Genitori in coppia

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Che fine fa la coppia quando arrivano i figli? Come moderare il duplice ruolo di coppia coniugale e coppia genitoriale. Punti di intersezione e punti di conflitto

Una coppia felice è una coppia che nutre lo spazio intimo, conosce e gestisce i confini tra ruolo coniugale e ruolo genitoriale, e con grande flessibilità può passare dall'impegno alla leggerezza, dalla spossatezza alla dinamicità, riuscendo a bilanciare le energie per avere un buon tempo insieme. Anche i figli risentono benevolmente degli influssi positivi che una coppia soddisfatta della propria relazione rimanda. L'arrivo dei figli comporta che gli si faccia spazio e gli si dedichi tempo. Fin quando i bambini sono piccoli il tempo da dedicare a loro può essere davvero tanto. E una volta che i figli sono nati, la coppia può essere ancora coppia? I vissuti, le idee e le esperienze a riguardo possono essere molteplici. Vediamo alcuni aspetti molto importanti per riuscire a conciliare due ruoli intimamente intrecciati ma ben differenziati. **La possibilità di essere coppia** Nell'esperienza di molte coppie si ascolta di numerose rinunce e tentativi di prendersi un po' di tempo per se stessi. Se le figure parentali di riferimento sono assenti o lontane può essere ancora più difficile riuscire ad organizzarsi. La prima cosa importante da fare è disporsi nell'atteggiamento di **riconoscere il bisogno di aiuto, accettare di riceverlo e chiederlo senza sentirsi in colpa o in debito** per questo. Sia per i genitori che per i figli è importante relazionarsi con altre figure. Una delle cose che sperimentano tanti genitori è che molto spesso gli insegnamenti che cercano di impartire ai figli, sono da questi meglio assimilati se li apprendono da un terzo esterno al nucleo. Diventa importante per i genitori darsi **il permesso di essere coppia**. Quando nella propria infanzia le regole sono state vissute come divieti, si tende a riportare nella propria esperienza di genitori l'abitudine di negarsi dei permessi. Imparare a regolare i permessi che la coppia può vivere diventa al contempo un'operazione di regolazione dei permessi concessi anche ai figli.

> Un permesso negato in molte coppie dopo la nascita di un figlio è la **ripresa dell'attività sessuale**. In alcuni casi si ha il timore di essere visti dai figli, in altri casi la presenza stessa dei figli e la dedizione a loro genera un senso di appagamento sostitutivo. La ripresa di una normale attività sessuale tra i coniugi insegna ai figli che c'è un confine oltre il quale non è permesso entrare e insegna anche ai genitori a mettere dei confini nella relazione con i propri figli.

Cosa sono i permessi? I **permessi** sono delle autorizzazioni interne di cui un individuo ha bisogno per svilupparsi. In questa sede ne citiamo alcuni riferendoli anche al ruolo di coppia. **Permessi** fondamentali **per il benessere della coppia e la qualità educativa dei figli** sono: si può essere se stessi; si può essere felici, giocare, divertirsi, essere curiosi; è lecito provare emozioni; ci si può fidare dell'altro; si può pensare autonomamente, desiderare, scoprire e realizzare; si può essere intimi. **Il bisogno di essere coppia** Una coppia ha bisogno di **trovare punti di accordo** anche sui temi più controversi e l'educazione dei figli è un tema su cui si possono avere idee ed esperienze differenti. È necessario darsi del tempo, ascoltare fino in fondo le ragioni dell'uno e dell'altro ed esser disposti a mettersi in discussione. Questo dovrebbe avvenire a porte chiuse, è un aspetto che riguarda la diade genitoriale. Loro dovrebbero sostenersi a vicenda per trovare di volta in volta le soluzioni migliori per il bene di tutti i membri della famiglia e tenere conto anche di eventuali bisogni specifici dei singoli. È importante che questo confronto tra coniugi non diventi una lotta di potere tra chi ha ragione e chi ha torto. Solo così la coppia può diventare per i figli un luogo di incontro, di confronto ed un punto fermo. Inoltre il dialogo con i figli può essere molto più produttivo se il genitore non vive come un obbligo il

suo **bisogno di dare l’esempio** ed anche i rimproveri vicendevoli tra i coniugi spariscono se ci si allena a comprendere le ragioni dell’altro.

> Esiste inoltre un bilancio tra le energie in ingresso e quelle in uscite che occorre tenere in considerazione per un’armonia personale e relazionale. **Imparare a premiarsi** non per il risultato raggiunto ma per l’impegno e gli sforzi compiuti, oltre a gratificare se stessi e permettere di rigenerarsi, mostra ai figli che la vita è fatta sia di doveri che di piaceri.

Il dovere di essere coppia I genitori che vivono con coscienziosità il loro compito di genitori dovrebbero nel tempo **maturare un certo distacco dalle vite dei figli**. Tornare ad essere coppie e dedicarsi attenzioni, concedersi viaggi, coltivare interessi personali ed in coppia, permette di raggiungere un certo distacco per non incorrere nell’errore di vivere la propria vita ripiegati sulla vita dei figli (tipico di molte mamme che hanno fatto rinunce per accudire i figli) o sviluppare una sorta di conflittualità e gelosia per ciò che i figli hanno e che per se stessi nella propria giovinezza non si è avuto. Man mano che i figli crescono è importante lasciare loro un discreto spazio di autonomia perché imparino ad essere responsabili per le loro cose. In altre parole vivere appieno la relazionalità di coppia è un altro modo per voler bene e prendersi cura di se stessi e dei propri figli.