

Madri altamente sensibili.

Ritratti di “attese” e “tempi sospesi” fra responsività e sovrastimolazione

Highly sensitive mothers.

Portraits of “waiting” and “suspended time” between responsiveness and overstimulation

Massimiliano Stramaglia

Full professor | University of Macerata | m1.stramaglia@unimc.it



DOUBLE BLIND PEER REVIEW

ABSTRACT

Seppure l'ambito neuropsicologico abbia dimostrato che l'alta sensibilità agli stimoli sensoriali sia equamente distribuita fra i maschi e le femmine, la specificità femminile appare scientificamente rilevante. Il motivo consiste nell'eventualità di stati di gravidanza “complicati” da questo tratto genetico per parte delle gestanti. Se l'alta sensibilità, che coinvolge il 15-20% della popolazione mondiale, può ripensarsi come una sorta di “sentire materno innato”, le donne altamente sensibili che scelgono di divenire madri non soltanto si scontrano con memorie familiari intergenerazionali e transgenerazionali, ma con un importante sviluppo del loro sentire materno, che può divenire, a tratti, “incontenibile”. Quest'ultimo, difatti, non si traduce nelle ricadute tipiche di un indimostrato istinto materno, quanto nella competenza innata di “sentire dentro” il neonato, senza fagocitarlo e “re-infertarlo”, ma amandolo di una preoccupazione materna centrante o decentrante. Nel primo caso, la maternità è altamente responsabilizzante; nel secondo caso, essa è fonte di sopraffazione. Il presente articolo, oltre a descrivere alcune delle caratteristiche delle donne e delle madri altamente sensibili, apre una prospettiva pedagogica sulla neonatalità e su come questa incida sui vissuti di educazione e di cura delle madri neofite, consapevoli o meno di essere HSP (Highly Sensitive Persons).

KEYWORDS

Educazione, cura, famiglia, maternità, alta sensibilità.
Education, care, family, motherhood, high sensitivity.

Although neuropsychology shows that high sensitivity to sensory stimuli is equally distributed between males and females, female specificity appears scientifically relevant. This happens because of the possibility of a pregnancy made peculiar by this genetic trait for part of pregnant women. If high sensitivity, which involves 15-20% of world population, can be reconsidered as a kind of “innate maternal feeling”, highly sensitive women who choose to become mothers not only struggle with intergenerational and transgenerational family memories, but with an important development of their maternal feeling, which sometimes can “uncontrollable”. The latter, in fact, does not result in the typical relapses of a concealed maternal instinct, so much as in the innate competence to “feel inside” the newborn, without engulfing and considering the child to be a fetus again, but loving him/her with a centering or decentering maternal concern. In the first case, motherhood is highly empowering; in the second case, it is a source of overwhelm. This article aims to describe some of the characteristics of highly sensitive women and mothers, and to open up to a pedagogical perspective on newborn parenthood and how it affects the nurturing and caring experiences of new mothers, whether or not they are aware that they are HSPs (Highly Sensitive Persons).

Citation: Stramaglia M. (2024). Highly sensitive mothers. Portraits of “waiting” and “suspended time” between responsiveness and overstimulation. *Women & Education*, 2(3), 45-51.

Corresponding author: Massimiliano Stramaglia | m1.stramaglia@unimc.it

Copyright: © 2024 Author(s).

License: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Conflicts of interest: The Author(s) declare(s) no conflicts of interest.

DOI: https://doi.org/10.7346/-we-II-03-24_10

Submitted: March 25, 2024 • **Accepted:** May 21, 2024 • **Published:** June 30, 2024

Pensa MultiMedia: ISSN 2975-0105 (online)

1. Una neonata maternità

Sin dai tempi più antichi della storia, la maternità è stata concepita come un correlato imprescindibile dell'identità femminile. Il corpo di donna, in quanto fecondo e donatore di vita, ha suggestionato le forme educative nei secoli insinuando un "implicito" nel piacere femminile, ovvero la "necessità" materna. L'estetica della neonatalità, ovvero la scoperta, dal Secolo dei Lumi in avanti, che curare e avere cura del lattante ne riducono il rischio di mortalità ha comportato la costruzione sociale di una zona di protezione materna o di proibizione del contatto con il ventre gravido. Esso diviene sacro (un totem) e segna il passaggio da una femminilità acerba a una femminilità comprovata. La sacralità, purtroppo, risente ancora della "difesa del territorio" di marca virile, tant'è vero che è il soggetto di sesso maschile a evitare il contatto con il ventre gravido che non sia della propria moglie (il tocco della mano, in fondo, potrebbe "fecondarla"). Sono ancora i maschi a credere che un rapporto sessuale potrebbe compromettere la salute fisica della creatura portata in grembo e sono sempre loro, almeno sino agli anni Sessanta del Novecento, a evitare di prendere in braccio il neonato per paura che "si rompa" (o che emerga dal fondo l'aggressività nei confronti del potenziale, piccolo "rivale"). La madre "pensata" e riflettuta nei Secoli risente degli archetipi del femminile di dominio patriarcale: sin dall'Ottocento, Johann Jakob Bachofen individua, quali archetipi antropologici, quelli dell'etera, amazzone e nutrice (1988); ricerche e trattati di diversi ambiti, in chiave contemporanea, riflettono questi archetipi della femminilità, che trattano il corpo di donna come da fecondarsi, come generativo e – per una sorta di volontà di dominio maschile sul nuovo nato – come tabù (Ceriotti Migliarese, 2015; Welldon, 2001; Sali, 2023). Da qui, il nascondimento del processo fisiologico che induce alla nascita: toccare il ventre gravido comporterebbe un ridestarsi della coscienza dell'atto sessuale che prelude alla venuta-alla-luce. La prostituta ha da rimanere sullo sfondo; pertanto, deve vincolarsi alla maternità – solo il marito e le altre donne possono permettersi di invadere lo spazio sacro del grembo pulsante – e aspirare alla santità – perché nessun altro uomo, al di là del marito legittimo, possa ingravidarla (culto della verginità). Diventare madre diviene, in questa cornice interpretativa, un processo che comporta un sistema di passaggi: la resa dei conti con il modello di femminilità interiorizzato; la presa di coscienza della propria femminilità; la scelta di assunzione di specifiche responsabilità in ordine al nascituro; la presa di contatto con il nuovo nato e la rinegoziazione dei propri margini di potere in ordine ai compiti familiari e sociali; la creazione di un vincolo familiare e di un patto di alleanza di cura ed educativa con il marito, il compagno o la compagna che svolgeranno il compito genitoriale – a seconda dei diritti del Paese in cui ci si trovi; la sana e quanto mai opportuna rielaborazione della propria vita sessuale, anche in relazione all'assetto della coppia generante. Uno dei problemi che si sovrappone al dinamismo che innesca il circuito oblativo della maternità è la *responsabilizzazione* che, nei secoli, la società (con le sue teorie di senso comune), le scienze mediche e le scienze umane e sociali attribuiscono alla madre in merito al buon andamento della gestazione, alla cura e all'educazione della prole. In altre parole, la Madre (l'archetipo che può ritenersi più profondo e maggiormente strutturato rispetto agli altri due) finisce coll'esaurire la forza vitale dell'Etera e dell'Amazzone; il corpo di madre, così, nasconde il corpo sessuale – riducendolo a corpo sessuato e infantilizzandolo/sminuendolo a contenitore di un embrione, come quello di una bambina che abbia appena scoperto di essere "femmina" e di poter crescere "madre" giocando con la sua bambola – e quello sadico, che si espleta nell'educare alla disciplina – o al graduale distanziamento fra sé e la sua creatura. La fase della gravidanza è, di fatto, una vera e propria elaborazione del lutto: le donne perdono le loro parti puerili e si immolano al benessere del bambino, all'interno di un consesso societario che, sin dalle origini, attribuisce alle donne il compito di custodia del lattante. Sentimenti ambivalenti e contraddittori attraversano le menti delle donne incinte; spesso, si tratta di vissuti inconfessabili; a volte, il contrasto riguarda la paura di non essere adeguate al ruolo. Da una parte, la depressione per la rinuncia alla propria femminilità originaria (il passaggio o il salto di qualità, a seconda dell'intenzionalità, dall'essere donna all'essere madre e, auspicabilmente, al *sentirsi madre*); dall'altro, l'ansia per il futuro, la perdita temporanea del ciclo mestruale, gli sbalzi ormonali, le fantasie sulla nascita, il senso di onnipotenza generatosi dal donare la vita – al figlio sognato – e, ancora di più, dal poter dare potenzialmente la vita a un uomo.

Paura, tristezza e agitazione sono, non a caso, i "non detti-non dicibili" della fase di gravidanza.

Le mani della madre, una volta nato il bambino, assumono un valore senza eguali in ordine alla crescita dell'infante e alla crescita di sé come madre: esse hanno il potere simbolico di "scorporare" da sé il bambino, di smaterializzare il fantasma materno e di dare forma alla sostanza materica e psichica incarnata dalla nuova venuta. Secondo Massimo Recalcati:

La potenza materna decide della vita e della morte e, per questa ragione, espone sempre ogni madre al rischio di pensarsi fantasticamente e incestuosamente come la sola "proprietaria" del figlio. Una madre non è mai solo pura luce, mani, volto, seno che si fa segno della presenza, amore per il nome, difesa del carattere insostituibile dell'esistenza del figlio, ma è anche una forza oscura che può annientare la vita, una forza che prescinde da come la madre si comporta verso il suo piccolo, perché riguarda l'essere della madre come tale, la sua sproporzione assoluta nei riguardi dell'inermità del figlio [...] (Recalcati, 2015, p. 146).

È proprio questa rinnovata consapevolezza, avvalorata anche dai progressi del sapere pedagogico e psicologico, a restituire responsabilità sempre maggiori alle maternità nascenti: se un tempo le donne hanno vissuto la loro condizione fisiologica come una sorta di mandato, oggi il potere femminile si espleta non solo e non tanto nell'autodeterminazione, quanto nella coscienza del potere delle madri di decidere del destino dell'umanità intera. "Dentro ciascuna azione e/o relazione sono presenti contemporaneamente componenti *sane* come l'amore e il rispetto, e componenti *malate* come l'odio e la violenza" (Rossini, 2015, p. 47). La dinamica appena descritta concerne anche il rapporto madre-bambino, perché la madre è anche sessuale (*libera*, in luogo di *etèra*) e distruttiva (*sadica*, in luogo di *amazzone*). "Il potere dell'utero differenzia le donne dagli uomini e instaura il potere della maternità, di fatto altrettanto grande, e di solito più pervasivo e influente, di quello del denaro, della legge o della posizione sociale" (Welldon, 2001, p. 44).

Queste energie, che compongono la potenza femminile e si alternano a seconda delle circostanze, si attualizzano lumeggiate dall'educazione ricevuta dalla madre neofita, la quale, se equilibrata e posta all'interno di un contesto supportante (fattore di protezione non trascurabile), è "[naturalmente] in grado di amalgamare armonicamente le tre istanze di istinto-cultura-tradizione" (Bollea, 2009, p. 14). Se per istinto s'intende l'istinto materno, quest'asserzione non è valida: l'istinto materno non esiste, l'amore materno è un *amore in più* (Badinter, 2012), non un atto dovuto (al matriarcato che fosse stato o al patriarcato che sia). L'istinto è qui da intendersi come ciò che caratterizza gli esseri umani in quanto animali: siamo tutti dotati di un *istinto*, di un senso specifico che ci assimila alle altre specie, al di là di qualsivoglia ideologia antropocentrica. Le madri, a differenza dei padri, sono dotate per natura di un sistema di decodifica dei campanelli di allarme agiti dal neonato per stimolare risposte sensate ai propri bisogni: le madri, difatti, se accettano di essere tali e lo hanno desiderato (ritorna, in questa accezione, il pensiero di Massimo Recalcati), imparano molto presto a capire se il neonato piange perché ha fame, sete, sonno, freddo o caldo. *Esse hanno una sensibilità agli stimoli sensoriali del bambino* che i padri possono apprendere, ma che è innata (rappresenta, quindi, un dono) per parte materna. La madre è sensibile ai bisogni del bambino quasi nei termini di una *sensitività* vera e propria. Nondimeno, ridurre il tratto dell'alta sensibilità alle sole madri sarebbe riduttivo: in misura più o meno consapevole, ciascuno conduce un'esperienza sensibile del mondo intorno a lui e questa esperienza può divenire, a tratti, fondante.

Il primato dell'esperienza sensibile nella nostra conoscenza del mondo [...] non va inteso in senso meramente fisiologico: la sensibilità non è una facoltà puramente recettiva ascrivibile al mero funzionamento degli organi di senso (benché non possa prescindere), ma consiste in un'attività intenzionale capace di cogliere, al di là del dato sensoriale, l'essenza dei fenomeni che in esso si colgono [...] (Bruzzone, 2016, p. 25).

L'alta sensibilità agli stimoli sensoriali (sapori, odori, consistenze, suoni, luci) è un tratto genetico temperamentale studiato nei bambini e negli adulti per la prima volta da Elaine Aron (2018, 2019). Ciò che si deve prendere in considerazione quale dato di rilievo in questa sede è che il tratto genetico in questione è equamente distribuito fra maschi e femmine (Travaini, 2020, p. 135). In *Pedagogia e alta sensibilità* (Stramaglia, 2023), si è ipotizzato che le persone altamente sensibili dispongano di un *sentire materno innato*. Questo sentire materno, che caratterizza il 15-20% della popolazione mondiale (Aron, 2019, p. 31), si traduce in una elevata capacità di *accoglienza* (come il grembo della madre, che sa farsi concavo per fare spazio alla vita), in un'altrettanta capacità di *sentire il sentire* dell'altro (*sintonizzazione emotiva, ricettività ed empatia*) e in una capacità di porre lo *sguardo* a 360° come quello della madre, che capta ogni segnale presente nell'ambiente per proteggere il suo bambino ed è in grado di sostenere questo sguardo "a perdita d'occhio" (Mancino, 2019), anche se impegnato in un'altra attività. Ciò non significa, nei fatti, che gli uomini altamente sensibili potrebbero svolgere il compito materno con maggiore accuratezza degli uomini normosensibili (o con una sensibilità nella media); piuttosto, questi uomini apparirebbero predisposti al *maternage*, all'accudimento materno nei primi anni di vita del bambino, perché indotti dal loro temperamento a *sorvegliare e custodire* la prole come pochi padri saprebbero fare, con una disponibilità crescente a imparare dalle mogli senza, per questo, sovrapporsi a loro.

2. Le donne altamente sensibili

Essere donne ed essere altamente sensibili non è una condizione esistenziale delle migliori. Al fine di capire le difficoltà correlate alla gestione di questo tratto genetico, Elaine Aron (2002, p. 15) ha elaborato un modello descrittivo, cosiddetto DOES, che consente di spiegare il funzionamento PAS (acronimo di persona altamente sensibile, *ndr*) attraverso i quattro fenomeni percettivi a esso legati. La D sta per *depth*, o profondità. Gli stimoli che le persone altamente sensibili ricevono dall'esterno non vengono processati in maniera filtrata, lasciando cadere quelli secondari e focalizzandosi sugli stimoli di primaria importanza (come nel fenomeno del *Cocktail Party* – o dei Convegni Scientifici, si potrebbe asserire –, in cui un invitato alla festa o un convenuto è in grado di far finta di ascoltare il suo interlocutore laddove ascolta, con l'altro orecchio, quello di cui stanno parlando gli interlocutori a

lui prossimi). Per una persona altamente sensibile, tutti gli stimoli che arrivano dall'esterno sono di primaria importanza, perciò vengono processati tutti simultaneamente e in profondità. Ciò porta a un dispendio di energie psichiche non indifferente, dacché prestare attenzione a tutto ciò che accade intorno (come una madre che, al parco giochi, chiacchieri con un'altra madre ed entrambe, "con la coda dell'occhio" sempre vigile, osservino cosa accade ai loro bambini per soccorrerli o ammonirli in caso di necessità) non può che *finire*, a lungo andare, *nello sfinimento*. Da qui, la O del modello DOES, che sta per *overstimulation* o sovrastimolazione: le persone altamente sensibili si sentono con molta facilità sopraffatte dagli stimoli ambientali, rispondendo alla sovrastimolazione attraverso meccanismi di compensazione, evitamento o fuga. Nel primo caso, la tendenza è simile a quella delle madri che rischiano di incorrere nel "maltrattamento alla prole a causa del forte stress" (Milani, Gatti, 2005, p. 97); l'evitamento è invece un tentativo di riportare l'organismo a una situazione di equilibrio ottimale e può essere di natura istintuale o appresa (come le madri che evitano che i loro bambini giochino in cortile con i loro compagni per paura che possa succedere loro qualcosa di spiacevole); infine, la fuga è una strategia adottata per sopperire alla paura e si ravvede, sovente, nelle madri che si allarmano di fronte ai capricci del bambino ma che, per disinnescare l'allarmismo, appaghino ogni capriccio (cfr. Bollea, 2009, p. 104). La E di DOES sta per *emotionally reactive*: chi è PAS, non a caso, tenderebbe a reazioni emotive talora esagerate rispetto allo stimolo sensoriale. Stando agli studi di Elaine Aron, si tratterebbe della presenza di un emisfero destro del cervello iperfunzionante. Come spesso capita alle donne incinte, in specie a partire dal settimo mese di gravidanza, questa caratteristica specifica del tratto può incrementare comportamenti apparentemente "isterici", crisi di pianto immotivate, sbalzi d'umore improvvisi, cali depressivi, bisogno di attenzione e di premura. È classica la casistica per la quale, prossime all'evento della nascita, le gestanti assumano atteggiamenti di contrarietà rispetto al coniuge e alla sua famiglia, "colpevoli" di volerla separare dal bambino. La fase di paranoia materna primaria, tuttavia, è necessaria perché la neo-madre possa transitare alla preoccupazione materna primaria, intesa, quest'ultima, come modalità di scioglimento della paura temperata dall'assistenza continuativa nei riguardi del bambino. Anche per le persone altamente sensibili, spesso, l'elevata reattività emotiva si traduce in empatia (*empathy*): la preoccupazione viene generalizzata all'ambiente esterno, perché è il benessere degli altri a garantire il proprio. Ad esempio, una madre di famiglia può avere la tendenza a sentirsi "rilassata" solo se tutti i componenti della famiglia stanno bene: per una PAS, ciò è esteso a persone, animali, piante, in maniera diffusa ma non deresponsabilizzante rispetto alle priorità. Infine, la S di DOES sta per *sensitivity to subtleties*, o per le sottigliezze.

È possibile, dopo questa prima disamina, immaginare cosa possa significare essere donne altamente sensibili. Non solo donne – condizione storica di minorità, opportunità impari, minore forza fisica rispetto agli uomini –, ma donne con una sensibilità speciale che, socialmente accettabile – a differenza di quanto avviene per l'universo maschile –, costituisce a ogni modo un importante fattore di rischio in ordine all'accesso alla fase (di per sé sensibile) della maternità. Francesca Santamaria Palombo si è interrogata a lungo su questo tema (2021). Non mancano, peraltro, testimonianze di donne altamente sensibili riguardo alle difficoltà intrinseche alla loro condizione. Come, ad esempio, quella di Federica Bosco: "La sovrastimolazione di suoni, luci, voci, rumori, unita a tutto lo stress che subiamo tutti i giorni, per noi è una sfida costante che ci sfinisce e ci rende ancora più vulnerabili e irritabili. Tornare a casa e poter stare da soli nel silenzio o comunque in un ambiente protettivo e calmo è fondamentale" (2019, p. 93). Al pari di tutte le PAS, ad esempio, pure le donne tendono a "distaccarsi" dal proprio corpo per smettere di sentire quel "troppo che sovrasta" nei casi frequenti di iperstimolazione; per una donna incinta, al contrario, è importante rimanere centrata, perché è nel proprio corpo che avvengono i cambiamenti principali e un rigetto della componente corporea può avere un impatto distruttivo nei riguardi della fase in corso. Allo stesso modo, fare i conti con la propria famiglia d'origine (stadio tipico dei primi mesi di gravidanza, in cui si progetta la madre che si vorrebbe essere dopo avere sognato il bambino che si vorrebbe partorire) può essere dolorosissimo per una PAS che ha avuto una famiglia difficile o disfunzionale o rapporti problematici con la propria madre. Così come gli uomini PAS, anche le donne altamente sensibili hanno caratteristiche peculiari, che è bene tenere presenti al fine di comprendere le dinamiche specifiche dello stato di gestazione.

Se sei PAS, afferma Santamaria Palombo,

- Ti senti spesso dire che sei "troppo" sensibile, e senti che a quel "troppo" viene data una valenza negativa.
- Quando entri in una stanza o in un ambiente nuovo, percepisci subito se ci sono delle "energie negative".
- Non ami le folle e le situazioni caotiche.
- Hai un intuito molto spiccato.
- Entri in immediato contatto con le sofferenze e i dolori degli altri. Ti succede soprattutto con le persone a te care. Senti il loro dolore come se fosse il tuo.
- Percepisci le emozioni e i sentimenti altrui. [...]
- Ti succede spesso di ricevere confidenze, magari anche particolarmente intime, da persone conosciute da poco.
- Hai una vita interiore molto ricca, una grande creatività.
- Entri facilmente in sintonia con gli animali, hai la capacità di instaurare con loro un rapporto speciale.

- Percepisci suoni, luci e odori in maniera amplificata. Sei infatti molto reattiva alle esperienze sensoriali.
- Avere troppi impegni può aumentare enormemente i tuoi livelli di stress.
- Puoi sentirti affaticata e stanca, anche senza una ragione apparente (2021, p. 23).

Provando a convertire queste caratteristiche in aspetti specifici dello stadio di accesso all'identità materna, il dato (per quanto inferenziale) potrebbe essere il seguente:

- ti senti spesso dire che sei “troppo” preoccupata di quanto sta per accadere, e senti che a quel “troppo” viene data una valenza negativa.
- quando entri in una stanza o in un ambiente nuovo, percepisci subito se ci sono dei pericoli per te e per la creatura che hai in grembo.
- non ami gli sconvolgimenti che sta producendo il tuo stato di gravidanza;
- hai dei presentimenti in ordine a ciò che ti potrebbe accadere;
- ti commuovi con molta facilità e “fagociti” quanto gli altri ti raccontano;
- senti dentro di te quello che gli altri ti raccontano, al punto tale da non riuscire quasi a “ingerirlo”/“digerirlo”;
- a volte, hai la sensazione che gli altri non rispettino il tuo stato di gravidanza ed eccedano nelle parole e nei comportamenti;
- fai pensieri e provi emozioni in maniera frequente in ordine al tuo stato di gravidanza, al punto tale che, a volte, ti sembra che lo stato interessante assorba tutto il tuo essere e che non ci possa essere spazio per altro o per altri;
- il contatto con il tuo cane o il tuo gatto ti rasserena e ti dà quasi la sensazione di “essere già madre”;
- ci sono ambienti che ti provocano la nausea e che preferisci evitare;
- vorresti poterti dedicare solo ed esclusivamente a quanto ti sta accadendo, perciò lo stress lavoro-correlato ti appare quanto mai ingestibile;
- puoi arrivare a provare un senso di spossatezza apparentemente ingiustificato anche durante le prime settimane di gravidanza.

3. Le madri altamente sensibili

Una madre alle prese con il suo bambino appena nato usa accortezze igienico-sanitarie di un'acutezza chirurgica quasi impossibile da replicare in contesti altri. Secondo Bachofen, affinché il matrimonio (letteralmente: dono della maternità/Archetipo della Madre) potesse reggere, era necessario che la forma primigenia di eterismo si traducesse nella prostituzione (Archetipo della Prostituta): perché il matrimonio potesse tutelare la prole, in altre parole, si è reso necessario che alcune donne restassero etère (1988). È questa la teoria del matriarcato dalla quale sono discese tutte le teorizzazioni socio-culturali e politiche successive. Secondo un postulato di matrice patriarcale, il neonato, per sopravvivere, avrebbe bisogno di un livello di dedizione o di devozione (Madre, Madonna) tali da necessitare non soltanto una profusione senza sosta di cure adeguate, ma persino di qualcuno che, in cambio di prestazioni sessuali, supporti in questo complesso compito di cura (Prostituta). La maternità implicherebbe, al proprio interno, la sessualità femminile, la quale permarrrebbe all'interno della coppia – nel caso dell'eterismo, piuttosto, pare che la promiscuità includesse l'incesto. Il sesso, in quanto innominabile e impensabile in presenza dei minori, trasformerebbe la madre in una figura angelicata (Madonna). Nella cultura contemporanea, la maternità altamente sensibile diviene una delle varianti o delle alternative alle vetuste visioni matriarcale e patriarcale, spostando l'asse dalla fecondazione e dalla dinamica di coppia all'interiorizzazione e alla dinamica della persona. Francesca Santamaria Palombo si rivolge alle madri PAS con le seguenti parole:

Nei nove mesi in cui abbiamo aspettato il nostro dolcissimo bambino, abbiamo percepito ogni stimolo e ogni sensazione in maniera ancora più amplificata. Poi, quando lo abbiamo preso per la prima volta fra le braccia, abbiamo sentito che stava iniziando un nuovo capitolo della nostra vita. [...] Abbiamo quindi rivissuto tutte le tappe della nostra vita: l'infanzia, l'adolescenza e infine le grandi scelte che riguardano il futuro. E pensando al cammino che nostro figlio o nostra figlia dovrà percorrere, il nostro cuore batte ancora più forte, perché ci sentiamo responsabili della sua felicità (2023, pp. 9-10).

Per una madre PAS inconsapevole della propria alta sensibilità agli stimoli sensoriali, il momento della gravidanza può divenire stressante. La profondità dell'elaborazione può trasformarsi in angoscia (le PAS, peraltro, tendono al catastrofismo); la risonanza emotiva e l'empatia possono coinvolgere in fobie vere e proprie; la sovrastimolazione può dare luogo a veri e propri attacchi di panico e la grande sensibilità per i dettagli può portare ad assumere un atteggiamento rigido. Inoltre, le PAS hanno una grandissima difficoltà nel mantenimento di confini psichici solidi: le donne incinte, in fondo, sono tutte impegnate in un lavoro di ridefinizione corporea e di apertura

all'alterità, che presuppone una certa disponibilità allo "sconfinamento". L'alta sensibilità, quale tratto temperamentale, rende le persone che lo manifestano simili all'acqua, che scorre e si infila ovunque (risorsa), ma che finisce con l'assumere la forma del contenitore (limite). L'attesa del momento in cui, nel linguaggio comune, si "romperanno le acque" può suscitare sentimenti ambivalenti, di perdita devastante, nel rispetto di quell'assioma psicoanalitico secondo il quale il corpo-bambino all'interno del grembo è al contempo *ospite e invasore*, portare di vita e di morte. Per una madre altamente sensibile, il parto potrebbe equivalere a una sorta di annientamento, e ciò potrebbe comportare conseguenze non solo e non tanto per il bambino, ma soprattutto per la madre, devastata nella femminilità – le PAS tendono ad assolutizzare, perciò non è escluso che la donna in attesa si metta da parte sotto ogni punto di vista per fare spazio alla sua creatura – e nelle competenze di cura. Nel caso in specie, la focalizzazione non è tanto sul potere materno (matriarcato) o paterno (patriarcato) – l'alta sensibilità è *personale* e non attiene a comportamenti di *status* o di ruolo –, *quanto sulle esperienze (inter)soggettive della gestante e della madre neofita*. Queste ultime, se consapevoli di essere PAS (emerge, in questo frangente, l'importanza strategica della prevenzione primaria), possono porre in essere delle strategie di decompressione di comprovata efficacia. Nicoletta Travaini ne suggerisce alcune.

Non che la pedagogia scientifica non abbia da che attingere, ma gli studi sull'alta sensibilità di marca pedagogica, al momento, latitano (cfr. per intanto Stramaglia, 2023 e Salis, 2024). Perciò, piuttosto che procedere per tentativi, si è scelto di proporre una decompressione mirata, come quella offerta dell'esercizio: *Prenditi cura del bambino sensibile in te*. Il "bambino sensibile in sé" è sia il bambino interiore che quello che sta prendendo forma.

Scegli una foto di quando eri [...] [piccola], quella che preferisci, non importa l'età. Mettila in una bella cornice e appendila sul muro vicino al tuo letto o appoggiala sul comodino in bella vista. [...] Sceglila con cura e non giudicarti mentre lo fai: non importa se nella fotografia ridi o sei triste, se sei [...] [sola] o in compagnia: ciò che conta è che ti ricordi ciò che sei [...] [stata] e che guardandola ti muova delle emozioni. [...] La tua sensibilità era lì in piena fioritura. Che sia stata valorizzata oppure tarpata, quella parte bambina è ancora lì, dentro di te, a chiederti attenzione e riconoscimento. La sensibilità resta sempre in una parte tenera, delicata, vulnerabile, anche quando siamo adulti: dobbiamo quindi avere, con questa parte di noi, la stessa cura e attenzione che avremmo con un bambino. Ogni mattina augura buona giornata al tuo bambino interiore, guardando la foto e usando frasi del tipo: non sei [...] [sola]; io sono con te; oggi divertiti; aiutami a scegliere quello che ci fa bene. [...] La sera prima di andare a dormire, [...] [dedicale] un pensiero: [...] [ringraziala] oppure [...] [chiedile] se si è [...] [sentita] bene, se [...] [la] hai [...] [trascurata], se hai rispettato la sua sensibilità. Ti risponderà [...]. Attraverso i sogni, forse. O con delle intuizioni nei giorni successivi o con delle sensazioni interiori di integrità e appartenenza (Travaini, 2019, pp. 38-39).

3. Per concludere

Le maternità PAS, in quanto veicolate da un tratto temperamentale, esulano da qualsivoglia tentativo di riduzionismo di marca matriarcale o patriarcale. Si tratta di concepire una nuova nascita (cfr. Musi, 2007): quella di donne che attraversano maternità da ripensarsi, in quanto atipiche non soltanto nelle modalità di percezione dei correlati neurobiologici all'esperienza del parto, ma socialmente prive di strumenti di affrontamento e condivisione destinati alle partorienti, come pure ai loro familiari, in modo che la *gestione* dell'alta sensibilità *nella fase di gestazione* divenga un'opportunità di crescita di coppia e della famiglia – qualora non si tratti della prima gravidanza. È utile profilare percorsi di auto-mutuo aiuto (creazione di *blog* o di siti *web* per le madri altamente sensibili che contengano indicazioni pedagogiche), così come promuovere campagne di sensibilizzazione al tema dell'alta sensibilità agli stimoli sensoriali, troppo spesso abbandonate alla libera iniziativa dei singoli.

Riferimenti bibliografici

- Aron E. (2018). *Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge*. Milano: Mondadori (Edizione originale pubblicata 1996).
- Aron E. (2019). *Il bambino altamente sensibile. Aiutare i nostri figli a fiorire quando il mondo li travolge*. Milano: Mondadori (Edizione originale pubblicata 2002).
- Bachofen J.J. (1988). *Il matriarcato. Ricerca sulla ginecocrasia del mondo antico nei suoi aspetti religiosi e giuridici*. Torino: Einaudi (Edizione originale pubblicata 1861).
- Badinter È. (2012). *L'amore in più. Storia dell'amore materno*. Roma: Fandango.
- Bollea G. (2009). *Le madri non sbagliano mai*. Milano: Feltrinelli.
- Bosco F. (2019). *Mi dicevano che ero troppo sensibile*. Milano: TEA (Edizione originale pubblicata 2018).
- Bruzzone D. (2016). *L'esercizio dei sensi. Fenomenologia ed estetica della relazione educativa*. Milano: Franco Angeli.

- Cerioti Migliarese M. (2015). *Erotica & Materna. Viaggio nell'universo femminile*. Milano: Ares.
- Mancino E. (2019). *A perdita d'occhio. Riposare lo sguardo per una pedagogia del senso sospeso*. Milano: Mursia.
- Milani L., Gatti E. (2005). Assistere alla violenza familiare: effetti ed esiti evolutivi. In P. Di Basio (Ed.), *Tra rischio e protezione. La valutazione delle competenze parentali* (pp. 93-110). Milano: Unicopli.
- Musi E. (2007). *Concepire la nascita. L'esperienza generativa in prospettiva pedagogica*. Milano: Franco Angeli.
- Recalcati M. (2015). *Le mani della madre. Desiderio, fantasmi ed eredità del materno*. Milano: Feltrinelli.
- Rossini V. (2015). *Educazione e potere. Significati, rapporti, riscontri*. Milano: Angelo Guerini e Associati.
- Sali A. (2023). *Il patto patriarcale. Donna Madonna e Venere*. Prefazione di A. Meluzzi. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Salis F. (2024). Giftedness, alta sensibilità, doppia eccezionalità. Conoscere per includere. *Nuova Secondaria*, 7, 171-180.
- Santamaria Palombo F. (2021). *Il Potere delle Donne Sensibili. Le risorse dell'alta sensibilità per affrontare le sfide della vita*. Milano: Red!
- Santamaria Palombo F. (2023). *Il tesoro delle Madri Sensibili. L'alta sensibilità come risorsa per vivere al meglio la maternità*. Milano: Red!
- Stramaglia M. (2023). *Pedagogia e alta sensibilità. Una nuova sfida per l'educazione*. Roma: Studium.
- Travaini N. (2019). *Quaderno di decompressione per persone sensibili. Esercizi pratici per gestire e valorizzare l'alta sensibilità ogni giorno*. Milano: Red!
- Travaini N. (2020). *Tutto Tanto Sempre. Sensibilità e altri superpoteri*. Milano: Rizzoli.
- Welldon E.V. (2001). *Madre, Madonna, Prostituta. Nuovi scenari del femminile e della maternità*. Milano: Franco Angeli (Edizione originale pubblicata 1988).