

La crisi dopo la nascita di un figlio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Diventare genitori unisce o divide la coppia? Contrariamente all'iconografia classica, il passaggio da coppia a famiglia non è affatto indolore, anzi, e può dividere la coppia in modo irreversibile. La nascita del primo figlio costituisce infatti la più forte crisi "transizionale" che la coppia attraversi nell'arco della vita. Oggi molto più di ieri.

Quali sono i fattori che mettono a rischio la coppia? E quelli che la proteggono? Nuovi studi appena pubblicati ci aiutano a dare un senso alla crisi che affligge tanti neogenitori e, soprattutto, una direzione costruttiva alle loro difficoltà.

Il diventare genitori ("transition to parenthood") trasforma infatti in modo sostanziale la relazione coniugale, con il rischio che uno, o entrambi i coniugi, si perdano di vista e di cuore. Agli inizi degli anni Ottanta, Jay Belsky, professore di psicologia a Londra, aveva individuato tre grandi componenti della relazione di coppia: la dimensione romantico-erotica, quella di complicità amicale e quella di solidarietà ("partnership"). Con la nascita del piccolo e il massiccio investimento di energia e di tempo che richiede, secondo Belsky si riducono a picco la dimensione romantico-erotica e quella di complicità amicale, mentre sale e diventa prioritaria la solidarietà. Aspetto certo importante per la cura del piccolo ma che, esasperata, uccide l'intimità e l'erotismo, finendo per colpire al cuore la stessa soddisfazione coniugale.

Ricerche appena pubblicate ci dicono infatti che la soddisfazione - nella e della coppia - declina in modo lineare con la nascita del primo figlio, mentre resta stabile nelle coppie di pari età, anagrafica e coniugale, che non abbiano ancora avuto bambini.

La rapidità e la gravità del crollo della soddisfazione affettiva ha tre fattori predittivi principali: 1) gli atteggiamenti negativi del partner nei confronti della moglie (incluse le gelosie più o meno segrete che il neopapà nutre nei confronti del figlio e dell'esclusività di legame tra il piccolo e la madre, specie se lei esaspera questa contrapposizione); 2) la delusione coniugale sostanziale del marito nei confronti del matrimonio (percepito come noioso, ripetitivo, faticoso, scarsamente erotico); 3) la percezione di uno o entrambi i coniugi, o partner stabili, di una vita coniugale "caotica", specie dopo la nascita del piccolo.

In termini quantitativi, la percentuale di mariti che giudicano "buona" la qualità della relazione di coppia passa dall'84% al 48% dopo la nascita del primo figlio, con un crollo ancora più deciso per la qualità della vita sessuale, giudicata buona dal 69% degli uomini prima della nascita e solo dal 28% di loro, dopo. Dati che fanno pensare.

Tre sono anche i fattori protettivi, che aiutano o migliorano la soddisfazione coniugale dopo la nascita del piccolo: 1) la tenerezza del neopapà verso la moglie, e non solo verso il bambino; 2) un'alta considerazione di lei e del valore della coppia; 3) la considerazione in cui lei tiene il compagno e la relazione di coppia.

In termini pratici, che cosa ci suggeriscono questi dati? Innanzitutto, il diventare genitori è un passaggio cui prepararsi con cura, e che richiede un impegno attivo, e non un lasciarsi andare alle emozioni, anche negative, che irrompono dopo la prima euforia. Secondo, la coppia dovrebbe riuscire a mantenere un proprio spazio, senza triangolare costantemente sul figlio. Terzo, il partner dovrebbe manifestare tenerezza e rinnovato entusiasmo, anche di

corteggiamento, nei confronti della neomamma, ancor più se lei è affaticata da una serpeggiante depressione post-partum, invece di "fuggire" simbolicamente nel lavoro, nella palestra, con gli amici o, più praticamente, in un nuovo amore. Per inciso, sono in netto aumento le avventure extraconiugali di lui durante il puerperio... Quarto, la neomamma dovrebbe a sua volta evitare di fare "coppia fissa" con il figlio, specie se maschio, mantenendo un giusto equilibrio di attenzione anche nei confronti del partner. Quinto, la crisi sessuale può essere ridimensionata aiutando lei a recuperare rapidamente una migliore forma fisica, anche se sta allattando. Un ginecologo attento può suggerirle le attenzioni igieniche più appropriate per ridurre il bruciore, il dolore e i piccoli fastidi genitali così frequenti dopo il parto; può aiutarla a risolvere rapidamente la secchezza vaginale, prescrivendole estrogeni locali, a minime dosi, che non interferiscono con l'allattamento ma ripristinano una normale lubrificazione; può insegnarle esercizi di stretching per rilassare i muscoli perivaginali contratti o ammorbidire una cicatrice retratta dopo l'episiotomia (il taglio genitale che viene fatto per agevolare l'uscita del piccolo); quando indicato, può prescriverle un ciclo di fisioterapia per ridare tono ai muscoli perivaginali troppo distesi o lesi da un parto difficile, con un bambino di peso elevato o dopo un parto con ventosa o forcipe, così da prevenire l'incontinenza e migliorare la sensibilità vaginale, altrimenti drasticamente ridotta con effetti negativi per entrambi i coniugi. Sesto, ma certo non ultimo, anche le reciproche famiglie possono essere di grande aiuto. Aiutando la coppia ad assumersi la responsabilità del piccolo senza perdersi di vista, anzi ritrovando un equilibrio migliore. Aiutando la neomamma e il neopapà a evitare quel caos esistenziale che come una mina vagante può distruggere anche la coppia più solida. E' una nuova musica che la coppia può ricreare: passando da un duo a un trio. Una musica tanto più bella e limpida quanto più ciascuno ritrovi, con e insieme all'altro, il senso dell'ordine, del tempo e della misura. E della poesia.