

DM IN PRIVATO



Come affrontare in coppia L'INFERTILITÀ

Chi scopre di non poter avere un figlio vive un trauma. Che rischia di travolgere anche il rapporto a due

di NATASCIA GARGANO

Desiderare un figlio e non riuscire ad averlo è una realtà che vive quasi una coppia su quattro nel nostro Paese. La diagnosi di infertilità arriva come un macigno, mettendo in crisi il

desiderio e il progetto di avere una famiglia. E può minare pericolosamente il rapporto: «La notizia può scatenare una conflittualità e alcune donne si ritrovano a dire al compagno: "Se non posso diventare mamma è per colpa tua"» spiega la psicoterapeuta e sessuologa Raffaella Visigalli, autrice del libro appena uscito *Desiderare un figlio* (Franco Angeli). «*Nei casi più gravi la coppia si sente inutile e rischia di scoppiare perché non trova più un senso nello stare insieme*». Qui, con l'aiuto della dottoressa Visigalli e della psicologa Stefania Vaccari, cercheremo di dare dei suggerimenti per affrontare l'altalena di emozioni che si vive in questi momenti. Fatta di rabbia, sconcerto e smarrimento.

Gallery stock

WWW.DONNAMODERNA.COM 127

DM IN PRIVATO

CHE COSA SI PROVA

Un vortice di emozioni «La diagnosi di infertilità genera uno shock, perché ognuno di noi dà per scontata la possibilità di diventare genitore» spiega Raffaella Visigalli, sessuologa presso la Dyma, Centro di psicologia integrata di Monza, e consulente per l'Istituto valenciano de infertilidad di Barcellona. «Apprendere che non sarà possibile creare una famiglia, getta la coppia nello sgomento, a cui possono seguire un senso di frustrazione, rabbia, depressione. In alcuni casi, le persone hanno bisogno di trovare un motivo, dicendosi per esempio: "Questa è la colpa che dobbiamo spiare perché in passato abbiamo abortito"».

Uno shock per entrambi «La donna si sente incompleta» spiega Visigalli. «Ha vissuto la sua identità di figlia e poi di moglie, ma non può completarsi diventando a sua volta madre e nonna. L'uomo, invece, si sente meno virile. Alcune persone arrivano a essere apatiche nel lavoro o nella vita privata e si chiedono: "Perché devo darmi da fare se non avrò dei figli?". E anche l'intimità ne risente: «La sessualità programmata, e dunque finalizzata solo alla ricerca di un figlio nei giorni in cui si hanno più probabilità di concepimento, rende il sesso metodico, poco entusiasmante. E toglie gli aspetti ludici e romantici, ingredienti fondamentali per una sessualità gratificante. Nei casi più gravi si possono sviluppare disfunzioni sessuali, dal vaginismo ai disturbi dell'erezione: sono un modo per comunicare uno stato di disagio o punire inconsciamente il partner sterile».

LE DOMANDE DA FARSI

Quale strada scegliere Quando il desiderio del concepimento viene disatteso, c'è bisogno di un tempo più o meno lungo per elaborare il proprio "lutto". «È un passaggio inevitabile» spiega Stefania Vaccari. «Affrontare l'infertilità significa anche rivedere il progetto di famiglia che si era immaginato, perché la coppia si ritrova a domandarsi: "E ora cosa facciamo? Rinunciamo definitivamente ad avere dei figli oppure proseguiamo per altre vie?"».

Come trovare una nuova identità Se la coppia decide di non ricorrere alla riproduzione medicalmente assistita o all'adozione, i dubbi comuni che possono sorgere sono: «Sopravviveremo senza un figlio? Ci basteremo l'un l'altra?». «Sono domande normali» spiega l'esperta. «E affinché la risposta sia positiva i partner devono ripensarsi al di là del proprio ruolo di madre o di padre, continuando a nutrire ogni giorno la loro identità di coppia. Solo così il fallimento genitoriale non si trasformerà in un fallimento della vita a due».



Nei Paesi industrializzati, in base ai dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, l'infertilità affligge il 15% delle coppie.

IL FUTURO DA RIPENSARE

Affrontare il proprio dolore «Riconoscere e accettare di avere un problema di concepimento è il primo passo per evitare di rimanere imprigionati in una sofferenza che può compromettere il legame di coppia» dice la sessuologa. «La soluzione, quindi, è parlare liberamente della propria sofferenza (o, se è difficile farlo, affidarsi a un esperto). Condividere gli stati d'animo permette di mettersi nei panni dell'altro e capire cosa sta provando: spesso si scopre che dietro la rabbia di uno o di entrambi c'è la paura di mostrarsi indifesi e spaventati».

Cercare altri modi per essere fertili «Per un certo periodo molte coppie faticano a frequentare la solita compagnia di amici con figli. È importante capire quello che è funzionale per sé: se andare al battesimo di un neonato comporta una grande sofferenza, non bisogna costringersi. Si può evitare per il tempo necessario all'accettazione della propria infertilità» suggerisce Visigalli. «Piuttosto si possono investire energie in altro, impegnandosi in un proprio progetto di realizzazione nella vita sociale, come un'attività di volontariato o un viaggio da fare insieme».

PREPARARSI ALL'ETEROLOGA

Dal 2014 anche in Italia è possibile ricorrere alla fecondazione eterologa, cioè il trattamento di riproduzione medicalmente assistita realizzato con i gameti di donatori esterni alla coppia (ovuli, seme o entrambi). Una possibilità che porta con sé anche dubbi e paure. «Prima di affrontare questo percorso è importante conoscere tutti gli aspetti che entrano in gioco, anche quelli psicologici, spesso sottovalutati» spiega Raffaella Visigalli. «Molti futuri genitori, ad esempio, hanno il timore di non riconoscere il bambino come proprio. Ma la **genitorialità è un concetto molto più ampio del singolo gamete e ha a che fare con la cura, l'educazione, l'affetto**. Io consiglio sempre alle coppie di affidarsi a uno psicologo esperto in materia per affrontare con meno sofferenza e più risorse l'impossibilità di concepire in modo naturale: è un diritto chiederlo in tutti i centri di procreazione assistita. Lo hanno stabilito le Linee Guida del 2008».

Gallery stock