

ALBERTO
PELLAI

L'ATTESA

Il percorso emotivo
della gravidanza



Erickson

**Una storia da leggere.
Una pagina per raccontarsi.
Un libro per pensare.**

*In questa attesa di te,
ho percepito, mai come prima,
la semplice complessità del ciclo delle stagioni,
qualcosa che fino a questo passaggio della mia vita
avevo sempre dato per scontato
e che invece, grazie a te, in questi mesi,
ho imparato ad assaporare
nella variazione dei suoi colori, odori, profumi.*

Questo libro, attraverso la narrativa psicologicamente orientata, permette di rielaborare emozioni e pensieri, ritrovare se stessi nella lettura della storia e riempire pagine bianche con le proprie riflessioni.

€ 10,00

ISBN 978-88-590-2058-5



www.erickson.it

INDICE

Presentazione	7
PRIMA PARTE	
Pensare	11
Il percorso emotivo della gravidanza	13
SECONDA PARTE	
Raccontare	19
Marzo	21
Aprile	27
Maggio	35
Giugno	41
Luglio	49
Agosto	57
Settembre	65
Ottobre	73
Novembre	81
TERZA PARTE	
Autonarrarsi	89
Un percorso di autoesplorazione	91

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'avere 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 maturo. Per suggerire una visione amorosa della coppia che nutra l'immaginario di tanti adolescenti, ragazze e ragazzi, turbati e distorti da una visione dell'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 gran-

di 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'accompagnare con consapevolezza il proprio bimbo che cresce dentro di sé, la donna scrive il suo futuro: di salute o malattia, di maggiore o minore equilibrio emotivo, ma anche biologico. Quell'attesa apparentemente passiva — il bambino cresce comunque, si dice — è in realtà un tempo ricchissimo di possibilità e di rischi. L'attesa consapevole fa crescere il grembo psichico, in parallelo al grembo biologico. Fa crescere cioè la capacità di essere mamma, che è molto di più dell'avere 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



L'ecografia

Siamo in sala d'aspetto. Lui mi ha voluto accompagnare. «Non posso perdere la prima fotografia del mio bambino», ha detto. Così ora è qui al mio fianco. Siamo entrambi molto emozionati. E molto agitati.

Chissà perché di fronte a un evento così incredibile, pieno di bellezza e di mistero, la mente si concentra di frequente su aspetti che fanno paura e che creano un disagio inaspettato. Penso al bambino che c'è dentro di me e lo vedo morbido e soffice appoggiato al mio cuore o in braccio al suo papà. Poi, un secondo dopo, mi coglie inaspettata l'immagine di lui attaccato a qualche tubo nell'incubatrice di non so quale ospedale. Io lo guardo da un vetro e non lo posso toccare. Lui sta lottando per sopravvivere, per rimanere al mondo.

Di solito mi risveglio in tutta fretta da questi brutti pensieri. Mi scuoto e mi dico: devi smetterla di pensare sempre al peggio. Io so di non essere una pessimista per natura, eppure queste immagini continuano a ritornarmi dentro e soprattutto, adesso che sono qui in sala d'attesa dal mio ginecologo, non riesco a chiuderle in un cassetto del mio cervello. O meglio, ci provo, ma sembra che quel cassetto sia azionato da un dispositivo a molla che lo fa aprire all'improvviso e con molta violenza. Più provo a richiudere queste paure in qualche angolo della mia mente, più loro ritornano e non mi lasciano in pace.

Stanotte ho fatto un sogno incredibile. Mi sono vista che camminavo in un bosco insieme al mio bambino. Ero vestita di bianco e il mio bambino era nudo dentro al calore delle mie braccia che lo tenevano appoggiato sul mio corpo. Quel girovagare tra gli alberi non mi dava tranquillità. Mi sembrava che qualcosa lì intorno ci minacciasse, incombesse su di noi pur rimanendo invisibile.

All'improvviso, un albero si è animato intorno a me, mi ha circondata e con due rami ha afferrato il mio bambino e lo ha fatto scomparire. Io ho cominciato a urlare, mi guardavo in giro persa e disperata fino a che mi sono svegliata. Ero tutta sudata. Tu mi hai detto: «Era solo un sogno». Ma io prima di riconquistare la calma

e riprendere sonno ho dovuto alzarmi e andare in cucina. Mi sono fatta una tisana e sono rimasta lì, con quel senso di terrore che il sogno aveva gettato dentro di me. Poi tu mi hai raggiunta. «Ti faccio compagnia», mi hai detto, «È normale provare paura quando si aspetta un figlio, paura di tutto: che nasca con un problema, che non trovi al suo fianco genitori adeguati, che ci sconvolga la vita. Quando mi hai mostrato il test di gravidanza positivo e mi hai annunciato che sarei diventato papà io ho provato felicità e terrore, tutto insieme. Mi sembrava di essere entrato dentro le sabbie mobili. Avevo voglia di volare tanto ero felice, ma allo stesso tempo sentivo che qualcosa mi tratteneva e mi trascinava verso il basso, verso un abisso oscuro. Non ti ho mai detto di quanto strano mi sono sentito in quel momento e non sapevo come fare a comunicarti quelle emozioni tutte mescolate fra loro. Così ti ho abbracciata e ho chiuso gli occhi. Poi è tornata la calma».

Sentirlo parlare così dei suoi stati d'animo mi ha fatto bene. Ci siamo abbracciati di nuovo, lì in cucina, davanti a una tazza di camomilla e poi siamo tornati nel letto e ci siamo addormentati abbracciati.

La dottoressa ci ha chiamati nel suo studio e ora sono sdraiata sul lettino mentre muove la sua sonda e cerca la tua vita dentro di me. All'improvviso ti sentiamo. Un rumore incredibile, il correre infinito del tuo cuore. Tu sei un piccolo grumo di cellule che ha già la forma di un bambino. Giaci adagiato dentro di me e sei cuore e battito, battito e cuore. Io ti vedo. Il mondo si ferma. Questa è gioia assoluta. Poi il tuo papà mi stringe la mano con una forza che vibra. Io lo guardo negli occhi e una lacrima gli riga il volto. Non è mai stato bello come in questo momento, il tuo papà. E io non l'ho mai amato più di quanto sento di amarlo ora.

UN PERCORSO DI AUTOESPLORAZIONE

In questa sezione del libro si propone di lavorare sulla propria storia autobiografica attraverso un percorso di ricerca e riflessione personale. In questa parte del volume le suggestioni presenti nel racconto e nelle immagini che lo illustrano dovrebbero cioè trasformarsi in occasioni per promuovere un percorso di autoconsapevolezza in relazione alla propria storia di vita e, in particolare, alle emozioni e ai pensieri sperimentati in occasione della propria gravidanza.

L'intento di questo lavoro non è terapeutico, ma preventivo, e vuole sostenere chi legge nella conquista di una maggiore consapevolezza di sé e chiarezza interiore rispetto a questa fase della propria vita.

Con l'aiuto di immagini e frasi tratte dal libro, potrai così rivivere il percorso emotivo della tua gravidanza e raccontarlo attraverso brevi spunti e descrizioni, rendendo questa sezione del volume una sorta di quaderno emotivo dove lasciare traccia di sé.

Il processo dell'autonarrazione qui proposto può rivelarsi estremamente utile per permettere alla mente di elaborare completamente aspetti emotivi per i quali è importante potersi soffermare a sentire, pensare, riflettere.

Nelle pagine seguenti ci saranno un'illustrazione usata nel volume e a fianco una frase tratta dallo stesso racconto.

Per ogni attivazione, composta da un'immagine e da una didascalia tratte dal libro, procedi in questo modo:

- Scegli un luogo e un momento tranquillo della tua giornata.
- Verifica di avere a disposizione almeno 30-60 minuti.
- Se vuoi, scegli come sottofondo una musica tranquilla e rilassante che ti evoca sensazioni positive.
- Ora osserva con molta attenzione l'immagine, per circa un minuto.
- Leggi la frase che trovi nella pagina a fianco.
- Chiudi gli occhi e deposita nella tua mente quella figura (sempre per circa un minuto).
- Adesso su quell'immagine, sempre a occhi chiusi, sovrapponi la frase che hai appena letto, come se la stessi scrivendo su una pagina di giornale.
- Ora rimani con la mente su quella scritta apposta sopra all'immagine.
- Cosa ti fa provare? Quali sensazioni ti evoca? Quali immagini la tua mente fa comparire, associate alla tua esperienza e storia di vita e a ciò che hai vissuto e sperimentato nel corso della tua gravidanza?
- Mentre ascolti la musica di sottofondo, lascia che queste immagini si susseguano nella tua mente.
- Apri gli occhi e prova a scrivere nelle pagine che seguono le tue riflessioni derivate dall'esercizio appena concluso e coerenti con la «frase-stimolo» proposta.

Procedi in questo modo per tutte le illustrazioni con relativa didascalia proposte. Puoi scegliere di lavorare su una al giorno, oppure su più immagini nella stessa giornata. La cosa importante è che tu non faccia le cose di corsa, ma ti prenda il tempo necessario per poter sperimentare i benefici di questo esercizio di auto-esplorazione.

Al termine della compilazione delle pagine, lascia il tuo libro in un cassetto per qualche giorno, poi riprendilo in mano periodicamente. Leggi tutto il racconto *L'attesa* e poi le pagine che tu hai

scritto. Se senti ancora voglia di scrivere altro, prosegui l'attività di autonarrazione in un altro quaderno. Non fermare e non interrompere il flusso della tua scrittura per una questione così banale come «non c'è più spazio per scrivere».

Ciò che è dentro di te e «preme» per poter uscire ed essere messo «nero su bianco» grazie all'esercizio della scrittura è molto importante.