

# l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista  
Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati  
in questa pagina a [giovanni.bisignani@calabriaora.it](mailto:giovanni.bisignani@calabriaora.it)  
Riceverete risposta per mail o, in forma anonima,  
nel prossimo numero del giornale.



a cura di  
**Dr. Giovanni Bisignani**  
Direttore UOC Cardiologia  
ed UTIC Ospedale Castrovillari

## DEPRESSIONE DOPO IL PARTO

### Quando la gioia si trasforma in un momento di sconforto

**La nascita di un bimbo suscita sentimenti di tenerezza, nel contempo, la persona che "da la vita" viene travolta da un'intensa onda emotiva.**

Dare la vita al proprio bimbo non è solo un atto fisico del "generare, far venire fuori" ma, rappresenta la chiusura e apertura di due momenti di vita della donna che culminano in un crescendo psichico.

La nascita, infatti, "chiude il periodo dell'attesa e apre l'orizzonte materno al processo della nascita psichica del Sé materno e del Sé, in embrione, del proprio bimbo" (Amato M., 2011) processo in un continuum con l'esperienza dell'attesa.

**Nei nove mesi di gravidanza** la donna asseconda il suo desiderio di essere madre costatando la bontà dello stato gravidico attraverso i controlli periodici ed ecografici, arricchendo il suo stato con una adeguata alimentazione e riposo, focalizzando la sua attenzione mentale sul "bimbo" immaginandolo nelle somiglianze fisiche e caratteriali, dialogando con lui. Il bambino viene vissuto "come un essere dentro di Sé", oggettivato da cure corporee, dagli affanni e paure gravidiche del travaglio e del parto.

La donna mentalizza il suo bimbo, dirotta il suo pensiero sull'immaginario colorito da aspetti non reali, visualizza il suo prossimo futuro nella nuova dimensione dell' "essere madre".

Il continuo focalizzarsi sul proprio bimbo fa sì che si sviluppi il legame d' attaccamento che trova inizio proprio nel periodo di gestazione per esplodere con la nascita del bambino. In tale periodo si gettano le basi della disponibilità materna ad accogliere con gioia e dolore il proprio bimbo "la disponibilità ambientale utero-cuorente, nella quale la madre accoglie il bambino nel proprio ventre, nei suoi pensieri e nel suo sentire emotivo" (Amato M., 2008).

Il primo vagito ed il taglio del cordone ombelicale, assumono nella



mente della neo-madre un impatto fortemente simbolico. La donna stremata dal dolore del travaglio e dall'atto espulsivo del parto, sperimenta un'alternanza di sfumature emotive che sconfinano dalla gioia incontenibile alla pienezza per l'opera realizzata, dall'abbattimento fisico e privazione energetica al pianto dirotto e sconsolato. Gamme emotive che esprimono l'ambiguità profondamente provata dalla donna e che segnano il momento delicato del parto e del puerperio.

Nella donna si realizza una dualità del sentire e molto spesso cede il sentimento di soddisfazione allo smarrimento fisico, alla prostrazione, all'incredulità, all'incertezza, al dubbio di "non credere ai propri occhi". Un mixer vissuto dalla neo-madre nella piena incomprendimento di chi l'attornia e trova soluzione nella continua ri-

cerca oculare il "non avere occhi" che per il suo bambino, atteggiamento che produce un controllo continuo ed assoluto sull'organizzazione della fase puerperale e familiare, non concedendosi pause, non delegando ad altri.

**Il rientro in casa** acuisce alcuni comportamenti, la donna vive le richieste del bambino "in uno stato di grande stanchezza psico-fisica con il sentimento di appagamento per aver realizzato il suo sogno. Si sente svuotata, dolorante, senza energie, realizza le difficoltà da affrontare. La neo-madre vive una fase di eccessiva dipendenza, debolezza, instabilità, incongruenza, chiede con vigore, l'appoggio fisico e psichico della grande-madre o di altre figure femminili di riferimento." (Amato M., 2011)

E' il momento nel quale una don-

na alle prime armi con il cambio del pannetto, con i bagnetti, e le continue richieste diurne e notturne di allattamento (ogni tre ore), fa emergere il sentimento di incompetenza, insufficienza e sfiducia nelle proprie capacità e negli affetti. Momenti di tensione ed ansia rasentano lo sconforto totalizzante che, se prolungato nel tempo, potrebbe far sprofondare la donna nell'apatia e in turbe depressive. "Il senso di solitudine e di impotenza non permette loro di attivare e utilizzare tutte le risorse emotive ed intellettive e i "saperi spontanei e naturali" che derivano da un recupero delle proprie esperienze infantili e da un'osservazione serena del proprio bambino. L'adattamento al nuovo ruolo di madre richiede nuove capacità di coping (capacità di affrontare e rappresentarsi le difficoltà a livello mentale) e se la madre non riesce ad acquisirle prova un senso di disagio." (Amato M., 2007)

**Nel primo mese dopo il parto**, la neo-madre vive in uno stato di fusionalità col suo bimbo. Il suo corpo sente la mancanza, il vuoto provocato dall'espulsione del parto. Le sensazioni e le emozioni sono sensazioni ed emozioni che si prolungano nel sentire il bambino. L' eccessiva sensibilità predispone la donna "ad una vulnerabilità personale, caratterizzata da continue alternanze evolutive, con momenti di regressione, interiorizzazioni, chiusure ed anche da estreme aperture al mondo esterno. Il suo confine si dilata a tal punto da vivere situazioni di invasioni emotive ed ambientali." (Amato M., 2008). Stato emotivo, ricco di sensibilità e ricettività definito da Winnicott D. (1986) preoccupazione materna primaria che permette alla neo-madre di «far defluire l'interesse del proprio io verso il bambino». Il sentire della neo-madre scende nella psiche del suo bimbo ed attiva il processo comunicativo-affettivo-relazionale (Amato M. 2008) proponendo uno scambio affettivo, fluido e nutriente col proprio bimbo.

Processo che offre alla donna la possibilità di modificare il contatto col proprio bambino, di orientare il proprio maternage dosando le proprie energie fisiche e psichiche ed attivando il processo della ri-definizione di Sé e del suo bim-

bo. **L'importanza di un'ambiente familiare tollerante e responsivo consente alla donna di vivere con serenità l'esperienza della maternità.** L'ambiente affettivo oltre a rassicurare la donna deve contenere questi movimenti emotivi (Amato M., 2008) ed attendere che la neo-madre si riprenda dallo smarrimento, superi le fatiche legate al parto, sia presente a sé stessa nell'elaborazione del passaggio evolutivo-esistenziale. Passaggio essenziale per la relazione col proprio bimbo e nell'identificazione di sé "come figlia di fronte alla propria madre, come madre di fronte al proprio bimbo" (Amato M., 2011). Una madre che elabora questo processo è una "madre sufficientemente buona" una madre che si adatta ai bisogni del proprio bambino (Winnicott D., 1986), "prende con sé" il vissuto della propria bimba interiore e del proprio bambino, si sintonizza sui suoi sentimenti di dolore, rabbia, tristezza e li trasforma in sentimenti accettabili di tenerezza.

**Dr.ssa Mariannina Amato**

#### Bibliografia

Amato M. (2007) "Come vincere la depressione durante e dopo la gravidanza" Sovera, Roma  
Amato M. (2008) "Legame materno" Sovera, Roma  
Amato M. (2011) "La transitività materna" IF Press, Roma  
Winnicott D. (1986) "Sviluppo affettivo e ambiente" Armando, Roma



**Dr.ssa Mariannina Amato**  
Psicologa -Psicoterapeuta