

Sentirsi bene

«Voglio un figlio. Ma non arriva»

Mese dopo mese, non succede niente. E allora gli aspiranti genitori iniziano quel lungo iter fatto di visite, esami, cure. Tutte prove che possono minare la stabilità di una coppia. Ecco i consigli per uscire indenni da questo tunnel

di **Rossana Cavaglieri** con la consulenza di **Raffaella Visigalli**, **psicoterapeuta e sessuologa**, autrice del nuovo libro *Sterilità e infertilità di coppia* (Franco Angeli, 17 euro)



Avere un bambino: un sogno che, per una coppia su cinque, si realizza con difficoltà. Così, dai primi momenti in cui si inizia a dubitare di poter concepire un figlio, parte un percorso irto di ostacoli. Esami medici, visite imbarazzanti, trattamenti farmacologici, ma anche ansie, dubbi e sofferenze interiori. Per aiutare gli aspiranti genitori, la legge impone la presenza di uno psicologo nei centri di procreazione assistita, ma a volte non basta ad attenuare il problema e l'armonia di coppia ne risente. Cosa ci si deve aspettare? Come non farsi vincere dai problemi?

Chiedere aiuto nei momenti difficili

Per due persone che si amano l'arrivo di un figlio è la prova tangibile della loro unione. Per questo può essere traumatico scoprire che, mese dopo mese, non succede nulla. Il tempo passa e, a un certo punto, si decide di affrontare la visita dallo specialista. Le aspettative sono alte, si è convinti che la scienza risolverà tutto ma, anche qui, possono prospettarsi delle delusioni: ogni esame (e ce ne sono tanti!) è vissuto con l'ansia di conoscere un verdetto che potrebbe essere negativo. E se poi il trattamento riesce, ecco

che l'attesa snervante, con la possibilità di perdere il bimbo, espone la coppia a un ulteriore stress. In tutti questi frangenti emergono emozioni che non sempre si riescono a dominare. Il senso di fallimento e di inadeguatezza, la rabbia di sentirsi esclusi da quel "dono" che dovrebbe essere concesso a ogni donna e a ogni uomo, la tristezza, l'angoscia. In questo mare in tumulto, cercare il supporto di un esperto può fare la differenza: lo psicologo aiuta la coppia a tenere dritta la barra della razionalità e a non farsi sommergere dalle paure, ma soprattutto insegna ad ascoltare e

accettare le emozioni negative. Se queste non vengono riconosciute, infatti, la conflittualità di coppia cova sotto la cenere e prima o poi può scoppiare, incrinando seriamente la vita a due.

Il sostegno di familiari e amici

A volte, però, può succedere anche il contrario, ossia che le prove a cui ci si sottopone finiscano per rinsaldare la coppia, per creare un amore ancora più forte e maturo. Allora, anche se il sogno di un "bambino tutto nostro" non si realizza, sbocciano nuovi progetti, forse un'adozione o



Un ciclamino per la ricerca

Contro la sclerodermia, il 25 settembre ci sono test gratuiti e una raccolta fondi

In più di 100 piazze italiane torna la *Giornata del ciclamino*: domenica 25 settembre chi compra questo fiore aiuta a sostenere la ricerca scientifica per la lotta alla sclerodermia, una malattia autoimmune (cioè il sistema immunitario lavora troppo, provocando uno stato di infiammazione) che danneggia prima i tessuti delle mani, per poi colpire cuore, reni e polmoni. E che è più frequente nelle donne. La Giornata, organizzata dal Gils (Gruppo

italiano per la lotta alla sclerodermia) e che anche quest'anno avrà come testimonial Mara Maionchi (nella foto), ha lo scopo anche di sensibilizzare i cittadini a una diagnosi precoce che può salvare la vita. Per questo sarà possibile fare dei controlli medici gratuiti presso i centri ospedalieri italiani che hanno aderito al progetto *Ospedali aperti*. Per informazioni, chiamare l'800.080.266 o cliccare su www.sclerodermia.net.

Getty (2)