

Libris.ro

Respect pentru oale și găuri

Sara Roveraro, M. Caterina Cattaneo,
Valentina Chiorino, Roberta Salerno,
Elena A. Macchi, Giorgia G. Bertolucci

SOSEȘTE BEBELUȘUL!

Ilustrații de Daniela Lazzaro



Prefață	
<i>de Fabio Mosca</i>	5
Prefață	
<i>de Mariangela Negri</i>	7
De ce în cămașă de noapte și în timpul zilei	9
Ce s-ar putea întâmpla în zilele de recuperare după naștere.....	9
Secția de maternitate și culorile prezenței.....	11
Și, acum, începem	13
După naștere, urmează secția de maternitate	14
Corpul, acest necunoscut.....	14
Pornește de la tine și din creierul tău.....	19
Ești în secția de maternitate: „această casă nu este un hotel!”	20
„Locuitorii” secției de maternitate	22
Când timpul devine contratimp	24
Familia & Co	27
Familia: o dilemă a ariciului	27
Liniile de delimitare în secția de maternitate.....	28
Distanță și apropiere: modalități de întrebuițare	29
Nicio urmă de tine	34
„Ciao, dragul meu! Ți-l prezentăm pe fratele tău!”	35
<i>Pașii spre întâlnire</i>	37
<i>Adevărul, întotdeauna</i>	38
<i>Mama alăptează</i>	40
<i>Inevitabil, geloși: printre capricii și valuri emoționale</i>	40
<i>Așteptări neîndeplinite</i>	41
<i>„Amintește-mi de mine!”</i>	42



Camerele emoționale ale secției de lăuzie	43
Camerele ambivalenței, anxietății și fricii.....	43
„Atacul de panică al caring-ului”.....	48
Ce este „iluzia”?!?	50
Camerele ritmului și ale timpului: „dancing the blues”.....	52
<i>Timpul și culorile sale</i>	54
Plânsul său, mâinile tale și vocea ta	56
Împrejurările alăptării.....	58
Alăptarea: la sân sau nu... dacă nu, cum?	58
The „milk rainbow” (Curcubeul laptelui)	65
La final, ne întoarcem cu toții acasă	71
Întoarcerea	71
<i>Cum să te organizezi</i>	73
<i>Îngrijește-te și de tine însăși: faza în care ceri</i>	75
<i>Harta teritoriului</i>	77
Primele ieșiri: gențile femeilor	78
Cuvintele laptelui: picătură după picătură	80
<i>Picătura donată</i>	83
<i>Creier și alăptare... un tot</i>	84
Reintrarea în jeansi: “Redați-mi corpul!”	85
Îngrijește-te de copilul tău: cunoașterea	87
<i>Somnul</i>	87
<i>De ce bebelușul nu doarme încă bine?</i>	87
<i>Plânsul</i>	90
<i>Câteva sfaturi</i>	92
Când cea care plânge ești tu	93
<i>Baby blues sau maternity blues</i>	95
<i>Depresie postpartum</i>	99
<i>Psihoza puerperală</i>	100
Echilibre și dezechilibre:	
Cuplul și noua ta familie	101
<i>Relațiile tale, conexiunile tale:</i>	



viața imaginată întâlnește realitatea	101
Respecte pentru tine și pentru cei din jurul tău El se schimbă. Și tu?	104
Concluzii	106
Glosarul nostru al puerperiului	111

ANEXĂ

1. Neuronii-oglină: pentru a crea o minte... ..	122
2. Dacă se dezlănțuie criza, trebuie să știi că... ..	125
3. Atunci când nașterea nu s-a desfășurat așa cum te așteptai.....	126
4. Când alăptarea te înșelă.....	129
5. EMDR, ca abordare terapeutică	131

Postfață

de Isabel Fernandez	133
---------------------------	-----

Postfață

de Paola Marozzi Bonzi.....	135
-----------------------------	-----

Sugestii bibliografice.....	138
-----------------------------	-----

De ce în cămașă de noapte și în timpul zilei

Ce s-ar putea întâmpla în zilele de recuperare după naștere

Fragmente de imagini și de cuvinte adunate de-a lungul experienței noastre cotidiene de psihologi clinicieni într-o secție de maternitate: iată ce povestește această carte!

Aceste pagini au luat naștere din întâlnirile noastre cu poveștile și relațiile femeilor care doar ce au înfruntat nașterea și care privesc spre noile vieți ca mame, ciocnindu-se, uneori, de așteptări și deziluzii. Apropo, acele femei rămân în cămașă de noapte chiar dacă este zi.

În acele două, trei, patru zile de recuperare, întâlnirea cu toți cei care se învârt în jurul tău devine, independent de cămașa de noapte pe care o porți, o situație diferită, cu care nu ești obișnuită, într-un fel asimetrică. „Celălalt” ți se pare perfect în expunerea sa socială și în competențele sale, tu, însă, nu: expusă intim într-un fel cu care nu ești obișnuită să te arăți prietenilor, cunoscuților și străinilor, nesigură de mișcările fizice, emoționale și relaționale.

Femeile „noastre”, până acum câteva zile îmbrăcate complet sau îmbrăcate, totuși, și susținute de conștientizarea propriei identități, de propriul rol și de o imagine de sine recognoscibilă, se găsesc în acest moment, adică în zilele de recuperare postpartum, să se prezinte într-o „situație”, chiar și emoțională, în care nu sunt obișnuite să fie.

De fapt, din momentul în care copilul se naște, cămașa de noapte devine simbolic elementul cel mai vizibil și, evident, într-o situație de schimbare radicală (din ziuă până în noapte aproape) și de noi cereri care, adesea,

par, în zilele de recuperare, imposibil de gestionat. Femeia descoperă aspecte despre ea însăși pe care nu le-a mai experimentat înainte, deoarece, nașterea și postpartumul alcătuiesc o fază bogată în emoții, cu tonalități foarte diferite: bucurie, excitație, liniște, anxietate, tristețe, frică, refuz. Fiecare persoană are propria poveste și fiecare sarcină are cursul ei: „noduri” rămase nerezolvate în viața personală ajung să fie atinse, modificate, lăsate libere sau, uneori, făcute mai complicate de către rolul de părinte.

Postpartumul permite intrarea într-o zonă dificil de experimentat în alte momente din ciclul vieții: este dimensiunea deschiderii, transparenței fizice, a reactivării fantasmelor transgeneraționale și a temerilor arhaice, astfel că este necesar să înveți să te miști, în sensul psihic și fizic, în același timp, în această dimensiune diferită de sine, construind noi busole interne, care să permită orientarea, înainte ca vechile structuri cognitive și emotive să se întoarcă să guverneze propria-ți viață.

Există infinite cantități de informații referitoare la tema nașterii: cărți științifice și informative, reviste specializate și nespecializate, emisiuni TV, radio, interviuri, blog-uri și multe altele. Un univers care informează în mod detaliat, mai mult sau mai puțin veridic, femeile (și bărbații) despre toate aspectele acestui moment al vieții.

Imaginile și cuvintele acestei cărți fac referire la acea „zonă de mijloc” între naștere și revenirea acasă, în care te vei găsi în situația de a renunța la unele certitudini pentru a îmbrăca haine noi, haine în care s-ar putea să nu te simți imediat în largul tău.

Am dori să te purtăm cu rapiditate la inima temelor emergente în acele zile de recuperare în spital, conștiente fiind de faptul că, tocmai în jurul acestor teme, maternitatea/paternitatea va continua să se miște și să construiască în mod ciclic și recursiv.

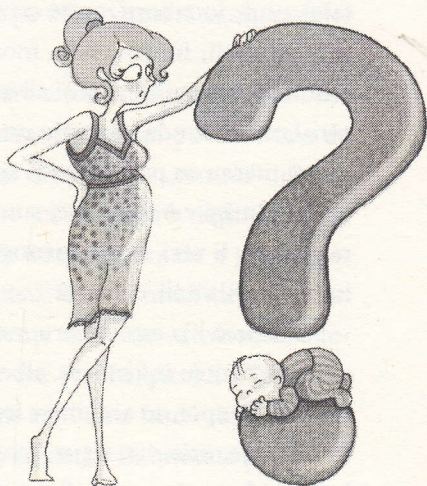
Din acest motiv, am ales să alăturăm cuvinte și imagini, sperând că vor putea să te ajute să parcurgi o bucată de drum mai conștientă, mai puțin dezorientată și cu o risipă mai mică de energie.

În această călătorie te va însoți Ea, protagonista noastră, femeia în cămașă de noapte chiar și în timpul zilei, și o va face cu toate emoțiile de care este în stare.



Am făcut referire în Anexă la unele aprofundări de mare importanță pe care le vei putea citi dacă vei dori, dacă vei avea curiozitatea și timpul necesar. În acest moment, este foarte important să se facă economie de timp și resurse, atât fizice, cât și mentale. O vom numi „fază de economisire a energiei”.

Nu am uitat nici de relevanța pe care partenerul, noul tată, și-o asumă pentru femeie pe durata zilelor de recuperare. Bărbații devin „conectori și organizatori ai realității”, au oportunitatea de a-și ajuta partenera să se orienteze, reducându-i anxietățile, asemenea unei busole. Am ales să nu vorbim în această carte despre ei, ci doar tangențial, amânând, deocamdată, doar momentul în care le vom dedica spațiul datorat.



O mulțumire specială este adresată tuturor femeilor întâlnite de noi, mame pentru primul, al doilea, al treilea, al patrulea copil sau mame de gemeni, cu poveștile și cuvintele lor, și celor care, de ani de zile, ne-au permis și continuă să ne permită să lucrăm în secțiile de creșă și lăuzie, înțelegând și susținând sensul intervenției noastre.

Secția de maternitate și culorile prezenței

Intrarea în secția de maternitate conține, într-un anumit sens, un aspect paradoxal: intri în spital, te îmbraci, ai cămașa verde pe care o îmbraci pentru operații și, apoi, îmbraci cămașa de noapte. Statusul omului bolnav. Și totuși, sarcina, nașterea și postpartumul nu sunt simptomele unei patologii, nu aparțin unui sindrom care trebuie tratat. Ești sănătoa-



să, dar te afli acolo unde se merge când suntem bolnavi. Acesta este spitalul, unde locuitorii, aceia care au roluri și relații certe, ca să clarificăm, sunt medicii, infirmierele, moașele, tot personalul sanitar. Un univers cromatic de cămăși albe și albastre, lila sau portocalii: iată, ei sunt unicii care cunosc strada, care știu unde să meargă și care au un obiectiv clar; se mișcă mereu cu pași rapizi și siguri, animați de obiective certe.

În cămăși verzi, se știe, sunt cei care ies din sala de operații, cei mai respectați: îi vezi, simți, inconștient, că trebuie să le cedezi calea, că sunt importanți, vitali, centrali.

Culoarea lila este pentru moașe, galbenă pentru asistentele medicale, albastre pentru infirmiere, albe - medicii; un curcubeu de competențe și profesii. Și apoi, au acel mers ironic, fără să își dea seama, a celui care este în picioare, orientat, sigur, acoperit de un rol social precum cel pe care, înainte să apară sarcina, îl aveau și tu.

Spitalul te pune în condiția de a fi, inevitabil, o pacientă în sensul larg al cuvântului: aștepti mereu o consultație a uterului sau a tensiunii tale, a sânelui sau a sânelui. Aștepti mereu o vizită la copilul tău, cu anxietatea și dorința ca totul să intre în parametrii înghețați ai normalității: greutate normală, rezultate normale ale analizelor, creștere normală.

Așadar, nu este ușor să trăiești acest paradox! Nu este ușor să te simți cetățeană unei localități în care tu nu locuiești cu adevărat, dar care e locuită de alții, singurii care cunosc străzile. Aceasta este ideea: acele cămăși în multe culori cunosc locul în care ai ajuns și par să te cunoască și pe tine structural, intim, visceral. Pe tine și pe copilul tău!

Dar nu este chiar așa!

Mai ales nu este pentru cunoașterea ta de sine și a celui nou-născut, față de care, amintește-ți, devii, gradual și firesc, competentă.

Calea de acces la secția de maternitate, oriunde se găsește aceasta, este: tu - în cămașă de noapte, copilul tău - într-o salopetă moale, mirosul unei cunoașteri antice, ce trece dincolo de cunoașterea profesională și tehnică, pe care trebuie să o urmărești ca pe firul Ariadnei în labirint.

Când te întorci din sala de naștere, acoperită doar de o pânză verde, cămașă de noapte devine ceva ce îmbracă și te recompune: ai ales-o tu,



este a ta, îți plac culorile și forma; este cheia de acces pentru a-ți reaminti cine ești. Și ai ales chiar și prima salopetă pe care o poartă acum copilul tău!

Astfel, începe relația cu copilul tău, care a ieșit din pântec, dar ceea ce relatăm în această carte nu privește doar începutul poveștii tale de mamă; într-un mod diferit, dar în același timp la fel, „temele” inițiale ale maternității vor continua să reapară pe tot parcursul vieții: căutarea sincronizării, răbdarea de a aștepta și a te adapta, frica de a greși, greutatea responsabilității, entuziasmul pentru fiecare nouă descoperire. Toate acestea vor fi inima fiecărei experiențe materne următoare, adesea mișcând pașii în „ritm de blues” în doi (vezi capitolul „Camerele emoționale ale lăuziei”), într-un fascinant echilibru între „up”, plin de entuziasm luminos, și „down”, încărcat cu anxietăți întunecate și frici.

Așteptai în perioada sarcinii acest copil, acum aștepți să crească în greutate și înălțime, îl vei aștepta cu brațele deschise atunci când va începe să umble și, apoi, te vei găsi așteptându-l, în fața unei discotecii, gândindu-te la care ar fi „distanța corectă” între îngrijorarea ta de mamă și gustul său pentru aventură.

Ne-ar plăcea să ni te imaginăm, în timp ce răsfoiești această carte și în alte momente din viața ta, reamintindu-ți cu un zâmbet acel început mai mult sau mai puțin aventuros și la cum „mecanismul” este mereu același, deși conținul va crește în timp.

Și, acum, începem

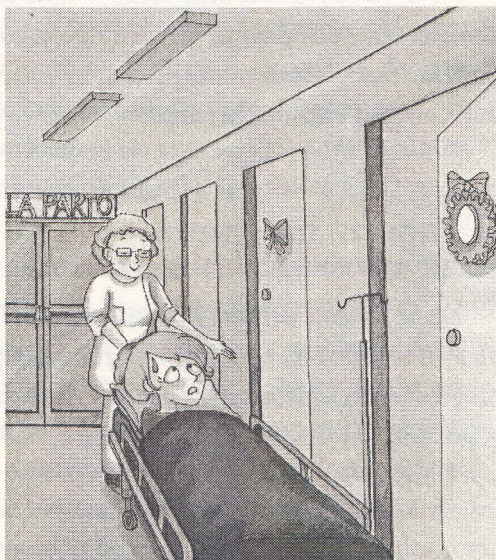
Nu ne rămâne decât să îți dorim o lectură plăcută: vei găsi situații care au avut loc sau care s-ar putea să îți se întâmple și ție; situații dificile, dar nu patologice, dificile din punct de vedere fizic, dar care pot fi înfruntate și poate – mulțumită parțial și acestei cărți – deja „cunoscute”, pentru că pot fi „recunoscute”.

După naștere, urmează secția de maternitate

Corpul, acest necunoscut

După lunga sarcină, urmează nașterea, momentul mult așteptat și, în același timp, temut: frica de necunoscut, a durerii corporale, anxietatea de a nu fi potrivită și îngrijorările legate de sănătatea copilului se amestecă, din câte se pare, cu nerăbdarea și curiozitatea față de ceea ce, din interior, va deveni exterior corpului, cu inevitabilul fior care urmează actului creativ.

În cursurile de pregătire pentru naștere se vorbește foarte complicat despre intensitatea durerii de înfruntat și despre teama care apare. Nașterile sunt foarte diferite între ele: naturale, cezariene prin alegere sau ca urmare a epuizării sau din cauza necesității inevitabile, rapide sau lungi, toate cu siguranță obositoare și foarte dificile. Este o experiență care nu poate fi comparată cu alte situații de înfruntat în viață: singura durere asociată cu un eveniment pozitiv și un scop grandios, acela de a duce pe lume o





altă ființă umană.

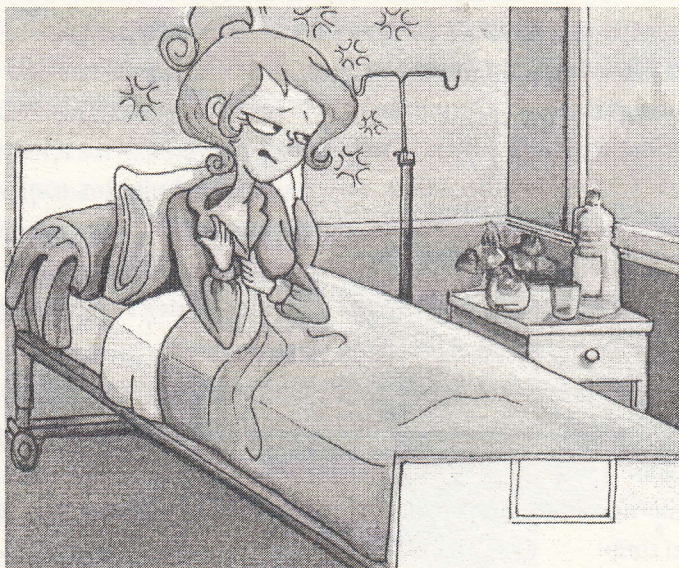
Reși este tocmai această semnificație pozitivă care ajută nu atât la a gestiona durerea fizică, lucru ce nu ar putea fi posibil, cât la capacitatea de a sprijini, pentru a putea trece peste moment într-un mod activ, pentru a putea mobiliza și utiliza resursele tale de energie pozitivă. Este o necesitate pur umană aceea de a găsi un sens în ceea ce ni se întâmplă pentru a putea înfrunta situația, ca apoi să o putem integra înăuntrul nostru.

Părea a fi „ultimul obstacol de înfruntat”, dar, după ce s-a întâmplat, nașterea devine mai mult decât un simplu punct de sosire, devine un nou început: la finalul acestei experiențe, vei fi purtată – de fapt transportată – în secția de maternitate.

Adesea, în imaginarul colectiv sau personal intrarea în secția de maternitate este, într-un fel, triumfală: reprezentarea unui sine matern grandios, cu un copil dolofan în brațe, care face trimitere la o imagine maternă mitică, de creatoare puternică și glorioasă.

În realitate, intrarea în secția de maternitate, dincolo de fericirea impresionantă, se desfășoară într-un mod puțin diferit.

În acest moment, corpul începe să îți trimită niște



semnale, de fapt, în unele cazuri, chiar se impune, rechemându-te într-un fel în „jos”, spre materia din care ești făcută, spre un limbaj făcut din „carne”, pe care deja l-ai înțeles din timpul sarcinii, pe parcursul nenumăratelor modificări pe care deja unitatea minte/corp le-a întreprins. Se întâmplă atunci când corpul, silențios în timpul stării de sănătate, mai mult sau mai puțin, dintr-o dată începe să bată la ușa minții tale: te doare un braț și devii conștientă că îl ai – un braț, te doare burta și o „simți” sau îmbătrânești și „nu te mai țin picioarele” sau naști și trăiești ciudata senzație de a fi nevoită să îți „înduri” propriul corp.

Îl poți găsi în diverse versiuni: adormit și aproape străin de tine (pentru că ești încă sub anestezie), dureros, „ciudat” de dureros, „tolerabil” de dureros, „intolerabil” de dureros.

Astfel, începe deja discrepanța dintre ceea ce mintea își imaginează și ceea ce se întâmplă în realitate: chiar dacă acest context rămâne pozitiv și fiziologic, poate fi foarte diferit față de ceea ce gândeai, „imaginația este doar imaginație”.

Despre durerea nașterii, despre strategiile pentru a o gestiona și sensul său fiziologic ai studiat și ai citit totul, dar acum suntem în starea imediată a postpartumului.

Senzația este aceea de a fi în „Țara nimănui”, un „nonloc”, așa cum spune Marc Augé, un fel de „teritoriu de mijloc”, pe care, dintr-o dată, trebuie să îl locuiești. Corpul tău trimite semnale pe care nu le cunoști sau care, chiar dacă ar fi a doua, a treia sau a patra naștere, nu ți le amintești foarte clar. Este un corp diferit, care s-a schimbat ulterior, sunt semnale noi, în zone intime ale corpului practic necunoscute înainte, prezența sângelui diferit față de cel din perioada menstruației, ritmat și cunoscut. Acesta este momentul pentru a identifica strategii noi, folosind toate cunoștințele pe care le-ai învățat în viață.

Creierul nostru are nevoie să organizeze experiențele și informațiile noi conexe, asociindu-le celor mai vechi și cunoscute, ca să poată avea sens pentru noi.

Este nevoie de timp pentru a face acest lucru și este necesar să îți acorzi timp!



Fie că ești obosită sau hiperexcitată, corpul nu pare să îți asculte comenzi-le, aproape că se însuflețește fără tine.

În pat, în salonul tău unic sau în cel cu mai multe paturi, te regăsești așezată, întinsă sau semiîntinsă, conștientizând că fiecare mișcare este dureroasă; fiecare mișcare îți redă o „cartografiere” a corpului, pe cât este de detaliată, pe atât este de nouă.

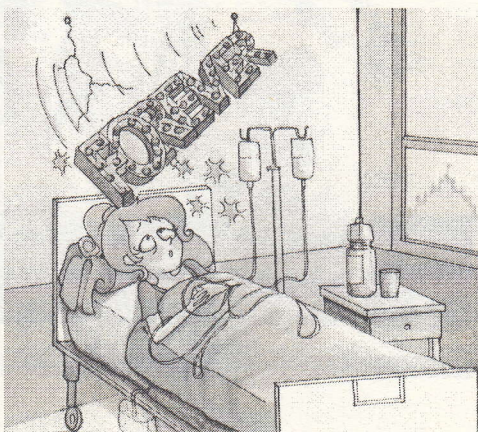
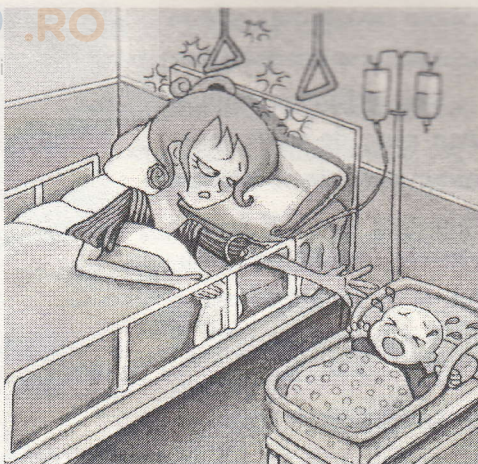
Dacă ai născut prin cezariană, se poate întâmpla ca injecția intravenoasă sau cateterul să îți „încătușeze” mișcărilor deja obositoare.

Simultan, începi să te gândești, împotriva oricărei dovezi raționale, că ți-ai pierdut mobilitatea pentru totdeauna și că nu vei mai fi niciodată funcțională, tocmai acum, când este absolut necesar.

Devine important în acest moment să fie făcut un „efort cognitiv”, pentru a-ți aminti de existența scanării temporale: este vorba despre una, două, trei zile; starea fizică a corpului tău se va îmbunătăți mai repede decât te aștepți.

Nu va rămâne așa „pentru totdeauna”!

Îl numim „efort” pentru că nu se întâmplă în mod spontan; trebuie căutate informațiile logice și procedurale pe care le deții și aplicate în acest moment:





Libris.ro
timpul trece și lucrurile se
Resp

Resp schimbă și se îmbunătățesc.
Iată întâlnirea vieții: ai
avut parte de multe întâl-
niri importante de-a lungul
existenței tale, dar aceasta
este cea care, în mod abso-
lut, te va schimba cel mai
mult și în mod definitiv.

Copilul tău nu este dus
în salon. Emoție mare, în-
tâlnire curioasă, tandră, cu mii și mii de nuanțe. Toate acestea au loc, dar,
uneori, poate fi o situație complicată, deoarece tu te simți ținută fizic.
Corpul, împovărat, din cauza stării dureroase, pare a complica chiar și
lucrurile cele mai simple: greutatea cu care îți iei în brațe puiul, de a nu
reuși să te descurci cu el (să îl poziționezi la sân), deoarece corpul doare.
„Sunt fericită, dar, totuși, nu mă așteptam să fie așa!”

Durerea fizică prin care treci te proiectează într-o dimensiune de fixi-
tate temporală: când ne simțim rău, când simțim durerea, „săgeata tim-
pului” pare să se oprească și este dificil să ajungi la conștientizarea că ești,
oricum, într-un context fiziologic de evoluție, cu un ritm pe care natura
pur și simplu îl scanează.

