

Articolo tratto dal numero n. 49 gennaio 2015 de <http://www.lascolapossibile.it>

## Ho paura

### La solitudine delle donne

Dedicato a te - di Di Berto Mancini Antonella



*Ho paura. Ho paura. La sento fin dentro le mie viscere, mi mozza il respiro, non riesco a camminare, sto vacillando, ho paura di cadere da un momento all'altro. Lui mi chiama, piange, lo so ha bisogno di me, ma io non ce la faccio, non sono capace. Perché perché proprio a me? Perché proprio ora? E' nato, è qui già da qualche giorno, è andato tutto bene, ma io ho paura: cosa vuole, cosa posso dargli? Piango e aspetto che arrivi in questa casa dove per la maggior parte del tempo siamo io e lui, qualcuno ad aiutarmi. Ma sono sola.... Non viene nessuno.*

Quante di noi non hanno provato per una volta un sentimento di incapacità a soddisfare i bisogni di quel bambino, nostro, che dipende in tutto e per tutto da noi mentre invece vorremmo a nostra volta essere aiutate, sostenute, coccolate?

Ecco, comincia ad annidarsi così quella paura di prenderci cura del nostro bambino, quel sentimento di non farcela che ci svuota, ci fa perdere energia, ci fa piangere. Fortunatamente, per la maggior parte delle donne, questo sentimento passa dopo alcune settimane e la neo mamma prosegue il suo percorso. Per molte non passa, si annida fra le pieghe del cuore e cova una tristezza infinita, mina un'autostima già bassa e le fa vivere con difficoltà e sofferenza la relazione con il proprio bambino, rendendo le prime settimane di vita del piccolo, sensibilissimo periodo dal punto di vista

neurofisiopsicologico, più difficili, rischiando di segnarlo prematuramente.

Ma si sa, "la maternità è la gioia più grande per una donna", così veniamo cresciute, e quindi le donne vivono spesso la presenza di questi sentimenti ambivalenti come colpa, vergogna, incapacità (ancora una volta) a non apprezzare tutto quello che hanno intorno. **Accade allora che nascondano i propri pensieri, la propria sofferenza persino a se stesse**, e il disturbo si cronicizza minando la relazione di attaccamento tra madre e bambino e la salute psichica della donna.

Gli studi evidenziano che la percentuale della depressione postpartum è piuttosto simile in tutti i paesi ma diminuisce là dove c'è una grossa attenzione alla nascita e alla mamma, dove la coppia madre-bambino è protetta dall'entourage e la neo mamma ha "solo" il compito di stare col figlio e allattarlo.

Oggi nella cultura occidentale non è più così, le donne per necessità economiche, per la disgregazione dei nuclei familiari, per la modalità di flessibilità (!) del lavoro, sono sempre più sole durante la nascita e la crescita dei loro bambini, altresì viene loro richiesto di poter assolvere in modo ineccepibile tutti i ruoli che ricoprono: madre, moglie, compagna, lavoratrice.....

Per la maggior parte delle donne questi disturbi rientrano, ma in casi estremi, con coincidenze altamente negative e sfavorevoli, con disturbi psicologici preesistenti possono riattivarsi antichi dolori. **In queste condizioni si può manifestare pian piano una destrutturazione del pensiero con disorganizzazione, allucinazioni e delirio** che può portare ai ben noti casi di cronaca di questi giorni e non solo, perché purtroppo stanno diventando nei nostri telegiornali una costante.

#### E i padri, i mariti dove sono?

Questi mariti sono padri pallidi la cui funzione stalla in uno stato di confusione, in una crisi di identità che ha minato il riferimento stabile paterno e dove emergono aspetti psicologici legati ai disturbi di ansia e tendenza alla depressione. Sono incapaci, spesso, di trovare un senso del sé nuovo rispetto a quello dei loro padri e diventano evanescenti, non in grado di sostenere la loro compagna in un momento quale quello della nascita del loro bambino.

E allora io vorrei provare a ribaltare la prospettiva: **sono mostri loro, le mamme che uccidono, o siamo tutti colpevoli? O tutti noi contribuiamo a che questo avvenga?**

Come dice un proverbio africano ... *per crescere un bambino occorre un villaggio*. E dov'è questo villaggio quando la solitudine è la costante di quasi tutte queste donne?

Queste donne non arrivano all'improvviso ad uccidere il proprio bambino: lanciano segnali, segnali che qualcuno dovrebbe cogliere, soprattutto chi sta loro intorno.

Dove sono le istituzioni quando le donne non sanno a chi rivolgersi, quando c'è la latitanza dei servizi sanitari e sociali territoriali?

Dove sono i professionisti che dovrebbero saper individuare i primi segni di sofferenza: pediatri, medici di base, psicologi consultoriali, maestri insegnanti, etc?

Non ci sono perché, nel tempo, le nostre istituzioni sono andate sgretolandosi, ridimensionandosi, restringendosi. Si parlava di decentramento per arrivare ad ogni utente, per essere vicini e presenti laddove necessitava, ma ora si assiste al processo contrario: all'accentramento dei servizi per logiche che corrispondono soltanto a dei criteri economici e numerici incomprensibili.

**La nostra è una società che ha perso la capacità di prendersi cura degli altri e quindi, in definitiva, di se stessa.**

I consultori, nati tra gli anni 70 e 80, sull'onda dei movimenti femministi, a sostegno della donna e della famiglia, sono insufficienti in ogni città e con equipe incomplete nella maggior parte dei casi; i servizi sociali sono ormai soltanto per le emergenze, non c'è più una politica di prevenzione. Tutto ciò fa sì che le donne siano chiuse nel loro silenzio e il silenzio crea tabù. **Anche il silenzio è violenza**. E poiché sappiamo, sì che lo sappiamo, che tutti siamo colpevoli, calchiamo moltissimo la mano sul dipingere queste donne come mostri per allontanarle da noi e mettere tra noi e loro quella distanza che ci fa sentire "a posto".

Una donna che uccide il proprio figlio -questo atto così paradossale, in cui si uccide il proprio sangue, la vita che si è creata- è una donna che si è persa nei suoi meandri oscuri, estranea persino a se stessa e non ha trovato nessun aggancio per tornare indietro. È una donna che non ha risorse perché, probabilmente, le sue risorse interne sono state già defraudate sin dalla più tenera età, perché probabilmente, se andiamo indietro, troveremo che anche sua madre è stata una donna sprofondata nell'abisso della solitudine, della disperazione; ma è soprattutto una donna a cui nessuno è stato in grado di riconoscere il bisogno e fornirle un' ancora di salvataggio.

Ma dalla dimensione psicologica occorre passare anche alla problematica socio-culturale che l'accompagna. Gli interventi devono avvenire su più livelli: non solo in termini penali, che sono i più frequenti, ma anche all'interno degli elementi che costituiscono la società: interventi governativi su famiglia, scuola, mass media, sulla società in toto.

**Occorre un addestramento all'educazione emotiva** supportata da contributi concreti alle agenzie che partecipano alla crescita evolutiva degli individui.

Supportare famiglia e scuola ma, soprattutto, non lasciare sole le donne ... sul piano concreto.

Antonella Di Berto Mancini, Psicologa consultorio I distretto Asl Roma A