

# NASCITA DI UNA MADRE

## D. Stern

### Introduzione

Alla nascita fisica del bambino corrisponde la nascita psicologica della mamma. Ella nella propria mente dà origine non a un nuovo essere umano, bensì a una nuova identità: il senso dell'essere madre. In che modo questa identità emerge in ogni donna e quali sono le sensazioni che la connotano?

L'assetto materno non nasce nell'istante in cui il neonato emette il primo vagito; la nascita di una madre non ha luogo in un momento specifico, ma emerge gradualmente dal lavoro che si è andato cumulando nei molti mesi precedenti e successivi all'effettiva nascita del bambino. Ogni neomadre sviluppa un assetto mentale fondamentalmente diverso da quello che aveva in precedenza ed entra in un campo dell'esperienza sconosciuto alle non-madri. Dopo aver sospinto ai margini la vita mentale preesistente, l'assetto materno andrà a occupare con forza l'area centrale della sua vita interiore e le imprimerà un carattere del tutto diverso. Non si tratta semplicemente di una riorganizzazione della vita mentale, ma della nascita di una organizzazione del tutto nuova che coesisterà accanto alla precedente e la influenzerà. Subito dopo la nascita del bambino l'assetto materno occuperà tutta la vita mentale della futura madre, da dove detterà pensieri e comportamenti. La precedente organizzazione mentale viene semplicemente spinta sullo sfondo, dove resterà per un periodo di tempo variabile, parecchie settimane, parecchi mesi, o addirittura molti anni, la cui durata dipende molto spesso dalla realtà pratica ed economica vissuta dalla singola donna, come per esempio il bisogno di riprendere il lavoro. La nuova identità di madre può sbocciare in un momento qualsiasi della gravidanza, per configurarsi poi con maggiore precisione dopo la nascita del bambino e dispiegarsi pienamente dopo parecchi mesi di cure a casa, quando la mamma si rende conto di essere divenuta tale anche ai propri occhi. Ogni stadio di questa presa di coscienza ha valore di per sé, ma ogni volta viene aggiunto qualcosa in più all'identità materna.

Stern individua tre fasi nel graduale processo del divenire madre:

- la prima fase ha inizio con **la gravidanza**, nel corso della quale avviene gran parte del lavoro mentale atto a preparare una donna alla futura maternità: mentre il corpo provvede alla gestazione del feto, la mente è attivamente impegnata a elaborare la sua nuova identità;
- la seconda fase è rappresentata dal **momento del parto**, che sembra faccia ancora parte della fase preparatoria e dia origine a una madre fisica, ma non psicologica;

- *i mesi successivi alla nascita del bambino*, quando la madre è tornata a casa e si è dedicata al compito di nutrire, accudire e far crescere il neonato, costituiscono la terza fase nella quale l'assetto materno assume forma compiuta.

## **La gravidanza**

Durante la gravidanza, mentre il corpo è impegnato nella gestazione fisica del feto, nella mente va prendendo forma l'idea di madre che la donna potrà divenire; nello stesso tempo la futura madre inizierà a dare vita ad un'immagine mentale di come potrebbe essere il suo bambino. In un certo senso sono tre le gravidanze che procedono contemporaneamente: il feto fisico, che cresce nel ventre materno, l'assetto psichico che si orienta verso la maternità e il bambino immaginario che prende forma nella mente della madre.

Relativamente al tipo di fantasie prodotte dalle madri esistono alcuni schemi comuni. Il più diffuso è che, finché non sono sicure di riuscire a portare a termine la gravidanza (di norma durante la dodicesima settimana) le donne incinte non si lasciano andare a pensieri troppo specifici sul bambino che nascerà. Di norma il processo immaginativo ha veramente inizio dopo il terzo mese, quando i medici hanno dato conferma del normale procedere della gravidanza. È in questa fase che la maggioranza delle donne comincia a giocare con le proprie fantasie, via via sempre più specifiche, sulle caratteristiche fisiche e i tratti di personalità che il bambino potrebbe avere.

Durante il quarto mese, l'esperienza del feto reale dà un grande impulso alle fantasie sul bambino immaginario. Un primo modo di vivere tale esperienza è costituito dalle ecografie. L'immagine visiva del feto reale (la curva della colonna vertebrale che assomiglia a una collana di perle, il suono del cuore che batte, il bambino che si muove) è un'esperienza unica e meravigliosa!

È soprattutto nel periodo tra i quattro e i sette mesi che la maggioranza delle future mamme dà libero corso alle proprie fantasie; entro il settimo o l'ottavo mese il bambino immaginario avrà probabilmente già raggiunto il livello massimo di elaborazione cui perverrà nel corso della gravidanza.

Successivamente, infatti, tra l'ottavo e il nono mese, accade qualcosa di molto interessante: invece di configurarsi in modo ancora più preciso e dettagliato, l'immagine del bambino subisce un cambiamento quasi in senso opposto. Recenti studi indicano che a questo stadio la madre comincia a disfare questa immagine così minuziosamente elaborata, lascia che svanisca. In un certo senso, è come se iniziasse a smantellare il bambino immaginario, a nascondere a se stessa.

Tale cambiamento nell'atteggiamento mentale della madre è dovuto al fatto che al momento della nascita il bambino reale e quello immaginario si incontreranno per la prima volta ed ella non può permettere che fra i due esista una differenza troppo marcata. Deve proteggere il bambino reale e se

stessa da eventuali, eccessive discrepanze tra le aspettative che ha creato nella propria mente (rispetto alle dimensioni, al colorito della pelle, al temperamento) e il neonato vero, reale. In un certo senso deve sgombrare il campo da qualsiasi interferenza del passato in modo da poter cominciare a lavorare insieme al bambino reale.

Il bambino immaginario, tuttavia, non scompare mai del tutto. Nei primi due trimestri della gravidanza la madre tenderà ad attribuire al bambino le caratteristiche del marito o del padre se è un maschietto e quelle della madre se è una femminuccia. Approssimandosi la fine della gestazione, comincerà a mettere da parte queste caratteristiche prese a prestito da altri e inizierà a vedere se stessa come la persona che più di tutte ha contribuito al carattere e alla vita stessa del bambino.

Negli ultimi mesi di gestazione, le paure relative al parto e alla salute del bambino occupano un posto assai rilevante nella mente di quasi tutte le donne, tanto che spesso contribuiscono a bloccare un'ulteriore elaborazione dell'immagine mentale del bambino. Esiste un'ampia gamma di normali paure, molte delle quali attraversano la mente di quasi tutte le future mamme, come la paura che il bambino nasca morto o muoia subito dopo il parto, oppure il timore di non riuscire a sopportare il dolore o di avere il bacino così stretto che il bambino resti bloccato, senza poter uscire. C'è poi la paura del parto podalico, o di avere un bambino deforme. Negli ultimi mesi di gravidanza molte donne riferiscono sogni molto vividi e paurosi, in cui danno alla luce dei gattini, oppure vedono dei neonati che volteggiano nell'aria formando delle spirali. Tutti questi processi sono molto comuni e sembrano far parte dell'intero processo. Nella maggior parte delle gravidanze, è comunque importante cimentarsi per un po' con questi pensieri purché non siano troppo intensi o persistenti. Anche se la prefigurazione di questi scenari non potrà mai preparare del tutto la futura mamma al peggio, tuttavia può costituire un momento della più complessiva preparazione a tutte le eventualità presenti nel mondo della maternità.

È sempre nel corso della gestazione che ha inizio il processo di attaccamento, innescato dai pensieri e dalle fantasie della futura mamma sul bambino che nascerà.

Stern ha individuato tre differenti modalità nelle future madri di rapportarsi all'esperienza della maternità:

**1. Modello di attaccamento evitante.** Tali donne tendono a tenere a distanza l'esperienza della maternità, per poterla meglio affrontare. Esse appaiono meno coinvolte dalla gravidanza di quanto ci si potrebbe aspettare, anche se ciò, nel loro intimo, può non essere vero. Quando pensano alla famiglia di origine, di norma assumono un atteggiamento distaccato e tendono a liquidare sbrigativamente la propria storia personale, ivi compresi i dettagli relativi al modo in cui furono accudite dalla madre. Si comportano come se il loro rapporto con i genitori non fosse particolarmente significativo rispetto alla situazione attuale.

**2. Modello di attaccamento invischiato.** Tali madri si calano così profondamente nell'esperienza della maternità da non riuscire mai a prendere le distanze per osservarla in prospettiva. Tali donne sono invischiate nel rapporto con la propria madre, così come, molto probabilmente, lo saranno in quello con il bambino in arrivo. Esse tendono a tuffarsi nei rapporti senza troppo riflettere.

**3. Modello di attaccamento autonomo.** Il terzo tipo di madre si colloca a metà tra i due precedenti. È disposta a lasciarsi prendere dal rapporto con il piccolo e anche ad avere dei legami piuttosto stretti con la madre, ma sempre in modo misurato. Le esperienze vissute da bambina nel suo rapporto con la madre evocano in lei una messe di pensieri e di sensazioni, ma non le impediscono di riflettere con atteggiamento distaccato sul proprio vissuto di madre e di figlia.

Sebbene nessuna donna aderisca perfettamente a una singola modalità, la maggioranza tende a riconoscersi nell'uno o nell'altro dei gruppi sopra menzionati.

Ogni donna ha inoltre consapevolezza dei mutamenti che sta subendo il proprio corpo. Graditi o no, i cambiamenti fisici che avvengono durante la gravidanza hanno una grande influenza sulla preparazione psichica alla maternità. Il corpo della donna subisce un'alterazione della stessa portata di quella che si verifica durante l'adolescenza, solo in tempi molto più rapidi. Tali mutamenti destabilizzano l'immagine fisica che ogni donna ha di sé e preparano il terreno per una nuova organizzazione dell'identità. Nella maggioranza delle situazioni, quindi, i mutamenti del corpo non solo rimodellano il precedente senso del Sé in modo che possa prendere piede l'identità materna, ma contribuiscono anche a favorire lo sviluppo del bambino immaginario. I nove mesi di gravidanza sono l'indispensabile preparazione alla futura maternità. È un periodo che già introduce alcuni temi di assoluta rilevanza per la formazione dell'identità materna, anche se il processo avviene tutto a livello dell'immaginazione, dove è possibile rivedere e provare vari scenari futuri.

## **Il parto come momento di transizione**

L'esperienza del parto non trasforma la donna di colpo in madre. Si tratta più che altro di un momento di transizione in cui la partoriente è come sospesa nel tempo, stanca, inebriata e sollevata. Al momento del parto, la neomamma non ha ancora sviluppato un vero e proprio attaccamento per il suo bambino: quasi esercita su di lei il richiamo di un essere profondamente familiare, ma è virtualmente ancora un estraneo. La neomamma non si è ancora resa conto di che cosa significhi prendersi cura del suo bambino, solo quando lo farà il suo assetto materno prenderà forma.

Non ha importanza se il parto in sé è stato un'esperienza positiva, oppure negativa, o ancora un insieme delle due: il ricordo permane vivido, qualsiasi cosa sia successa.

Per una madre non ha importanza che il parto sia avvenuto quattro giorni, quattro mesi o anni prima, il ricordo ha sempre la stessa intensità. Il parto è uno dei passaggi finali nella preparazione alla condizione di madre e fa compiere alla neomamma un balzo in avanti verso la formazione dell'identità materna.

La sensazione è quella di sentirsi addosso tutta la potenza della natura. In tali momenti sono oltrepassati i consueti limiti di concentrazione, resistenza, sopportazione, dolore, determinazione.

Saranno gli avvenimenti che seguono, dal primo vagito emesso dal piccolo tesserino, al primo contatto, allo sguardo, all'allattamento a trasformare e riorganizzare il mondo della neomamma. La madre diviene all'improvviso consapevole che quell'unica entità che formava con il suo bambino adesso è divisa in due. La madre si rende conto dell'“essere persona” del suo bambino attraverso il suo sguardo; egli la riconosce, la sceglie, si lega a lei.

L'effetto psicologico più intenso del parto è la sensazione di aver raggiunto un risultato, insieme al senso di completezza provato subito dopo l'evento stesso. Le madri riferiscono di aver vissuto momenti di euforia, sfinimento, svuotamento, vittoria, sollievo, tutti mescolati insieme nelle proporzioni più varie. Sottostante questo miscuglio di emozioni si trova molto spesso la profonda sensazione di appartenere alla fertilità della terra, alla vita del mondo, all'eternità stessa.

### **Profezie che si autoavverano e nuovi ruoli**

Al momento della nascita la neomamma si troverà in qualche modo nella necessità di confrontarsi con un bambino reale e con nuovi ruoli e funzioni da attribuire a se stessa e agli altri. Tutte le madri si aspettano che i figli soddisfino alcuni loro bisogni, ambizioni e desideri personali, riparando per converso fallimenti e delusioni.

Diverse sono le tipologie dei bambini immaginari prodotti dal lavoro delle neomamme alle prese con il lavoro mentale della gravidanza. Alcune madri fantasticano un bambino che le gratifichi con un amore incondizionato, altre vedono nel nuovo arrivato un sostituto di qualche figura significativa venuta a mancare, madri depresse utilizzano il bimbo per sentirsi coinvolte nella vita, altre fantasticano che con la nascita del bimbo il loro matrimonio sarà finalmente indissolubile, ecc.

Tali fantasie, se trascurate o lasciate libere di espandersi troppo possono creare problemi e sospingere il bambino reale verso ruoli troppo pesanti da sopportare o del tutto inadatti.

La formazione di fantasie riguardo al ruolo e al futuro del bambino sono indispensabili per portare a compimento la fase preparatoria dello sviluppo dell'identità materna, ma è indispensabile che la futura madre non ometta un lavoro mentale atto a riconoscere e valorizzare le reali potenzialità e inclinazioni del bimbo.

## **È nata una madre**

Quando una madre torna a casa con il suo bambino dovrà subito fare i conti con i compiti basilari della maternità. È proprio questo incontro con le responsabilità primarie di genitore che permette infine la nascita psicologica della nuova identità di madre.

Il primo compito essenziale della maternità è quello di mantenere in vita il bambino. La principale preoccupazione della neomamma è che il bambino smetta di respirare. Molte neomamme hanno paura che il bambino morirà o si farà male per colpa della loro sbadataggine o della loro inadeguatezza. Queste sono le naturali paure che impediscono alle neomamme di abbassare la guardia e le aiutano a proteggere il bambino e a interiorizzare le loro nuove responsabilità.

Un altro gruppo di preoccupazioni riguarda la capacità di far acquisire peso al bambino e di mantenerlo in buona salute.

Le paure relative alla sopravvivenza e alla crescita del bambino sono del tutto normali e sono necessarie in quanto svolgono l'importante funzione di mantenere la madre in uno stato di allerta.

Oltre alle paure sopra descritte, nelle settimane successive al parto anche la fatica è una compagna inseparabile che caratterizza il vissuto delle neomamme. Una delle ragioni per cui le neomamme provano tanta fatica è che i bambini molto piccoli sono imprevedibili. Solo dopo molti mesi i cicli relativi alla fame, al sonno e all'attività di veglia si faranno più regolari, permettendo alle neomamme di programmare ragionevolmente i propri tempi e alleviare la fatica.

Le madri emergono dall'incontro con le prime, basilari responsabilità della sopravvivenza e della crescita sapendo di essere una madre adeguata e competente: questa autoconsapevolezza, conquistata a fatica, è una delle pietre miliari dell'assetto materno.

Oltre ad assicurare la sopravvivenza del bambino la neomamma dovrà affrontare la responsabilità di sviluppare una relazione intima, d'amore con il nuovo arrivato. Ogni madre svilupperà uno stile personale nel modo di stare con il bambino e di regolarne le esperienze. La madre grazie ad una "relazionalità primaria adeguata" stabilirà un legame di intimità ed amore con il proprio bambino. Il termine "adeguato" significa che non esiste una madre perfetta. Le frustrazioni sono una parte essenziale dell'educazione di ogni bambino. Le azioni materne intempestive o maldestre costringono il bimbo a sviluppare opportune strategie di adattamento. Il termine "primaria" si riferisce alla relazione mamma-bambino che si stabilisce prima che il bambino sappia parlare. Si tratta di un rapporto che coinvolge tutti gli elementi fondamentali dell'intimità: senso di attaccamento, innamoramento, atteggiamento profondamente empatico, capacità di identificarsi con il bimbo.

Grazie all'allattamento e al gioco costituito da produzione di suoni, scambi di sguardi e di espressioni del viso, dondolio madre e bimbo interagiscono nella costruzione di un legame fatto di intimità ed amore reciproco.

Un altro aspetto importante della relazionalità primaria è la capacità di identificazione con il bambino, ciò significa riuscire a mettersi nei suoi panni (empatia).

Una fondamentale conseguenza del parto è la conseguente necessità della neomamma di un ambiente psicologico di supporto definito da Stern come "matrice di supporto". Con la nascita del bambino gli interessi e le attenzioni della maggior parte delle neomamme subiscono una modificazione, andando ad accentrarsi più sulle altre donne e meno sugli uomini. Contemporaneamente aumenta il loro coinvolgimento psicologico nei confronti della propria madre e diminuisce quello con il padre.

La nascita di un bimbo è occasione per le neomamme di una riattivazione del passato, che può manifestarsi nei sogni e in ricordi improvvisi. Tale riattivazione è conseguente alla ricerca di modelli da imitare su cosa sentire e cosa fare con il piccolo. Il modello di attaccamento che viene stabilito con il bambino è in larga misura determinato da quello sperimentato con la propria madre. Tale tendenza viene definita "trasmissione intergenerazionale" di un modello di comportamento.

Al momento della nascita di un bambino il triangolo madre-padre-figlia dell'infanzia e dell'adolescenza della donna viene ad essere sostituito da quello costituito da madre-bambino-nonna. Tale triangolo diventa l'area di lavoro latente in cui viene spesa molta parte dell'energia psicologica della neomamma.