



MATERNITA' E BENESSERE: il "Neo" Benessere!

Quale sensazione è più bella e più completa nella vita di una donna se non la maternità?

La maternità è principalmente: gioia e serenità! L'esperienza più piena e più profonda di ogni essere umano!

E' quell'evento che permette ad una donna di "ascoltare" veramente il proprio corpo, stabilendo, per la prima ed unica volta nella sua vita, un'unità psicorporea.

Il bambino neonato riempierà il cuore e la vita di chi lo circonda.

O almeno così dovrebbe essere, perché, purtroppo, spesso si presentano delle situazioni più complesse, a partire già da dopo il parto, al ritorno a casa: difficoltà nell'allattamento, bambini che non dormono la notte. O situazioni che possono manifestarsi più in là nel tempo. Finito l'entusiasmo iniziale, infatti, emerge un inatteso disagio derivato dalle rinunce dei propri interessi, dalla difficoltà nel ristabilire la vita di coppia, nel mantenere relazioni con gli amici.

Insomma, situazioni come queste, e tante altre, portano a pensare che il momento tanto sognato non corrisponde esattamente alle attese!

Obiettivamente oggi è difficile: nella nostra società la gravidanza viene vista sempre di più come un peso ed un problema e, quindi, evitata, se possibile.

Purtroppo tutte le cose belle comportano difficoltà e sacrifici e così anche la gravidanza per quanto essa sia un evento straordinario!

Spesso molte di queste difficoltà possono essere superate se si offre alle mamme ed ai papà un aiuto a partire dal creare un ambiente empatico e di sostegno durante questo difficile percorso della vita.

Non bisogna "assuefarsi" a questo pensiero tanto diffuso di evitare questo momento fantastico!

La Psicologia del Benessere rivolge l'attenzione anche a questa sfera, perché possibile ulteriore via verso il Benessere .

Si offre, infatti, di far migliorare questa ottica prevalente, alimentando nel cuore dei futuri genitori: ottimismo, gioia e speranza!

I bambini, infatti, portano gioia nella famiglia e saperli amare fin dal momento del loro concepimento è testimonianza di un amore grande.

Via quindi quell'egoismo e quella paura sempre più dilaganti!

La Psicologia del Benessere propone di sviluppare una maggiore consapevolezza, invitando a:

- fermarsi a riflettere sulla condizione personale attuale
- interrogarsi circa i propri atteggiamenti e le proprie aspirazioni.
- valutare criticamente il proprio percorso esistenziale.

Facendo ciò sarà forse più facile esplorare e focalizzare i pensieri negativi che portano ad evitare la maternità, per far spazio a sensazioni più positive.

Un passo successivo è il prendere coscienza che lo stile di vita e il "sentire" in gravidanza possono influenzare lo sviluppo futuro del bambino!

Quando siamo sani emotivamente, infatti, si crea una maggiore probabilità di un funzionamento sano del nostro corpo ed in questo caso, anche del bambino.

Dobbiamo imparare, che lo stress è dannoso! Esso provoca un aumento di cortisolo nel corpo e, durante la gravidanza, ciò è ancora più dannoso perché responsabile di parti prematuri, di morte neonatale e di complicanze generali nel bambino.

Anche un comportamento alimentare scorretto può incidere e danneggiare il feto, ecco perché seguire una dieta controllata, che preveda, in primis, la riduzione di bevande alcoliche e di fumo.

In previsione di una gravidanza, quindi, la Psicologia del Benessere suggerisce di cambiare il ritmo e lo stile di vita quotidiano adottato fin ad ora. Propone, così, un percorso di "educazione alla gravidanza", ulteriore momento di crescita individuale.

Partendo dai risultati delle ricerche scientifiche sull'effettivo flusso di comunicazione, a vari livelli, tra madre-bambino e bambino-madre, da quello fisiologico di scambio di sangue e di ossigeno e di altre sostanze vitali per un sano sviluppo del feto; a quello comportamentale, la Psicologia del Benessere, invita a sviluppare queste attività attraverso varie operazioni.

Innanzitutto creare intorno alla coppia ed quindi al bambino un ambiente armonioso lontano dal caos e da eventi spiacevoli, per quanto ciò sia possibile.

La mamma infatti deve cercare di essere rilassata e serena per poter comunicare efficacemente con il proprio corpo e di conseguenza con il suo bambino.

In questa relazione diadica può partecipare, senz'altro, anche il papà tramite il contatto verbale e affettivo attraverso il grembo della partner.

E' molto importante la comunicazione con il bambino. La voce della madre deve essere bassa, calma, dolce, con essa può trasmettere valenze emotive ed affettive e ricevere risposte da parte del feto.

Questa comunicazione verbale, deve essere accompagnata da una "comunicazione gestuale" di massaggi e carezze sulla pancia: gesti di rassicurazione e dedizione.

Può essere determinante, in gravidanza, l'aspetto comportamentale dei due genitori e la loro volontà a mantenere un equilibrio.

Questo percorso di educazione alla gravidanza aiuterà la mamma a superare i disagi, preparandola ad affrontare

anche il momento della nascita.

Molto importante è comunque imparare ad ascoltare il proprio corpo e mai come in questa occasione è necessario farlo; esso permette di entrare in contatto con la parte più profonda dell'essere, facilitando il rapporto con il bambino.

Questa sintonizzazione sarà più possibile se la madre sarà rilassata. Si consigliano: la meditazione; le tecniche di rilassamento; attività ricreative; tecniche respiratorie; tecniche yoga; massaggio, durante la gravidanza e al bambino neonato; ascolto di musica classica; la tecnica delle visualizzazioni, scegliere, cioè, un'immagine energizzante che più si adatti al proprio stato d'animo e concentrandovici affinchè sia il più viva possibile. L'uso del diario quotidiano, per stare a contatto con le proprie emozioni negative, o positive che siano, poichè aiuta ad eliminarle e ciò è particolarmente utile in gravidanza poichè la vita cambia e cambia il fisico ai propri occhi e a quelli del compagno.