



NASCITA DI UN FIGLIO E BENESSERE DI COPPIA

Per quanto vi siate preparati leggendo libri, frequentando corsi, chiedendo informazioni a chi ha già vissuto questa esperienza, la nascita di un figlio è un'esperienza "sorprendente" e "travolgente" che mette a dura prova il benessere della coppia di neo-genitori. Nel passaggio da "due" a "tre" la relazione di coppia

è destinata a cambiare, equilibri e accordi ormai consolidati vacilleranno e la famiglia sarà costretta a trovarne di nuovi più adatti alla nuova situazione che si è creata. Il modo migliore per prepararsi a quanto avverrà e sapere cosa ci aspetta,

Un primo cambiamento ovvio, ma non per questo meno drammatico, è che con la nascita di un figlio, non siete più soltanto una coppia: siete ormai diventati dei genitori (in maniera irreversibile!). Tanto per cominciare, dal momento in cui il piccolo metterà piede dentro casa sconvolgerà le vostre abitudini quotidiane, a cominciare dal ritmo sonno-veglia. Potrebbe succedere che nei primi mesi di vita del bambino

dobbiate far fronte al fatto di non riuscire a dormire abbastanza. Ci sono dei bambini che immediatamente sembrano capire che il sonno notturno di mamma e papà è un qualcosa da rispettare e trascorrono la maggior parte della notte dormendo tranquillamente. Ma può accadere che vostro figlio sia uno di quei bambini che dorme davvero poco, soprattutto di notte. La mancanza di sonno potrebbe rendere entrambi i genitori particolarmente irritabili e farli sentire in difficoltà nell'affrontare le incombenze della vita quotidiana

(recarsi al lavoro, occuparsi delle faccende domestiche, etc.), in quanto troppo stanchi o incapaci di concentrarsi. E' comune, poi, la sensazione di non avere più abbastanza tempo da dedicare al lavoro (in casa o fuori), a voi stessi, al vostro partner.

L'arrivo di un bambino può far sorgere delle gelosie inaspettate. Qualche volta il neo-papà prova dei sentimenti di gelosia nei confronti del piccolo perché quest'ultimo sembra assorbire tutte le energie fisiche e mentali della sua compagna; può sentirsi escluso e poco considerato in questa nuova situazione familiare, in cui gli sembra che le attenzioni siano tutte per il nuovo arrivato e a lui non restino che le briciole. O ancora può sentirsi geloso nei confronti della mamma, la quale di solito ha il privilegio di poter trascorrere

più tempo con il piccolo e prendersi maggiormente cura di lui. E' importante sapere che la presenza di questi sentimenti è non solo frequente, ma del tutto fisiologica quando la struttura familiare cambia in maniera così drastica.

Neanche per la mamma è facile adattarsi alla nuova situazione. Fisicamente non si sente ancora a 'posto'. La gravidanza può aver lasciato qualche chilo di troppo, sul viso possono vedersi i segni della stanchezza dovuta all'accudimento costante del bambino e alle poppate notturne. E' probabile che la neo mamma si senta poco attraente fisicamente. Alcune donne provano difficoltà a conciliare il nuovo ruolo di mamma con quello di donna ed è frequente nelle prime settimane di vita del bambino una perdita di interesse per i rapporti sessuali.

Un ulteriore elemento destinato a sconvolgere la vostra routine familiare è dato dalle visite incessanti di parenti e amici che non vedono l'ora di congratularsi con voi e conoscere il nuovo nato. E' un comportamento

dettato senz'altro dall'affetto nei vostri confronti e nei confronti del nuovo nato, ma a volte per i neo-genitori può essere davvero pesante e faticoso affrontare anche l'incombenza di ricevere e intrattenere tante persone in un momento in cui il solo occuparsi delle necessità quotidiane sembra un qualcosa al di fuori della loro portata.

Infine, potrete rendervi conto che voi e il vostro partner avete delle idee diverse su come vada allevato un neonato: ad esempio potreste scoprire che uno di voi due crede che sia giusto intervenire immediatamente non appena il piccolo mostra dei segnali di disagio, mentre l'altro ritiene che sia meglio lasciarlo piangere un po' prima di intervenire. Potrebbero poi sorgere delle discussioni su argomenti prima mai sentiti come problema, ad es. su chi lavora di più o ha maggiori responsabilità in casa. Non trascurate questi segnali di disagio; se non affrontate, tali problematiche possono avere influenze davvero negative sul benessere della vostra coppia. Quando vi rendete conto che c'è qualcosa che non va, sedetevi e parlate di ciò che vi preoccupa o vi infastidisce.

Comunicare tra di voi è il modo migliore per far sbollire la rabbia e prevenire le discussioni. Può succedere che i neo-genitori siano talmente presi dalla cura del piccolo da "dimenticarsi" di trovare del tempo per comunicare tra di loro. In un periodo così stressante, può accadere che piccoli 'fastidi' si trasformino in grossi problemi per la coppia se non ci si concede del tempo per parlarne apertamente. Soprattutto cercate di essere chiari tra di voi, non date niente per scontato. Il cambiamento che è avvenuto nella vostra vita è tale che non è detto che entrambi vediate le cose dallo stesso punto di vista. Ad es. per il neo-papà può sembrare scontato che poiché lui è fuori per la maggior parte del giorno sia la madre a prestare tutte le cure necessarie al piccolo, anche quando lui è a casa. Al contrario la madre potrebbe vivere questo atteggiamento come un segno di disinteresse nei suoi confronti e di quelli del bambino e come un sentirsi 'abbandonata' proprio nel momento in cui sente di aver maggior bisogno di sostegno. Evitate le generalizzazioni. Dire "fai sempre tardi" non aiuta il vostro partner a comprendere cosa vi disturba davvero. Potrebbe essere molto più utile una frase del tipo "mi piacerebbe che almeno una volta a settimana pensassi tu a preparare la cena, mentre io mi rilasso facendo un bagno caldo", se è questo che desiderate. Inoltre nel primo caso, la frase suona molto più come una critica, un attacco personale, nel secondo viene esplicitata una richiesta ben precisa e difficilmente la persona a cui è diretta se ne sentirà offesa.

Non usate le discussioni attuali come scusa per rinvangare vecchi asti. Ricordare un comportamento del partner che ci ha fatto soffrire in passato non serve a niente in questo momento (se non a soddisfare la nostra sete di vendetta). Adesso, per il nostro benessere e quello del nostro bambino occorre rimboccarci le maniche

e trovare insieme delle soluzioni alle difficoltà che ci affliggono.

Cercate il momento giusto per comunicare. Comunicare, come abbiamo detto, è fondamentale. Tuttavia è necessario trovare un momento in cui ci sia la necessaria tranquillità per potersi ascoltare a vicenda e confrontarsi.

E' inutile e frustrante iniziare una discussione mentre il piccolo piange disperato perché ha fame, mal di pancia, o mentre uno di voi due ha fretta di uscire perché ha un appuntamento. Pianificate piuttosto di prendervi del tempo per parlare dopo aver messo il bambino a letto. Siate sinceri, ma cercate di sdrammatizzare;

ricordatevi che la stanchezza può indurvi a percepire le difficoltà più grosse di quanto non siano in realtà e soprattutto a sentirvi più facilmente irritati. Prestate ascolto alle motivazioni e alle difficoltà del vostro partner ed evitate di criticare il suo comportamento.

Una volta che vi siete detti ciò che avevate in mente, lavorate per trovare insieme una soluzione soddisfacente per entrambi. Cercate dei compromessi. Ad es., se uno di voi due trascorre la domenica pomeriggio allo stadio, l'altro può prendersi una serata di 'libertà' per andare al cinema o a cena con amici.

Suddividetevi i compiti: chi si occuperà del bambino, delle faccende domestiche, della spesa, di preparare i pasti, ecc.? E' importante che ognuno dei due partner sappia che cosa ci si aspetta da lui. In questo modo sarà più semplice affrontare la routine quotidiana senza malumori e ripicche.

Programmate del tempo da trascorrere insieme. Anche se ormai siete una famiglia, avete ancora bisogno di trascorrere del tempo insieme, voi due, per rinsaldarvi come coppia. Dal momento che i vostri impegni sono drasticamente aumentati, sarebbe bene che tali momenti di incontro fossero programmati per tempo. Cercate di dedicare a voi due un giorno della settimana (sarà il 'vostro' giorno): lasciate il bambino con qualcuno di cui vi fidate e uscite da soli per andare al cinema, a cena fuori, o semplicemente fare una passeggiata. Se non ve la sentite ancora di lasciare il bambino con altri, programmate una cena speciale, o una videocassetta da vedere insieme, dopo aver messo il bambino a letto.

Trascorrete comunque del tempo insieme dopo aver messo il bambino a letto. Potrà capitarvi di sentirvi talmente stanchi alla fine della giornata da non veder l'ora di andare a letto anche voi non appena il piccolo ha chiuso gli occhi. Sforzatevi comunque di trascorrere del tempo insieme (bastano anche 20 minuti), per raccontarvi della giornata, per "ritrovarvi", per condividere le vostre preoccupazioni e i vostri sentimenti. Potrete farlo, magari, mentre riordinate la cucina o mentre vi preparate per andare a letto. Fate qualcosa di piacevole come famiglia. A volte le incombenze quotidiane e la stanchezza fanno perdere di vista che è bello "essere in tre". Se potete, il fine settimana fate delle passeggiate o delle brevi gite, recatevi a visitare mostre o musei che vi interessano (nei primi mesi di vita del bambino è molto più semplice di quanto immaginate o di quanto lo sarà in seguito). Se potete, fate una passeggiata insieme anche quando il papà torna a casa dal lavoro; godetevi il fatto di stare insieme mentre il piccolo si gusta tranquillo la sua passeggiata in carrozzina. Soprattutto, cogliete ogni occasione per trovare dei momenti 'piacevoli': se vi è possibile, qualche volta incontratevi nella pausa-pranzo e mangiate qualcosa insieme; concedetevi un partita a carte o 10 minuti per leggere insieme delle poesie che vi piacciono prima di andare a letto. In un momento in cui vi sembrerà che il "tempo non basti mai" e che le cose da fare siano sempre troppe, questi pochi minuti "rubati" per voi saranno un dono prezioso per il benessere della vostra nuova famiglia.