



MAMY BLUES

Così viene definita la depressione che può colpire le donne dopo il parto. Un disagio giustificato che, se non si risolve nel giro di poche settimane, va affrontato con l'aiuto di esperti. E del partner

DI LAURA TACCANI - FOTO LUIS SANCHIS

Non è per cavillare sulla semantica, però nove volte su dieci gli americani riescono a dire le cose meglio. Trovano la sintesi giusta, e spesso, snellendo le cose dal punto di vista linguistico, finiscono per alleggerirne anche la prospettiva. È successo perfino con un disturbo serio come la depressione post partum, definizione monolitica con cui da noi fino a poco tempo fa si definiva in blocco quel disagio sfaccettato che può accompa-

gnare i primi mesi dopo il lieto evento (se si passa l'ossimoro). Hanno iniziato loro a fare le dovute distinzioni: c'è il *maternity blues*, la *postpartum depression* e all'ultimo grado la *postpartum psychosis*. E appunto, non è questione di virtuosismi ma di approccio psicologico, perché nella differenza dei termini si coglie anche la gradualità del fenomeno e quindi si può capire come affrontarlo.

Prendiamo una neomamma che già non dorme

Circa il 20% delle puerpere soffre di un disturbo più profondo. Aggravato dal senso di colpa, perché non sei felice come gli altri si aspettano

più di tre ore di fila, si vede grassa come un'oca ed è nel bel mezzo di un crollo degli estrogeni. Ecco, ora si immagina l'effetto napalm che può avere sulla sventurata sentirsi pure dire che ha la depressione-post-partum: espressione che in sé non spiega molto e che per cacofonia certo non aiuta. È come se alla poveretta venissero tagliate le prospettive. Diverso è, invece, sentirsi spiegare quel groviglio di sensazioni quasi fisiologiche (ne soffre più della metà delle puerpere) che viene riassunto nel termine *maternity* o *mamy blues*. Al di là della poeticità del nome, il messaggio che viene dato è importante e dice esplicitamente: tranquilla, sono la tristezza tipica delle nuove mamme (sottinteso: anche se tu ora credi che i tuoi sentimenti di materno non abbiano nulla). Insomma, nelle parole c'è un modo per iniziare in positivo ad affrontare un disagio che di solito se ne va in un paio di settimane, più o meno quando il nostro organismo torna ad avere uno straccio di controllo sui propri livelli ormonali.

Il punto è trasmettere fiducia e non certo aggravanti ansio-gene. Passaggio due: dopo aver tranquilliz-

zato madre e relativo compagno circa le dinamiche post-natali in cui sono piombati, sarà più facile capire se dal *mamy blues* si rischia di scivolare in un disturbo più profondo che colpisce circa il 20% delle donne, le quali spesso si sentono anche in colpa per non essere felici come tutti si aspetterebbero. Se chi è vicino a loro non capisce quanto è radicata la sofferenza e si limita a dire passerà, succede che a passare sia solo il tempo, a volte parecchi mesi. Il rischio allora è che si rompa davvero qualcosa, soprattutto nella continuità dell'interazione emotiva tra madre e figlio. Al contrario, riconoscere in tempo il giro di boa che porta da uno stadio all'altro equivale già a iniziare la strada di recupero («Le discese ardite e le risalite», cantava Lucio Battisti).

LAVORO D'ÉQUIPE

Proprio su questo insiste Giorgio Rezzonico, ordinario di Psicologia Clinica all'Università di Milano



COME USCIRNE? PARLARE, PARLARE, PARLARE

Speso basta che ne possano parlare con qualcuno che le capisca. In molti casi saper ascoltare sul serio le neomadri depresse è sufficiente a trasmettere loro quel senso di fiducia che è venuto a mancare. I dati dicono che l'attività di *counseling* è in grado da sola di abbattere drasticamente la progressione verso le forme di depressione più gravi. Ecco perché dal prossimo mese presso l'Ospedale San Gerardo Vecchio a Monza sarà operativo uno sportello ad hoc gestito dall'Associazione Progetto Panda Onlus, proprio per aiutare le madri in situazioni di disagio psicologico. In pratica si tratterà di un servizio ambulatoriale di sostegno, creato in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera San Gerardo e il Multimedia Health Communication Laboratory dell'Università di Milano Bicocca. Oltre a integrare e collegare le strutture già esistenti sul territorio, il progetto prevede per esempio la formazione degli operatori e soprattutto un'attività di ascolto rivolta alle neomamme in difficoltà, e l'organizzazione di gruppi di condivisione (www.pandaonlus.org).

Bicocca e direttore della Scuola di Specializzazione in Psichiatria, oltre che presidente della onlus Progetto Panda (vedi box) a sostegno della maternità. «Di depressione postnatale soffre circa una madre su 5, anche se in più del 50% dei casi non viene diagnosticata: come fenomeno clinico è ancora poco riconosciuto, perché fa strano che la maternità possa non essere felice. Basterebbe invece iniziare a dire alle coppie che, per esempio, di *maternity blues* soffre fino all'80% delle donne, e che è sufficiente il supporto del partner e di operatori specializzati perché questo disturbo non evolva in modo più drammatico».

Ecco perché tutto deve partire da una seria informazione sia dei neogenitori che di ginecologi e pediatri, veri interlocutori della famiglia dopo il parto. «Intanto bisogna conoscere i fattori di rischio: tra i principali ci sono precedenti episodi di depressione, sintomi ansiosi durante la gravidanza e situazioni cosiddette poco supportive: nelle quali, cioè, il malessere non viene riconosciuto e la madre avverte attorno a sé un senso di riprovazione. Sono più esposte le madri molto giovani e le primipare, ma la depressione può colpire anche quelle adottive perché riguarda l'assunzione del ruolo di genitore. Le conseguenze sono immediate nel rapporto con il bambino, perché l'assenza psicologica e la tristezza della madre complicano la relazione, e questa difficoltà è a sua volta un'aggravante».

A questo punto il ruolo del partner diventa decisivo, anche se teoricamente non comporta niente di straordinario: una capacità di ascolto realmente empatico e un'assunzione di responsabilità. Siamo quasi ai minimi sindacali, ma di questi tempi nel rinnovo dei contratti di categoria si sa che niente può essere dato per scontato. □

tempo di lettura previsto: 5 minuti