Emozioni e pensieri in tempesta

Dalla diagnosi di infertilità sono nati infiniti pensieri, accuse e autoaccuse, rimpianti e desideri, invidie e fughe da tutto ciò che ti ricorda che la coppia di cui fai parte ha problemi di fertilità.

Il martellamento è continuo. A volte ti sembra di impazzire, di non poter resistere alla pressione. L'incertezza ti inonda. Il contrasto tra la situazione che stai vivendo e quella che avresti voluto ti fa star male. E quel dolore ti pare inaccettabile.

Star male non piace a nessuno.

Confrontarsi con un desiderio infranto è doloroso.

L'incertezza mette tutti in uno stato d'inquietudine.

Sono emozioni normali, comuni, di fronte a una realtà diversa da quella sognata.

Se è corretto cercare di agire per superare il momento di difficoltà, non è corretto né realistico pretendere di non avere emozioni o pensieri sgradevoli.

A volte, infatti, c'è l'errata convinzione che pensare e ripensare a una situazione spiacevole o difficile porti a trovare una soluzione per uscirne. Rimuginare sull'accaduto, al contrario, peggiora la condizione emotiva e ostacola la ricerca di possibili soluzioni. Per valutare la situazione con maggiore obiettività e cercare soluzioni in modo più efficace puoi invece ricorrere a una strategia di problem solving, come descritto nel capitolo terzo.

Se credevi di avere il pieno controllo sulla possibilità di generare un figlio, scegliendo il «momento giusto» nella tua vita e ti ritrovi, invece, nell'affollata sala d'attesa di un centro di PMA, ora ti trovi di fronte a una dura realtà.

Come le altre donne (e le altre coppie) che aspettano fuori dagli ambulatori di un centro per la fecondazione artificiale.

Questa è la realtà. L'altro, purtroppo, era solo un bel sogno.

Non è facile accettare questo stato di cose ed è comune sperare e voler credere che ci sia uno sbaglio. Desideri negare quello che i medici e gli esami clinici ti stanno dicendo e sogni ancora che la cicogna arrivi per conto suo, senza aiuti, lasciando tutti sconcertati. Eppure lo staff medico consultato si è espresso: si tratta di infertilità.

Sebbene, in questi casi, avere difficoltà ad accettare la situazione e sperare che sia tutto soltanto un incubo da cui svegliarsi al più presto sia comprensibile, occorre invece riconoscere e affrontare la realtà, come un marinaio esperto accetta la tempesta che si abbatte sulla sua barca.

Il capitano di una nave sa anche che il maltempo passa. Tuttavia deve governare la nave in modo tale che superi indenne la bufera.

È quello che tocca anche a te, dopo aver ricevuto la diagnosi di infertilità di coppia: ricorda che la tempesta emotiva passa. Si può superare senza lasciarsi travolgere.

Come navigare nella bufera di emozioni e pensieri?

Quando riceviamo una brutta notizia e succede qualcosa che non avremmo voluto, spesso ci troviamo a pensare e a ripensare continuamente all'accaduto. Come in un film, rivediamo di continuo la stessa scena dolorosa e riviviamo la tristezza, il dispiacere, la delusione, la rabbia che ne sono derivate.

Restare in questa situazione, tuttavia, impedisce di andare oltre e di trovare sollievo, anzi rende più difficile rasserenarsi.

D'altra parte i tentativi di non pensare a qualcosa si rivelano del tutto inefficaci, se non addirittura controproducenti, come puoi verificare con questo rapido esperimento.

Esperimento 1: soppressione del pensiero

Punta una sveglia in modo tale che suoni tra due minuti.

Dedica due minuti del tuo tempo obbligandoti a eliminare dai tuoi pensieri l'idea di una tigre verde. Utilizza istruzioni di questo tipo: «Non devo pensare a una tigre verde! Pensare a una tigre verde è sbagliato! È vietato pensare a una tigre verde! Devo sbarazzarmi del pensiero della tigre verde!».

Quando saranno trascorsi due minuti, fai caso a quanto è stato presente il pensiero della tigre verde e a eventuali sensazioni o difficoltà che hai avuto facendo l'esercizio.

Ora preparati per il secondo esperimento e punta di nuovo la sveglia in modo tale che suoni tra due minuti.

Esperimento 2: osservazione distaccata del pensiero

In questo secondo esperimento sei libera di pensare a quello che desideri o a quello che ti capita, inoltre se ti venisse in mente la tigre verde non considerarlo un problema, quel pensiero non ha alcuna importanza.

In base alle tue impressioni, come ti sembra che siano andati i due esperimenti? In quale esperimento il pensiero