

NOI E NOSTRO FIGLIO

Da 2 a 3 - I cambiamenti nella relazione di coppia

Relatore Dott. Giorgio Penuti

Nelle case delle famiglie non troviamo mamme del tipo Mulino Bianco, sempre sorridenti, riposante e calma, bensì persone normali; per esempio mamme stanche con occhiaie profonde, il marito stressato dal lavoro che non è così contento quando al ritorno trova la moglie che lo attende con ansia per passargli il figlio e farsi finalmente la doccia.

I papà magari vorrebbero essere più spesso a casa e non passare così tanto tempo al lavoro, le madri invece a volte, non vedono l'ora di rientrare al lavoro. Tutto è più complesso, i genitori sono stressati, il bambino alla nascita è un perfetto sconosciuto, con cui non si sa bene come regolarsi, di lui si prenderanno le misure un po' alla volta. Nello stesso tempo i bambini sono preziosi, spesso c'è un investimento emotivo alto su di loro, molti resteranno figli unici, e questo li porrà ancor più al centro della scena. In questa epoca in Italia i genitori hanno meno supporti sociali, i nonni a volte sono altrove, anche molto distanti, e i genitori si sentono soli nell'incombenza di accudire e crescere bene i figli. Anche per questi fattori c'è sovente una elevata preoccupazione per la loro salute e di solito si sopravvalutano i rischi di malattie gravi, come testimoniano i tanti accessi impropri al Pronto Soccorso Pediatrico. Invece i bimbi sono piuttosto robusti, più di quanto appaiono e la mortalità infantile nel nostro paese è molto bassa.

In questo quadro, *la coppia dov'è finita?* C'è ancora, semplicemente accompagna e vive le trasformazioni di questo periodo. Il cambiamento cui è soggetta è enorme, ed inizia dalla gravidanza, quando si hanno presenti solo l'immagine in ecografia del bimbo e le speranze legate all'evento della nascita. Quando l'esserino è ancora in pancia spesso va ancora bene, ci sono spazi per la coppia, ma quando nasce occupa un sacco di spazio fisico e mentale e spinge tutti a concentrarsi su di lui/lei.

Qui ci sono alcuni elementi di rischio. Ci si può concentrare troppo su questo bambino e non vedere altro, ad esempio il compagno/a, ma anche i diversi lati della propria persona: esiste la madre, ma rimane anche la donna. Il rischio maggiore lo corre la mamma, che può vivere col bambino un'esperienza totalizzante.

In queste condizioni nuove dove resta la coppia? Cerca un punto di equilibrio a partire dalle differenze. Nella nostra società attuale le differenze sono enormi: di genere, di esperienze, di culture, di etnia, eccetera.

Anche nella coppia ci sono visuali e sensibilità diverse, che sono una ricchezza purchè si incrocino e non diano luogo a competizioni. C'è un argomento nuovo, molto importante: la CRESCITA DEL FIGLIO. Anche su questo i due genitori hanno spesso opinioni diverse sui comportamenti da adottare. Esempio: se il b. piange quali sono le reazioni? Chi va subito, chi aspetta. Allattamento al seno ad oltranza o per qualche mese? Iscrizione al nido oppure utilizzo intensivo dei nonni? Questi sono solo alcuni dei primi punti nodali con i quali confrontarsi.

Ci sono passaggi irreversibili tra un prima e un dopo la nascita del figlio: la coppia non può pensare di essere coppia come prima, nè di pensare che ora si è famiglia e la coppia non c'è più. Si può comunque perseguire la stabilità della coppia come continuità, un processo di costruzione che costituisce un progetto comune. Sentirsi in coppia ha una funzione di sicurezza, di contenimento delle ansie e delle incertezze. Tutti abbiamo bisogno degli altri, di contare per altre persone, ciò vale per grandi e piccoli, non si esaurisce in età evolutiva. Stare in coppia significa avere un'allenza, una spalla, contare l'uno sull'altra, vivere una parte della vita insieme. I single, che quasi sempre ci si ritrovano tali, non scelgono quello stato, raramente sono felici.

Costruiamo insieme, concertiamo insieme le decisioni, condividiamo un progetto e obiettivi comuni. Siamo distinti, diversi, ma in due.

Domande e confronto

In questo momento siete tutti nella stessa barca tra pari, vivete la stessa esperienza, il contesto è quello adatto per esprimervi e confrontarvi con gli altri alla pari.

Decliniamo queste domande:

Cosa ne pensate della vostra coppia ? In cosa consiste il cambiamento ? Come eravate prima della gravidanza e come siete oggi? Come è stato, ci sono degli svantaggi, dei vantaggi? La coppia si è affievolita, si è persa? Come coppia ora vi sentite più vicini, anche se il tempo per voi due si è ridotto ? Le differenze come sono gestite?

Differenze tra le persone, le proprie emozioni, i propri desideri e quelli del partner, tutto ciò è normale che ci sia. Le differenze ci sono, non vanno negate, vanno messe in campo attraverso il dialogo, esprimendosi.

Pensiamo che la coppia sia da sostenere, ma se è scoppiata e non si riesce a disinnescare la miccia, a quel punto si possono prendere strade diverse. La sfida da raccogliere dopo una nascita è mantenere la stabilità di coppia all'interno di un rinnovamento profondo.

Mentre il bambino cresce anche i genitori mutano, non solo come genitori, ma anche come persone, e fanno un percorso di maturazione.

Questa chiacchierata è l'inizio di un percorso e si pongono diverse domande: *Come gestiamo questo cambiamento? Come giochiamo le nostre differenze? Come promuoviamo la stabilità della coppia?* Teniamo conto che la stabilità della coppia è la migliore condizione per crescere il bambino. La coppia genitoriale non funziona al meglio se gli adulti non stanno bene, non sono soddisfatti ed affettivamente realizzati.

Mamma di Marta 5 mesi. Il cambiamento è notevole: tempo e stanchezza . Ma anche prima avevo gli stessi problemi per il lavoro, ma l'esperienza è più gratificante. Ora la notte è lunga, si dorme poco e durante il giorno si fa fatica ad essere propositivi.

Psicologo. *Come avete gestito il cambiamento ? Si è modificato l'aspetto "sessualità"?*

Non vi spaventate se nei primi mesi il contatto e il desiderio calano o si eclissano. E' normale nei primi mesi, c'è una modificazione ormonale e psicologica e ciò influisce tanto.

Mamma. Manca il tempo, quale è il momento giusto, è brutto predisporre i tempi e la bimba si sveglia nei momenti più inopportuni. Personalmente penso di avere alcuni sensi di colpa, di non essere "donna", ma solo "madre".

Psicologo Parliamo pure di sesso. Spesso in questi mesi c'è mancanza d'intimità e di desiderio femminile.

Mamme Molte donne presenti nel gruppo ci si riconoscono e si osserva che la condizione è comune .

Psicologo Cosa ne pensate voi uomini ? Chi accusa e chi assolve la compagna per la carenza di sesso?

Papà. E' normale, le capisco per la stanchezza. A volte, le donne ci giocano sopra.

Padre. Io assolvo perchè anche da parte mia c'è minore desiderio.

Il sesso ha il suo peso, ma non è il fulcro. Fa parte delle differenze.

Papà. Con la nascita di Marta ha preso tutto lo spazio e il tempo, arriva prima lei. Io arrivo dopo anche ai gatti e ai cani.

Penso ci sia un periodo di adattamento, capire ciò che più importante o meno.

Non è negativa, è una fase che deve passare. Io posso avere la forza, ma è lei che deve trovare.... ci vuole tempo.

Psicologo. Si sente trascurato ? Attenzione alla coppia!

Papà Carlotta 5m. Il cambiamento c'è stato, ma l'ho assorbito bene, pensavo peggio. Giocano un ruolo chiaro le differenze. Mi spendo molto sul dialogo, anche troppo, ciò permette di confrontarci sulle differenze e siamo cambiati insieme.

Psicologo. Come avete fatto ? La ricetta è dialogo, ascolto e prevenzione del disagio. Gli altri sono tutti soddisfatti, la coppia è al top ?

Papà Non proprio al top, ma va bene.

Mamma di Carlotta. Confermo. Negli anni mi ha "Plasmata..." brutto termine.

Voglio dire che con il dialogo mi sono addolcita, avevo un brutto carattere.

Nella visione dei 2 alberi sento le radici ben piantate, mi sento tranquilla, fortificata. Durante l'allattamento mi è stato vicino come supporto affettivo, rassicurante. La coppia si è fortificata.

Psicologo Le esperienze sono diverse e ciò è arricchente e stimolante.

La maternità è così appagante e così forte, vedi allattamento, che il rischio è di scordarsi dell'altro, del compagno. Il rischio di un'esperienza chiusa mamma-bimbo, che all'inizio può essere comprensibile e gratificante, ma alla lunga può creare distanze fra la donna e l'uomo se c'è sempre il bambino per primo, poi il marito.

E' importante conservare uno spazio mentale della coppia, nonostante l'impegno, la fatica.

Mamma.E' un'esperienza appagante, ma molto impegnativa, la fatica, la voglia di dormire...

Psicologo Monitorare e promuovere la stabilità aiuta molto la qualità della coppia. Se la coppia non va, i danni ricadono nel tempo sui bimbi.

Mamma.Niente è più come prima. Cambiamenti di ruolo, di limiti. Io sono sempre a casa e avendo più tempo da trascorrere con mia figlia la conosco di più. Lui lavora fuori. I cambiamenti sono tanti e vorrei più stabilità. Ora la coppia è su una barca....l'elemento principale è il sonno, quindi la stanchezza. Accettare che questa è una fase.

Psicologo. E' una prova di resilienza. Attraversare le difficoltà con una certa duttilità e resistenza nel tempo. Non basta pensare che il tempo aiuterà, ma serve promuovere la coppia anche in questi contesti difficili.

Papà. Non è il momento migliore. La cosa che influisce di più è la stanchezza e il tempo per la coppia. Uscire e gestire la piccola è veramente faticoso, passa la voglia. Ora ha 3 mesi e ancora non viene lasciata ai nonni. I nonni sono vicini, e vanno prese un po' le distanze. A volte non sono d'accordo su alcune nostre scelte, ma per il quieto vivere lascio perdere, ma ciò non mi soddisfa.

Padre. Flavio 4 m. Notti bianche. Quando arrivo a casa, lei va al lavoro. Siamo stanchi anche se ora ci concede un po' più di tempo. Il dialogo è maggiore e non parliamo solo del bambino, variamo gli argomenti. Oggi il bambino è tenuta dalla nonna e la moglie è al lavoro.

Psicologo.La coppia quante stelle ha da 1 a 5 ? Coppia 4 stelle.

Papà di Sebastiano 4m. Prevenzione e dialogo sono le parole più importanti che ho sentito nei corsi preparto e post parto. Racconti degli amici che parlavano di conflitti esagerati, quindi mi aspettavo il peggio. Ma con il dialogo le difficoltà si possono risolvere.

Psicologo. Prevenzione, dialogo, empatia (mettersi nei panni dell'altro/a) certo sono parole chiave. C'è una domanda importante da farsi : [come deve avvenire il dialogo per essere produttivo e non una torre di Babele ?](#)

Papà. Facciamo alcune cose, gite, vacanze in versione 3.

Psicologo. Si va via in 2, in 3 o con altri..?

Papà Per ora in 3, ma piano piano lo lasciamo ai nonni e recuperiamo la coppia.

Madre. Mi aiuta molto per la casa e questo mi fa sentire aiutata e compresa nelle fatiche. Collaborativo e disponibile.

Psicologo. Ecco come ragiona l'uomo come compagno e come padre: "Vedo un bisogno e mi rendo disponibile per aiutare". Il papà viene da fuori, ma è attento a ciò che avviene in

famiglia.

Il ritorno a casa è un raccontarsi la giornata reciproca, non solo scaricarsi addosso le fatiche. Può avvenire bene attraverso la narrazione, il racconto, che sono anche scambio d'informazioni.

Padre Bianca 3m. Dura rispetto alla vita di prima. Lavoravo di sera per weekend oltre il lavoro diurno, che mi piaceva molto, poi ho conosciuto mia moglie e si sono limitate le uscite e con la figlia, zero.

Papà. Quando è nata Beatrice ho cambiato il lavoro che ora non mi piace, ma più comodo per l'organizzazione familiare. Io sono figlio unico, ora padre e viviamo in casa dei nonni e io sono il re; mia moglie ha un'esperienza familiare totalmente diversa. Abbiamo visioni molto differenti, anche se il dialogo c'è, spesso la stanchezza gioca sul non ascolto e il rischio è di tesi-antitesi. Stelle?...ora nebbia in val padana, ma le stelle ci sono. Godersi i momenti belli e sentirsi uniti nei momenti difficili.

Psicologo Diciamo che ci sono lavori in corso...

Mamma. La mia bimba è una cozza. Abbiamo famiglie diverse, ho altre 2 sorelle e i miei genitori mi dicono cosa pensano, ma non sono intrusivi, mentre i suoi sono più subdoli e dicono cosa è meglio fare.

Abbiamo idee educative diverse, ma siamo noi che prendiamo le decisioni.

Abbiamo optato per l'utilizzo dei nonni in dosi omeopatiche: 1 volta la settimana.

La coppia 2 stelle.

Psicologo Dove si va a far rifornimento di energie?

Mamma. "Statemi su da dosso", prima devo recuperare io e in questa situazione la nostra coppia ne sta risentendo, ma si rafforzerà.

Psicologo E' un auspicio utile, spesso la crisi è un'opportunità.

Madre. Le idee sono diverse anche per le diverse provenienze familiari: io tipica famiglia del sud con tanti fratelli/sorelle io, mentre lui ha vissuto nella bambagia.

Ora viviamo nella casa di sua madre, che è molto presente.

Non ci sentiamo liberi, siamo ospiti e questa convivenza è per me difficile.

Psicologo La coppia c'è anche vivendo nella stessa casa della suocera ?

Madre. La coppia c'è, ma siamo in tensione per la situazione difficile: lavoro precario suo, io non sono a casa mia e non ci sono prospettive di cambi di abitazione.

Padre. La coppia non c'è. Prima c'eravamo noi, dopo mi sono sentito molto trascurato. Tutto la concentrazione è sulla piccola, ma ce ne siamo resi conto. E' dura, non sarà facile.

Psicologo C'è la consapevolezza di stare in difficoltà e questo aiuterà la ricerca di soluzioni.

Padre. Litighiamo ma c'è una base solida. Di stelle non ne vediamo. E' un momento difficile, ma ci saranno tempi migliori.

Psicologo Abbiamo tutti bisogno di figure di attaccamento, di avere una base sicura. Servono persone che facciano da riferimento, su cui contare. Però spesso le modalità di vita ostacolano, per esempio vivere con altri complica la vita della coppia.

Chi vuole lanciare suggerimenti a questa giovane coppia in difficoltà?

Mamma. Scambiamoci i telefoni, e ci troviamo solo tra donne.

Padre. E' un buona idea, è spesso da sola. Io vengo a casa dal lavoro e sono stanco e non sono sempre disponibile ad un ascolto.

Psicologo Ti offro un'oasi, un'ora, due alla settimana. Sfiatati della pentola a pressione. Buona idea.

Operatrice CxF. Suggesto l'iscrizione ai centri giochi per poter conoscere altri genitori.

Psicologo Le oasi ci fanno bene. Ci serve ogni tanto qualche momento per uscire dallo stress o dalla noia, per rigenerarsi e respirare meglio.

Papà di Lorenzo. Siamo una coppia e siamo diversi. A me piace stare a casa leggere, a lei uscire; l'arrivo di Lorenzo ha ridotto i nostri spazi e siamo di più a casa, condividere gli spazi è più difficile. Si discute sull'educazione, ma anche se ci sono delle differenze, vedo tutto ciò in divenire, in un processo di crescita.

Mamma. Cambiamento preventivato. Ora io sto a casa e lui esce.

Papà Per lavoro...

Mamma. Prima lui si occupava di me, ora l'equilibrio si è modificato e ci occupiamo del figlio. Prima la coppia funzionava in un modo ora dobbiamo trovare un'altro equilibrio, ciò è faticoso. La coppia sarà diversa è inevitabile. La stabilità è un obiettivo, una meta.

Coppia 3 stelle

Psicologo La coppia muta, si modifica di continuo.

Madre. Siamo una coppia storica, 11 anni insieme. Sono stata sempre nel ruolo "forte". Ho avuto una gravidanza difficile e con sorpresa ho trovato un marito sensibile che mi ha sostenuto tanto, ho potuto essere debole e lui è stato forte. Gli sono grata e questo è amore. Ora sono felice e le mie passioni sono solo rimandate, 5 stelle meno, va!

Psicologo In lui è emersa la roccia in un momento difficile, c'è stato uno scambio di ruoli.

Padre Il cambiamento è stato positivo. È di vitale importanza sostenerla nei suoi bisogni individuali, uscire con le amiche, non fare solo la mamma. Se la madre è serena, lo sono anch'io e il bambino.

Psicologo E la roccia?

Padre Non conoscevo questo aspetto di me. Ho tirato fuori la roccia, non pensavo di avere questa potenzialità, la risorsa è uscita nel momento difficile.

Madre. Non nascondere più questo lato ora che l'ho visto. Coppia 4 o 5 stelle

Mamma di Francesco 6 m. Molte cose sono cambiate durante questi 6 mesi, siamo stati catapultati in questa nuova vita. Siamo soli, senza nonni e penso che sia stato positivo perché abbiamo maggiore autonomia educativa nelle scelte, ma la presenza dei nonni a volte, mi è mancata.

Papà. Manca anche a me la mia famiglia, gli affetti. Il cambiamento c'è stato, non lo considero rivoluzionario. Sono stanco, ma sono felice, anzi ne farei un altro. Vado in giro a consigliare a tutti di fare un figlio. Si affrontano le difficoltà volta per volta.

La coppia ora deve cercare alcuni momenti per stare insieme, e si assaporano maggiormente perché si deve aspettare e cercare.

Mamma Ci dividiamo i compiti, lui mi aiuta molto.

Psicologo I tempi sono impegnativi, ma c'è la fiducia di andare avanti, di contare sull'altro. Cercate di trovare maggiori momenti di oasi.

Papà. Io non mi sono accorto di cambiamenti sostanziali. Più o meno si fanno le stesse cose. Abbiamo sempre parlato e affrontato le difficoltà e condividiamo abbastanza le idee. Io sento stabilità nella coppia e sto già pensando al secondo. Coppia 4 stelle

Mamma di Nicolò. Mi trovo nel ruolo come ha descritto Giulia. Sono stata sempre forte e volevo avere tutto sotto controllo. Con la nascita del piccolo, lui mi ha aiutato a trovare

percorsi diversi e rendere facili scelte che mi parevano difficilissime: uscire con il bambino, andare dalla parucchiera, lasciare il bambino. Le differenze come risorsa. Ora accetto che lui faccia cose diverse da me come addormentare il bambino, approcci diversi possono funzionare.

Ci manca il tempo non la qualità. Ti godi di più i momenti in cui ti ritrovi.

Madre di Pietro. (Presente solo lei). Una coppia di 3 anni che è passata attraverso confronti e la coppia si sta costruendo tutt'ora. Ora mi sento in una bolla, il piccolo ha nemmeno 2 mesi. Mi sento stretta in questa bolla e vorrei che Gino mi aprisse una finestra. A volte lo fa perchè glielo dico, o ci arriva da solo. Stiamo cercando di recuperare la coppia, ci siamo anche noi, decidere che usciamo fuori noi, anche se il bimbo è presente. L'uscita è un'apertura della bolla.

Un'altra apertura della bolla è non andare tutte le domeniche da nonni, ma stare tra di noi. Ci stiamo dicendo reciprocamente di pensare alla coppia.

Ad ogni compleanno andiamo fuori tutti insieme a cena, questa ce la siamo data come regola. Questa è un'apertura della bolla: coppia 3 stelle.

Padre. Cambiamento grosso, ma già limitare i pranzi dai nonni... Cambiano le priorità, occorre fare una scaletta d'importanza.

Psicologo Sì, è importante riuscire a individuare le priorità.

Padre. Il cambiamento è rispetto l'intimità, questo mutamento tra donne e madre comporta cambiamenti anche in me.

Le differenze. Ora occorre trovare un punto in comune sull'educazione, mentre prima era meno importante trovare un punto in comune. Compromessi.

Coppia 3 stelle e mezzo

Psicologo Rispetto allo scontro sterile è meglio mediare, trovare un punto di mediazione. Di solito non accontenta appieno nessuno, ma nemmeno scontenta troppo nessuno.

Mamma di Lorenzo. Rivedere la coppia come prima della nascita è sentire nostalgia e avere nostalgia mi provoca un senso di colpa, mentre la coppia è modificata.

Psicologo Si può riuscire a recuperare almeno una parte dei momenti belli di prima, riadattarli, rinnovarli, rivivere i bei momenti della coppia.

Rispetto alle divergenze prendiamo atto che siamo diversi e proviamo a cercare una via di mezzo, troviamo i punti di comune e gestiamo le cose diversamente da uno sterile litigio. Negoziazione, mediazione, compromesso sono le parole chiave di questi processi.

Mamma. Quantità, qualità minore. Prima c'era tempo per noi, ora si fa fatica perchè siamo stanchi e il bambino assorbe molto. Stelle 3 al massimo.

Madre di Flavio. I cambiamenti ci sono stati nel bene e nel male. Questa esperienza mi ha fatto vedere le sue fragilità e questo mi attiva maggiormente, quando mi dice che non ce la fa. I nonni sono distanti, ma va bene così.

Ora stiamo cercando di organizzare un'uscita per un concerto, in teatro tra qualche mese. Coppia 4 stelle.

Madre. Noi siamo da 10 anni sposati e il bimbo è arrivato quando ci sono state le condizioni rispetto al lavoro e di stabilità. Per me non è cambiata tanto la coppia, ma sicuramente le priorità, ora riusciamo a fare meno cose. Mi sembra un problema principalmente organizzativo. La coppia 4 stelle.

Psicologo Cari genitori, mi accorgo ora che abbiamo superato il tempo a disposizione, quindi ci avviamo alla conclusione dell'incontro di oggi. E' stato un bel confronto, tutti avete parlato e non avete avuto resistenze ad esporvi, rispettando i tempi corretti e con una grande partecipazione corale. Anche oggi avete seminato qualcosa e ciò produrrà nel tempo una crescita individuale, della coppia, del gruppo. Credo che i vostri bambini siano stati piuttosto fortunati. Tanti auguri per il futuro della vostra coppia e della vostra famiglia !

