

Non posso concepire

“...Non posso concepire, né partorire un bambino; sono infertile.

L'infertilità è una folata di vento che spazza via la mia autostima, una violazione della mia privacy; un assalto alla mia sessualità, un esame finale sulla capacità di superare gli ostacoli, un affronto al mio senso di giustizia, un doloroso ricordo che nulla può essere dato per scontato. L'infertilità è una rottura nella continuità della vita. E', soprattutto, una ferita al mio corpo, alla mia anima, alla mia psiche. Il dolore è intenso...” (Jorgensen, 1982)

Mi è stato chiesto dalla pagina Pecore&Cavoli di scrivere un articolo sulle emozioni legate all'infertilità e ho pensato subito a questa frase che dentro di sé racchiude "tutto". Racchiude un vissuto forte di fatica e sofferenza che molte coppie vivono a causa di una condizione non voluta che riguarda corpo, mente, identità.

E' ormai abbastanza diffusa presso la comunità scientifica la consapevolezza delle difficoltà psicologiche che accompagnano la condizione di infertilità, riconosciuta come una "crisi di vita" (Menning, 1975) che coinvolge, su diversi piani esistenziali, sia l'individuo che la coppia, dando luogo a vissuti di frustrazione, stress, senso di inadeguatezza e perdita (Scatoletti, 1996).

Nella ricerca scientifica si descrivono una serie di reazioni che vanno dalla sorpresa e shock iniziali, al rifiuto, alla collera, all'angoscia, ai successivi sensi di colpa, di dolore, e di perdita. Accanto a questi vissuti troviamo spesso l'isolamento sociale.

"Quando farete un bambino?" è la domanda che, a causa delle convenzioni/stereotipi sociali viene posta tanto, troppo spesso, alle coppie in età adeguata per avere dei figli.

L'occhio medico scruta, offre diagnosi, propone soluzioni che spesso, tuttavia, portano a frequenti speranze, ansie, "montagne russe" di speranza e delusione ogni mese che conducono molto spesso a stati di ansia e depressione.

Si interrompe un progetto di vita, un progetto che sembrava scontato, e le conseguenze talvolta sono totalizzanti. La coppia, formata da due individui che già stanno affrontando delle sfide evolutive, viene messa alla prova e deve riorganizzarsi per trovare nuovi equilibri.

Quando una coppia arriva alla procreazione medicalmente assistita spesso ha già affrontato ostacoli rispetto alla reazione sociale relativa alle sue difficoltà riproduttive.

Il senso di imprevedibilità e il senso di tradimento del corpo talvolta sono intensi.

Lo stress, che secondo le ricerche scientifiche, sappiamo incidere sull'apparato riproduttivo, mette alla prova i due individui che insieme devono trovare continue soluzioni.

La vergogna e il sentimento di colpa nei confronti del partner e della famiglia sono vissuti molto frequenti nella pratica clinica. Questi sentimenti incrementano ansia, depressione, evitamento, isolamento, disturbi sessuali, tentativi di controllo, sentimenti di impotenza.

La rigidità è nemica del cambiamento e nelle sedute di supporto psicologico si lavora sulla accettazione, che non significa rassegnazione, sulla autoefficacia, sulla autostima e sulla fiducia. Inoltre, una buona comunicazione di coppia è una ottima risorsa, quindi è importante coltivare questo aspetto. Il sostegno psicologico serve, quindi, come occasione per rivedere alcuni aspetti di sé e della coppia.

Lavorando sul senso di colpa e sulla vergogna diminuisce l'isolamento sociale e molti vissuti si attenuano incrementando le reti sociali di supporto e di aiuto reciproco. Per questo motivo, la pagina Pecora&Cavoli, attraverso la sua attività di "normalizzazione" della procreazione medicalmente assistita sta facendo un ottimo lavoro di prevenzione e protezione.

Dott.ssa Maria Laura Battistini,
Psicologa iscritta all'Albo della Emilia Romagna, n.5014,
Facilitatrice in Mindfulness, Trainer in Mindful Eating, supporto
PMA

tel. [348-1366218](tel:348-1366218) e-mail:

mlaura.battistini@gmail.com, Instagram: @psicologa_battistini

Facebook: Maria Laura Battistini, Psicologa, Formatrice e
Facilitatrice Mindfulness

Sito web: <https://mlaurabattistini.weebly.com/>

Linkedin: <http://linkedin.com/in/maria-laura-battistini-164844183>