

SALUTE MENTALE

Diventare genitori: tra ansie e paura per un futuro incerto

Affrontare le ansie legate alla genitorialità in un contesto sociale e storico sfavorevole passa anche dall'accettazione delle emozioni negative



Il futuro non è sempre roseo

(depositphotos)



13 novembre 2023 | di **Giovanna Bednarz, psicoterapeuta**

Da qualche anno a questa parte le immagini veicolate dai media e dai social network, seppur rappresentative di ciò che accade nel mondo, ci ricordano costantemente quanto possa sembrare non solo difficile, ma anche imprudente proiettarsi in un progetto di genitorialità. Le guerre vicine e lontane che devastano popoli interi, il divario tra ricchi e poveri che non fa altro che accrescere fenomeni come disuguaglianza sociale e migrazione di massa, ma soprattutto la crisi energetica e climatica, sono eventi che in modo ormai chiaro stanno definitivamente cambiando le sorti del mondo, lasciando spazio a una nuova realtà dipinta perlopiù in modo lugubre e catastrofico.

Se, per trovare una notizia che dia speranza e infonda fiducia, bisogna spesso cercare attivamente e a lungo, le notizie negative proliferano senza sosta e ci rendono spettatori, talvolta inermi, di un'involuzione sociale che spaventerebbe chiunque e che porta a riflettere molto sul futuro del pianeta Terra.

Penso che chiunque abbia sviluppato un desiderio di maternità o paternità negli ultimi anni si sia posto qualche domanda legata al futuro che avrebbe potuto offrire ai suoi figli, indipendentemente dal proprio status sociale o economico. In effetti, quando si parla di crisi climatica e di catastrofi naturali, ci si sente tutti chiamati in causa, anche se in forma e in misura diverse. Ebbene, queste domande, senz'altro lecite e segno di maturità e intelligenza, possono generare emozioni negative molto intense, quali ansia, senso di colpa o sconcerto. Emozioni difficili da gestire, talvolta addirittura paralizzanti.

Distinguere le preoccupazioni sane da quelle ansiogene

Cosa distingue la sana paura dall'ansia patologica? Sicuramente il tipo di preoccupazioni, che si possono suddividere in due grandi categorie: quelle sane e quelle patologiche. Le preoccupazioni sane ci mobilitano in quanto riguardano un problema attuale, reale e risolvibile utilizzando le risorse di cui disponiamo. Se mio figlio ha dei sintomi febbrili, ad esempio, posso attivare tutte le mie risorse sia interne che esterne per gestire la difficoltà e curare la malattia.

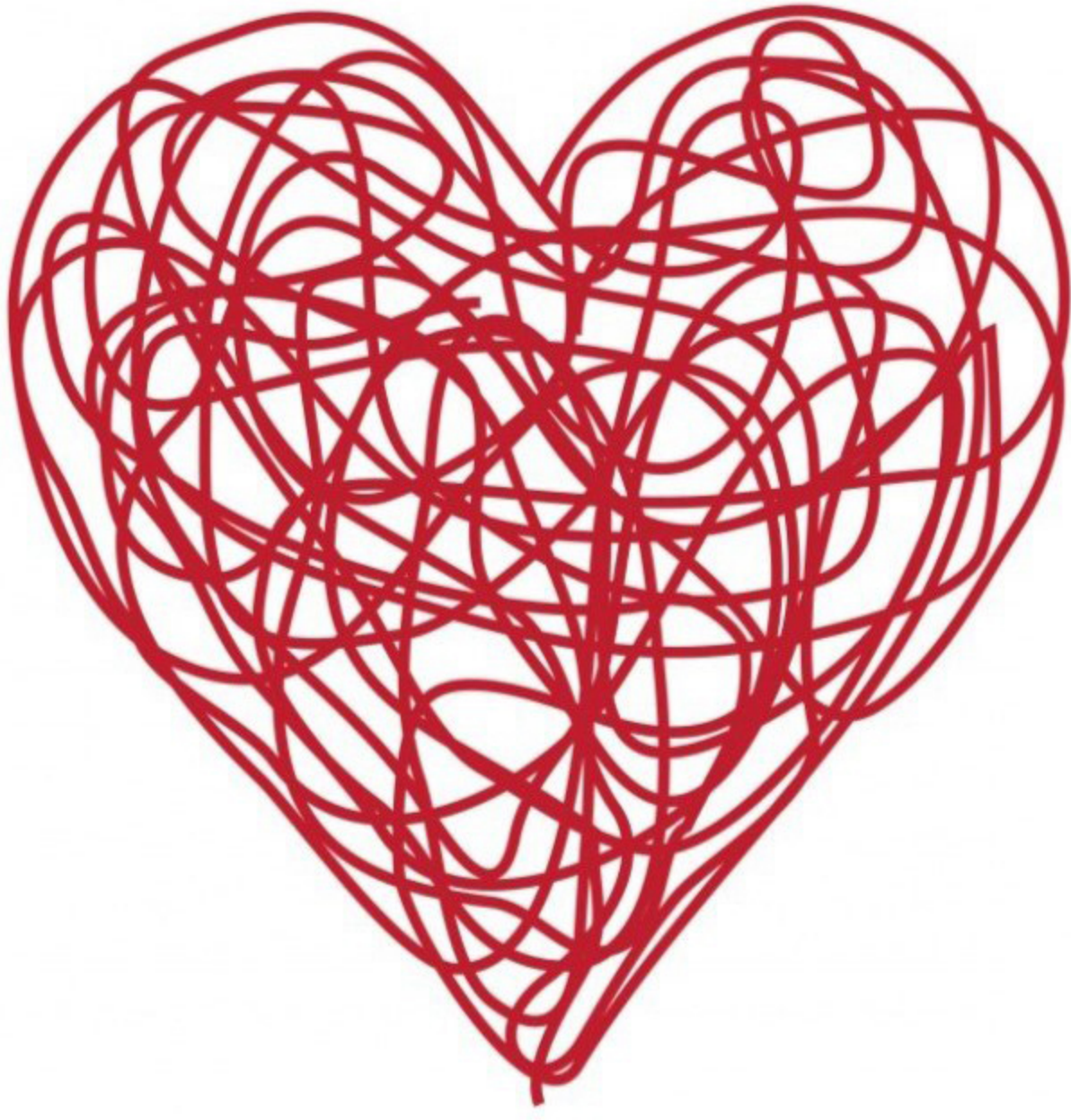
Se invece il problema è macroscopico e riguarda soprattutto un futuro su cui si hanno ancora poche certezze, il rischio è proprio quello di entrare in un loop e farsi prendere da un vortice di pensieri disfunzionali e scenari catastrofici, che creano stati emotivi avversi e bloccano la ricerca di soluzioni, dando luogo a comportamenti non sempre adeguati.

In effetti, nessuno sembra possedere la soluzione che risolva miracolosamente le problematiche che affliggono il nostro pianeta in questo momento storico. Nemmeno adottando un comportamento efficace nel presente potremmo assicurarci di cogliere in prospettiva i frutti del nostro impegno. Le preoccupazioni di questo tipo, quelle che ci colgono totalmente impreparati perché riguardanti problemi che si presenteranno verosimilmente in futuro, ma sui quali non abbiamo né certezze, né un controllo diretto, ci fanno spesso finire in un vortice di sensazioni spiacevoli che, se non gestite, possono trasformarsi in veri e propri sintomi ansiosi e depressivi.

Il diventare genitori ci fa sentire maggiormente responsabili perché da noi dipende anche la vita di un'altra persona e, nella maggior parte dei casi, ci può rendere ancora più intolleranti all'incertezza. Può capitare, inoltre, di sentirsi in colpa nei confronti dei figli per una decisione presa e rivelatasi poi sbagliata. E come non sentirsi ansiosi o in colpa quando la preoccupazione è proprio legata alla paura di metterlo al mondo, un figlio?

Questo tipo di preoccupazione può diventare facilmente patologica, ovvero potenzialmente generatrice di ansia e depressione e troppo astratta per permettere un senso di efficacia e controllo sulla situazione.

L'impressione di non avere padronanza su alcune variabili del problema è fin troppo spesso all'origine di meccanismi di difesa, più o meno rigidi, che ci consentono di convivere con un'emoività che non ci piace e che temiamo, perché ci fa sentire fragili, e forse a tratti ancor più incapaci nel ruolo di genitori.



depositphotos

I sentimenti negativi sono comunque ricchezza

Le strategie di regolazione emotiva non sono sempre funzionali...

Allora capita di ritrovarsi a voler evitare queste emozioni nei modi più svariati. Cercando di sopprimere il pensiero, diventando dipendenti da attività che ci fanno distrarre, per esempio dal lavoro, o nel peggiore dei casi anche da sostanze che "alleggeriscono" la mente o che spengono il cervello. A volte, invece, quando queste strategie non sembrano funzionare, ci capita di entrare in un altro meccanismo, che può sembrare a prima vista più funzionale, ma che non lo è affatto, ovvero quello della positività tossica. Quell'esigenza di autoconvincersi che tutto andrà per il meglio e che siamo, in qualche modo, capaci di controllare la nostra sorte solo grazie al pensiero positivo (deriva molto semplicistica e preoccupante della legge dell'attrazione, secondo la quale l'energia attrae energia simile, ed emanando vibrazioni positive l'uomo ha il potere di attirare a sé cose piacevoli).

La realtà è che tutte le emozioni hanno una loro funzione. Andrebbero accettate così come sono, accolte e analizzate, non respinte come se fossero solo un fastidioso ostacolo al normale andamento della nostra quotidianità. La paura, infatti, è un'emozione primaria che ci protegge da sempre davanti a un pericolo e una minaccia. Anche il senso di colpa, seppur non presente all'origine, ma socialmente appreso, ci consente di considerare e auspicare il benessere altrui e di provare sentimenti empatici.

La paura e il senso di colpa che si possono talvolta provare, pensando al futuro che potremmo o non potremmo offrire ai nostri figli, fanno di noi dei buoni genitori, maturi e consapevoli, e vanno probabilmente accolti per il loro valore, malgrado possano rivelarsi a tratti gravosi da sostenere.

Dai meccanismi di difesa alla ricerca creativa di soluzioni e nuovi valori

Quale può essere la funzione di queste emozioni? Verosimilmente esse rappresentano un potente campanello d'allarme. Se troppo intense, possono portare a provare sentimenti autolesionisti, quali ad esempio la vergogna e l'autopunizione, ma se accolte e ben gestite, possono fungere da motore per il cambiamento radicale del proprio funzionamento e dei propri valori. Sembra evidente, infatti, che non possiamo più lasciarci governare da valori quali il successo individuale, la crescita economica e la produttività, ma dobbiamo svilupparne di nuovi, magari attingendo da saggezze che fanno parte di culture e popoli molto distanti. Il cambiamento dei propri comportamenti può avvenire solo in modo graduale, passando dalla consapevolezza di dover modificare tanti piccoli gesti automatici, anch'essi responsabili della crisi ecologica e dell'esaurimento delle risorse. Il cambiamento di valori, invece, che è alla base del cambiamento comportamentale, potrebbe aiutare a instaurare nuovamente un senso di padronanza in caso di ansia legata al futuro incerto. Valori quali la condivisione, la comunità, ma soprattutto il vivere in totale armonia con la natura che ci circonda, sono già da secoli i valori cardine di alcune tribù che dimostrano infatti grande prontezza e serenità nel gestire, anche emotivamente, gli eventi climatici più estremi e una natura che cambia in modo continuo e repentino. Come spiega bene Van Ingen, giornalista che si interessa da tempo a temi quali l'ecologia e la psicologia umana, questi popoli sciamanici – i navajos, i kogis, i masai, solo per citarne alcuni – hanno agito, contrariamente rispetto a noi occidentali, coltivando e facendo tesoro delle risorse della natura, senza sfruttare per puro arricchimento personale. E allora viene da chiedersi, perché questa loro ancestrale saggezza non dovrebbe ispirarci nel creare nuovi valori?

I valori come risorsa fondamentale

Secondo i fondatori della terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT), terapia di tipo cognitivo comportamentale, i valori sono una risorsa fondamentale e, per certi versi, una "bussola che guida le nostre azioni nella buona direzione". Se seguiamo dei valori in cui crediamo, non proviamo emozioni avverse, rischiando di rimanerne paralizzati, ma ci sentiamo al contrario in totale armonia con le nostre decisioni. Allora se ci spaventiamo e proviamo emozioni nefaste quando pensiamo al futuro dei nostri figli, forse dovremmo cominciare proprio dalla base, ovvero creando dei valori più affini ai nostri tempi ed "ecosostenibili". Una storia di cronaca avvenuta quest'anno mi ha molto colpito, forse perché positiva e dunque assai rara, dandomi sollievo e speranza. Il primo maggio 2023, un velivolo con 7 passeggeri si è schiantato nella giungla colombiana. Nessun adulto si è salvato nel tragico incidente, ma 4 bambini sono stati trovati vivi dopo 40 giorni di sopravvivenza. Parrebbe che il fatto di far parte di una tribù indigena e di aver ricevuto molti insegnamenti tradizionali da parte della loro nonna Fatima, abbia loro permesso di sopravvivere in una delle giungle più pericolose e impenetrabili del pianeta, non avendo praticamente nulla di cui cibarsi o con cui proteggersi. Ebbene, questo fatto di cronaca ci insegna a mio avviso due cose: la prima è che a volte ci dimentichiamo che i bambini, nostri figli o futuri figli che siano, hanno delle risorse assolutamente incredibili che non dobbiamo mai sottovalutare; la seconda riguarda noi genitori, che pur non essendo in grado di prevedere in quale pianeta saremo costretti a crescere e avendo un controllo molto parziale di ciò che accadrà, possiamo prenderne consapevolezza e decidere come affrontare le nostre emozioni negative quando le preoccupazioni rischiano di sopraffarci.

Ascoltarle senza giudicarle, capirne il senso ed essere creativi nella ricerca di nuovi valori che ci facciano sentire più in accordo con noi stessi è un ottimo punto di partenza. Il resto si crea cammin facendo, magari trasmettendo alle nuove generazioni conoscenze diverse rispetto a quelle attualmente promosse e divulgate. E, come nonna Fatima, insegnando a vivere in perfetta armonia e accordo con la madre terra.