

## DA DUE A TRE: L'ARRIVO DI UN FIGLIO

### **Il lieto evento**

La notizia dell'arrivo di un bambino è una di quelle che più lasciano senza fiato una coppia. Il mondo dei futuri genitori si prepara ad un cambiamento radicale, che porta con sé paure e gioie, ansie ed emozioni fortissime. La transizione alla genitorialità implica una serie di cambiamenti che includono aspetti sia psicologici che pratici: da un lato infatti i neogenitori devono fare propria la “maternità” e la “paternità”, dall'altro devono modificare e riadattare il loro abituale stile di vita alle esigenze del piccolo. Questo compito a volte può non essere semplice, dal momento che uno o entrambi i partner possono faticare o addirittura non riuscire ad assumersi questa responsabilità in modo sereno e consapevole: possono sentirsi smarriti, inadeguati o eccessivamente ansiosi. Questo può avvenire con il primo figlio, ma anche con i figli successivi, dato che ogni bambino è diverso dall'altro e pone sfide differenti ai genitori e diverso è anche il momento di vita personale in cui avviene una nuova nascita.

### **Genitori ieri e oggi**

Il transito dalla “diade” alla “triade” è uno dei passaggi più naturali della vita, ma è allo stesso tempo molto delicato. Fino a cinquant'anni fa i figli arrivavano senza che si potesse fare molto per evitarlo, mentre oggi le coppie decidono di avere un figlio in età più avanzata e spesso la decisione di allargare la famiglia è conseguente al raggiungimento di una stabilità economica e alla realizzazione professionale. Così, un figlio arriva quando le abitudini della coppia sono ben consolidate e a volte può risultare difficile riadattarle. Inoltre, dato che si dà per scontato che avere un figlio oggi è il frutto di una scelta, si presume che il suo arrivo sia fortemente desiderato e porti con sé solo ed esclusivamente felicità e soddisfazioni, per cui può essere difficile ammettere a se stessi di essere in difficoltà.

In realtà, ai genitori odierni è richiesta una grande capacità di adattamento e di accettazione, che è maggiore rispetto al secolo scorso. Avere un figlio a 35 anni non è la stessa cosa che averlo a 20, come avveniva per i nostri antenati. La caratteristica personale della flessibilità è quindi un fattore protettivo importante per ogni genitore, per cui, chi riconoscesse di essere particolarmente rigido ancor prima di diventarlo, dovrebbe prevedere le proprie difficoltà a gestire il cambiamento che lo aspetta, provando a modificare il suo atteggiamento con un po' di anticipo.

### **Un figlio si fa in due**

Nella transizione da “coppia” a “famiglia” cambia gran parte del mondo interno ed esterno della coppia. Il cambiamento avviene prima per la donna che per l'uomo, perché lei è maggiormente facilitata nel passaggio alla genitorialità date le sensazioni che produce la gravidanza. La donna ha nove mesi di tempo per sviluppare un'idea di sé come madre, per metabolizzare l'idea di un bambino che presto entrerà a far parte della sua famiglia. Una donna in gravidanza percepisce i cambiamenti del proprio corpo fin da subito, sente la presenza di una nuova vita dentro di sé e riesce a prepararsi maggiormente a quello che sta per accadere. Un uomo, per quanto possa fantasticare sull'arrivo di un figlio, ne avrà una completa consapevolezza solo nel momento in cui lo vedrà con i suoi occhi. Questa “differenza” di tempi tra uomo e donna comporta necessariamente uno sforzo da parte di entrambi, nel venirsi incontro e nel mettersi nei panni del partner per comprendere i suoi bisogni, le sue paure e le sue aspettative. Nel caso dell'adozione, invece, l'attesa di un'aspirante mamma e di un aspirante papà sono più simili che durante una maternità biologica, perché in questo caso essi condividono lo stesso tipo di percorso dall'inizio alla fine, pur sempre con i propri tempi e i vissuti personali.

### **Un cambiamento trigenerazionale**

Dal punto di vista psicologico, i neo genitori hanno il compito di attribuirsi in prima persona il ruolo di “chi si prende cura di”, un ruolo fatto di impegno e responsabilità caratteristico dell'età adulta. Si passa ad una

condizione di maggior uguaglianza in relazione ai propri genitori: il rapporto con i futuri “nonni”, infatti, diventa paritario, perché d’ora in avanti non saranno più solo loro ad aver vissuto l’esperienza della genitorialità, ma potranno condividere con i loro figli i vissuti, le preoccupazioni e le emozioni.

Il modo di essere genitori verrà influenzato fortemente da come si è stati figli e dal tipo di educazione ricevuta da parte dei propri genitori. Le relazioni con le famiglie d'origine cambiano indubbiamente con l’arrivo di un figlio. I membri della famiglia allargata possono facilitare la transizione alla genitorialità se si pongono in atteggiamento supportivo nei confronti della coppia, dal punto di vista pratico ma soprattutto emotivo: è importante per un neo-genitore sentire che i suoi genitori lo incoraggiano e hanno fiducia in lui. Al contrario, un atteggiamento giudicante o di superiorità non facilita l’adattamento e non aiuta a superare i momenti di sconforto. Una chiarezza di confini tra le generazioni è sempre un elemento importante e può aiutare a prevenire situazioni di disagio e di disaccordo tra neo-genitori e neo-nonni.

### **Riorganizzare la vita di coppia**

Dal punto di vista pratico, la coppia si trova ad affrontare un compito ugualmente importante: la riorganizzazione della vita quotidiana in funzione del nuovo arrivato. Si modificano orari e consuetudini, diminuisce il tempo libero che ciascun partner può gestire autonomamente (in particolare la neo-mamma), possono sorgere difficoltà legate all’accudimento qualora entrambi i genitori lavorino. Questo problema interessa maggiormente le madri lavoratrici, che purtroppo non sono adeguatamente supportate né dallo stato, né dall’ambiente lavorativo, e a volte possono sentirsi incomprese anche dal partner. Un tempo, invece, si poteva contare maggiormente sul supporto della famiglia allargata: molte neo-nonne erano ancora giovani e casalinghe e quindi disponibili a dare una mano alle figlie nel post parto. La mentalità era diversa, per cui chiedere aiuto e collaborazione a tutta la famiglia era scontato e non ci si doveva vergognare, oggi invece le donne sono esortate ad arrangiarsi, ad essere indipendenti e “tutto fare”. Obiettivo tanto difficile quanto irrealistico.

### **Ritrovare l’intimità**

Un altro compito fondamentale per la coppia è adattare le proprie abitudini sessuali alla nuova condizione familiare e personale. E’ frequente, infatti, che alla nascita di un figlio si accompagni un calo della soddisfazione coniugale: la sfera intima della coppia subisce dei cambiamenti, dovuti in parte alla condizione fisica della neo-mamma nel periodo immediatamente successivo al parto e in parte alla difficoltà nel trovare la tranquillità e la disponibilità reciproca, necessarie ad uno scambio soddisfacente. La sensibilità da parte di entrambi i partner e il desiderio reciproco di trovare uno spazio esclusivo per se stessi come amanti, porterà la coppia a trovare una nuova modalità di stare insieme, per continuare ad essere una coppia coniugale anche quando si diventa genitori.