Diventare papà oggi: progetti e difficoltà

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

«Eravamo una coppia felice. Fidanzati per cinque anni, con due bei lavori, tanti viaggi in moto (la mia passione) nel week-end, un'ottima intesa. Ci sposiamo. Dopo un po' pensiamo a un figlio. La gravidanza è stata difficile, con minaccia di parto prematuro, per cui mia moglie è dovuta stare praticamente a letto gli ultimi tre mesi. Poi il cesareo. Per fortuna il bambino è sano, ma piange e si sveglia tutte le notti. Mia moglie è esaurita, io pure, anche più di lei. Tutta la nostra vita è stravolta, non abbiamo più un minuto per noi. Perché si parla solo e sempre delle meraviglie dell'avere un figlio e non della fatica nera, dei ritmi stravolti, della crisi di coppia e della difficoltà, per noi uomini, di diventare padri in un mondo sempre più complicato?».
R.T. (Treviso)

Ho letto con molta attenzione le sue parole. E' vero: sembra che avere un figlio oggi sia un capolavoro di comodità, declinato peraltro ancora al femminile. Si minimizza, di fatto, come questa nascita possa cambiare radicalmente il rapporto di coppia e, a volte, metterlo profondamente in crisi (Box 1). E si parla ancora poco del diventare padri, e delle implicite difficoltà di questo sostanziale e irreversibile cambiamento di stato, di prospettive, di ruolo, di sentimenti, di progetti. Quali pensieri, emozioni o paure entrano in gioco, quando l'uomo sogna di diventare padre di un bambino desiderato, e poi durante i nove mesi? E cosa succede nel suo corpo? Oggi sappiamo che il profilo ormonale cambia anche negli uomini, e non solo nelle donne, seppure in misura minore (Box 2). E sul fronte psicologico? La prima differenza riguarda l'atteggiamento verso il concepimento: solo la metà delle gravidanze è oggi "desiderata" attivamente. L'altra metà arriva più o meno per caso, o con un passivo «Se capita, siamo contenti», senza alcun esame, né assunzione preconcezionale di acido folico, utile per migliorare la qualità di spermatozoi e ovociti, e ridurre il rischio di malformazioni, se assunto tre mesi prima del concepimento.

Il papà durante e dopo la gravidanza

L'uomo motivato a diventare padre e genitore accompagna la partner dal ginecologo per la visita preconcezionale. Risponde con un sorriso divertito all'affermazione che "il cicogno ha il 50% delle azioni", e dunque dovrebbe fare anche lui gli esami preconcezionali. Li fa volentieri, con un atteggiamento protettivo e responsabile che è già un ottimo inizio. In genere condivide il primo test di gravidanza in casa, al primo ritardo mestruale.
Accanto alla gioia, tanto più intensa quanto più il bambino è voluto, magari da tempo, può comparire una sottile ansia, a volte un leggero senso di panico, che spesso l'uomo fa fatica ad ammettere anche con sé stesso. Può spaventarlo l'intuizione che la vita cambierà davvero, con nuove responsabilità. Una parte della spensieratezza precedente è finita. «Sullo schermo della sua mente cominciano a passare immagini di notti insonni, partite di calcetto cancellate, tempo

© 2023 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

libero azzerato e uscite con gli amici ridotte causa bebè», come sostiene Flavio Mombelli, psichiatra e psicoanalista, con cui condivido da decenni stimolanti riflessioni psicodinamiche, anche su questo tema.
L'orgoglio di diventare padre, la vera svolta della maturità, si intreccia con la concretezza di immaginarsi nel nuovo ruolo e di sapere e potere affrontare i nuovi impegni, educativi ma anche economici. Sostiene Mombelli che una parte essenziale della "gestazione" interiore dell'uomo riguarda il ripensare all'infanzia e al rapporto con il proprio padre, con bilanci che possono essere luminosi, ottimo paradigma per il futuro, o conflittuali e sofferti, o francamente dolorosi e difficili da superare.
Se vulnerabilità genetiche alla depressione e/o fattori contingenti di lavoro, o il senso di inadeguatezza all'idea di diventare padre, scatenano una vera e propria depressione in gravidanza, la soddisfazione coniugale è più bassa e il diventare padre è più problematico. I nove mesi possono costituire allora un ottimo tempo interiore, anche per il papà, per prepararsi al meglio al nuovo ruolo, anche grazie a un aiuto professionale qualificato. Aiuto prezioso anche dopo il parto, se fattori diversi mettono in crisi l'uomo e la coppia. Essenziale è affrontarli tempestivamente, così da superare più uniti una fase della vita che si annunciava rosea, ma che può trovarsi ad affrontare terremoti e temporali, prima di ritrovare con fiducia il sereno in una misura appagante di paternità.
Con una consapevolezza: il nuovo modello di paternità è inedito nella storia della famiglia di origine, dove i ruoli erano molto rigidi e separati e il padre mostrava più attenzione al bambino quando cominciava a fare domande intelligenti, verso i tre anni. E' quindi un percorso che può essere facilitato quando, fra coppie coetanee, si condividono anche crisi e soluzioni di questa nuova stagione della vita.

Che cosa può fare la donna?
Può aiutare il compagno a creare un legame con il figlio che cresce nel pancione, rendendolo partecipe della nuova vita attraverso l'ecografia, che rende il bimbo "reale" anche per il papà, e incoraggiandolo a sentire i primi movimenti fetali. E' importante che la donna non causi nel partner la "sindrome del fuco", utile solo per fecondare, o la sensazione del "terzo incomodo", soprattutto se il bimbo è maschio.
Per la coppia in attesa è indispensabile coltivare un nuovo spazio di intimità, di dialogo, di confidenze, di scambio di emozioni, per accogliere insieme e con gioia il bimbo che verrà. La prima culla del papà è nel cuore. Attenzione, tuttavia. Il sentimento paterno cresce più luminoso se la coppia può ritrovare fin dai primi mesi un'ottima, o almeno buona, intesa sessuale. Il diventare padre arricchisce allora l'esperienza dell'uomo adulto, senza deprivarla e anzi rendendo ancora più significativa la componente erotica nella coppia.

Le carenze sul fronte medico
Purtroppo il 46% delle coppie non riesce ad avere rapporti sereni perché la donna ha ancora dolore dopo il parto. E ben il 23% continua ad avere difficoltà addirittura 18 mesi dopo la nascita. Più del 25% delle donne ha depressione dopo il parto, per l'anemia da carenza di ferro,

la mancanza di sonno, le preoccupazioni se il bimbo ha problemi di salute, la sensazione di solitudine perché la famiglia di origine è lontana. Una persistente mancanza di attenzione medica e di terapie adeguate per curare il dolore sessuale della donna dopo il parto, la depressione, ma anche le difficoltà che l'uomo attraversa nel diventare padre, può diventare allora un serio cofattore nella crisi del diventare genitori, che può arrivare a causare una separazione. Un sostanziale cambiamento sul fronte medico è necessario e urgente.
Giusto parlarne, togliendo dall'ombra e dal silenzio le frequenti e concrete difficoltà del diventare genitori e del diventare papà. Grazie quindi al gentile lettore per l'opportunità di approfondire un aspetto essenziale della vita. Col suggerimento di affrontare la crisi che emerge tra le righe con un aiuto professionale qualificato.

Box 1. Diventare genitori: luci e ombre

Jay Belsky e John Kelly, due psicologi americani, nel lontano marzo 1994 pubblicarono un libro originale e profondo: "The transition to parenthood: how a first child changes a marriage. Why some couples grow closer and others apart" (Diventare genitori: come il primo figlio cambia un matrimonio. Perché alcune coppie crescono più unite e altre si separano), edito da Delacorte Press - Penguin Random House.

Quella analisi della "transition to parenthood", che segna il passaggio da coppia a famiglia, resta una pietra miliare nello studio del diventare genitori. Ed è vero, oggi ancor più di trent'anni fa, che la nascita del primo figlio può attivare una seria crisi personale, individuale e di coppia.

Sostengono Belsky e Kelly che la coppia si fonda su tre grandi dimensioni:

- romantico-erotica ("romance"), tipica dello stato nascente, quando ci si innamora, il desiderio vola e le emozioni positive colorano la vita con un arcobaleno di felicità, ancor più se la componente affettivo-amorosa si intreccia con una vivace e appagante intesa sessuale;
- di complicità amicale ("friendship"), ancor più nella coppia "DINK" (double income, no kids), in cui l'avere due bei lavori e due buoni stipendi consente di avere una vita più libera, più ricca di svaghi e di hobby, e nella quale si è (anche) compagni di giochi e progetti divertenti in tutto il tempo libero non dedicato al lavoro;
- di partnership, in termini di solidarietà, collaborazione, accordo, alleanza: tutti aspetti importanti nella costruzione della coppia, nella gestione della convivenza e della vita quotidiana, nella divisione dei compiti.

Quando si diventa genitori, in particolare del primo figlio, la coppia va incontro a una profonda ristrutturazione. Soprattutto nel primo anno di vita, si riducono drasticamente la componente romantico-erotica e di complicità amicale, mentre aumenta la componente di collaborazione e solidarietà: che è importante, ma può essere fatale se arriva a dominare tutto lo spazio vitale della coppia.

Una buona maturità personale in entrambi i partner, una gravidanza desiderata con decorso ottimale e un parto regolare, un bimbo sano, un puerperio senza problemi e con una buona ripresa della vita sessuale, la serenità economica facilitano certamente il passaggio a diventare genitori con gioia, mantenendo un proprio spazio di intesa sessuale e amorosa. Ancor più se si ha la fortuna di poter contare su un buon rapporto, di affetto e di aiuto, con almeno una delle due

famiglie di origine. Se invece più fattori alterano il decorso della maternità e del post parto, o insorgono anche problemi economici, il diventare genitori può mettere a rischio la relazione, causando la crisi evolutiva più profonda che la coppia si trova ad attraversare. Ecco perché esiste un picco di separazioni nei primi due anni dopo la nascita.

Box 2. Diventare papà: come cambiano gli ormoni

Nell'uomo, durante la gravidanza, e ancor più per i primi mesi dopo il parto:

- si riduce la produzione di testosterone: i livelli di questo ormone nel sangue si abbassano, e questo tende a ridurre l'aggressività generale e la spinta sessuale, con una frenata che interessa anche i primi mesi di puerperio. La probabile finalità biologica è ridurre il rischio di interesse verso altre donne e di far concepire la neomamma alle prime ovulazioni dopo il parto, che possono comparire verso la fine dell'allattamento. La riduzione del testosterone non sembra essere presente invece nei partner che tradiscono in gravidanza e dopo il parto;
- aumenta l'ossitocina, ormone dell'amore, tanto più quanto più l'uomo è motivato a diventare papà. Questo lo aiuta a sviluppare sentimenti di attenzione e tenerezza verso la partner e il bimbo che verrà;
- aumenta la vasopressina, sorella più antica dell'ossitocina, che ne rinforza il valore affettivo.

E' ancora difficile dire se sia il biologico a trascinare il comportamento, o viceversa: probabilmente il dialogo fra biologia e comportamento è bidirezionale. Anche nel diventare papà biologia e cultura interagiscono in modo misterioso e affascinante.