

# *Maternità, tra aspettative e realtà*

*di Cristina Savino*

La maternità è un periodo della vita di una donna che tocca diversi anni della sua esistenza e la coinvolge, travolge e cambia nella sua danza. Scavalca gli anni, talvolta si fa strada fin tra i sogni e i pensieri di una bimba; stravolge i pensieri, prima delle vite, completa e cambia l'aspetto, interiore ed esteriore, di ogni donna.

La cultura in cui sono immerse le donne tende a mitizzare una figura che diventa prima moglie e poi madre, le impone steps fissi e ordinati da dover raggiungere, possibilmente mostrando felicità e gratitudine al mondo, anche se dentro di sé qualcosa non torna. Non tutte le donne vogliono essere madri, non tutte vogliono essere mogli. L'aspettativa culturale impone (o forse imponeva, i tempi stanno cambiando) un percorso ben delineato della realizzazione di una donna. La realtà dice ben altro: una donna realizzata, che scopre dentro di sé il desiderio di diventare madre è destinata a realizzarsi anche raggiungendo questo ruolo, è destinata a sentirsi grata, stanca, piena di impegni e meravigliosamente innamorata. Allo stesso modo, una donna che seguirà il proprio istinto e i propri desideri lontano dalla maternità sarà una donna realizzata, innamorata, stanca e felice.

Diamo alla luce ogni giorno pensieri, progetti, relazioni. Siamo creatrici in quanto donne. Con ogni luna cambiamo, mutiamo, creiamo e proteggiamo, in un'infinita danza. Siamo tutte portatrici di vita.

Fatta questa premessa fondamentale, addentriamoci nel mondo vero e proprio della maternità, un mondo, come dicevamo poco prima, che viene collocato in uno spazio temporale molto ampio, mutando insieme alla diade, un equilibrio in continuo mutamento.

Le aspettative che si vengono a creare pensando ad una gravidanza o vivendola direttamente sono molte e dettate dalla nostra cultura, dai nostri schemi e dalle nostre speranze ed esperienze. Non è possibile infatti

relegare il concetto di aspettativa ad un semplice “luogo comune” sulla gravidanza vista come una favola o sulla maternità vista come privazione di ogni libertà personale. Ogni singolo individuo è infatti il frutto di numerose esperienze, positive e negative, che lo hanno portato ad essere colui che è oggi. Le aspettative riflettono quindi le speranze di ognuno, i cambi di rotta rispetto a ciò che si è vissuto, le ingerenze di altri, le testimonianze di chi ci è vicino.

È proprio il modo in cui queste ci coinvolgono a innescare il senso di perdita, di lutto che si viene a provare nel momento in cui le aspettative, quelle positive e tanto desiderate, non si traducono in realtà. E allora serve elaborare, attraversare il dolore, non negarlo o relegarlo in un angolo perché la società ci chiede di non vederlo. Solo accogliendo questo dolore possiamo accettare una realtà così diversa. Solo rendendo funzionale questo dolore possiamo accantonarlo, renderlo ricordo e predisporci a vivere la realtà.

Una sorta di tabù presente trasversalmente su tutti gli aspetti della maternità è la difficoltà ad aprirsi con sincerità riguardo gli aspetti più sfidanti di quest’ultima. Da qui ne deriva un mito, rappresentato da una gravidanza perfetta, senza nessuna difficoltà fisica od emotiva, un parto breve e intenso, un allattamento vissuto senza nessun problema, fatica o dolore; tempo per sé e per la coppia, rapporti interpersonali immutati, equilibri casa – lavoro ricostruiti in un battito di ciglia. Questo innesca un circolo vizioso di non detti e di solitudine che porta le neo mamme a non volersi aprire a raccontare le proprie difficoltà per paura di essere le sole a provarle, per timore di sentirsi diverse, di sentirsi in colpa perché le aspettative vorrebbero vederle vivere tutto ciò esclusivamente come un dono. A questo punto viene meno anche l’aiuto, mirato e competente, che una donna potrebbe avere e di conseguenza emerge un vissuto di solitudine che potrebbe essere ampiamente evitato.

Viene dunque facile pensare a quante aspettative irrealistiche legate ad una maternità perfetta e senza difficoltà porteranno naturalmente ad una realtà ben diversa.

Siamo imperfette (per fortuna!) e dobbiamo riconoscerlo. La perfezione non esiste, la perfezione è sui social e nei “non detti”. E tutto ciò porta ad

un senso di inadeguatezza che pervade le madri che sentono di non raggiungerla mai. Questa finta perfezione discosta e allontana dalle altre donne che sono invece altrettanto insicure e non perfette. Quanti confronti persi! Quanto sostegno perso! Chi se non loro, le altre mamme, capirà la stanchezza, i sensi di colpa, l'amore infinito? Il cambiamento deve partire dalle madri stesse e da qui si estenderà a chi sta loro intorno.

Accogliamo ogni emozione della maternità, ci saranno giorni in cui tutto sembrerà spento, complicato e tutto l'amore del mondo sembrerà non bastare per affrontare l'ennesima fatica, l'ennesimo pianto, l'ennesimo rifiuto. Altri giorni, a volte inaspettatamente, filerà tutto liscio, sarà semplice affrontare le questioni di ogni giorno, ci sarà spazio per coccole, sorrisi e passeggiate al sole.

Fa tutto parte di quel processo in divenire che è la maternità, un percorso lungo, di crescita, introspezione, diverso per ognuna di noi ma accomunato da un unico grande elemento: un immenso atto d'amore reciproco.

## **Ricerca di una gravidanza**

**-“Il bambino comincia in noi molto prima del suo inizio. Ci sono gravidanze che durano anni di speranza, eternità di disperazione” Marina Cvetaeva –**

Quando si parla della ricerca di una gravidanza, ciò che salta subito all'attenzione sono gli innumerevoli consigli su cosa fare e non fare per poter concepire e da qui le relative aspettative che vengono “fatte indossare” ad una donna che vorrebbe diventare madre.

Internet, i social, le persone a noi vicine spesso propinano elenchi di consigli che non fanno altro che appesantire una coppia che sta cercando una gravidanza, la fa sentire inadeguata e tendere a razionalizzare e incasellare in azioni precise un momento così importante.

Spesso il segreto è quello di lasciarsi andare a vivere l'intimità con il proprio partner, senza grandi calcoli o metodi. D'altro canto però è fondamentale, non solo per la ricerca di una gravidanza, conoscere il

proprio corpo e il suo funzionamento. Questo per una maggior conoscenza di se stesse e di ciò che sta accadendo. L'importanza del ciclo mestruale che coinvolge mente e corpo da quando siamo bambine non è ancora così chiara alla maggior parte delle persone, anzi, contrariamente al suo significato, viene percepito come confinato ai 4/5 giorni di mestruazioni e visto come un peso o addirittura un ostacolo. Ascoltarsi, ogni giorno, contribuirà a renderci più consapevoli dell'importanza del ciclo mestruale e ci avvicinerà alla nostra essenza.

Una nuova coppia, che sia o meno alla ricerca di una gravidanza, viene subissata di domande come “E'ora di fare un figlio”, “Come mai non arriva? C'è qualche problema?”, un'ingerenza maleducata e fastidiosa che sottende un'aspettativa generale, culturale che prevede che solamente le coppie possano desiderare una gravidanza, che una coppia debba per forza pensare ad un figli\* e possibilmente entro pochi mesi dall'inizio dell'unione.

## **Gravidanza**

- **Mamma, abbassa il volume del mondo esterno ed ascolta il tuo istinto.  
Hai già tutte le risposte. –**

Nove mesi intensi, pregni di sensazioni ed emozioni contrastanti; il corpo, così come la mente, si plasmano per creare una nuova vita. A volte non è nemmeno attesa, coglie alla sprovvista come un'onda che travolge. E ci si sente impreparate, ma allo stesso tempo potenti; bisognose di rassicurazione e investite del ruolo che “protegge” per definizione; notiamo il nostro corpo espandersi ed essere bello come non mai; accogliamo quest\* bimb\* che non percepiamo fin da subito ma che potremmo già amare più di noi stesse. A volte questo bambino non riusciamo a figurarcelo, i sintomi della gravidanza ci pervadono e tutto sembra più difficile, insormontabile, anche se fino a poco tempo prima sembrava essere l'unica cosa che desideravamo. Quanti alti e bassi, quanta responsabilità ha una madre ma non sempre tutto ciò viene riconosciuto. Perché “vedrai, la parte peggiore viene dopo!” oppure “questo non è

niente, ti ricordi che devi partorire?” e ancora “cerca di dormire adesso, dopo non si dorme più”. Senza contare i classici “ma sei sicura di essere incinta? La pancia non si vede proprio” o al contrario “saranno mica tre gemelli?”.

Forse un’aspettativa comune sulla donna in gravidanza non esiste. Sono diverse, spesso in contrasto fra loro e si riferiscono ad aspetto fisico (“metterai 30 kg come tua madre” oppure “hai la pancia molto piccola, avrai un bimbo piccolino”), sintomi (“le nausea ti perseguiteranno per tutta la gravidanza” oppure “se non hai le nausea la gravidanza non sta andando bene”), luoghi comuni (“hai la pancia rotonda, è sicuramente una femmina”).

La sensazione è invece quella che queste madri non vadano mai bene, sono sempre ignare e impreparate. Le mamme andrebbero aiutate a concentrarsi su loro stesse e sulla vita che hanno in grembo, andrebbero incoraggiate a fidarsi di loro stesse e andrebbero rinforzate spiegando che quello che stanno facendo è straordinario. In caso contrario, se nessuna di queste cose fosse possibile, le madri andrebbero semplicemente lasciate in pace.

## **Parto**

- **“Il parto deve essere il tuo più grande successo, non la tua più grande paura.” Jane Weideman –**

Forse uno degli argomenti più invaso dalle esperienze altrui. Qualunque donna in gravidanza si è imbattuta in persone che, volendo o meno, hanno riportato esperienze tragiche e la maggior parte delle volte questo avviene per “preparare” a quello che verrà, come se ce ne fosse il bisogno, come se tutte le donne partorissero allo stesso modo.

Spesso le aspettative legate al parto sono anche il frutto della disinformazione; la medicalizzazione degli ultimi anni ha passato il concetto che un parto cesareo sia più affrontabile perché indolore, rapido e programmato. Ovviamente nulla di più sbagliato, il taglio cesareo rimane

una soluzione importante e fondamentale nel momento in cui la vita di un componente della diade o di entrambi venga messa a repentaglio. In caso contrario (stiamo parlando della maggior parte dei casi), un parto naturale rimane la soluzione più naturale, fisiologica, sicura e ottimale per la diade.

Molte volte la disinformazione fa da padrone, forse perché la cultura in cui siamo immersi ci ha discostato dal significato profondo del parto, dall'ascoltarci, dal darci fiducia e dall'affidare corpo e mente alla nostra istintiva competenza. Da qui l'aspettativa che solo un professionista sanitario potrà farci partorire, saprà dirci se e quando spingere.

Nell'immaginario comune il dolore del travaglio è un dolore da cacciare indietro, nascondere, sedare e non da ascoltare e cavalcare. Quando ci troviamo ad attraversare un travaglio e un parto medicalizzato, centrato su manovre e posizioni e non sulla diade e il suo sentire, in fondo sentiamo che ci stiamo perdendo qualcosa. La realtà, quella più istintiva e inconscia, la ritroviamo lì ad aspettarci.

## **Allattamento**

- **"Non so se sia possibile allattare il proprio bambino con il proprio latte e non scoprire qualcosa di nuovo sull'amore. L'amore è dare, riversare, un riversare che trae nutrimento dal suo stesso esaurirsi."**

**Deborah Meyler –**

Uno dei temi più invasi da luoghi comuni errati è l'allattamento. Questo aspetto così delicato, unico ma allo stesso tempo universale della maternità è spesso bistrattato fino ad arrivare a creare una sorta di vergogna per quelle mamme che incontrano difficoltà e sono costrette ad abbandonarlo. E proprio questo tabù, questa paura del giudizio che crea disinformazione e fa sentire le donne sole, nonché poco informate.

I miti che ruotano attorno all'allattamento lo rendono un fenomeno non alla portata di tutti ma qualcosa che si realizzerà per fortuna e non secondo natura. Da qui i vari "avrò latte?", "il mio latte basterà?", "il latte diventerà acqua", "il latte è intossicato da quell'alimento o da

quell'emozione". Si capisce bene come queste aspettative negative influenzino le future mamme e le mettano nella condizione di rifiutare l'allattamento come in una sorta di ansia da prestazione. E ancora: "se allatti dormirà poco", "se non levi il seno prima dell'anno di età avrà dei problemi psicologici", tutto questo andrà ad incidere sull'immagine della vita post partum e non farà altro che creare quadri negativi di ciò che aspetta una famiglia.

Questa paura e questa disinformazione allontana le mamme da un'esperienza potente, totalizzante e arricchente.

Allattando non si diventa "più mamme" o "più brave" di altre, non è una questione di merito, di bravura e nemmeno di fortuna. Si perde però una parte importante di conoscenza di sé e del proprio bambino che va ricercata e scoperta in altro modo.

## **Lavoro**

- **"Essere mamma non è un mestiere. Non è nemmeno un dovere. È solo un diritto tra tanti diritti." Oriana Fallaci –**

Il tema del lavoro è ancora molto dibattuto e purtroppo siamo ben lontani, in Italia così come in molti altri paesi, dall'aspettarci un atteggiamento di tutela per le donne che desiderano una gravidanza. A partire dalle assunzioni, dai tipi di contratti e dai colloqui che affrontano le donne, dove ogni stereotipo viene messo sul piatto e dove ci si ritrova a dover giustificare o in alternativa mentire riguardo quelle che potrebbero essere delle scelte dell'immediato futuro. L'aspettativa per una donna che vuole diventare mamma è dunque quella di ricercare prima di tutto un'occupazione che le permetta di vivere la gravidanza e la maternità senza il timore di vedersi sottrarre il posto di lavoro solamente per aver scelto di essere madre. E se analizziamo la realtà ci troviamo di fronte ad un vero e proprio fenomeno chiamato "motherhood penalty", ovvero una penalizzazione del salario e delle tipologie di contratto dovuta alla maternità. Cito testualmente un articolo del Sole24ore: "Dal rapporto annuale del 2017 dell'Inps, emerge che ventiquattro mesi dopo l'inizio del congedo di maternità, la donna guadagna tra il

10 e il 35% in meno di quanto avrebbe guadagnato se non avesse avuto il figlio. La penalizzazione varia a seconda del fatto che la donna torni a lavorare immediatamente dopo il congedo o no. È inoltre più alta per le lavoratrici che hanno un figlio prima dei 30 anni e per quelle che al momento del parto non avevano un contratto a tempo indeterminato.”

**E ancora:** “la percentuale di donne con figli con contratti part-time è quasi tripla rispetto a quella di chi non ha figli.”

Ne emerge una realtà spaventosa. La donna è lasciata completamente sola dalle istituzioni, spesso è costretta a tornare al lavoro dovendosi destreggiare con gestione del piccolo, allattamento ed esogestazione non ancora completata, con un bagaglio di stanchezza e sensi di colpa, per poi ritrovarsi, nella più rosea delle aspettative, con un guadagno nettamente inferiore a quello che avrebbe avuto se avesse scelto di non avere figli. Una battaglia che la donna è destinata a combattere da sola.

Non solo, un altro fenomeno, ai limiti dell’assurdo sembra emergere da questi dati: il “fatherhood premium”, infatti per quanto riguarda i padri e in totale controtendenza rispetto a ciò che accade nella vita delle madri, sembra che vi sia un aumento della retribuzione dal 4% al 16% rispetto agli uomini che non hanno figli. Segno di quanto lavoro ci sia ancora da fare per smarcarsi da una società patriarcale che non riconosce il valore e il ruolo della donna.

[fonte: [https://www.econopoly.ilsole24ore.com/2021/05/23/motherhood-penalty-gli-effetti-maternita-sul-lavoro-delle-donne/?refresh\\_ce=1](https://www.econopoly.ilsole24ore.com/2021/05/23/motherhood-penalty-gli-effetti-maternita-sul-lavoro-delle-donne/?refresh_ce=1)]

## **Prendersi cura di sé**

**- "Nel momento in cui un bambino nasce anche una madre sta nascendo.**

**Lei non è mai esistita prima.**

**La donna esisteva, ma la madre, mai.**

**Una madre è qualcosa di assolutamente nuovo.” Osho Rajneesh –**

Uno degli aspetti maggiormente trascurati nella “conta” delle cose da fare dopo aver partorito è proprio il pensare a se stesse, al proprio benessere



fisico e mentale. Forse proprio a causa di quei retaggi culturali e a quei “non detti” che vedono le mamme all’ultimo posto della scala delle priorità, come se il benessere della madre fosse staccato da quello della diade, perché, ancora una volta, è difficile percepire mamma e bimb\* come un unico organo formato da due elementi con dei bisogni da soddisfare. Come se tutte le attenzioni e le cure di cui una donna in gravidanza è meritevole scemassero dopo il parto. E no, una donna non deve stare bene solamente per potersi occupare del proprio figli\*, deve stare bene per se stessa. Si sta costruendo e districando in una nuova identità, ha bisogno di comprensione, di carezze, di sentirsi donna e mamma, di guardarsi e riconoscersi, a volte ha la necessità di accettare e di amare un corpo che è cambiato.

Mettersi in secondo piano, a volte, non è che una delle motivazioni attraverso le quali una neo mamma fatica a prendersi cura di sé. Succede che, successivamente ad un parto non andato come si vorrebbe, in seguito ad un’episiotomia, in seguito ad un taglio cesareo, la donna fatichi mentalmente a riappropriarsi del proprio corpo, come se guardasse un compagno che non l’ha aiutata nel suo progetto. Anche qui un’altra aspettativa infrange i sogni di una donna che si sente mancare in qualcosa, come se fosse la causa di tutto ciò che le è successo. Purtroppo la realtà dice ben altro: le donne che stanno partorendo non vengono ascoltate e si parla di un ascolto attivo, che dà credito e totale fiducia a chi si trova davanti. Ed ecco che una donna diventa “poco collaborante”, “non predisposta”.

Abbiamo dentro di noi le risorse per mettere alla luce i nostri figli, siamo forza, potenza, natura e puro istinto: dovrebbero lasciarci fare e non si incorrerebbe in manovre sbagliate e non richieste, pratiche che creano profonde cicatrici, pianti e dubbi non ascoltati.

## Conclusioni

**- "Non una sola madre dirà di se stessa che ama il suo bambino. Perché il suo è più che amore. Lei "è" il suo bambino." Marina Cvetaeva-**

Spesso i pensieri della gravidanza ti portano a pensare a come sarà tu\* figli\*, a che tipo di madre sarai e a come si svolgerà il tuo parto. E creiamo una sorta di film, immaginiamo il nostro bimbo\*, i suoi capelli e il suo volto. Pensiamo al travaglio, ai volti di coloro che avremo intorno. Ci visualizziamo come madri, come vorremmo e spesso ci aspettiamo di essere.

Poi tutto questo arriva e a volte ci rendiamo conto che molte cose non sono andate come ci aspettavamo e questo ci sconvolge, ci sentiamo spaesate. È tutto normale. Dobbiamo rielaborare! Non siamo meno mamme, meno brave, fredde e poco amorevoli. Semplicemente dobbiamo fare un lavoro naturale e fisiologico di elaborazione della nostra nuova realtà e ciò che avevamo immaginato non è altro che un "gioco" del nostro cervello che ha provato a riempire di informazioni un argomento ancora inesplorato, ma tanto tanto importante, preparandoci ad un qualcosa di già conosciuto, per renderci il viaggio meno incerto.

Quindi ben vengano tutti i sogni ad occhi aperti della gravidanza e accettiamo tutto quello che verrà come unico e come parte fondamentale della nostra esistenza!

Ben vengano anche l'informazione e la consapevolezza che potranno fare da scudo in situazioni complicate, in cui la stanchezza e l'incertezza faranno da padrone.

Una delle aspettative maggiori del post parto è proprio quella del sonno e della gestione del neonato: in braccio o nella culla? Lo vizierò se asseconderò i suoi bisogni? Piange per capriccio o per un effettivo bisogno? A volte la risposta è così semplice (non la pratica, sia ben chiaro): ascoltiamoci, guardiamo al bambino come ad un essere competente, privo di sovrastrutture, nato in noi, parte di noi e costantemente alla ricerca di ricreare quella sensazione di avvolgente protezione che ha sempre sperimentato.

**Non c'è altro da sapere.**

**Sostituire le aspettative negative con atteggiamenti positivi non vuol dire ignorare la realtà, non significa nasconderla, ma è la strada verso la consapevolezza che siamo in grado di creare un nuovo individuo, sappiamo partorire, allattare, ascoltare i suoi bisogni.**

**Prendo in prestito queste poche righe tratte da “il Parto Positivo” per concludere quanto detto.**

**“Ti hanno detto che dovrai spingere, di alzare le gambe, che dopo il termine sei in ritardo, di non prenderlo troppo in braccio, che forse non avrai il latte o che potrebbe non essere abbastanza, che a due anni fanno i capricci e bisogna fargli capire chi comanda.**

**E tu forse ci hai creduto. Perché se si è sempre fatto così un motivo ci sarà. Poi un giorno ti sei fermata. Ad ascoltare il tuo corpo, il tuo bambino, il tuo istinto, il tuo buon senso. E hai scoperto che può essere tutto incredibilmente più semplice. Che non vuol dire più facile, però dannatamente più bello, per te e per il tuo bambino. Quello sì.”**

**Ed è con questo intento che mi impegnerò a far arrivare a più mamme possibile questo messaggio di potenza e libertà: siamo creatrici competenti, potenti, consapevoli e in continua rinascita.**

