



Laura Gutman

Maternità

tra estasi e inquietudine

traduzione di
Barbara Troiano

**Dal parto alla crescita dei figli,
l'emozionante, intenso
e appassionato cammino
che ogni donna percorre
nel diventare mamma.**

Terra Nuova
EDIZIONI

Laura Gutman

Maternità tra estasi e inquietudine

**Dal parto alla crescita dei figli,
l'emozionante, intenso e appassionato
cammino che ogni donna percorre
nel diventare mamma**

Terra Nuova Edizioni

Maternità

Autore: Laura Gutman

Titolo originale: *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*

©2008 Published by Editorial Del Nuevo Extremo, Buenos Aires,
Argentina

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Traduzione: Barbara Troiano

Editing: Enrica Capussotti, Marina Taffetani

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina: Andrea Calvetti

©2011, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione gennaio 2011

ISBN 978-88-88819-64-8

Collana: Mamma e bambino

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

INDICE

Prologo	9
----------------	----------

Capitolo 1

<i>Un'emozione per due corpi</i>	13
---	-----------

- *La fusione emozionale*
- *I bambini sono esseri in fusione*
- *Inizio della separazione emozionale*
- *Perché è importante comprendere il fenomeno della fusione emozionale?*
- *Che cos'è l'ombra?*
- *Perché risulta tanto arduo crescere un bambino?*
- *Le depressioni puerperali esistono o si creano?*
- *Il caso di Romina*
- *Altri casi di manifestazione dell'ombra raccontati dalle madri*
- *La perdita di identità durante il puerperio*
- *Tra l'interno e l'esterno*

Capitolo 2

<i>Il parto</i>	29
------------------------	-----------

- *Il parto come destrutturazione spirituale*
- *Istituzionalizzazione del parto*
- *L'asservimento nell'assistenza al parto in occidente: abitudini*
- *Riflessioni sul maltrattamento*
- *La possibilità di partorire circondate di rispetto e cura*
- *È possibile immaginarsi un parto differente? È importante?*
- *I parti dovrebbero essere differenti e unici*
- *Accompagnare ogni donna nel suo parto*
- *Esiste un luogo ideale per partorire?*
- *Parto e sessualità*
- *Ricordando il mio secondo e terzo parto*

Capitolo 3

Allattamento.....47

- *Allattare: un modo d'amare*
- *L'incontro con se stessa*
- *L'inizio dell'allattamento*
- *Le abitudini che intralciano l'allattamento*
- *Il bambino che non cresce*
- *Il caso di Estela*
- *Esistono donne che non hanno latte?*
- *I bambini che dormono molto*
- *Il caso di Sofia*
- *Alcune riflessioni sullo svezzamento*
- *Valeria vuole svezzare sua figlia*

Capitolo 4

Diventare puerpere.....67

- *Preparazione alla maternità: l'incontro con la propria ombra*
- *L'incontro amoroso durante il puerperio*
- *La "doula": appoggio e compagnia*
- *Femminilizzare la sessualità durante il puerperio*

Capitolo 5

Il bambino e la mamma in fusione.....79

- *I bisogni primari del neonato da 0 a 9 mesi*
- *Lo sguardo esclusivo*
- *La capacità di comprensione dei bambini piccoli (parlare con loro)*
- *Strumenti concreti per parlare con i bambini*
- *Struttura emozionale e costruzione del pensiero*
- *Separazione emozionale e comunicazione*
- *Assistenza a bambini "con problemi"*
- *Il caso di Norma*
- *Il caso di Constanza*
- *Ogni situazione è unica*

Capitolo 6

Sostenere e separare: due ruoli del padre..... 99

- *Il ruolo del padre come sostegno emozionale*
- *Il sostegno*
- *Che significa sostenere la maternità*
- *Confusione di ruoli al giorno d'oggi*
- *E il padre chi lo sostiene?*
- *Il ruolo del padre*
- *Altre figure che separano*
- *Il caso di Pablo*
- *Occupare la funzione del padre quando è assente*
- *Crescere i figli senza padre*
- *I bambini che si svegliano durante la notte: l'importanza della figura paterna*
- *Come si tiene in equilibrio il circuito familiare*

Capitolo 7

Le malattie dei bambini come manifestazione della realtà emozionale della madre..... 117

- *Manifestazione dell'ombra*
- *Uno sguardo differente sulle patologie più frequenti nei bambini piccoli*
- *I raffreddori e la mucosità*
- *Asma*
- *Il caso di Eloísa*
- *Allergie*
- *Infezioni*
- *Il caso di Rodrigo e di sua madre*
- *Problemi digestivi*
- *Condotte moleste: il caso di Florencia*
- *Il caso di Marcos: fusione emozionale, musica e linguaggio*

Capitolo 8

I bambini e il diritto alla verità..... 135

- *Verità esteriore*
- *Verità interiore*

- *Ricerca della propria verità*
- *La verità nei momenti difficili*
- *La verità nei casi di adozione*
- *Il caso di Barbara (dare un significato alla morte di un essere caro)*
- *Il caso di Sandra*

Capitolo 9

***I limiti e la comunicazione*..... 151**

- *I bambini hanno bisogno di più limiti o di più comunicazione?*
- *Verso l'ascolto della richiesta originale: accordi e disaccordi*
- *L'uso del "no", uno strumento poco efficace*
- *I bambini prepotenti*
- *Il tempo reale dedicato esclusivamente ai bambini*
- *I "capricci" quando nasce il fratellino*
- *I bambini e le esigenze di adattamento al mondo degli adulti*
- *La follia delle feste di fine anno negli asili*
- *Lo stress dei bambini*
- *Il caso di Rodrigo*

Capitolo 10

***Il piacere dei bambini e la censura degli adulti*..... 171**

- *Il controllo naturale degli sfinteri e l'autoritarismo degli adulti*
- *Il controllo notturno degli sfinteri*
- *Il Caso di Brígida*
- *La suzione: piacere e sopravvivenza*
- *L'acqua, una dolce sensazione*
- *Al negozio di caramelle con amore*
- *Bambini, alimentazione e natura*
- *Esigenze e possibilità all'ora dei pasti*

Capitolo 11

***Il sonno*..... 191**

- *Disturbi del sonno*
- *I bambini da 0 a 2 anni e la notte*
- *In balia delle opinioni*
- *I bambini più grandi di due anni che si svegliano durante la notte*

- *La necessità di un separatore emozionale (da leggere insieme all'uomo)*
- *Anche i bambini vogliono dormire*

Capitolo 12

***Bambini violenti o bambini violentati?* 207**

- *Alcune riflessioni sulla violenza: verso la conoscenza di se stessi*
- *Violenza attiva e violenza passiva: guida per professionisti*
- *Il caso di Roxana*
- *Bambini aggressivi: riconoscere la propria verità*
- *I bambini che provengono da famiglie violente*
- *Bambini abusati emozionalmente o sessualmente*
- *Abusi tra bambini*
- *Come sapere se un bambino è vittima di un abuso sessuale?*
- *La negazione salvatrice: il caso di Rubén e di Leticia*
- *Dal punto di vista professionale*

Capitolo 13

***Le donne, la maternità e il lavoro* 225**

- *Maternità, denaro e sessualità*
- *La confusione dei ruoli nei lavori legati alla maternità*
- *Le istituzioni educative*
- *Alla ricerca dell'essere essenziale femminile*

***Epilogo* 235**

Nota del curatore

In questa edizione in lingua italiana è stata rispettata la scelta dell'autrice di utilizzare il termine maschile "bambino" per comprendere anche il sostantivo di genere femminile (bambina).

PROLOGO

Questo è un libro scritto da una donna per le donne.

Non l'ho scritto pensando a una guida per mamme disperate ma per fornire il pretesto per fermarsi a riflettere sul ruolo di madri, sulle luci e sulle ombre che con la maternità esplodono nei nostri vulcani interiori.

Molti aspetti nascosti della psiche femminile si svelano e si attivano con la maternità, che può essere un momento di rivelazione e un'esperienza trascendentale se l'accettiamo come tale e se riceviamo il sostegno necessario per affrontarla. Essa rappresenta un'opportunità per riformulare i pregiudizi e le idee normative radicate nel pensiero comune per quanto riguarda la gravidanza, la crescita e l'educazione, i legami e la comunicazione tra adulti e bambini.

In questo libro l'esperienza vitale della maternità è affrontata come vibrazione energetica per accedere ai vissuti che ogni donna percepisce come unici, consapevole però di condividerle con le altre esponenti del genere femminile e che fanno parte di una trama intangibile in continuo movimento.

Noi donne, pur essendo molto differenti le une dalle altre, con la gravidanza entriamo in un territorio di affinità primaria, comune a ogni madre. Mi riferisco all'incontro con l'esperienza materna come archetipo, in cui ognuna si trova e si riconosce in uno spazio universale, pur mantenendo la propria individualità.

Prendendo spunto da numerose situazioni che accadono nella quotidianità, il libro affronta sensazioni in cui qualsiasi donna che diviene madre si può facilmente identificare. Il linguaggio scritto, quale strumento per trasmettere questi vissuti, può rappresentare un ostacolo perché utilizza regole e strutture definite.

Si complica, dunque, l'approccio all'universo della psiche femminile, che appartiene a una "costruzione" sconosciuta alla cultura occidentale, difficilmente accessibile e traducibile con le convenzioni linguistiche. Pertanto, per comprendere questo libro, sarà più utile servirsi dell'intuizione e delle sensazioni che ci accompagnano leggendo alcune pagine a caso.

Nel corso della lettura potremmo avere la tentazione di discutere animatamente i punti con cui siamo d'accordo e quelli con cui siamo in profondo disaccordo. Tuttavia, sebbene i dibattiti che si generano tra donne siano importanti per ampliare le conoscenze, il mio invito è di abbandonarsi a una comprensione emozionale, per cogliere il contenuto sensoriale, immaginativo e percettivo del libro, anziché cercare di apprendere o valutare i concetti in modo razionale. Si tratta di valorizzare gli aspetti sensibili dell'intelletto, prestando attenzione a ciò che vibra in noi con speciale candore e tralasciando ciò che non ci serve.

Il libro può suscitare interesse per motivi diversi. Ovviamente l'essere mamma stimola la curiosità verso questa tipologia di testi, ma spero che la lettura risulti interessante anche per le specialiste della salute, delle relazioni di coppia e dell'educazione che lavorano, ognuna con i propri strumenti intellettuali e professionali, con le madri e con i bambini. Inoltre, spesso, queste condizioni si sovrappongono, dal momento che molte donne che lavorano nel campo delle relazioni umane sono anche madri di bambini piccoli.

Spero di trasmettere alle lettrici l'energia che si genera nei gruppi funzionanti all'interno dell'istituzione da me diretta; in essi le madri si concedono il permesso di essere se stesse, sorridendo dei pregiudizi e dei muri che spesso si erigono per paura di essere differenti o di non essere amate. Sono grata a questi gruppi perché lì hanno cominciato a prendere vita i concetti che ho poi trattato in questi anni nella mia esperienza professionale. Nella "Scuola di formazione professionale alla crescita" inventiamo continuamente parole per nominare l'indefinibile, gli stati di coscienza alterati del puerperio, gli stadi emozionali nei quali entriamo con il bambino, l'inesorabile follia e il senso di non riconoscersi più. Nello scambio creativo, le consulenti di sostegno alla maternità cercano di trovare le parole giuste per dare un nome a ciò che accade. Mi dispiace di non aver filmato le lezioni e i colloqui individuali con le

madri che vengono in terapia, poiché quella potenza, quel fiorire di sentimenti femminili raramente si può tradurre in parole. Confido quindi nella capacità di ogni lettrice di identificarsi con i racconti, immaginando lo scenario e sentendo che in fondo, pur con le nostre diversità, siamo un'unica essenza.

Infine, vi invito a iniziare questo viaggio sentendovi libere di prendere solo quello che riterrete utile: è il mio modo di contribuire a generare più domande, a creare spazi di incontro tra donne, di scambio, di comunicazione e di solidarietà. Questo è il mio più sincero desiderio.

Laura Gutman

CAPITOLO I

UN'EMOZIONE PER DUE CORPI

La fusione emozionale

La nascita di un bambino ci induce a pensare alla separazione. Il piccolo essere che viveva dentro la madre, alimentandosi dello stesso sangue, si separa e comincia a funzionare in maniera "indipendente". Deve attivare i suoi meccanismi di respirazione, digestione, regolazione della temperatura e tutto ciò che gli serve per vivere. Il corpo fisico del neonato comincia a funzionare separato dal corpo della madre.

Nella nostra cultura, così abituata a "vedere" solo con gli occhi, crediamo che tutto quello che ci sia da sapere sulla nascita di un essere umano riguardi il momento del suo distacco fisico dalla madre. Tuttavia, se ci pensiamo meglio, riusciamo a immaginare che quel corpo appena nato non è solo materia, ma anche un corpo astratto, emozionale e spirituale. Sebbene la separazione fisica avvenga, persiste un'unione che appartiene a un altro ordine e che sancisce il legame fusionale tra neonato e madre nella dimensione emozionale.

Il piccolo, nato dal corpo fisico e spirituale della madre, rimane completamente congiunto alla sua sfera emotiva. Non essendo ancora cominciato lo sviluppo dell'intelletto, il bambino conserva le sue capacità intuitive, telepatiche e "sottili", connesse con l'anima di sua madre; egli, pertanto, si forma nel sistema di rappresentazione animico della madre. Di fatto, tutto ciò che la mamma sente, ricorda, rifiuta, il neonato lo vive come suo, perché sono due esseri in uno.

Quindi, d'ora in poi, faremo riferimento al "bambino-mamma" per intendere che il neonato esiste nella fusione con la madre, e alla "mamma-bambino" per sottolineare che essa esiste nella fusione con il suo

bambino. In questo periodo la madre sperimenta uno sdoppiamento del campo emozionale poiché la sua *anima* si manifesta sia nel suo corpo sia in quello del neonato. Ma l'aspetto più sorprendente riguarda il bebè: egli sente come proprio tutto ciò che riguarda la mamma, soprattutto ciò che lei non riesce a riconoscere e ha relegato nell'*ombra*¹.

Dunque, se un neonato si ammala, piange disperatamente o è emotivamente alterato, oltre a farci domande sulla sua salute fisica, sarà necessario interrogare il corpo spirituale della madre, poiché il "disagio" del bambino sta evidenziando alcuni aspetti dell'ombra della madre. Reprimere il sintomo o il comportamento indesiderato del bambino per timore o ansia ci farà perdere di vista il senso di questa manifestazione, impedendoci di riconoscere alcune pietre preziose, portatrici di messaggi-chiave, emerse dal vulcano interno della madre.

La maggioranza degli individui, uomini e donne, tende a rifiutare le parti di ombra che si nascondono nell'anima. E non a caso si utilizza il termine "ombra", in quanto non è facile vederla, riconoscerla e ancor meno accettarla, a meno che non si rifletta negli specchi cristallini e puri quali sono i corpi dei figli piccoli. Se nella vita quotidiana un neonato continua a piangere anche dopo che sono state soddisfatte tutte le sue necessità primarie, la domanda dovrebbe essere perché piange tanto la sua mamma? Se il bebè ha un'eruzione cutanea, dovremmo chiederci perché ha questa eruzione la madre? Se è passivo, depresso, interrogarci su quali sono i pensieri negativi che invadono la mente della madre. Se il piccolo rifiuta il seno, domandarci quali sono i motivi per i quali la madre rifiuta il neonato. Le risposte, seppur nascoste, si trovano nel mondo interiore di ogni madre ed è lì che dobbiamo dirigere la ricerca quando una madre è mossa dall'autentico desiderio di incontrare se stessa e di ricevere aiuto.

Spesso liquidiamo in maniera superficiale le situazioni che si presentano: il bambino piange "per capriccio", perché "ha contratto un virus", perché "ha bisogno di limiti" eccetera. È chiaro che i virus e i batteri provocano la malattia, ma allo stesso tempo permettono che l'*ombra* si materializzi in un luogo propizio per essere vista e riconosciuta. Ogni bam-

1 Questo termine, coniato e diffuso da Carl Gustav Jung, indica uno degli archetipi fondamentali della vita interiore. L'ombra non coincide con l'inconscio ma è una metafora utilizzata per indicare quella parte, che è sia conscia sia inconscia, in cui dimorano i nostri limiti, paure e aspetti negativi. (N.d.C.)

bino è un'opportunità di crescita personale per la madre o per chiunque occupi il suo posto. Ci sono donne che grazie alla maternità intraprendono un percorso di evoluzione e altre che, respingendo i diversi specchi che si presentano loro e non ascoltando le proprie intuizioni, credono di diventare pazze e rimangono vittime di un groviglio di sensazioni disperate. Il neonato è sempre un maestro grazie al piccolo corpo che gli permette di espandersi nel campo sensibile; per questo motivo riesce a manifestare le nostre emozioni, soprattutto quelle che occultiamo a noi stesse, quelle che temiamo di presentare agli altri, quelle che vorremmo dimenticare e quelle che appartengono al passato.

Il periodo di fusione emozionale "mamma-bambino" si estende quasi senza cambiamenti per i primi nove mesi di vita, al termine dei quali il bambino raggiunge un certo grado di autonomia. Il piccolo umano impiega nove mesi per pervenire a un risultato che altri mammiferi conseguono pochi giorni dopo la nascita. In questo siamo simili alle mamme canguro, che allevano le loro creature per un periodo intrauterino e poi per un altro extrauterino, completando così lo sviluppo di cui ha bisogno il neonato per raggiungere i primi segni di autonomia.

I bambini sono esseri in fusione

La fusione è una modalità relazionale comune a tutti i bambini e avviene progressivamente. Il piccolo appena nato è legato solo all'emozione della madre poi, man mano che cresce, ha bisogno di creare vincoli fusionali con ogni persona o oggetto con cui entra in relazione. Si va così trasformando in "bimbo-papà", "bimbo-fratelli", "bimbo-persona-che-si-occupa-di-me", "bimbo-oggetto-che-ho-nella-mano", "bimbo-altre-persone" e così via. Il piccolo infatti esiste nella fusione con quanto lo circonda che, una volta afferrato, si trasforma in parte del suo essere. Pertanto i neonati e i bambini piccoli sono "esseri in fusione", ovvero per "esistere" hanno bisogno di entrare in fusione emozionale con gli altri. Questo cammino relativamente lungo riguarda la costruzione psichica e porta al raggiungimento dell'"io sono".

Un esempio di questo meccanismo lo possiamo osservare alle feste di compleanno. Le mamme sono spesso ansiose perché vogliono che i loro

bambini socializzino pienamente, ma i piccoli non riescono a staccarsi dalle loro gonne e solo dopo circa un'ora cominciano a interagire con gli altri bimbi o con gli animatori. Quando la festa sta per terminare, i bambini sono entusiasti, eccitati, partecipativi e non si spiegano perché gli adulti vogliano andare via. Cosa accade? Sono bimbi capricciosi? No, sono bambini in una normale fusione emozionale. Hanno bisogno di tempo per entrare in relazione con il luogo, il rumore, l'odore, le attività e le facce nuove e, quando sono pronti a confrontarsi, gli si chiede di cambiare realtà obbligandoli a ricominciare la fusione emozionale con un'altra situazione, che in questo caso è la strada, il ritorno a casa, la fretta, l'automobile. Noi adulti dobbiamo imparare a dar loro il tempo necessario per attuare il passaggio da una fusione ad un'altra. Spesso i bambini accettano di andare via se gli si permette di portare con sé qualcosa che li collega al luogo con cui sono entrati in fusione. È importante comprendere che non sono bambini maleducati se vogliono un oggetto (una macchinina, una caramella, una ghirlanda): stanno solo rispondendo alla loro natura. Il mio suggerimento è consentirgli di prendere un oggetto, magari restituendolo durante una visita successiva. In caso contrario, il bambino finirà per agire di nascosto, tra lo stupore dei genitori che crederanno di avere un ladruncolo come figlio.

Questo stato di fusione del bambino diminuisce con l'avanzare degli anni, quando il suo "io" matura dal punto di vista psichico ed emozionale. Tuttavia, se un bambino molto piccolo ha dovuto sopportare grandi separazioni, tenderà a rimanere in relazione di fusione molto più a lungo e, una volta adulto, rischierà di coinvolgersi in relazioni possessive basate, ad esempio, sulla gelosia e la non-fiducia, che sono la manifestazione disperata della paura della solitudine.

Inizio della separazione emozionale

I bambini fanno il "grande salto" emozionale intorno ai due anni, due anni e mezzo. In questo periodo, che coincide con lo sviluppo del linguaggio verbale, comincia infatti naturalmente la loro progressiva separazione emotiva. All'inizio i bambini chiamano se stessi con il proprio nome in terza persona singolare, ad esempio "Mattia vuole acqua"; in

realtà Mattia, nel suo vissuto emozionale, sta dicendo che lui e la mamma vogliono l'acqua, perché sono due in uno. Un bel giorno il bimbo si sveglia dicendo "io", "io voglio acqua": questo segna il punto di partenza del processo di separazione verso la definizione dell'"io sono" che si concluderà nell'adolescenza.

Il passaggio dalla fusione alla separazione richiede nell'essere umano tredici, quattordici anni, a seconda di ciascun individuo e di come influiscono su di lui le situazioni emotive dei genitori. Per esempio, un bimbo di un anno o di diciotto mesi, guardando una sua foto esclama: "Mamma!". All'età di due anni, invece, si manifesta uno sviluppo importantissimo nella struttura psichica del bambino che comincia a organizzare il pensiero di se stesso separato dagli altri. Non si tratta solo dell'acquisizione del linguaggio verbale, bensì della percezione che il bambino ha di sé come essere singolare in grado di interagire con gli altri. La simbiosi tra la mamma e il bambino smette di essere assoluta ed egli, che attraverso questa fusione si sente unito a una dimensione universale, perde il suo contatto con il paradisiaco, per poi dimenticarlo del tutto da adulto.

Perché è importante comprendere il fenomeno di fusione emozionale?

Ogni giorno ci confrontiamo con bebè e bambini piccoli che esprimono diversi tipi di malessere e la nostra mentalità prevalentemente materiale ci impedisce di formulare le domande più idonee, facendoci accontentare di risposte codificate e diagnosi dubbie. È importante conoscere i sintomi delle malattie, ma è altrettanto rilevante sapere perché il bambino manifesti quel pianto, quel lamento, quel dolore, quel disturbo. L'obiettivo non dovrebbe essere annullare il sintomo espresso dal neonato; al contrario, dovremmo essere capaci di sostenere i segnali fino a comprendere cosa sta accadendo e qual è la situazione emozionale che la madre sta vivendo, poiché ciò che il bambino esprime dimora nell'*ombra* della madre.

Ciò che è importante non è il livello e l'intensità dei conflitti vissuti dalla madre durante la crescita del bambino, ma che ne diventi coscien-

te. Nel momento in cui la donna interroga se stessa, libera il figlio di numerose problematiche, perché essa stessa si fa carico della propria ombra (non necessariamente della risoluzione concreta delle sue difficoltà, compito che può richiedere una vita intera).

Che cos'è l'ombra?

Questo termine, utilizzato e diffuso da Carl Gustav Jung, cerca di essere più inclusivo del termine "inconscio", diffuso da Sigmund Freud. Esso, infatti, si riferisce sia alle parti ignote della nostra psiche che a quelle oscure del nostro mondo spirituale.

Viviamo in un mondo costruito su poli opposti: luce e ombra, giorno e notte, sopra e sotto, duro e morbido, maschile e femminile, terra e aria, positivo e negativo, dolce e salato, uomo e donna e così via. Allo stesso modo, il mondo psichico spirituale è formato da una parte luminosa e dalla sua parte oscura che, per quanto non si veda, esiste. Il compito di ogni essere umano è cercare la propria ombra per portarla alla luce e intraprendere il proprio percorso di guarigione. L'ombra personale si sviluppa dall'infanzia; ci identifichiamo con certi aspetti, come la generosità e la bontà, e disprezziamo gli opposti che, nel caso specifico, sono l'egoismo e la cattiveria. In questa dinamica la nostra luce e la nostra ombra si formano simultaneamente.

Robert Bly² afferma che trascorriamo i primi venti anni della nostra vita riempiendo uno zaino con ogni tipo di vissuto ed esperienza, per poi occupare il resto della nostra esistenza cercando di svuotarlo. Ogni volta che rifiutiamo di svuotare lo zaino, diventa sempre più pesante, e pericoloso ogni tentativo di aprirlo. In altre parole: non ci sono alternative all'incontro con se stessi. È fondamentale essere sinceri quando analizziamo i nostri aspetti più occulti, sofferti e dolorosi, altrimenti essi emergeranno nei momenti meno opportuni.

A ogni madre è concessa un'ulteriore possibilità di crescita spirituale grazie al ruolo di specchio delle sue parti occulte svolto dal bambino. Il piccolo può rappresentare l'occasione per riconoscersi, per trovare un

2 *El grande saco que todos arrastramos*, articolo pubblicato in *Encuentro con la sombra*, di Connie Zweig e Jeremiah Abrams, Kairós, Barcellona, 1992.

centro, per porsi domande fondamentali e per iniziare una trasformazione. Il neonato è un maestro, una guida, grazie alla sua magnifica sensibilità e allo stato di fusione in cui si trova con la madre o con chi la sostituisce. Essendo così puro e innocente, egli non ha ancora la volontà di relegare nell'ombra quegli aspetti che ogni adulto cosciente rifiuta e rimuove.

Il bambino manifesta senza riserbo le emozioni che non sono presentabili in società, quello che vorremmo dimenticare e quello che appartiene al passato.

Perché risulta tanto arduo crescere un bambino?

Ogni madre, con un minimo di sostegno emotivo, è capace di allattare, cullare, lavare e provvedere alle cure fisiche necessarie per la sopravvivenza di un neonato. Più difficile è riconoscere nel corpo fisico del piccolo l'apparizione della propria anima in tutta la sua complessità. Non è semplice identificare le nostre fragilità di "mamma-bambino", prenderci cura di noi stesse, accettarci, avere pazienza in un momento così speciale e non esigere un rendimento uguale a quello a cui eravamo abituate. Non è neppure semplice, bambine e adulte allo stesso tempo, aprirci alla sensibilità che aumenta e all'intensità.

La maternità apre il cuore e lo espone alla miseria, all'allegria e all'insicurezza, alle situazioni ancora da risolvere e da comprendere. Ci consente di mostrarci fragili: "questo è ciò che sono nel profondo della mia anima, sono una bambina che piange". Solo le donne hanno l'opportunità di sdoppiare il corpo fisico e quello spirituale, lasciando che affiorino le difficoltà e i dolori personali.

La maggioranza delle donne, però, non approfitta del fatto di avere l'anima così esposta: percepisce il rischio intrinseco nell'incontrare la propria verità, ma è un cammino che dobbiamo percorrere, seppure con maggiore o minore coscienza. Quindi, quando cerchiamo di comprendere i neonati e i bambini molto piccoli, non dobbiamo dimenticare che questi esseri sono anche le mamme che li abitano. Il piccolo sente come propri tutti i sentimenti della madre, soprattutto quelli di cui lei non ha consapevolezza.

Una completa sintonia con la madre è indispensabile per le persone che lavorano con bambini piccoli poiché, senza la conoscenza della dimensione personale della mamma, le manifestazioni dei bimbi perdono di significato. La rivelazione di un disturbo da parte del bambino rappresenta il miglior linguaggio che ha a disposizione per comunicare; non è precisamente quello che sta accadendo, è solo un modo per esprimerlo.

Grazie al fatto che il corpo del neonato riflette l'anima della mamma, quest'ultima può vedere con maggior chiarezza le crisi irrisolte, i sentimenti non riconosciuti, i nodi ingarbugliati. Può capitare che noi mamme prendiamo coscienza dell'importanza o della dimensione dei nostri sentimenti solo quando i nostri bambini manifestano crisi violente, giacché la tendenza è quella di non prestare troppa attenzione alle emozioni.

Crescere un neonato è molto difficile perché il processo fusionale è duplice: non solo il bimbo ma anche la madre, per esistere, entra in fusione emozionale con il figlio. Nei due anni successivi al parto essa è fondamentalmente una "mamma-bambino". La donna puerpera ha la sensazione di impazzire, di perdere tutti i luoghi di identificazione e di riferimento: i rumori diventano immensi, la voglia di piangere costante, tutto sembra infastidirla, crede di aver perso le capacità intellettuali e la razionalità, non si sente più nella condizione di prendere decisioni quotidiane, vive come se fosse fuori dal mondo; perché semplicemente vive dentro il "mondo-bambino". Ed è indispensabile che sia così. La fusione emozionale della madre con il neonato garantisce le cure che essa dispensa per la sopravvivenza dei figli. Lo sdoppiamento dell'anima femminile, o fusione emozionale, è un processo inevitabile, anche se inconscio, e la decisione di prenderne coscienza è personale.

È utile chiarire che questo sviluppo ci sorprende perché ci coglie impreparate, essendo generalmente abituate a giustificare in mille modi le sensazioni incongruenti delle madri e le richieste indecifrabili dei neonati. In molti casi si diagnosticano "depressioni puerperali" quando invece l'unica cosa che sta accadendo è un brutale incontro con la propria ombra.



Laura Gutman è nata e vive a Buenos Aires. Psicoterapeuta di scuola junghiana e specializzata in relazioni parentali, si è laureata in psicopedagogia a Parigi con la supervisione di Françoise Dolto. Nella città natale ha fondato e dirige l'*Istituto Crianza*, che comprende la scuola di formazione per professionisti della salute e della crescita, gruppi di formazione per madri, un gruppo di *doula* a domicilio per l'aiuto della puerpera e attività psicoterapeutiche individuali e di coppia. Nota a livello internazionale, è autrice di numerosi bestseller, tra i quali *Puerperios y otras exploraciones del alma femenina* e *Crianza, violencias invisibles y adicciones*, sulle questioni della nascita e del puerperio.

www.terranuovaedizioni.it

Questo è un libro scritto per le donne, un invito a fermarsi per riflettere sul ruolo di madre, e in particolare su quell'ombra, intesa in senso junghiano, che emerge dal vivido vulcano di emozioni rappresentato dalla gravidanza.

Con la nascita di un figlio, affiorano molti aspetti nascosti della psiche femminile. Se si è disposte a riconoscerli e si ha il sostegno necessario, la gravidanza e la nascita possono trasformarsi in momenti di rivelazioni intense e di esperienze profonde, quasi mistiche.

Il volume affronta in maniera sincera alcuni temi legati alla maternità che vengono molto spesso ignorati: l'alterazione di coscienza nei mesi successivi al parto, le emozioni che si sviluppano nella relazione con il bebè, il senso di perdita che vivono molte neo-mamme nel non riconoscersi più fisicamente, a causa delle trasformazioni legate alla gravidanza. L'autrice inoltre conduce nel libro una battaglia contro i pregiudizi e le regole sociali che cercano di governare il parto e la maternità, offrendo nello stesso tempo preziosi consigli per superare le difficoltà che si presentano dopo il parto nella sfera sessuale, nella vita sociale e nel mondo del lavoro.

ISBN 88-88819-64-8



9 788888 819648

€ 15,00