

pratica **M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Silvia Cerolini
Debora Meneo
Elisabetta Baldi
Chiara Baglioni

MUM TO BE

Esercizi per affrontare e gestire le sfide
della gravidanza e del post partum

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

pratica **M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Silvia Cerolini
Debora Meneo
Elisabetta Baldi
Chiara Baglioni

MUM TO BE

Esercizi per affrontare e gestire le sfide
della gravidanza e del post partum

FrancoAngeli

Isbn: 9788835168164

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Introduzione	pag.	9
Regolare le emozioni e gestire lo stress		
in gravidanza e nel post partum	»	11
Cosa sono le emozioni	»	11
Tutte le emozioni ci servono	»	16
L'ABC delle emozioni: come nascono e perché	»	17
Agire vs reagire: che differenza c'è?	»	19
Regolare le emozioni non vuol dire bloccarle:		
l'importanza di gestire le emozioni intense	»	21
Cosa fare quando qualcosa non si può cambiare?		
L'accettazione non è debolezza	»	24
Sviluppare l'assertività in gravidanza e nel post partum	»	29
Cos'è l'assertività e perché è importante?	»	29

Che stile espressivo hai? Comprendere il proprio stile comunicativo	»	32
Difendere e potenziare la propria autostima e i propri diritti	»	38
Esprimersi liberamente, fare richieste e dire “no” assertivi	»	41
Gestire i feedback positivi e negativi: fare e ricevere complimenti e critiche	»	45
Affrontare e gestire assertivamente discussioni e conflitti	»	47
Affrontare le sfide del sonno durante il periodo perinatale	»	51
... in generale	»	51
Che cos'è il sonno e quali sono i processi che lo regolano e lo attivano?	»	52
A cosa serve il sonno?	»	54
Che cosa vuol dire “dormire bene” e “dormire male”?	»	54
Come cambia il sonno durante la gravidanza?	»	56
E dopo la gravidanza?	»	60
Due principi importanti!	»	61
Affrontare le sfide legate all'alimentazione e ai cambiamenti dell'immagine corporea in gravidanza e nel post partum	»	65
I possibili cambiamenti legati al comportamento alimentare	»	65
Gravidanza: come cambia il rapporto con il proprio corpo e con la propria immagine corporea	»	68
Il corpo nel post partum	»	72

Diventare madri dopo aver sofferto di difficoltà alimentari	» 74
Come promuovere l'accettazione dei cambiamenti e un rapporto positivo con se stesse	» 77
Conclusioni	» 79
La parola chiave di tutte le sfide della gravidanza e del post partum: "flessibilità"	» 79
Riferimenti bibliografici	» 83

INTRODUZIONE

Lo sapevi che il benessere psicofisico delle madri durante la gravidanza e subito dopo il parto riduce la probabilità che i figli sviluppino disturbi mentali e comportamentali fino a 10 anni?

Ma che cosa si intende per “benessere psicofisico” e come si può ottenere? Il benessere psicofisico riguarda principalmente la presenza di emozioni positive, la percezione di supporto sociale, ma anche una buona capacità di gestione delle difficoltà, della fatica e dello stress che inevitabilmente accompagnano la gravidanza e il post partum.

Nel corso di questi capitoli vedremo come imparare a regolare le emozioni che viviamo, a gestire lo stress, sviluppando flessibilmente nuove strategie e nuove capacità che ci portano a star bene, favorendo un'accettazione delle emozioni negative e spostando il focus della nostra attenzione su quelle positive.

Vedremo poi come sviluppare l'assertività, quella capacità fondamentale per tutelarsi di fronte a tutte quelle persone che offrono consigli non richiesti (anche se spesso con le migliori intenzioni), che formulano giudizi o emettono “sentenze” verso le neomamme. O che risulta altrettanto importante quando si tratta di riconoscere (e di far riconoscere) i propri bisogni e diritti o di fare richieste che mirino a richiedere il giusto supporto per soddisfare le proprie esigenze.

Parleremo poi di sonno, un argomento molto dibattuto tra i neogenitori, ma ancora poco considerato e valorizzato durante la gravidanza.

Infine, tratteremo l'argomento (delicato per moltissime future e neomamme) dell'immagine corporea e del comportamento alimentare in gravidanza e nel post partum, concentrandoci sulla consapevolezza dei rischi, degli ostacoli e di come poterli affrontare e superare.

Questo libro desidera accompagnare le neomamme in un piccolo viaggio verso una gestione efficace delle diverse sfide per la salute mentale che inevitabilmente ci si trova ad affrontare durante la gravidanza. Attraverso la condivisione delle conoscenze scientifiche, ci proponiamo di guidare ogni lettrice a una ricerca personalizzata, ma competente, delle proprie strategie per promuovere il giusto equilibrio tra l'assunzione di responsabilità (importantissima perché è solo attraverso l'investimento di fatiche, tempo ed energie che ci si può realizzare e sentire efficaci) e la capacità di fermarsi, di lasciarsi aiutare e di ricavare dei momenti per sé (necessario perché se non si ricaricano le batterie, non si va avanti e nessuno può essere sempre attivo e “sul pezzo”).

REGOLARE LE EMOZIONI E GESTIRE LO STRESS IN GRAVIDANZA E NEL POST PARTUM

COSA SONO LE EMOZIONI

Pensiamo alla paura, alla tristezza o alla gioia: sono tutte emozioni. Ma cosa sono davvero le emozioni? Sono delle risposte di breve durata a stimoli che possono essere esterni (come l'incontro con un'amica o la scena di film) o interni (come un ricordo o un pensiero). Anche se brevi, le risposte emotive sono complesse e coinvolgono tutto il corpo. Le emozioni si manifestano a più livelli:

- ✓ *fisiologica*: riguarda i cambiamenti prodotti sui sistemi regolati dal sistema nervoso centrale e periferico, come l'aumento o la diminuzione del battito cardiaco, la sudorazione o la sensazione di bocca asciutta;

- ✓ **comportamentale**: riguarda cambiamenti nel comportamento e nell'espressione del viso (come il sorridere o il corrugare la fronte);
- ✓ **soggettiva**: riguarda la percezione dell'emozione e il significato che ha per noi (come sentirsi felici perché abbiamo ricevuto una bella notizia, o arrabbiate perché pensiamo di essere state trattate ingiustamente).

Radiografia di un'emozione: la rabbia



Iniziamo a scandagliare la rabbia.

Emozione	Sensazioni fisiche	Comportamento ed espressione	Esperienza soggettiva
Rabbia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Battito cardiaco accelerato. ✓ Aumento della sudorazione. ✓ Irrigidimento muscolare. 	<p>Può esprimersi sul viso con sopracciglia corrugate, con manifestazione di tensione, ma può includere anche reazioni aggressive, come una spinta.</p>	<p>Il modo in cui sperimentiamo la rabbia, quello che pensiamo o le sensazioni che proviamo, a volte anche inconsapevolmente, quando siamo arrabbiate.</p>

Ci sono emozioni più piacevoli (come la gioia) ed altre meno piacevoli (come la tristezza). Ma sempre, alla base di ogni emozione, vi è uno stato affettivo che possiamo immaginare come una sorta di colore di fondo. E non tutte le emozioni hanno lo stesso colore!

Il grado di piacevolezza o spiacevolezza che l'emozione genera in noi prende il nome di **valenza**. Ma gli stati affettivi non si caratterizzano solo per la valenza. Pensiamo ad esempio alla differenza tra l'essere tesi e l'essere arrabbiati. Si tratta chiaramente di emozioni diverse, anche se entrambe spiacevoli. Questo perché gli stati affettivi hanno anche diversi gradi di **intensità**, ossia differenti livelli di attivazione. Ad esempio, la tristezza e la paura hanno la stessa valenza (negativa) ma intensità diverse: la tristezza è un'emozione a bassa intensità perché provoca un basso livello di attivazione fisiologica, mentre la paura è un'emozione ad alta intensità perché provoca un alto livello di attivazione fisiologica (tachicardia, respirazione affannosa, sudorazione, ecc.).



Riconoscere le nostre emozioni senza giudicarle o respingerle,
abbracciandole con consapevolezza,
è un atto di ritorno a casa.

Thích Nhất Hạnh

Valenza e intensità degli stati affettivi



L'emozione che proviamo in ogni momento può essere più o meno negativa (più vicina alla parte "triste") o positiva (più vicina alla parte "felice").



triste

felice

L'emozione che proviamo in ogni momento può essere più o meno de-attivante (più vicina alla parte "calma") o attivante (più vicina alla parte "agitata").



calma

agitata

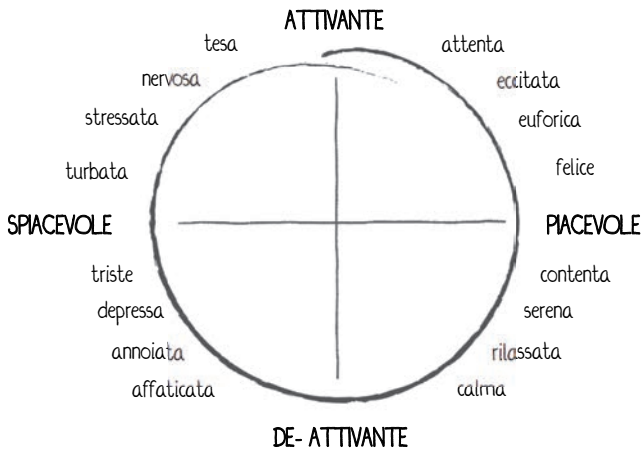
Immagini adattate dalla scala AAPE di Riccio et al., 2020.

Esercizio. Collocare le emozioni



Prova a collocare le emozioni nel cerchio valenza-intensità, secondo il modello dell'*affect circumplex* di Russell. L'obiettivo è di dare all'emozione sia un nome che una collocazione in termini di piacevolezza o spiacevolezza (valenza) e di attivazione o de-attivazione (intensità).

Pensa all'ultima volta in cui qualcosa ti ha dato fastidio. Come ti sentivi? Arrabbiata? Triste? Prova a identificare all'interno del cerchio valenza-intensità a che livello di spiacevolezza e di attivazione ti trovi.



Questo tipo di esercizio ci può essere utile per identificare che tipo di emozione stiamo provando in un determinato momento e in una determinata situazione.

TUTTE LE EMOZIONI CI SERVONO

“A che serve arrabbiarsi? Tanto non ci si può fare nulla!”. Questa come altri frasi simili capita di sentirle spesso. Potremmo pensare che solo le emozioni positive siano utili, perché la gioia ci fa stare bene, mentre la tristezza no. Ma le emozioni servono tutte!

Uno stato emotivo non è solo qualcosa che proviamo, ma è anche una predisposizione all'azione. Infatti, le emozioni sono le forze motivanti principali delle nostre vite. Il caso più classico è quello della paura, un'emozione negativa molto intensa che ci spinge immediatamente a reagire. La paura è un segnale fondamentale. Ma questo vale anche per altre emozioni. Se ci sentiamo felici in una situazione, saremo motivate verso di essa. Se ci sentiamo arrabbiate per qualcosa, saremo motivate ad agire per cambiare il come ci sentiamo o la situazione stessa.

Le emozioni spiacevoli possono aiutare a valutare come stiamo in una situazione: potremmo accorgerci che c'è bisogno di un cambiamento! Tuttavia, non tutti gli stati affettivi sono segnali così importanti: alcuni sono molto transitori e possono indicarci, semplicemente, che c'è bisogno di prendersi un momento per sé e per riflettere. Ad esempio, potremmo aver un senso di frustrazione non intenso, ma costante durante il giorno. Non è detto che ci sia qualcosa che dobbiamo cambiare. Magari è solo il segnale che abbiamo bisogno di prenderci del tempo e rilassarci.

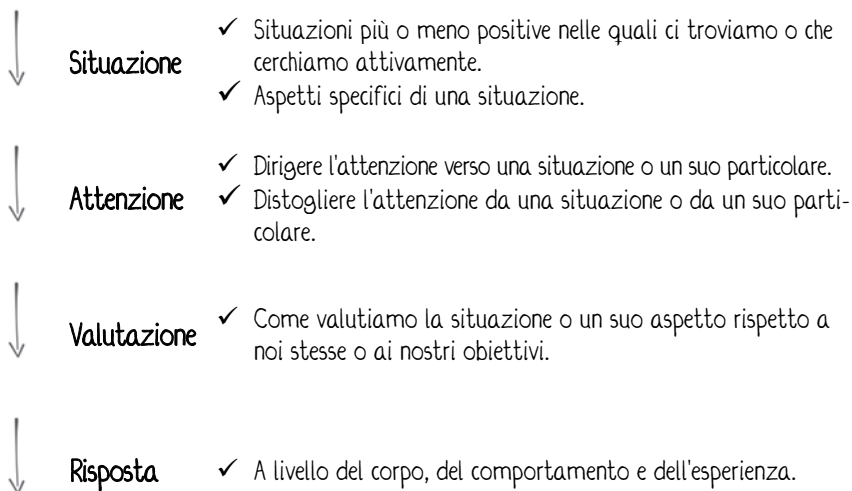
Un'idea comune è che la gravidanza debba essere accompagnata solo da emozioni positive: l'arrivo di un bambino o una bambina deve essere vissuto con gioia. Capita che il senso di colpa possa prendere il sopravvento quando ci si sente tristi, arrabbiate o infastidite. Invece, le emozioni negative sono naturali e utili, anche in gravidanza! Come già detto, potrebbero essere il segnale che c'è bisogno di un cambiamento, più o meno importante. È bene ascoltarle e cercare di comprendere cosa ci stanno dicendo. Abbiamo bisogno di trovare del tempo per noi? O forse abbiamo bisogno di fare qualcosa che ci piace e a cui abbiamo rinunciato? È importante ricordare, infatti, che gli stati affettivi possono fluttuare nel tempo. Questi alti e bassi sono fisiologici e possono essere dovuti ad eventi quotidiani non per forza così importanti. È giusto quindi ascoltare le proprie emozioni e non cercare subito di cambiarle.

L'ABC DELLE EMOZIONI: COME NASCONO E PERCHÉ

La gravidanza è un momento della vita in cui proviamo emozioni intense, sia positive, sia negative. Ma perché? Da dove vengono queste sensazioni?

L'emozione non arriva di colpo dal nulla. In realtà, quella che noi sperimentiamo (come rabbia, paura o gioia) è solo la fine di un processo che inizia ancor prima che ce ne accorgiamo. L'emozione nasce sempre da una **situazione** che viene percepita come stimolo im-

portante; l'**attenzione** viene diretta a questo stimolo (o, nel caso opposto, lontano da esso); a questo punto, c'è una **valutazione** del significato di quello stimolo per noi; e, solo alla fine, c'è una vera e propria **risposta** a tutto ciò. In questo processo, ogni *step* può influenzare il come ci sentiremo (la risposta).



In gravidanza, l'attenzione può essere particolarmente concentrata su tutto ciò che riguarda il bambino/la bambina, che può diventare il centro del sentirsi preoccupate, entusiaste, tese. Come vedremo, la situazione di per sé non è l'unica responsabile delle emozioni che proviamo: di mezzo ci siamo noi, con i nostri pensieri e il nostro modo di reagire.

AGIRE VS REAGIRE: CHE DIFFERENZA C'È?

Un passo importante per vivere serenamente le emozioni è riuscire a identificarle e dar loro un nome. Quella che sto provando è rabbia o frustrazione? Molto spesso le emozioni sono accompagnate e alimentate da alcuni pensieri che possiamo definire “automatici”. I pensieri hanno un ruolo centrale nell’innescare, mantenere o ingigantire un’emozione. Questo può portarci a sperimentare più rabbia, tristezza o preoccupazione di quanto vorremmo. È importante quindi distinguere la situazione che ha creato in noi l’emozione, i pensieri su di essa e le nostre risposte.

Esercizio. Ricostruire l’ABC dell’emozione



Pensa a un episodio recente e ricostruisci quanto è accaduto.

Situazione	Pensieri	Emozioni
Cosa è successo e dove: cosa ha scatenato l’emozione?	Cosa hai pensato in quella situazione?	Come ti sei sentita?