

AFFRONTARE IL TRAUMA DELLA NASCITA SUBITO DOPO IL PARTO

Lasciar esprimere il dolore

"La testa di Bianca era uscita e risultò immediatamente evidente che c'era qualcosa che non andava. Infatti, il cordone si era arrotolato attorno al collo e aveva smesso di pulsare. Il medico e la levatrice si diedero subito da fare: velocemente srotolarono il cordone e la tirarono fuori. Di conseguenza il collo di Bianca si storse un po'. Non appena le mani del medico la toccarono, respirò e iniziò a piangere, io sospirai di sollievo.

Già questo sarebbe bastato, ma non era ancora finita: durante il parto Paola aveva sofferto molto. Inoltre aveva respirato durante le spinte, prolungando così la sofferenza della seconda fase fino a circa un ora e mezzo. Di conseguenza la testa di Bianca era molto deformata.

Un po' dopo il parto ci rendemmo conto che c'erano tre piccole ferite sulla sommità della testa. Era come se si fosse graffiata contro qualcosa di duro durante la nascita. Probabilmente era stata questa pressione la causa del dolore di Paola. Ripensandoci, poteva essere che Bianca si presentasse di traverso o in posizione posteriore e che per questa ragione si fosse procurata le ferite al capo. Al momento dell'espulsione aveva del meconio sulla testa e perciò ne abbiamo dedotto che la bambina doveva aver sofferto molto fin dal principio del travaglio.

Appena nata, si agitò e pianse un po'. Non era la bambina pacifica e senza traumi che avevamo voluto mettere al mondo. Non sembrava nemmeno capace di calmarsi. Facemmo tutto il necessario, per creare un legame con lei: la attaccammo al seno, la massaggiammo dolcemente... inoltre, siccome il dottore aveva bisogno di alcune informazioni, la pesammo, e io continuai a sperare che si sarebbe calmata, ma non fu così. Al contrario, più il tempo passava e più lei soffriva. Neppure un bagno tiepido le fu d'aiuto.

Dopo circa un paio d'ore piangeva ancora disperatamente. Fu allora che mi resi conto che le ferite alla testa erano peggiorate. Erano arrivate a formare un'unica, grande escoriazione che si estendeva per circa un terzo della testa; era di un blu scuro e sembrava molto dolorosa. Per cercare di darle un po' di sollievo la tenemmo in braccio in posizione eretta e ci disponemmo a fare tutto quello di cui aveva bisogno.

Pianse per quasi due ore e mezzo. Piangeva senza smettere ed era chiaro che soffriva molto. Per fortuna avevamo partecipato a numerosissime sedute terapeutiche in cui adulti raccontavano le sensazioni, soprattutto il dolore, provate durante un parto difficile, ed eravamo a conoscenza di due cose molto importanti. •La prima è che le difficoltà erano iniziate perché da bambini queste persone non avevano avuto sufficiente aiuto per affrontare queste sensazioni. La seconda è che, l'unico modo per esprimerle sembra essere quello di piangere liberamente. Quindi Paola e io semplicemente tenemmo Bianca in braccio mentre lei piangeva, dandoci ogni tanto il cambio se uno di noi aveva bisogno di riposare.

Ci fu presto chiaro che Bianca stava ripercorrendo a modo suo la sofferenza del travaglio. Infatti, i suoi scoppi di pianto avvenivano ogni due minuti circa, seguendo pressapoco il ritmo delle contrazioni. Molto probabilmente ogni contrazione aveva fatto soffrire Bianca un POI di più, via via che aumentava la pressione sulla testa. Alla fine di ogni scoppio di pianto, durante il quale si capiva che era sconvolta, poiché tossiva e lottava per riuscire a respirare, Bianca si rilassava e si guardava attorno, oppure si addormentava tranquillamente per qualche minuto.

Ogni volta che si calmava, soprattutto se aveva pianto molto a lungo, io speravo, contro ogni ragionevolezza, che ce l'avesse fatta e che tutto fosse superato. Ma non era così; infatti, poco dopo ricominciava a piangere.

Mi rendevo conto che, desiderando che lei smettesse di piangere, era in realtà la mia sofferenza che volevo alleviare.

Capivo anche che aveva bisogno di piangere, altrimenti non l'avrebbe fatto. Questa consapevolezza non mi rendeva comunque più semplice la scelta di non interferire. I genitori hanno spesso bisogno di essere molto aiutati per riuscire a sentirsi abbastanza sicuri di sé da non intervenire. La loro tendenza sarebbe infatti di coccolare il proprio figlio per farlo smettere, pensando, per altro giustamente, che ci sia qualcosa che non va e che sia necessario intervenire, se non altro perchè si rendono conto della propria sofferenza. A volte ci riescono, ma in questi casi, può avvenire che il bambino trattenga in sé il dolore della nascita, con le limitazioni che ne possono derivare. Così facendo, inoltre, viene a interrompersi anche qualcosa che ha del miracoloso, la capacità cioè che gli esseri umani possiedono di guarire se stessi, in modo autonomo. Questo miracolo di autoguarigione si avverava sotto i nostri occhi, mentre la tenevamo in braccio, le parlavamo del nostro amore per lei, dicendole quanto ci dispiaceva che stesse soffrendo e che volevamo fare ciò di cui lei aveva bisogno.

L'escoriazione scomparve, come pure la deformazione della testa. Ogni scoppio di pianto era meno intenso del precedente. Finalmente non pianse quasi più e riposò tranquillamente per un po'.

Vicini senza interferire

Nelle successive tre o quattro settimane Bianca pianse a intervalli più o meno regolari all'inizio, nello stesso modo. In quel momento era chiaro che aveva ancora del dolore da sfogare e il suo pianto era caratteristico. Comunque, in questo periodo, la frequenza dei pianti diminuì, passando da una volta al giorno a una volta la settimana. Dopo due mesi accadeva solo una volta ogni quindici giorni, mentre adesso ci sembra che pianga in quel modo più o meno una volta al mese. Ogni scoppio di pianto è durato da cinque minuti a un ora e mezzo. I risultati dimostrano che è valsa la pena di affrontare tutto questo. Non sono infatti rimasti (quasi) effetti residui della nascita. Inoltre, Bianca dà a tutti l'impressione di essere una bambina contenta, sveglia, rilassata e ricettiva. E quel che è più importante,

sembra essere completamente a suo agio sia con noi sia con i nostri amici. Non è dunque una bambina che ha paura della gente, che si sente trascurata quando gli altri la lasciano piangere ed esprime quello che è in realtà il dolore di una esperienza passata.

Adesso, quando lei piange, siamo in grado di capire il perchè. Quasi sempre è per un motivo contingente, e le rare volte in cui non lo è, lo capiamo dal tipo di pianto, e sappiamo che la miglior cosa da fare è prenderla in braccio mentre si sfoga. Penso che sarebbe stata e che sia tuttora una pessima idea lasciarla sola mentre piange.

Da: "Massaggio per i vostri bambini"- A. Auckett