



GENITORI IN COPPIA

la nascita di un figlio: da coppia a famiglia

Dott.ssa Erika Lisa Pigozzo

Numerose ricerche provano che la conflittualità di coppia ed il disaccordo tra i partner aumenta dopo l'arrivo di un bambino e che, in media, l'insoddisfazione di uomini e donne per il matrimonio tende ad aumentare nei primi anni di vita dei figli.

D'altro canto, la nascita di un bambino non trasforma di colpo un rapporto che funziona in uno che non funziona; la maggior parte di ciò che accade dopo la nascita di un bambino dipende da ciò che accade nella vita della coppia prima che il bambino venga al mondo.

FAMIGLIE CHE CAMBIANO IN UN MONDO CHE CAMBIA

Cambiamenti nella identità e nella vita interiore

Il cambiamento più evidente sembra quasi banale: un partner cambia da "uomo / marito" a "padre", mentre l'altro partner modifica la propria identità acquisendo quella di "madre". La maternità psicologica (*sentirsi* madre di ...) non sempre coincide con la maternità fisica. Certe volte è precedente; il più delle volte è successiva. Una donna entra pienamente nel ruolo materno e si sente la mamma di ... in genere entro i sei mesi dalla nascita del figlio. Tale cambiamento ne comporta altri, meno fondamentali e più variegati da persona a persona (certi uomini si sentiranno più in dovere di procurare denaro per la famiglia; altri uomini si sentiranno più in dovere di trascorrere tutto il tempo possibile con il figlio; alcune donne si sentiranno soddisfatte di sé e capaci di gestire una piccola vita; altre saranno in preda allo sconforto di fronte al compito immane di crescere un neonato, ecc.).

In ogni caso, ci sono delle caratteristiche comuni:

1. per i partner non è facile parlare dei cambiamenti subiti nella sfera emotiva;
2. i cambiamenti che avvengono nella vita quotidiana influiscono negativamente sulla sfera sessuale, il che rende i partner più vulnerabili in quanto coppia;
3. durante la gravidanza i partner coltivano aspettative diverse circa il futuro; una volta nato il bambino sono colti alla sprovvista dalla consapevolezza di essersi fatti delle idee diverse su vari aspetti della vita familiare;
4. i partner si sorprendono della facilità con cui le loro esigenze individuali passano in secondo piano quando cercano di fronteggiare la somma delle straordinarie esigenze di un neonato nella loro vita già piena di impegni (aspettative irrealistiche).

Cambiamenti nei ruoli e nelle relazioni coniugali

Nella transizione da coppia a famiglia gli uomini e donne cambiano le loro idee circa come il mondo funzioni o le famiglie operano o debbano operare. Parimenti, i ruoli familiari cambiano in molti modi.

Ciò che appare importante è che la maggior parte delle coppie non si rende conto che i cambiamenti avvenuti in alcuni dei ruoli principali dei partner determinano una percezione diversa della relazione nel suo complesso.

Per un effetto-domino entrambi i partner devono compiere maggiori sforzi individuali di adattamento ai nuovi ritmi in un periodo in cui si riducono ore di sonno e momenti per stare insieme (e la coppia si rende conto di quanto il tempo sia un bene prezioso). Tutto ciò disorienta e delude soprattutto le coppie che pensavano che avere un bambino avrebbe rinsaldato la loro unione.

Con la genitorialità sia uomini che donne sentono che qualcosa dentro di se *E* con l'altro sta cambiando.

Cambiamenti nei ruoli e nelle relazioni intergenerazionali

Quando due persone diventano padre e madre diventa un passaggio naturale quello di rivedere / rivivere la loro esperienza di figli rispetto ai propri genitori.

I ruoli intergenerazionali cambiano perché i neo genitori devono aggiungere ed integrare la loro nuova condizione con quella precedente di figli.

Il giudizio (benevolo o censorio) dei propri genitori ed il loro sostegno (o mancanza di esso) incidono pesantemente sulle dinamiche di coppia e complessive della neo-famiglia.

Cambiamenti nei ruoli e nelle relazioni esterne

Normalmente il peso dei cambiamenti nei ruoli e nelle relazioni esterne grava maggiormente sulle donne; sono loro a stare a casa dal lavoro e a sospendere la loro carriera e sebbene normalmente abbiano amici più intimi dei loro mariti, spesso faticano a tenere i contatti con loro. La perdita improvvisa del sostegno di amici e colleghi può lasciare le madri incredibilmente isolate e vulnerabili.

Questo aspetto della vita familiare è una *perdita* che molti genitori sottovalutano perché concentrati dal guadagno costituito dal bambino.

Per il genitore che resta a casa si può parlare di isolamento sociale.

Il ruolo delle donne è mutato negli ultimi 50 anni. Ora le madri hanno assunto molteplici ruoli nel mondo del lavoro retribuito mentre tutte le ricerche dimostrano che i padri non si sono fatti carico in maniera equivalente di lavoro domestico. Già nel 1989 veniva dimostrato come le madri lavoratrici tornano a casa per affrontare il secondo turno: la gestione della casa e dei bambini.

Le madri hanno mutato i loro ruoli professionali ma quelli familiari no.

Ciò è particolare, perché durante la gravidanza sia uomini che donne hanno in mente una divisione molto più equa dei lavori domestici e delle cure parentali di quelle che poi attueranno nella realtà.

Le politiche sociali pubbliche sono spesso insufficienti a sostenere realmente una giovane famiglia.

Nei primi mesi di vita familiare si sperimenta un carico emotivo maggiore: i neo-genitori, rimasti privi del contatto regolare e quotidiano con parenti ed amici, tendono a vedersi come se vivessero in funzione reciproca, per cercare conforto, per ricaricare le batterie, per cercare insieme soluzione di problemi. Benchè questa aspettativa possa sembrare ragionevole è molto difficile mantenere una relazione intima già esposta a fragilità sia al suo interno che al suo esterno.

Inoltre, culturalmente si dà sempre più importanza alla realizzazione ed al progresso personali. E' quindi sempre più difficile per due persone farsi una promessa reciproca se sono convinte, in fondo, che la maturazione personale ed il successo nella vita debbano essere perseguiti mediante l'impegno individuale. Il vocabolario occidentale è sempre più individualistico e diventa ancor più difficile per i partner subordinare alcuni loro interessi personali al bene comune rappresentato dalla propria relazione.

NELLA TRANSAZIONE DA COPPIA A FAMIGLIA, LA SFIDA: ACCUDIRE IL FIGLIO E MANTENERE VITALE IL RAPPORTO DI COPPIA

I cambiamenti più evidenti di identità sia negli uomini che nelle donne avvengono tra la gravidanza ed il sesto mese successivo al parto.

Diversi studi hanno provato come in questo periodo l'identità di "madre" nelle donne superi per importanza più del doppio quella di "lavoratrice", anche nelle donne che hanno ripreso a lavorare a tempo pieno. Lo stesso vale per l'identità di "partner / amante", anche se è stato evidenziato come un più ampio investimento psicologico nella relazione coniugale faccia bene ad entrambi i partner. Ciò porterebbe a pensare che i neo-genitori sono più sereni quando si oppongono alla tendenza ad ignorare il rapporto di coppia.

Per gli uomini è del tutto diverso: per loro l'identità di "lavoratore" e di "partner" subisce variazioni minime dopo la nascita del figlio; anche al massimo dell'investimento sul ruolo paterno, l'identità di "padre" è meno rilevante di quella "lavoratore".

E' importante che ciascuna coppia tenga presente che anche in un periodo di grande cambiamento vi sono elementi di continuità, quali la continuità della propria persona e del proprio modo di vivere.

La nozione di continuità è importante per due ragioni: 1) perché ci ricorda che avere un bambino non trasforma uomini e donne in persone diverse (e ciò è importante per la perseverazione del senso di Sé nel tempo e per aiutare a prevenire sensazioni di de-personalizzazione quali "Non mi sento più io" nonché per il mantenimento di un "noi" di coppia); 2) perché mette l'accento sul fatto che avere un bambino non può essere considerato un buon modo per risolvere conflitti di coppia (perché i sentimenti negativi che i partner provano per se stessi, l'altro o la loro relazione non scompariranno dopo l'entusiasmo iniziale della nascita).

OGNI MATRIMONIO RACCHIUDE DUE MATRIMONI: QUELLO DEL MARITO E QUELLO DELLA MOGLIE

I mariti e le mogli, già in partenza diversi, si differenziano e si allontanano sempre di più negli anni successivi alla nascita del primo figlio. La crescente specializzazione dei ruoli familiari e la distanza emotiva tra i partner incidono sulla loro soddisfazione per la qualità della relazione.

Chi fa che cosa: Negli ultimi anni le donne hanno raggiunto una condizione più paritaria nel mondo del lavoro ma gli uomini non si sono occupati di più dei lavori domestici; dietro una ideologia egualitaria della coppia sta una realtà molto più tradizionale e le donne continuano ad avere gran parte della responsabilità della gestione domestica e della cura dei figli.

Decisioni riguardanti la famiglia: è una sfera in cui in genere l'ideale egualitario dei coniugi viene raggiunto ed entrambi i partner hanno eguale peso nelle decisioni.

Cure al bambino: durante la gravidanza ciascuno dei due genitori si prospetta che entrambi collaboreranno in maniera importante alla cura del bambino. Dopo la sua nascita, la maggior parte delle coppie ammette che la madre si occupa del figlio in modo molto superiore alle aspettative ed il padre in modo molto inferiore; ciò provoca sorpresa ma anche delusione e può generare tensioni all'interno della coppia. E' naturale che nei primi mesi di vita sia soprattutto la madre ad occuparsi del figlio, ma ciò che si vuole sottolineare è che la divisione dei compiti rispetto al bambino è *meno equa di quanto la coppia stessa si sarebbe aspettata*.

Coinvolgimento dei padri: Le ricerche dimostrano che i padri svolgono molto meno lavoro in casa delle madri. Ciò appare inevitabile nei primi mesi di vita del bambino, considerando che la maggior parte delle donne si assenta dal lavoro per un periodo, ma si perpetua anche negli anni successivi, quando le donne hanno ripreso a lavorare fuori di casa.

Eppure, studi hanno evidenziato che i padri che svolgono un ruolo effettivamente più attivo nella gestione domestica e nell'accudimento dei figli si sentono tendenzialmente più soddisfatti di sé e delle proprie relazioni familiari di quelli meno coinvolti nel lavoro familiare. Ed anche le loro mogli sono più soddisfatte.

Ostacoli che impediscono agli uomini di partecipare equamente alla crescita della famiglia:

- è difficile sradicare l'idea che l'accudimento dei figli sia compito delle donne;
- gli uomini si aspettano che le loro mogli siano "esperte" di bambini fin dall'inizio;
- possono essere le donne stesse a non apprezzare l'aiuto del marito, vissuto come "intromissione" nella relazione madre-figlio.

LE ANCORE DI SALVEZZA ESTERNE

- Gli amici: ovviamente i genitori hanno meno tempo di prima da trascorrere con gli amici. Le amicizie con amici senza figli tendono nel tempo ad affievolirsi. Quando i bambini crescono la maggior parte delle coppie si sorprende a scoprire quanta parte della loro vita sociale è strascorsa con altri genitori.
- I parenti : per alcune famiglie la vicinanza dei parenti è davvero una benedizione ... la famiglia allargata è vissuta come calda ed accogliente da entrambi i genitori e dal bambino. Per altre, i consigli e le visite dei parenti e dei genitori sono un peso.
- I gruppi di sostegno per neo-genitori
- Gli esperti in problemi della salute / puericultura

L'ANCORA DI SALVEZZA INTERNA ALLA COPPIA: LA COMUNICAZIONE

Ci sono due generi di comunicazione di coppia: quella indirizzata alla soluzione di problemi e quella indirizzata alla espressione delle emozioni. Wile asserisce che le difficoltà di comunicazione ed il conflitto sono naturali ed inevitabili nelle relazioni umane intime e dovrebbero essere interpretati come il segnale che qualcosa nel rapporto necessita di attenzione. I matrimoni entrano in crisi quando i coniugi non trovano il modo di dialogare come dovrebbero *dopo* che sono avvenuti gli inevitabili conflitti e che è subentrata la frustrazione.

La chiave di volta per una comunicazione soddisfacente sembra essere quella che, dopo un litigio, porta i coniugi a darsi il tempo di calmarsi. Per poi ricominciare a parlarsi di ciò che li ha turbati tanto, ascoltando ciascuno le ragioni dell'altro e cercando una soluzione che soddisfi le esigenze di entrambi.

Le sfide nascoste per una comunicazione efficace e soddisfacente:

- trovare equilibrio tra individualità e reciprocità
- comprendere che ciascuno dei due partner può vedere le cose solo dal proprio punto di vista
 - lettura del pensiero
 - attribuzione negativa
- rendersi conto che ci sono inevitabili differenze individuali nel modo di rivolgersi l'uno all'altro e di regolare l'emotività
 - gli uomini parlano per scambiarsi informazioni (report talk)
 - le donne parlano per approfondire l'intimità (rapport talk)

I partner che attraversano senza danni la fase di passaggio alla condizione di genitori sono quelli capaci di considerare i problemi della relazione di coppia non come fallimenti o tentativi deliberati di boicottaggio da parte dell'altro, ma come segnali che qualche cosa non funziona. Sono i partner che riescono a sentirsi dalla stessa parte della barricata mentre stanno cercando di superare le loro differenze.

COORDINATE PER ORIENTARSI

Le sfide evolutive della neo-famiglia:

- Sentirsi soddisfatti di se stessi e della propria vita
- Risolvere il problema di "chi fa che cosa" in casa
- Fare i conti con la relazione con i propri genitori
- Conciliare lavoro e famiglia (trovando anche chi si occuperà del bambino; verificando il possibile aiuto di parenti ed amici)
- Mettersi d'accordo su quelle che si pensano essere le esigenze del bambino e sul modo di soddisfarle