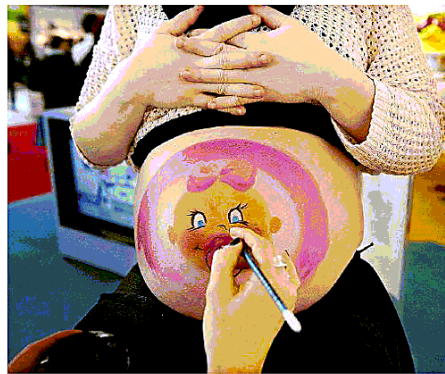


QUESTO SÌ

VOCI COLLETTIVE Parlare di depressione durante e dopo la gestazione è ancora tabù, invece c'è bisogno di affrontare il tema in modo consapevole: il primo nemico è l'isolamento

Mamme sottosopra: la gravidanza non è un pranzo di gala

S ▶ **ELISABETTA AMBROSIO**
Settimo mese. Luglio. Caldo. Afa. La pancia che diventa sempre più ingombrante e io che vorrei strapparmi via non solo i vestiti, ma pure questo alieno che sta piano piano occupando tutto il corpo. Attacchi di panico. Corse in ospedale. Vi prego, ricoveratemi". Non c'è nulla di più lontano dalla drammatica richiesta di Anna che l'immagine stereotipata della gravidanza che ogni giorno ci offrono tv e web: donne forzatamente sorridenti, vestite color pastello, magari in posizione yoga, con un bicchiere di latte in mano.



la depressione in gravidanza e nel post partum (L'Asino d'oro edizioni), a cura dell'Associazione di volontariato Progetto Ilizia. Storie diverse tra loro, eppure accomunate da una narrazione della gravidanza lontana dagli stereotipi. Fatta di paura e dolore, sensi di colpa e insonnia. E di un'ambivalenza verso il bambino in arrivo che quasi viene mai compresa. Queste donne, in molti casi fuorviate da medici che fanno loro smettere all'improvviso ogni terapia, spesso lasciano il lavoro e ritornano a casa dei genitori. Mentre il rapporto col partner, quell'uomo col quale pochi mesi prima ci si abbandonava ridendo per cercare un bambino, si fa progressivamente più teso: la sofferenza prolungata logora anche i padri, segnati dall'impotenza di fronte a un malessere di cui si fa ancora fatica a capire le cause. "Io mi sono sempre

sentita un'aliena, pensavo di essere l'unica al mondo a vivere un'esperienza simile. Ho scoperto invece che le maternità travagliate sono tantissime", scrive Mara.

ED È PROPRIO l'isolamento il primo nemico da demolire, cominciando - ad esempio - a parlare di un fenomeno poco noto come la depressione in gravidanza. Perché quando le donne scoprono di non essere sole, quando trovano una terapia, anche farmacologica, che le sostenga, quando chi è intorno a loro viene informato che l'ambivalenza, il dolore e la paura possono essere normali, gli incubi si fanno via via più lontani. E, come scrive sempre Anna, si può tornare finalmente a pensare: "Ho ancora troppa vita da vivere. E un figlio meraviglioso da accompagnare nel mondo".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il libro



• **Mamme sottosopra**
Progetto Ilizia
Pagine: 132
Prezzo: 12€
Editore: L'Asino d'oro

L'aiuto che serve
Il dolore e la paura possono essere normali: quando si capisce questo, gli incubi si fanno più lontani

MA, SPESSO, la vita vera è altrove. Ad esempio in quelle parole, nelle quali si possono riconoscere moltissime donne in attesa. Donne che vivono la gestazione all'insegna dell'ansia continua che possa capitare qualcosa al bambino e al tempo stesso, per quanto contraddittorio possa sembrare, di un rifiuto di quello stesso figlio tanto cercato e amato. E poi il post parto e l'allattamento, anche quello raccontati dal senso comune come l'esperienza più idilliaca che una donna possa fare. E invece: "Ogni volta che lui si attacca io piango dal dolore. I capezzoli mi sanguinano. Ogni poppata un calvario".

Anna, Aurora, Dalia, Elisabetta, Mara, Margherita, Francesca, Silvia, Sofia, Ramona, Anastasia, Adele, Valentina: sono le voci collettive del libro *Mamme sottosopra*. Testimonianze di vittoria sul-

FACCE DICASTA

» VERONICA GENTILI

Bocciati

MAMMA EUROPA. Quando si tratta di truffe l'intelligenza umana dà il meglio di sé. Nello scandalo delle frodi all'Ue da parte di esponenti dei partiti euroscettici, che hanno trovato un sistema remunerativo per esternare il loro scetticismo, merita una menzione d'onore l'ultraconservatore polacco Jaroslaw Kaczynski, che usava l'assistenza del deputato Tomasz Poreba come badante della madre, facendola così pagare a Strasburgo. Parafrastrandosi Pasolini, Mamma Europa la si contesta ma alla paghetta non si rinuncia.



Eurocasta polacca
Jaroslaw Kaczynski

Sviluppo Urbano ha paragonato la deportazione degli schiavi africani negli Usa agli attuali viaggi dei migranti: "L'America è questo. Una terra di sogni e opportunità. Ci sono stati altri immigrati che arrivarono qui dentro le navi degli schiavisti, e che lavorarono ancora più a lungo, ancora più duramente, per meno". Eh? Signore perdonali perché non sanno quello che dicono.

chiesa dove il ragazzo è cresciuto. Ed è stato lui a rivolgersi ai vertici della chiesa ambrosiana per concordare la scelta: a differenza della chiusura che mostrò in occasione della morte di Piergiorgio Welby, la Chiesa questa volta ha mostrato un'empatia molto più vicina alla mi-

Voto: 2

VOLA VOLA. Signore e signori, un primo posto infine è toccato anche ad Angelino Alfano: il Ministro degli Esteri è in testa alla classifica per utilizzo dell'aereo della presidenza del consiglio. Da Agosto Alfano ha preso ben 68 aerei di Stato, di cui 27 diretti nella sua Sicilia. Lo strano caso del ministro che ha tanto volato senza mai prendere il volo.



Citazione fantozziana
Gianni Cuperlo, Pd

Voto: 4

Promossi

SIMILITUDINI AZZECATE. "Fare eleggere il segretario di un partito da tutti gli italiani che lo vogliono e non dagli iscritti a quella comunità rievoca il giudizio del ragioniere Ugo Fantozzi sulla corazzata Potemkin (È una gagata pazzesca)": oltre ad essere un'assoluta verità, basta vedere come le primarie siano diventate uno strumento per telecomandare dall'esterno come fosse una macchina giocattolo il Pd, bisogna ammettere che in bocca ad un uomo distinto e forbito come Cuperlo certe similitudini acquisiscono sapidità.

sericordia di quanto lo sia l'intransigenza dogmatica. Dj Fabo è stato ricordato in quell'intersezione di buonsenso dove le anime praticanti e le anime laiche s'incontrano e si abbracciano.

Voto: 4

MA BENEDETTO BEN... Le gaffes sembrano il tratto distintivo del governo Trump. L'ultimo assolo nella sinfonia dell'inadeguatezza è toccato a Ben Carson. Il ministro per la Casa e lo



Sempre sereno
Enrico Letta

Voto: 7

SERENITÀ CAPITOLO 2. Enrico Letta ha dato a Renzi l'ennesima dimostrazione di superiorità, decidendo di non commentare i guai del Giglio Magico, relativi all'inchiesta Consip: "Non userò nei confronti di Renzi mai il comportamento che lui ha usato nei miei confronti". C'è anche da dire che Renzi "sereno" al momento ci sta di suo.

Voto: 6

LALIBROMANTE Cara Leone, vorresti capire Il cuore degli uomini, ma sei sicura che esista veramente?

» CAMILLA TAGLIABUE

ARIETE - "Attribuisco il mio successo a questo: non ho mai accampato né accettato scuse": se volete fare carriera, applicate la regola di Florence Nightingale, una delle cento protagoniste delle *Storie della buonanotte per bambine ribelli* (Mondadori).

TORO - Studia *Il manuale del debuttante* russo di Gary Shteyngart (Guanda), se vuoi sbarazzarti finalmente di un omucchio "né buono né cattivo... L'uomo sdraiato con la pelle d'oca sopra di lei, gli occhi imploranti, le mani umide e tremanti sulle sue spalle: era un uomo distrutto".

GEMELLI - Abbiate *Il coraggio di essere una farfalla*, ve lo dice persino Vladimir Luxuria (Piemme): trovate il vostro equilibrio; altrimenti, continuate pure a "essere squilibrati senza essere trans e, solo perché sono una signora, evito di fare nomi e cognomi".

CANCRO - Un invito per te da *Socrate 2896* e da Margherita d'Amico (Bompiani): "Non ti af-

La Bilancia cerca la Migliore delle vite, l'Acquario invece "mondi inesistenti"

fezionare a idee balorde. Gli operai hanno finito i turni, la notte è in fiore e desidero sgranchirmi". Smettila di ammazzarti di lavoro: esci più spesso, almeno a sgranchirti la testa.

LEONE - "Eccolo vicino a una donna il cui ruolo dev'essere ancora definito. È un'amica? Una fidanzata? La sua amante?... Assegnare un'etichetta al piacere che provano insieme fiacca il suo entusiasmo": leggi *Nickolas Butler* (Marsilio) se vuoi capire *Il cuore degli uomini*. Ma esiste?

VERGINE - Questa settimana ti tocca *Un complicato atto d'amore* e di fede: "Le cose che non sappiamo di una persona sono quelle che la rendono umana, e questo pensiero mi ha resa triste, ma triste in modo rassicurante". Se non del partner, fidati almeno di Miriam Toews (*Marcos y Marcos*).

BILANCIA - Aspiri giustamente alla *Migliore delle vite* (Harper Collins), ma David de Juan Marcos ti mette in guardia: "Se ogni mattina ti danno venti frustate, il giorno che te ne daranno dieci sarà il più felice della tua vita". Capiterà presto, #stannecerto.

SCORPIONE - "Se Dio vuole, presto saremo di nuovo insieme, senza i corpi, però. Senza matrimonio. Solo come fratello e sorella": per far avverare *Il prodigio in amore* devi rinunciare, almeno per ora, al piacere dei sensi. È il consiglio di Emma Donoghue (Neri Pozza), non il mio.

SAGITTARIO - Cambia subito città, quartiere e *L'Appartamento*, o rassegnati a condurre "un'esistenza triste", piena di uomini e donne "superficiali, che tentano di sfruttarti... Quello è un mondo fatto di nulla", ti avverte la best-

sellerista Danielle Steel (*Sperling&Kupfer*).

CAPRICORNO - "Gambe rilassate sono gambe veloci". Se vuoi arrivare lontano e vincere prendi a modello Tommie Smith e John Carlos, i pugni alzati più famosi della Storia. Sbrigati però: hai *Trentacinque secondi ancora* per riuscirci, calcola Lorenzo Iervolino (*66hand2nd*).

ACQUARIO - "Il racconto biblico che dice 'E la luce fu' non è accurato. Effettivamente la luce si separò dal buio, ma non avvenne subito". Che scoperta! Piantala di berti favolette e *Cercare mondi inesistenti*: lascia che se ne occupino scienziati come Guido Tonelli (Rizzoli).

PESCI - Se non sapete che Pesci pigliare sul lavoro, prendetevi una pausa e volate in Giappone con La Pina (Vallardi): "Con *I love Tokyo* potrete organizzare il vostro primo viaggio. Trattate bene la città e amatela come la mia". Questo vale anche per chi vi accompagna.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

