

Come restare coppia, anche quando si diventa genitori

Pubblicato: Giovedì 14 Febbraio 2019



Può succedere che con l'arrivo di un figlio la coppia si perda, fagocitata dal ruolo genitoriale in un turbine di pannolini, poppate, notti in bianco e pianti incomprensibili. “In un primo periodo è fisiologico che l'accudimento del neonato prenda il sopravvento e alcuni cambiamenti nelle abitudini sono necessari – spiega l'esperta – l'importante è che questo processo non vada a minare la base della coppia”.

L'antidoto migliore per evitare una simile situazione è che mamma e papà non si isolino, ma anzi continuino a uscire per trovare tempi e luoghi dove condividere e confrontare le proprie esperienze, anche per superare alcuni tabù. “Non esistono soluzioni valide per tutti, perché ogni coppia, ogni bambino e ogni nascita sono unici e peculiari, ma ci sono degli atteggiamenti che possono aiutare”, spiega **Erika Minazzi**, psicoterapeuta e presidente di **Jonas Varese** (sezione locale dell'associazione fondata da Massimo Recalcati) che, in collaborazione con **Mamme in cerchio**, promuove **l'Apericena per famiglie di sabato 16 ad Azzate**.

NON CHIUDERSI MA CONDIVIDERE

Se l'arrivo del neonato all'inizio impone drastici cambiamenti, è anche vero che gradualmente si torna a vivere di più la dimensione di coppia: “L'importante è cercare di **non chiudersi in casa, ma trovare il tempo di continuare ad uscire e incontrare altre persone con cui parlare**”. Anche se cambiano le abitudini, gli orari e spesso anche i posti frequentati, “perché tanti luoghi, tanti locali, non sono attrezzati ad accogliere i bambini e anche andare a mangiare una pizza può diventare complesso”, afferma l'esperta.

DISCUTERE, NON DELEGARE

Non sempre i genitori concordano sulle scelte che riguardano i figli. Su temi fondamentali come la scuola, l'educazione o il metodo per insegnare a dormire al bimbo che a due anni continua a svegliarsi di notte, si possono avere opinioni differenti e difficilmente uno dei due ha intenzione di cedere “ed è un bene che sia così – precisa la Minazzi – **meglio discutere, anche animatamente piuttosto che rinunciare o delegare.** Perché se non si parla ci si ammala”.

NON EMULARE MA CONFRONTASI

“A volte può sembrare rassicurante trovare una soluzione preconfezionata e universale, un esempio da emulare valido per tutti, ma è un'illusione – avverte la psicoterapeuta di Jonas – perché ogni caso, ogni contesto ha la sua soggettività unica”. **Il confronto quindi non serve ad apprendere un metodo da applicare, ma a condividere esperienze, per acquisire la consapevolezza che lo stesso problema lo vivono o lo hanno vissuto altre famiglie e si può risolvere.**

SUPERARE I TABÙ

Diventare genitori comporta gioie incredibili, ma anche fatiche e difficoltà “che non dobbiamo negare ma ammettere, senza il timore di far torto al figlio – spiega la Minazzi – Anzi parlarne aiuta a superarle, creando condivisione e quindi sostegno.

di bambini@varesenews.it