Dopo il parto, due solitudini e un rivale: Internet

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 32 anni, mio marito 35, un bimbo di quasi 2. Ho avuto una brutta depressione dopo il parto, alla sera ero stremata e dopo cena andavo a letto con il bambino, che così si addormentava subito. Adesso sto meglio, ma con mio marito la vita di coppia è finita. La sera lui si mette su Facebook e viene a letto a notte fonda. Se mi lamento (non facciamo più l'amore da mesi), mi dice che va su Internet per lavoro, che non esce mai, che per mesi lui non è esistito e dunque non posso lamentarmi. Dal computer non lo schioda nessuno. Cosa posso fare?".
Alessia T. (Orvieto)

Gentile Alessia, la questione è delicata. E' in corso una profonda crisi di coppia, affettiva ed esistenziale prima ancora che sessuale, che ha attraversato due fasi. La prima, dopo il parto e durante il puerperio, quando lei ha sofferto molto per la depressione e si è aggrappata al piccolo, facendo coppia con lui. Mentre lui, che forse ha sofferto in altro modo, si è creato uno spazio di vita alternativo su Internet. La seconda adesso, quando lei ha ritrovato forza ed energia, per scoprire che lui è emotivamente su un altro pianeta: virtuale sì, ma non meno pericoloso. Fisicamente siete ancora sotto lo stesso tetto, ma lontanissimi, fino quasi al punto da perdervi di vista: affettivamente, intendo.
So quanto la depressione post partum possa essere pesante e difficile da superare. E forse, in quel periodo durissimo, anche suo marito si è trovato in difficoltà. Molte coppie rischiano così il naufragio, perché impreparate all'intensità della crisi esistenziale che ogni coppia attraversa, in varia misura, dopo la nascita del primo figlio. Quella fase delicata che Jay Belsky, lo studioso americano che l'ha analizzata fin dagli anni Ottanta, ha definito "transition to parenthood" (la transizione al diventare genitori).
Belsky dice che ogni relazione di coppia ha tre grandi dimensioni: "romance", la componente romantica ed erotica, "friendship", la complicità amicale, e "partnership", la solidarietà nel gestire la vita quotidiana. Dopo il parto si riducono drasticamente romance e friendship, mentre aumenta la partnership. Tuttavia, la coppia rischia di saltare se non dedica attenzione ed energia a proteggere (anche da se stessa e dalle proprie difficoltà) un po' di erotismo, di romanticismo e di intimità. Se lei è depressa, e va aiutata perché non ha la forza per pensare ad altro, è indispensabile che lui mostri la maturità necessaria per superare la crisi. Ma se anche lui soffre e si arrocca, perché si sente escluso o allontanato o respinto, è vitale che entrambi trovino un supporto – in famiglia o in un aiuto professionale – per uscire insieme dalla crisi.
Forse questo aiuto non c'è stato. E due solitudini, lasciate a se stesse, non riuniscono la coppia ma la lacerano ancor di più. In questa fase va a picco anche la capacità di comprensione reciproca: lui la accusa di averlo lasciato solo per mesi, non comprendendo che la depressione post partum è una seria malattia, e sembra quasi voler trovare una giustificazione alla sua fuga su Internet. E lei ora è arrabbiata, non comprendendo la solitudine e le ragioni di lui.
Con questo clima, è difficile uscire dalla crisi. Se al di sotto di questo cumulo di tensioni e rinfacci esiste ancora un sentimento di qualità, se essere genitori di un bambino prezioso è un valore da

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

condividere, cercate di parlarvi senza recriminazioni e accuse. Oppure lei gli scriva una lettera affettuosa in cui, solo con parole positive, gli propone di cercare un aiuto professionale (una qualificata terapia di coppia) per ricominciare.
E' difficile ripartire, dopo una lunga crisi. Ma difficile non significa impossibile, se sotto i cocci c'è ancora qualità di sentimenti. Almeno ci provi, con cuore generoso. Sono l'amore e la complicità che dovrebbero rifiorire per primi, per (ri)gustare un sesso di qualità ed essere genitori più soddisfatti.

Prevenire e curare – Come proteggere la coppia dal naufragio dopo il parto

- Aiutare la donna a recuperare al più presto energie fisiche e mentali, anche con i giusti integratori: l'anemia (frequentissima dopo il parto) raddoppia il rischio di depressione e astenia. Una bella cura di ferro, acido folico e vitamina B12 può accelerare la ripresa in modo inatteso;
- se uno, o entrambi, sono in difficoltà, aiutarli cercando presto un aiuto professionale;
- mantenere uno spazio esclusivo per la coppia: una sera (meglio se fissa) per uscire a cena, a ballare, a nuotare, o a ridere con gli amici, lasciando il bambino a una persona fidatissima;
- recuperare l'intimità fisica: se c'è dolore alla penetrazione, estrogeni locali, gel lubrificanti e stretching per rilassare il muscolo che circonda la vagina possono aiutare a recuperare presto anche il piacere fisico. Tanto prima, tanto meglio per tutti e due!

Depressione post partum - Approfondimenti disponibili sul sito della Fondazione Alessandra Graziottin

- La depressione post partum nelle mamme-adolescenti
- La depressione post partum in Italia: fotografia del problema
- Depressione post partum - Il punto di vista dei ginecologi italiani
- La depressione post partum nelle donne a rischio di emarginazione sociale
- Depressione post partum - Il ruolo di sentinella del Medico di Famiglia
- Depressione post partum - Quando chiedere aiuto diventa necessario
- La maternità oggi: momento di transizione
- L'ostetricia: medicina della persona, unità dell'assistenza alla nascita
- La depressione post partum nella formazione del ginecologo

- Mamme adolescenti: quando la maternità causa depressione e dolore. Come aiutarle? – Prima parte: Disturbi dell'umore e fattori predittivi
- Mamme adolescenti: quando la maternità causa depressione e dolore. Come aiutarle? - Seconda parte: Diagnosi e terapia

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it