



Jessica Zucker

# Rompere il silenzio

Come ho superato  
un aborto spontaneo

IM

Il Margine



Oggi sappiamo che esiste un modo per affrontare un grande dolore come quello dovuto a un aborto spontaneo potendo contare su tanto supporto e un dialogo continuo, avendo abbandonato concetti antiquati come l'autocolpevolizzazione, le accuse degli altri, il fallimento del corpo. Oppure no? Oppure ancora in tante culture il silenzio, lo stigma e la vergogna associati all'aborto impediscono al dolore di troppe donne di venire alla luce esattamente come la vita che hanno appena perso?

La psicoterapeuta Jessica Zucker, pur lavorando da sempre con donne in lutto per gravidanze mai portate a termine, non aveva familiarità con questo genere di sofferenza. E, come racconta in queste pagine, le sarebbe rimasto del tutto estraneo se non fosse stato per la figlia che non ha avuto, persa in casa a sedici settimane. Prima non conosceva davvero il trauma, dopo ha compreso che è necessario normalizzare la conversazione su quello che di fatto è un esito frequente della gravidanza, per fare in modo che un giorno nessuna donna dopo un aborto dica più: «Mi sento sola». Zucker intreccia la sua esperienza e le storie di altre donne in un' esplorazione compassionevole del lutto come un processo necessario, sfaccettato e collettivo. *Rompere il silenzio* vuole innescare un vero cambiamento riguardo al tema dell'aborto spontaneo.

## Jessica Zucker

Psicoterapeuta statunitense, si occupa di una vasta gamma di problemi, tra cui ansia, depressione, lutto, perdita, relazioni familiari e sviluppo dell'identità. Lavora principalmente con donne che vorrebbero avere figli, donne che hanno avuto aborti o perso neonati, donne con gravidanze dopo la perdita di un figlio, donne con disturbi dell'umore e dell'ansia perinatali e postpartum e nel mezzo di sfide relazionali dopo la nascita o la perdita di un bambino.

Pluralità. Eterogeneità. Apertura.

Il Margine, progetto editoriale di Erickson, dà voce a punti di vista dissonanti e originali per metterli al centro del pensiero e del dibattito.

IN COPERTINA *You make the program for life, you make the program,*

RM 2017, Collezione Massimo Adario e Dimitri Borri

PROGETTO GRAFICO Bunker

€ 18,50

Jessica Zucker

# Rompere il silenzio

Come ho superato  
un aborto spontaneo

*Introduzione di*  
Elena Meli

*Edizione italiana cura di*  
Pietro Grussu e Rosa Maria Quatraro

IA



*A chi conosce questo dolore  
fin troppo bene*

*E naturalmente, a Olive*



Rompere  
il silenzio





Nota all'edizione italiana

L'aborto spontaneo è onnipresente. Non ha riguardo per i confini internazionali. La mia speranza è che questo libro e la condivisione delle mie storie e delle storie di altre persone aiuteranno a ispirare le lettrici e i lettori italiani a sentirsi profondamente sostenuti, a condividere le proprie storie e a normalizzare la manifestazione di eventi dolorosi come la perdita di una gravidanza. Donne italiane: non siete sole.

*Jessica Zucker*

Los Angeles, 14 gennaio 2024



## Introduzione

Trovare le parole per dirlo. Per parlare di un dolore tanto indicibile che, in alcune culture, semplicemente non esiste: questo libro è prezioso, perché aiuta tutte le donne che hanno avuto un'esperienza di aborto spontaneo a trovare la voce, a non restare in silenzio. Queste pagine, che si leggono d'un fiato nonostante siano a tratti quasi difficili da sostenere, tanta è la sofferenza che raccontano, abbattano un tabù, distruggono definitivamente quella barriera di omertà sul lutto per un aborto che porta tante donne a sentirsi sole, inascoltate, senza voce.

Jessica Zucker è la prima a trovare la sua voce, a raccontare la sua devastante esperienza di aborto spontaneo portandoci per mano in un dolore che va attraversato fino in fondo, senza farsi sconti, per ritrovarsi dall'altra parte inevitabilmente cambiate ma senza più la paura di esserlo. Come spiega l'autrice, «il mondo era pronto» a sentire le storie come la sua, quando ha iniziato a condividere il suo dolore anche online: dai canali social si è sollevata un'onda di donne che leggendo Jessica si sono sentite meno sole, finalmente capite, pronte ad accettare la propria vulnerabilità.

In questo senso il libro è anche «curativo». È un invito per tutte a raccontarsi senza aggirare il dolore, perché prima o poi «finisce per colpirci in pieno», come dice l'autrice: condividerlo, parlarne significa accettare la propria debolezza, ammettere di avere bisogno di aiuto. E capire che là fuori

c'è qualcuno che magari ci deluderà, come una delle migliori amiche di Jessica, perché non saprà trovare le modalità migliori per esserci accanto; ma ci saranno anche tante altre persone che ascolteranno a cuore aperto senza lasciarci sole, che ci doneranno il sostegno necessario. Essere umani significa ammettere la vulnerabilità e sostenere quella degli altri, grazie alla vera comprensione dell'esperienza del dolore: comprensione perché lo si ascolta e lo si capisce, ma anche perché lo si «prende insieme», come indica l'etimologia della parola, e ci se ne fa carico non da soli.

Questo libro racconta storie diverse, spiega come cambia nelle diverse culture la visione dell'aborto (facendoci interrogare profondamente sul perché siamo restie a dire di essere incinta per tutto il primo trimestre di gravidanza), dà gli strumenti per sapere che cosa dire e che cosa non dire a una donna che abbia avuto una simile esperienza, parla di come poi possono essere diversi la vita, il corpo, una relazione, di quello che può significare avere un bambino «arcobaleno», nato dopo un aborto spontaneo; soprattutto però è un luminoso racconto sul potere della condivisione e sulla profonda essenza dell'uomo, che nell'empatia trova la sua ragione di essere.

Provare a mettersi in ascolto, nei panni degli altri, è ciò che aiuta a combattere la vergogna, lo stigma: l'autrice racconta come tanti fuggissero di fronte all'enormità del suo dolore indicibile, facendola sentire in un «isolamento schiacciante». Leggere questo libro se si è avuto un aborto spontaneo, se qualcuno vicino a noi ne ha avuta esperienza o se semplicemente si vuole capire che cosa sia è un mezzo per far sì che le donne possano avere il supporto che meritano, di cui hanno bisogno: tutte meritano di essere ascoltate, credute, aiutate, protette. Di trovare la pace, magari anche dando un nome a quel figlio o figlia mai nati: chiamare per nome è un atto potente di riconoscimento dell'altro, farlo

con quel bimbo mai avuto significa dare diritto di cittadinanza al lutto, a quello che è accaduto. Riconoscerlo, in tutta la sua essenza, senza negarlo per paura o vergogna.

Leggere queste pagine potrà dare senz'altro la forza a tante per non provare più paura o vergogna, per accettare quel che è stato e per accettarsi. Perché guarire è cambiare, crescere. E anche, magari, riuscire a scrivere una lettera all'aborto come quella che chiude questo volume, per dirgli che nonostante il dolore, la sofferenza, il lutto si è grate di quello che si è diventate. Perché quella perdita immensa che ci ha fatto scoprire vulnerabili è un'esperienza che ci ha fatto scoprire che cosa significa essere umani.

*Elena Meli*  
*Giornalista scientifica*



## Prefazione

Questa storia, come quasi tutte le storie di gravidanza e perdita di gravidanza, in realtà parla di maternità. Di come la definiamo. Di come ci arriviamo, sempre che ci arriviamo. E dell'impatto che tutto questo ha su di noi.

Non esiste un unico tipo di percorso verso la maternità. Non sempre diventiamo madri attraverso la gravidanza. Magari sì, grazie ai nostri ovuli, oppure con gli ovuli o lo sperma di donatori, l'inseminazione intrauterina (IUI), la fecondazione in vitro (FIV) o altri metodi. O ancora, possiamo intraprendere la strada dell'affidamento, dell'adozione o della surrogazione. Ci sono madri circondate da una nidiata di bambini e altre che custodiscono i propri figli nella memoria, senza nessuna prova tangibile. E poi c'è chi di figli non ne ha. Quando si parla di gravidanza e perdita, e quindi anche in questo libro, è doveroso considerare l'intero spettro delle gravidanze, dei parti e degli innumerevoli modi in cui si diventa madri.

Non esiste un'esperienza universale, un esito riproduttivo o una reazione emotiva uguale per tutti. Nel cercare di orientarci nello spettro di esiti imprevedibili di un percorso riproduttivo, a volte diventa necessario scoprire o accettare che le nostre peculiarità emotive e/o fisiche incidono sugli aspetti che abbiamo la possibilità di controllare. Per quanto tempo continueremo a provare, fin dove siamo disposte a spingerci, quanto siamo disposte a sopportare, e non solo



sul piano personale. Magari decideremo di smettere di cercare una gravidanza. O magari non l'abbiamo mai cercata. Qualunque sia il motivo, abbiamo il dovere di onorare e rispettare la diversità di queste situazioni, a volte dettate da scelte e altre volte dalle circostanze. I potenziali ostacoli sono innumerevoli: infertilità primaria o secondaria, l'impossibilità di concepire dopo un aborto, problemi di salute, complicanze mediche, problemi relazionali, difficoltà finanziarie, tecnologie riproduttive, pianificazione familiare e numerosi altri ancora.

La comunità che si crea intorno alle esperienze di maternità / gravidanza / aborto dovrebbe cercare di includere tutte le situazioni e tutte le prospettive: aborto spontaneo precoce o tardivo, poliabortività, natimortalità, perdita di gemelli, interruzione di gravidanza per motivi medici, morte in culla, infertilità e altro. Queste esperienze hanno tutte un'importanza profonda e fanno tutte parte di questa storia. E qui sono tutte benvenute. Chi ha perso un bambino sa fin troppo bene come la gravidanza e il lutto perinatale influiscano in maniera complessa su ognuna di noi e sulle nostre famiglie. Sono esperienze che possono cambiarci per sempre. Di sicuro hanno cambiato me.

Qui si vuole rendere onore a tutti i diversi esiti riproduttivi e alle loro possibili conseguenze fisiche, mentali ed emotive, ma anche alle diverse persone che ne fanno esperienza. In queste pagine userò la parola «donna» o «donne» per descrivere le persone che hanno vissuto un aborto spontaneo, un lutto perinatale o l'infertilità. Non perché queste perdite riguardino solo le donne cisgender: non è certo il genere a determinare gli esiti riproduttivi che una persona sperimenta o meno. Piuttosto, identificandomi personalmente come donna cis, e avendo in cura soprattutto donne cis nella mia pratica di psicologa, l'uso della parola «donna» è semplicemente un modo per non snaturare la mia esperienza e

quella delle mie pazienti. Non vuole assolutamente negare l'esperienza delle persone trans, non binarie, genderqueer o bigender che, oltre ad aver magari sopportato un dolore profondo e duraturo associato a una perdita di gravidanza, spesso si trovano a subire discriminazioni dentro e fuori dalla comunità medica, la cancellazione della loro identità di genere e l'esclusione dai gruppi di aiuto.

Aborto spontaneo, gravidanza e perdita perinatale non sono solo «esperienze da donne». Non fanno discriminazioni.

Peraltro, queste specifiche esperienze non sono associate a un «sentimento unico» che si prova necessariamente: questo libro si concentra soprattutto sul senso di lutto e sul dolore suscitato in molti casi da un aborto spontaneo, ma voglio riconoscere e dare spazio anche a coloro che provano indifferenza, o persino sollievo, rispetto a una perdita di gravidanza. Fin troppo spesso, chi non prova tristezza o rabbia in seguito a un aborto viene fatto sentire in difetto, privatamente o pubblicamente, da una società che per lungo tempo ha imposto al corpo femminile non solo di procreare ma anche di esprimere un desiderio innato e profondo di farlo. Non c'è nulla che non va in una donna che provi sollievo per il fatto di non essere più incinta, così come non c'era nulla che non andasse in chi voleva portare a termine una gravidanza ma non ce l'ha fatta. In queste pagine, sono tutte benvenute.

Inoltre, ci tengo a dire che la mia esperienza non vuole essere altro che questo: la mia esperienza. Diversamente da quanto purtroppo succede a tante donne di colore nel mio Paese [gli Stati Uniti d'America, ndc], io non appartengo a una fascia di popolazione con un maggiore rischio di mortalità materna. Nel lancinante dolore della perdita, non ho dovuto affrontare la paura di non poter accedere alle cure di cui avevo bisogno. Ho potuto avvantaggiarmi, in base al colore della mia pelle, del privilegio dei bianchi. Un privile-

gio che pur non proteggendo nessuna di noi dalle disgrazie, come può essere una perdita di gravidanza, ci protegge però dall'aggregarsi di disgrazie derivanti dal razzismo sistemico. Di certo, ha protetto me.

Il mio desiderio è coltivare uno spazio in cui sia possibile condividere le nostre storie se e quando lo vogliamo e ne sentiamo la necessità; uno spazio in cui queste esperienze vengano onorate in tutti i modi che riteniamo adeguati; uno spazio di comprensione, supporto e progressiva guarigione. In questo momento di trasformazione della nostra vita, che ci sforziamo con ogni mezzo di superare, il mio invito è ricordare che tutte noi meritiamo supporto. Liberandoci da presunte gerarchie o tempistiche del lutto, dobbiamo essere gentili verso noi stesse in questo periodo iniziale e resistere alla tentazione di confrontare la nostra storia con quella di altre. Il tuo dolore, sollievo, disperazione o indifferenza è esclusivamente tuo. Spetta a te superarlo in qualsiasi modo tu scelga, con qualsiasi sentimento nasca dentro di te: tristezza, rabbia, speranza, indifferenza, impotenza, paura o un insieme di tutto ciò. E, nel corso di questo processo, ti esorto seriamente a ricordare che non hai fatto assolutamente nulla di sbagliato: nulla per meritarti questo esito riproduttivo. Ci sono ambiti della vita che sono al di fuori del nostro controllo, e la procreazione è uno di questi. Può essere difficile convincersi davvero di questa realtà: accettare il fatto che non abbiamo risposte o che le risposte concrete che riceviamo possano creare ulteriore confusione. A volte diamo la colpa a noi stesse perché non c'è chiarezza malgrado la nostra ricerca di qualcosa di ben definito, di un'ancora che non ci faccia andare alla deriva mentre siamo tempestate da una raffica di reazioni emotive. Cerchiamo dei motivi laddove, il più delle volte, non ce ne sono.

Resisti alla tentazione di dare colpe: non servirà ad annullare ciò che è stato. La perdita di gravidanza non è una

malattia per cui si possa trovare una cura, non si può far sparire: è, di fatto, uno dei normali esiti della gravidanza. Per questo, è un argomento che ci farebbe bene affrontare con franchezza e integrare nelle conversazioni di ogni giorno, senza silenzi, stigmatizzazioni e vergogna. Per aiutare noi stesse e per aiutare le generazioni future. Per normalizzare l'esperienza in sé, le sue conseguenze e il fiume di dolore che ne deriva. Per permettere a chi l'ha affrontata di sentirsi vulnerabile alle circostanze ma al tempo stesso avvolta in un abbraccio affettuoso. In qualunque punto del tuo percorso ti trovi, ti meriti tanto supporto. E mi auguro, in queste pagine, di riuscire a offrirtelo. Sono onorata di condividere con te la mia storia (e quelle di altre donne) nella speranza di riuscire a sottolineare e chiarire che non sei sola. Milioni di persone conoscono questa complessità, questo dolore.

Sei una fra milioni e il supporto c'è. Spero che tu riesca a trovarlo qui.



1.

«Ormai avevo creduto di essere fuori pericolo»

Avevo trentanove anni e abitavo nel tranquillo quartiere di Laurel Canyon, sulle colline di Hollywood. Stavo appena iniziando ad abituarci alla vita con un bimbo di tre anni e mezzo, e solo da poco iniziavo a vagheggiare l'idea di avere un secondo figlio quando scoprii di essere di nuovo incinta.

Il pensiero di un altro bambino mi rendeva nervosa. Immaginavo con angoscia come sarebbe stato giostrare tutto quanto, ma alla fine, dopo una valutazione generale della mia vita e di quella della mia famiglia, mi convinsi: si poteva fare. Iniziai i preparativi: tirai fuori dal garage i mobili per la stanza del bebè, ormai tutti impolverati, mi misi a selezionare le tutine da neonato che a nostro figlio venivano già grandi dopo sette settimane, recuperai qualche giocattolo di legno mezzo masticato e una giostrina con gli animali della giungla, che ricordavo di aver scartato dalla confezione con gli occhi pieni di lacrime quattro anni prima.

Io e mio marito cominciammo a prepararci anche in altri modi, meno vistosi ma altrettanto capaci di dare alla testa. Allestire meccanicamente la casa per l'arrivo di un altro essere umano era relativamente semplice, ma ciò che si rivelò molto più difficile era preparare la mente a un cambiamento così grande: il passaggio da uno a due figli ci appariva come molto di più che una semplice somma. Rimuginavamo sulle enormi complicazioni della vita con due figli: come avremmo fatto a organizzarci fra di noi? Come avremmo gestito le

numerose trasferte lavorative di Jason? Come avrebbe inciso potenzialmente tutto questo sui rispettivi piani professionali e di vita? Siamo sempre stati il tipo di genitori che mirano a suddividere il più equamente possibile il carico emotivo della vita con figli: il nostro matrimonio si basava sul rispetto reciproco dei punti forti dell'altro. Lui eccelle in tutti gli aspetti creativi, ludici e fantasiosi, il che lo rende un padre e un compagno affettuoso, concreto e allegro. Ero convinta che la sua solarità e *joie de vivre* non potessero che aumentare con l'allargarsi della famiglia, il che ci faceva sentire autorizzati a gettare al vento la prudenza... eravamo sicuri che in qualche modo ce la saremmo cavata anche con gli aspetti logistici. Fantasticare ad alta voce era diventato uno dei nostri hobby preferiti: su come si sarebbe comportato nostro figlio nel suo nuovo ruolo di fratello maggiore e su come una famiglia più numerosa avrebbe moltiplicato esponenzialmente l'amore al suo interno. Insieme decidemmo che fosse più saggio aspettare prima di dire a nostro figlio che ero incinta — vista la sua età e la sua (mancanza di) percezione del tempo — finché il mio pancione fosse diventato troppo evidente per ignorarlo.

\* \* \*

Prepararmi nel contesto del mio ambito professionale era tutt'altra storia. Sono una psicologa specializzata in salute mentale materna e riproduttiva. Nella mia realtà lavorativa, la gravidanza è quasi sempre al centro dei miei pensieri, anche se non sempre in quella versione mediatica fatta di pancioni splendenti e future mamme dai volti radiosi. Al contrario, nel mio studio ho ascoltato innumerevoli storie strazianti: donne che non riuscivano a restare incinte, o sopraffatte dall'ansia perinatale, in lutto per un aborto spontaneo, indecise se interrompere una gravidanza, messe davanti alla necessità di un aborto selettivo, o in preda

alla depressione post partum o a disturbi d'ansia. Parlo con donne che hanno partorito bambini morti a cui non è rimasto altro che una foto dopo averli tenuti per un solo istante, e con donne che hanno visto staccare i loro neonati dai supporti vitali. Sono al loro fianco durante alcuni dei momenti più tragici che si possano immaginare. Ascolto queste donne che si chiedono se sarà mai possibile rimettere insieme i pezzi delle loro vite dopo una devastazione così grande.

All'epoca della mia seconda gravidanza ero al quinto anno di attività clinica ambulatoriale in ambito privato e pur non rendendomene conto mi ero ormai assuefatta, per quanto fosse possibile, ad ascoltare queste situazioni. In fondo, le avevo sentite anche quando ero incinta di mio figlio. Durante quei nove mesi avevo scoperto che psicologicamente non era così difficile separare me stessa dal dolore e dai rischi che una gravidanza comporta. Ingenuità? Semplice negazione? Eppure, per qualche motivo, ora che ero incinta per la seconda volta sentivo le loro storie in modo diverso, con una consapevolezza più acuta dei rischi intrinseci che si accompagnano a questa importante condizione.

\* \* \*

I primi giorni di questa seconda gravidanza trascorsero senza eventi particolari. Rispolverai i miei jeans premaman, anche se con un po' di anticipo rispetto alla prima volta. Iniziasti presto a rivoltarmi nel letto di notte in preda alle nausee e ai primi bruciori di stomaco. Già alla settimana o ottava settimana le nausee erano diventate costanti. Rispetto all'esperienza precedente, questa gravidanza era un calvario per tutti i malesseri che riuscivo a provare in un solo giorno. Una piccola parte di me si rodeva chiedendosi se fosse tutto a posto, basandosi su nulla di più che le sensazioni fisiche orrende che provavo. Cercavo di rassicurarmi pensando a un detto delle



signore anziane secondo cui più ti senti male in gravidanza, più tutto procede bene. Anche a causa di questo costante disagio, ero tesissima in attesa del giorno in cui avrei ricevuto i risultati della prossima amniocentesi, prevista alla diciottesima settimana, un esame diagnostico prenatale completo che analizza il fluido amniotico alla ricerca di malattie genetiche, anomalie cromosomiche e difetti del tubo neurale.

Due settimane prima dell'esame, quando ero di sedici settimane, andai in bagno mentre mi trovavo nello studio della mia dermatologa, in quello che doveva essere un normalissimo martedì mattina. Pulendomi, trovai una macchia rosso sangue sulla carta igienica. Può essere normale vedere perdite di sangue marrone durante la gravidanza, anzi è un segno che il sangue vecchio immagazzinato in precedenza sta lasciando il posto al sangue nuovo, attivo e vitale. Ma questo era diverso. Sapevo che era diverso. E vedendolo ero spaventata, più di quanto potessero esprimere le parole: *Non può essere sangue mestruale, se sono incinta. Non è normale. Non può essere.* Sola, in quel bagno pubblico piastrellato di rosa, nello studio dove qualche minuto dopo mi attendeva un semplice controllo di routine a un neo, fui avvolta da un'ondata di terrore mentre cercavo freneticamente di mettermi in contatto con la mia ginecologa. «C'è del sangue!».

La dottoressa mi rispose con calma professionale, avviando la litania delle domande di rito: «Ha fatto attività fisica?». «No».

«Ha avuto rapporti sessuali?», domandò con tono neutro. «NO!».

«Ha fatto qualcosa di diverso dal solito?». «NO!».

La mia voce tradiva il panico.

La dermatologa, senza scomporsi, mi lasciò andare. Dal suo ambulatorio andai direttamente a fare gli accertamenti nello studio della ginecologa, che subito prese l'ecografo: il

battito cardiaco era forte. La placenta era in posizione perfetta, tutto sembrava a posto, i livelli dei fluidi erano nella norma. Così me ne andai, rassicurata dal punto di vista medico, ma emotivamente ancora in subbuglio.

\* \* \*

Mercoledì mattina stavo discretamente bene e decisi di andare al lavoro. La dottoressa mi aveva detto di fare ciò che mi sentivo, dunque feci una doccia, mi vestii, indossai un assorbente per precauzione e arrivai al mio studio. Con un cauto ottimismo, pensavo che quel giorno sarebbe andato tutto liscio e che quel sangue rosso cremisi che mi aveva fatto andare nel panico non si sarebbe ripresentato. Ero calma e concentrata e in qualche modo riuscii a mettermi a mio agio per affrontare un'agenda piena di appuntamenti.

Con mia sorpresa, la giornata non fu male. Arrivai fino alla fine e, in generale, mi sentivo bene. Ma mentre tornavo a casa in auto, iniziai ad avvertire delle contrazioni all'utero, a intermittenza. Sentii il disagio afferrarmi come i tentacoli di un polpo, poi la sensazione passò con la stessa rapidità con cui era arrivata. Telefonai a mio padre, medico.

«È possibile avere le contrazioni di Braxton-Hicks a sedici settimane?», gli chiesi.

«Suppongo che sia possibile», mi rispose tranquillamente.

Ma io lo sapevo. Sapevo che questi non potevano essere sintomi tipici. Anche se magari erano *possibili* alla sedicesima settimana, dentro di me sentivo che non sarei arrivata fino alla quarantesima.

Arrivata a casa, indossai degli abiti comodi e mi gettai sul letto, devastata nel corpo e nella mente.

Più tardi, quella sera i crampi peggiorarono, così chiamai una mia amica ostetrica e le chiesi di venire a casa mia per

cercare di capire la causa delle perdite, o quanto meno per controllare ancora una volta il battito fetale. Avevo un disperato bisogno di informazioni. Spiegazioni. Risposte. Al telefono, mi disse di bere un sorso di vino rosso per ridurre i crampi e di fare un bagno caldo, poi si mise subito in macchina per venire da me.

Il suono che emanava dall'ecodoppler ci rassicurò ancora una volta che tutto stava procedendo come doveva: il battito cardiaco del bambino era più forte che mai. Tirammo un sospiro di sollievo, ma i crampi non si fermavano e nella mia mente impazzava una cacofonia di scenari possibili. Cercai con tutte le mie forze di placare questi pensieri nefasti. Dovevo farlo. Non c'era nulla che potessi fare per cambiare il corso che aveva preso questa gravidanza, e non c'era modo di scoprire perché stesse succedendo tutto questo o cosa stesse andando storto. Così mettemmo su un film per cercare di distrarci un po', e io provai a lasciarmi coinvolgere da una storia che non era la mia. Nei brevi momenti di quiete in cui i crampi si riducevano di frequenza cercavo di rilassarmi, ma la mia mente non trovava pace.

Era uno sforzo futile. Restai sveglia per quasi tutta la notte, agitata da tormenti fisici che mi impedivano di pensare. Per oltre dieci ore tentai di allontanare, o quanto meno di accettare, il dolore che andava e veniva. Ma in certi momenti diventava così forte da farmi mancare il respiro, e non riuscivo neanche a parlare. A questo punto le perdite erano diventate di un rosso pallido appena accennato, il che poteva sembrare uno sviluppo positivo, e non sapevo neppure fino a che punto la mia ansia fosse davvero giustificata. Durante tutta la notte passata in bianco, non facevo che ricordare a me stessa che l'esame allo studio medico era stato incoraggiante. Non c'era nessun presagio di morte all'orizzonte.

Quando arrivò la mattina di giovedì e le cose non erano migliorate, i miei pensieri erano fuori controllo, e le preoc-

cupazioni che avevo cercato di scacciare non solo si ripresentarono, ma si moltiplicarono. Dato che non avevo dormito tutta la notte, chiesi a mio marito di occuparsi lui della routine mattutina di nostro figlio. Vedermi stare così male da non riuscire a fare niente lo preoccupava. Ma lui, come me, non era del tutto preparato ad affrontare le complicazioni di un esito diverso da quello che ci avrebbe visti, di lì a cinque mesi, portare a casa il nostro secondo bambino. Lui, come me, sperava che questa tempesta di dolore, incertezza e stress emotivo fosse solo temporanea.

Comunque, chiamai una mia amica per chiederle se poteva andare lei a prendere all'asilo nostro figlio Liev e tenerlo per un po' a casa sua, nel caso che io stessi ancora male nel tardo pomeriggio. Mio marito era incredulo: «Perché mai nostro figlio dovrebbe passare la sua prima notte fuori casa in un giovedì qualsiasi come questo? Non è ancora troppo piccolo?». Probabilmente aveva ragione, Liev non era ancora abbastanza grande per passare la notte fuori casa, ma non era nemmeno pronto a vedere una situazione traumatica consumarsi davanti ai suoi giovani occhi. Neanche nei miei sogni (anzi, incubi) peggiori avrei potuto prevedere ciò che stava per succedere, ma in ogni caso non volevo correre il rischio che il mio dolce bimbo dovesse assistere a qualcosa di triste.

L'ultima cosa che volevo era rimanere da sola, ma non me la sentivo di chiedere a Jason di stare a casa. Lo attendeva una giornata di lavoro importante e pensai che nella migliore delle ipotesi sarei stata un po' a disagio, e al peggio non sarei riuscita a giocare alle macchinine con mio figlio. Quindi mio marito uscì per andare al lavoro, mio figlio uscì per andare all'asilo e io rimasi lì. Da sola.

E fu in quel momento che mi accorsi che non si poteva più tornare indietro. Non si poteva più tornare indietro a quando mi sbottonavo i jeans dopo mangiato per fare spazio al pancione che cresceva. Non si poteva più tornare indietro

a quando scherzavo su quanto mi sarebbe piaciuto bere una birra a cena, una bella IPA dal forte sapore di luppolo, che mi sembrava quasi di sentire in bocca anche se erano ormai cinque mesi che non ne toccavo una.

Dopo, *non avrei più potuto far altro* che tornare indietro. Indietro nel tempo. Perdere il bambino che avevo in grembo e tornare a essere la madre di un figlio unico. Ebbi un aborto spontaneo lì, a casa mia.

\* \* \*

Con il trascorrere della mattinata i crampi si intensificarono e il colore del sangue da tenue tornò a essere rosso vivo, allora mi infilai un paio di pantaloni per andare a farmi visitare dal perinatologo. Speravo che questo esperto di medicina materno-fetale, un ostetrico specializzato che esegue ecografie fetali a venti settimane, amniocentesi genetiche e altri esami del genere, potesse darmi delle risposte, anche se difficilmente ne avrei saputo molto di più di quanto mi aveva detto la mia ginecologa due giorni prima. Ma ero disperata. Ero determinata. Stavo cercando ossessivamente un modo, qualsiasi modo, per tenermi aggrappata con le unghie e con i denti a un futuro che — una parte di me lo sapeva — mi stava sfuggendo di mano.

Ma non arrivai mai all'ambulatorio quel pomeriggio. Mentre cercavo affannosamente di infilarmi una delle mie maglie premaman, mi prese il panico. I palmi delle mani iniziarono a sudare, il cuore batteva velocissimo come se avessi corso una mezza maratona o trangugiato litri e litri di caffè ristretto. Mi girava la testa ed ero sicura che avrei perso conoscenza. In qualche modo riuscii a trascinarmi lentamente fino al bagno. Pensavo che se solo fossi riuscita a svuotare la vescica, a rallentare il respiro e applicare sul viso un panno umido freddo, sarebbe tornato tutto alla normalità.