

Procreazione medicalmente assistita (PMA)

3 consigli per affrontarla al meglio

La procreazione medicalmente assistita (PMA) rappresenta un insieme di tecniche mediche volte ad aiutare le coppie che incontrano difficoltà nel concepimento. Si tratta di un percorso che può includere trattamenti di primo livello, come l'inseminazione intrauterina (IUI), o di secondo livello, come la fecondazione in vitro (FIVET), l'iniezione intracitoplasmatica dello spermatozoo (ICSI) e la donazione di gameti (eterologa). Oltre agli aspetti medici, la PMA coinvolge profondamente la sfera emotiva e psicologica, ponendo le coppie di fronte a sfide complesse, spesso cariche di aspettative, speranze e incertezze.

Affrontare un percorso così delicato richiede non solo un supporto medico adeguato, ma anche un sostegno psicologico utile a gestire l'impatto emotivo che la PMA può avere sulla vita quotidiana.

Quando, come e perché il supporto psicologico in PMA

La PMA è un percorso che coinvolge non solo il corpo, ma anche la mente e la relazione di coppia. È importante chiedere supporto psicologico prima ancora di sentirne il bisogno, come forma di prevenzione e cura del proprio equilibrio emotivo. Questo aiuto può essere esteso alla coppia,

favorendo un'alleanza solida e consapevole tra i partner. Prendersi cura del "contenitore" del progetto di genitorialità aiuta a rafforzare la comunicazione, a condividere emozioni e a sentirsi più uniti anche nelle sfide. Determinante non aspettare di essere sopraffatti: un supporto tempestivo può fare la differenza.



Tre consigli pratici per affrontare il percorso di PMA al meglio

La procreazione medicalmente assistita è una procedura che ha un impatto significativo sull'emotività di chi la affronta e avvalersi del supporto psicologico durante il percorso è caldeggiato. Ogni situazione è unica e come tale va trattata. Alcuni aspetti però ricorrono e ci sono quindi consigli pratici che possono valere in modo trasversale. Vediamoli insieme:

1. Affrontare uno step alla volta.
Il percorso di PMA può sembrare una lunga maratona, ma affrontarlo come una serie di piccoli passi può fare la differenza. Concentrarsi su una fase alla volta – dal primo consulto medico agli esami preliminari, fino ai trattamenti veri e propri – aiuta a ridurre l'ansia e a mantenere la mente focalizzata sul presente. Pianificare è utile, ma evitare di proiettarsi troppo nel futuro consente di affrontare ogni momento con maggiore lucidità.

2. Darsi tempo.
Darsi tempo in PMA significa dal punto di vista terapeutico almeno tre cose: permettersi delle pause se necessarie, allenarsi all'attesa e stare nel presente. Concedersi il tempo necessario per elaborare i propri sentimenti e accettare eventuali battute d'arresto, permettersi, può essere un'opportunità. Non conta solo il processo prosegua, ma anche e soprattutto come (si sta nel mentre che prosegue). L'attesa in PMA ricorre e cambia forma: ne sono esempi l'attesa di iniziare la stimolazione, l'attesa del giorno del pick-up ovocitario, l'attesa del responso sullo stesso, l'attesa del transfer, l'attesa delle beta. È evidente che l'attesa diventa inevitabilmente qualcosa da imparare a gestire. Come? Stando nel presente, circoscrivendo quel che accade, facendo del percorso una parte ma non il tutto. Adattarsi ai ritmi che il

percorso richiede non è banale. Il tempo però non è un nemico, ma un alleato: permette di costruire resilienza, di ricaricarsi e di mantenere uno stato emotivo più equilibrato

3. Circoscrivere eventuali fallimenti.

Un insuccesso in PMA non definisce né il valore personale né il futuro di chi lo vive. È comune che di fronte a un fallimento intruda la paura di "non riuscire a diventare genitori". È fondamentale però imparare a circoscrivere l'idea di "fallimento" come parte del processo e non come sentenza. Se anticipiamo il lutto proviamo emozioni coerenti con quel lutto, se ci sentiamo come se fosse certo non riusciremo a diventare genitori l'emotività che proveremo sarà coerente con quella sentenza, devastante. Separare i piani, circoscrivere gli accadimenti, è vitale: aiuta a mantenersi centrati e a proseguire con maggiore forza.

Dare valore al processo, oltre che al risultato in PMA

Affrontare la PMA significa anche prendersi cura del proprio benessere psicologico, oltre che di quello fisico. Con il supporto giusto – che può includere un terapeuta, una rete di affetti solidale e professionisti esperti – è possibile vivere questo percorso con maggiore consapevolezza e serenità. Ricordiamoci sempre: ogni passo, anche il più piccolo, è un passo verso la propria meta.

Articolo a cura della Dott.ssa Caterina Bianconi, Psicoterapeuta e Sessuologa