

LA DEPRESSIONE POST PARTUM (Prima parte) di M. Galantucci

Ogni madre conosce bene l'esperienza della depressione dopo il parto. Paradossalmente, dopo un periodo piuttosto lungo di attesa, anziché sentirsi particolarmente felice per la nascita del proprio bambino, ella si scopre improvvisamente triste, con una gran voglia di piangere.

La tristezza, secondo Bowlby, è una reazione sana e normale a qualsiasi guaio o sfortuna. Gran parte dei più intensi episodi di tristezza sono suscitati dalla perdita, o dalla previsione della perdita, o di una persona amata o di luoghi e ruoli sociali amati e familiari. Una persona triste sa chi (o cosa) ha perso, e brama di recuperarlo.

Secondo l'idea esposta da Bolby, la depressione, come stato d'animo sperimentato in determinate occasioni pressoché da chiunque, è un inevitabile accompagnamento di qualsiasi condizione in cui l'organizzazione del comportamento diminuisce, com'è probabile che accada dopo una perdita: "fintantochè sussiste uno scambio attivo tra noi stessi e il mondo esterno, consista esso in pensieri o in azioni, la nostra esperienza soggettiva non è di depressione: si possono sperimentare paura, speranza, rabbia, soddisfazione, frustrazione, o qualsiasi loro combinazione. E' quando lo scambio è cessato che fa la sua comparsa la depressione (la quale persiste) fino al momento in cui si sono organizzati nuovi modelli di scambio diretti a un nuovo oggetto o fine ..."

Questa disorganizzazione e lo stato d'animo depresso che l'accompagna, anche se può essere penoso e forse sconcertante, è nondimeno potenzialmente adattivo. Infatti, finché non sono stati smantellati i modelli di comportamento che non sono più possibili, non ci si può accingere a costruire nuovi modelli, organizzati in vista di nuove interazioni. E' tipico delle persone mentalmente sane il fatto di poter sopportare questa fase di disorganizzazione e di depressione emergendone dopo un tempo non troppo lungo, allorché il pensiero e il sentimento cominciano ad essere riorganizzati, pronti per interazioni di un nuovo tipo.

Infatti alcuni giorni dopo il parto la madre riconosce i "sintomi" dello svuotamento psichico in quegli stati d'animo che sono la stanchezza fisica, la sensazione d'incapacità ad accudire il bambino appena nato, la malinconia, le crisi di pianto apparentemente senza motivo, il non accettare i cambiamenti inevitabili del corpo, il sentirsi brutte, grasse e non attraenti sessualmente agli occhi del proprio partner.

La depressione post-partum è fisiologica se viene considerata come un periodo di adattamento alla nuova realtà che si è venuta a creare. In questo senso si tratta di un momento ricco di emozioni, di felicità, ma anche di paura, di tensione fisica e psichica.

In questo contesto di intense e complesse emozioni, si privilegerà l'ottica psicoanalitica, mettendo a confronto alcune ipotesi: il concetto di maternità come crisi, come momento in cui gli eventi della gravidanza e del puerperio sono veri e propri cambiamenti, e la depressione post-partum vissuta come perdita dell'immagine inconscia, nel caso del parto infatti ciò che scompare è il fantasma di figlio, la precognizione dell'effettivo oggetto materno.

Crisi, cambiamento, identità

Abbiamo visto che la gravidanza e la maternità impongono cambiamenti non solo nel mondo esterno, ma anche e soprattutto nel mondo interno della donna: in questo senso il travaglio oltre che fisico è anche psicologico.

La gravidanza è un momento di crisi, di confusione e di profonda trasformazione: la riorganizzazione degli spazi interni riflette un analogo processo di riassetto del sentimento d'identità che, dopo una fase di confusione, può trovare un suo nuovo equilibrio. La crisi della maternità implica un vasto processo di riorganizzazione della personalità e così come può condurre all'assunzione di una corretta funzione materna, può d'altra parte essere il momento in cui si verifica un grave scempenso nevrotico o psicotico.

Secondo N. Lalli, nello sviluppo di un individuo si incontrano dei punti chiave che possono essere considerati come veri e propri momenti di crisi fisiologica. Ognuno di questi momenti presenta tre

diversi aspetti: una scelta, una separazione, una elaborazione dell'avvenimento così da comportare un nuovo livello di assestamento.

Il momento della separazione da qualche cosa (perdita) e quello della successiva elaborazione richiamano da vicino il concetto di lutto e in particolare le pagine di L. e R. Grinberg sul lutto per l'oggetto e il lutto per il Sé che sono parte integrante dell'elaborazione di ogni cambiamento.

Nel concetto di cambiamento è implicita la perdita irrimediabile di una parte del Sé di modo che cambiamento e lutto appaiono strettamente interdipendenti. In proposito Anna Freud scrive che : “ Un cambiamento in una parte qualunque della vita psichica, sconvolge l'equilibrio raggiunto in precedenza.”

Pertanto gli equilibri e i compromessi su cui si basava l'organizzazione della personalità prima del cambiamento vengono sconvolti dal cambiamento stesso e dalla crisi ad esso connessa.

Il duplice compito materno

La crisi d'identità che si impone alla donna lungo il cammino verso la maternità rappresenta, come ha scritto Bibring una sorta di test di salute psicologica.

Il cammino verso la maternità è irto di asperità e difficoltà tali da configurarsi come uno dei punti modalitici nella vita di una donna.

Per Helene Deutsch: “ I due massimi compiti della donna, in quanto madre, consistono nel raggiungere armonicamente la sua unità col figlio prima, e nello sciogliere altrettanto armonicamente quest'unità più tardi”.

In altre parole il compito di una “buona” madre è quello di saper costituire col neonato un'unità, con delle caratteristiche particolari, tali da conferire ad essa l'aspetto di una vera e propria simbiosi. Una simbiosi destinata a risolversi nel progressivo smantellamento di quelle strutture che si erano edificate fino a quel momento per il bene della coppia madre-bambino.

La separazione biologica, sancita dal parto, lascia uno spazio vuoto nel campo dell'esperienza della donna che si trova così di fronte all'ampio varco che separa la gravidanza dalla maternità.

Mentre durante la gravidanza la madre aveva a che fare con un contenuto dai caratteri indistinti e dai confini incerti, dopo il parto, ha di fronte a sé ciò che fino a quel momento aveva contenuto.

Il post-partum rappresenta in questo senso il vero e proprio periodo critico nel passaggio dalla gravidanza alla maternità.

Gli studi di diversi autori sul concetto di crisi permettono di considerare questo periodo come la chiave di volta, il punto di non ritorno verso quella che Recamier ha definito “maternalità”, cioè “l'insieme dei processi psicoaffettivi che si sviluppano e si integrano nella donna fin dal momento della maternità”.

All'interno del rapporto madre-bambino si verifica, in rapporto alla percezione materna, uno scarto tra corpo immaginato e bambino reale. Uno degli esempi più “concreti” di disillusione del post-partum è rappresentato dalla mancata soddisfazione delle aspettative materne circa il sesso del nascituro.

Con il termine disillusione non ci si riferisce solo a fantasie così concretamente legate alla gravidanza, come quella precedentemente illustrata, ma comprende anche la totalità delle fantasie connesse agli eventi della gravidanza, del parto e della maternità che la donna è venuta elaborando fin dal quando era bambina.

La separazione biologica del parto trova il suo corrispettivo sul terreno psicologico nella fine delle fantasie materne riguardo al feto e soprattutto nella disillusione derivante dell'inevitabile scarto che si interpone tra il bambino immaginato e neonato reale. Questo divario costituisce quello che si potrebbe chiamare il salto dalla gravidanza alla maternità: colmare questo spazio costituisce gran parte del lavoro della maternità.

La madre deve essere in grado di saper tollerare lo spazio vuoto che vuol dire porsi sulla strada per colmarlo di reciproche soddisfazioni. Tutto questo è possibile solo grazie ad una regressione in

qualche modo pilotata dal neonato, verso uno stato in cui madre e neonato si avviluppano così da formare una simbiosi.

continua

BIBLIOGRAFIA

V. Volpi, **Manuale di psicanalisi del rapporto di coppia**, Analisi Psicologica 1981

J. Bowlby, **Tristezza, depressione e disturbi depressivi**, cap. 14, in Attaccamento e perdita 1980 Boringhieri

M. Galantucci, **La depressione dopo il parto**, in Analisi Psicologica, n.4 Aprile 1988

N. Lalli, **Il primo colloquio come crisi**, in La psicoterapia nelle situazioni di crisi, il Pensiero Scientifico, Roma

L. e R. Grinberg, **Identità e cambiamento**, 1975 Armano Roma

A. Freud, **L'adolescenza come disturbo evolutivo** 1966, in Opere Boringhieri, 1979

G. Bibring, **Some considerations of the psychological processes in pregnancy**, in "The Psychoanal. Study of the Child, 1959

H. Deutsch, **La relazione tra madre e figlio**, in Psicologia della donna adulta e madre, 1945 Boringhieri Torino, 1977

P.C. Racamier, **La maternità psicotica**, in "Di psicoanalisi in psichiatria. Studi psicopatologici, 1979, Loescher editore, 1985

D.W. Winnicott, **La preoccupazione materna primaria** 1958, in Dalla pediatria alla psicoanalisi, Martinelli, Firenze, 1975