

LETTERA DI UNA DONNA CHE HA AVUTO DIFFICOLTA' A PROCREARE E ORA E' UNA BELLA MAMMA

Ciao Federica

anzitutto volevo ringraziarti per aver contribuito a farmi "arrivare fin qui".

Ho pensato tanto in questi mesi al lungo percorso che ho affrontato, iniziato ormai 6 anni fa e che mi ha portato ovunque, sia dal punto di vista geografico che da quello esperienziale.

Ho consultato medici in 4 regioni diverse, ho seguito terapie di medicina tradizionale e sperimentale, ho fatto iniezioni, preso pastiglie, gel, antibiotici. Ho fatto 2 interventi in anestesia totale per accertare che dentro di me non ci fosse niente di storto.

Ho fatto biopsie, esami, decine e decine di prelievi, decine e decine di ecografie...e poi ho pregato, visitato Chiese e Basiliche, fatto processioni, conservato e pregato Santini di ogni tipo che mi venivano regalati, prestati, consigliati...

Poi ho abbracciato l'Ayurveda che conoscevo solo di nome, ho seguito diete stringate per riequilibrare il mio dosha, fatto massaggi purificanti, ho iniziato a fare yoga, a seguire i tuoi incontri, il counseling, il canto e... ho cominciato a respirare!

Sono certa che tutto questo insieme di esperienze, a tratti l'una stridente rispetto all'altra, sia servito. È servito a me per conoscermi meglio, per sperimentare le strade e arrivare a scegliere la mia. È servito per capire che non è in mezzo a mille rumori assordanti che si riesce ad ascoltare la voce che ci chiama ma solo quando tutto intorno tace (o quando lo facciamo tacere) si riesce finalmente a sentire.

Quel silenzio che mi ha permesso di ascoltare sono riuscita a crearlo dentro di me seguendo le tue lezioni, le mediazioni, il canto, seguendo il movimento del corpo. Il silenzio che mi ha permesso di sentire si è creato solo quando sono riuscita a "fare spazio" dentro di me.

Ricordo che lo scorso anno tra le varie attività che il tuo calendario proponeva c'erano anche degli incontri sull'infertilità che ormai purtroppo molte coppie conoscono. Il tema è estremamente delicato e lo dico a ragion veduta. Se mai ritenessi utile una testimonianza sull'argomento per le coppie che vorranno seguire queste attività puoi contare sulla mia disponibilità. Vorrei che quanto ho passato possa diventare utile a chi è "nel mezzo del cammino" e si sentisse magari confuso e senza appigli come è successo a me.

In assoluto quello che ho capito da tutta la mia esperienza

è che le nostre vite sono troppo piene, che spesso per sentirci vivi accumuliamo cose, cerchiamo di fare mille esperienze, ci carichiamo di lavoro e impegni per sentirci indispensabili e il risultato è che...dentro di noi non ci sta 'letteralmente' più niente...tantomeno una nuova vita!

Tutto per me è cambiato quando ho iniziato, grazie ai tuoi insegnamenti, a "fare spazio". Far spazio con il respiro prima, con il corpo, con l'atteggiamento poi, con le parole e infine con le azioni.

Adesso che il miracolo è avvenuto e Federica è tra le mie braccia sento che sia più che importante rimanere "centrata" e continuare a mantenere quello "spazio" così duramente acquisito.

Questa cosa però è difficilissima da realizzare, anzi a tratti mi sembra impossibile. Dopo il parto, che è l'esperienza più incredibile, magica e sconvolgente che mi sia mai capitata nella vita, si viene letteralmente travolti da una valanga.

Non parlo in prima persona perché so che questa è un'esperienza comune a tutte o almeno a moltissime mamme, solo che...poche ne parlano.

Poche ammettono a se stesse e ancor meno agli altri che trovarsi a gestire questo piccolo cucciolo è ancor più sconvolgente del parto.

Spesso si è sole subito dopo il ritorno dall'ospedale, spesso non si ha la propria famiglia vicino, ci si accorge proprio in quella fase così delicata che i propri compagni non sono così coinvolti e collaborativi come si pensava e ci si sente drammaticamente uniche al mondo e disperate.

La mancanza di sonno, sentire di essere indispensabili alla vita di questi esserini e di non avere sponde su cui appoggiarsi è in alcuni momenti devastante. Per me è stato così.

Non è solo quella che chiamano depressione post partum, è qualcosa di diverso, più angosciante... È la paura di non farcela, di non avere abbastanza forze per far fronte a tutto, il bambino, la casa, il compagno, il lavoro... noi stesse.

Io mi domando come questo sia possibile, perché nessuno ce ne parla, perché la maternità nel 2018 ancora deve essere raccontata come una favola la cui bellezza non deve essere scalfita da NESSUNA sensazione negativa?

Perché anche tra le stesse mamme ci sono spesso remore a condividere la fatica, l'ansia, l'insoddisfazione e la rabbia verso chi non ci aiuta e pensa che noi possiamo, ma soprattutto DOBBIAMO, fare tutto? Perché non possiamo essere vere e forse finalmente sentire di non essere pazze o poco materne?

Da poco ho ricevuto la chiamata dall'ufficio in cui mi si chiedeva quando intendevo tornare al lavoro.

Si dava per scontato che sarei rientrata a settembre, quando Federico avrà 6 mesi. Ero talmente sopraffatta da tutto che mi sentivo pronta, nella mia testa, a "obbedire" un'altra volta, a "riempire" di nuovo quello spazio che tanto faticosamente e con tanto esercizio ero riuscita a creare.

Ed ecco che è arrivata una nuova crisi...lasciare mio figlio ancora piccolo in un asilo e riprendere in mano la mia vita magari cercando di arginare con il lavoro quel senso di stanchezza e insoddisfazione frutto di mesi di giornate dedicate interamente a lui, sola tutto il giorno, dormendo al massimo 4 ore al giorno, mangiando quando capitava, gestendo tutto come se avessi 10 braccia e la forza di 4 persone, non avendo il tempo materiale per potermi mai prendere cura di me? Con i giorni che passavano ho capito che questa scelta avrebbe perpetuato ancora una volta un meccanismo storto al quale io stessa da piccola ero stata sottoposta.

Ho deciso allora di darmi ancora un po' di tempo, qualche mese in più fino a gennaio per tornare a "fare spazio" e cercare di capire cosa sono diventata adesso.

E quindi veniamo a noi! Voglio riprendere a fare yoga al più presto e mi domando se c'è la possibilità di pensare per settembre a un corso per neo mamme creato proprio per ritrovare un equilibrio nuovo, non so se con delle meditazioni ad hoc, con dei momenti di condivisione su quelle che sono le esperienze più profonde di ognuna con l'obiettivo di fare gruppo e creare una "nuova comunità" dove ci si possa aiutare come si faceva una volta nelle grandi famiglie dove "non si era mai soli".

Siamo madri e potenzialmente le creature che stiamo dando al mondo saranno i futuri medici, pensatori, scienziati, inventori magari di soluzioni ai problemi più gravi che affliggono la nostra società....perché allora farli crescere deve essere un compito solo nostro?

Perché siamo messe a così dura prova? Perché questo sistema non vede l'importanza dell'inclusione?

Questi bambini, tutti i bambini, sono preziosi, importantissimi per tutta l'intera società perché rappresentano il futuro e nelle loro mani c'è l'evoluzione quello che saremo e avremo domani... Perché una potenzialità così grande viene relegata in un angolo e i problemi che ne sorgono gestiti come semplici crisi post partum che poi passano come passa un raffreddore?

Federica io sono sicura che in tante la pensano come ti ho scritto in questa lunga lettera, che ci sia molto da fare per cambiare le opinioni partendo da noi stesse e dalla volontà di condividere e darci spazio per avere la forza di includere molto altro e altri in questo progetto di vita così grande che riguarda tutti.

Non so bene come questo si possa realizzare ma partire da un corso o delle giornate di pratica e riflessione penso sia già in grande inizio.

Spero di non averti annoiata e che da queste idee, anche se un po' confuse, possa nascere un'idea, un progetto che cambi un po' le nostre vite e il panorama davanti ai nostri figli.

Un grande abbraccio, buone vacanze e...Om Shanti.

Samuela

Luglio 2018