



## SONO SPOSATA DA 4 ANNI

Caro dottore,

ho 33 anni, sono sposata da 4 anni e ho una splendida bimba di 2 anni e 10 mesi. Ora sono in attesa della seconda bimba che dovrebbe nascere a marzo. Questa seconda gravidanza non è però molto felice. All'inizio ho cominciato ad avere disturbi fisici quali stanchezza, pressione bassa, nausea, vomito e ciò mi ha condizionato dal punto di vista psicologico. Ho cominciato ad avere paura, ansia di non farcela, a pensare che forse avendo accumulato tanto stress nell'ultimo periodo tra il lavoro molto lontano da casa e la bimba piccola avrei dovuto aspettare per una seconda gravidanza. In effetti avevo avuto qualche sintomo di ansia precedentemente e forse con la gravidanza si è scatenata di più. Ho cominciato a dormire male e ciò non faceva altro che farmi sentire più stanca e agitata. Al quinto mese mi sono rivolta ad un dottore che mi ha prescritto 10 gocce di lorazepam la mattina e 10 la sera. Un po' le cose sono migliorate ma spesso continuo a non sentirmi tranquilla, ad avere pensieri negativi (come non riuscire a prendermi cura della bimba, di avere la depressione post partum ecc.) comincio a sentirmi oppressa quando invece vorrei essere felice e accogliere con gioia la mia bimba come è stato per la prima. Mi sento tanto fragile, vorrei fare qualcosa per ritrovare benessere e forza in modo da affrontare in maniera positiva l'evento. Basta che una piccola cosa della vita quotidiana vada storta per farmi ripiombare nell'ansia e nell'angoscia. Purtroppo le mie giornate sono un po' vuote, vorrei fare tante cose per tirarmi su ma la mia condizione non me le permette perché comunque sono tanto stanca. Come faccio a ritrovare la mia forza interiore, la serenità? Quando nascerà la mia bambina, voglio stare bene ed essere preparata al meglio e forte. Grazie anticipatamente per ciò che mi dirà.

## **RISPOSTA:**

*Gentile amica,*

*una gravidanza è sempre un evento straordinario che attiene comunque allo stupore ed alla meraviglia. Maggiormente ancora quando un figlio è desiderato ed è atteso e voluto in un ambiente sereno e pieno d'amore. Come è giusto che sia. Allora bisogna ritenere che, in questo caso, le sue preoccupazioni siano dovute a stress, ad accumulo di energia negativa, ad insicurezza, a mancanza di autostima. Può capitare. Ma se ce l'ha fatta per la prima gravidanza, non vedo dove sia il timore per una seconda. Mi spiego. Ha dimostrato a se stessa di essere una brava mamma, una mamma in gamba che riesce a risolvere i problemi, una mamma che riesce a dare l'amore necessario affinché un figlio cresca in un ambiente accogliente e gradevole, affinché un figlio si senta gradito e desiderato. Da lei, dai genitori e dal mondo. E' lei il mondo in questo momento per sua figlia che deve ancora nascere. I nascituri avvertono se sono graditi, se "il mondo" che li circonda li sta aspettando con gioia o con preoccupazione. Con ansia o con festa. E' lei il suo "mondo". Allora si guardi intorno. I tempi che viviamo sono orribili e preoccupanti. Dovunque guerre,*

*tragedie, a volte insicurezza sul fatto che si rivedrà o no, il giorno dopo. Problemi di lavoro, di stipendio, di spese. Ebbene lei, da quella mamma in gamba che ha dimostrato di essere, crei per sua figlia un mondo diverso da quello che si sente in giro, un mondo ovattato, protettivo, un'oasi felice. Perché è questo che la natura richiede. Non comandiamo noi. Io sono sicuro che da quella mamma intelligente e tosta qual'è, ha capito la metafora e adesso è pronta a comportarsi in modo diverso: agguerrita ed aggressiva, per difendere i suoi cuccioli. Che, dopo il buio la luce del sole, la guidi e l'aiuti.*