

---

## Si può sopravvivere come coppia all'arrivo dei figli?

**Autore:** Serena Scotto d'Abusco

**Fonte:** Città Nuova

**L'arrivo dei figli porta un grande stravolgimento nella vita di una coppia. Le priorità e gli equilibri cambiano e come abbiamo già detto più volte in precedenti articoli, la coppia è chiamata a svolgere dei veri e propri compiti evolutivi che la porteranno poi a trovare una nuova stabilità.**

**Alessia e Manuel stanno insieme da 15 anni**, sono sempre stati una coppia molto affiata ma adesso dopo l'arrivo di Nathan **sembrano non ritrovarsi più**. Manuel è molto preso dal bimbo, è spesso agitato e considerando anche l'attività lavorativa che non gli lascia tregua, **non ha energie da dedicare ad altro**. Alessia è stanca, affranta perché oramai sono 18 mesi, da quando è nato il primogenito, che non dorme più bene e **si sente invisibile agli occhi del marito**. Entrambi sentono che i sentimenti verso l'altro stiano cambiando, Manuel è arrivato anche a pensare che forse, piuttosto che continuare a discutere per tutto, avrebbero bisogno di uno stacco, di un momento di pausa, di una separazione. Non è raro che la maggior parte delle coppie entri **in crisi proprio con i figli piccoli**. Anzi, è una situazione molto comune: per prima cosa è importante, se si sente che qualcosa comincia a non andare con il partner, **non spaventarsi**. Che i sentimenti verso il compagno di una vita possano apparire diversi, cambiati, che si possa avere la sensazione di non amarsi più può essere del tutto naturale. Anche il non sentirsi capiti, l'aver delle visioni differenti sulla vita anche laddove si pensava di essere quasi del tutto allineati può essere una sensazione comune. I figli fanno emergere nuove parti di noi, ed anche tutte queste nuove emozioni vanno integrate all'interno di una fase evolutiva, sicuramente **difficile ma non per forza irrisolvibile**. Può capitare tutto questo, **le storie d'amore affrontano fasi differenti in vari momenti della vita** ed è importante da una parte non farsi prendere dal panico, dall'altra **non sottovalutare e cercare di trovare delle soluzioni** soprattutto se si vuole evitare che sia troppo tardi e che la storia vada a rotoli. Il problema principale che ho riscontrato nella mia pratica clinica e che spesso vedo generare delle profonde crisi è il diventare **figlio-centrici**. Tutto ruota intorno al figlio: il bambino ha bisogno di dormire alle 20? Quindi la famiglia non esce più la sera. Il bambino ha necessità di guardare i cartoni in tv? Allora gli unici programmi che si guardano sono Bing e Peppa Pig. Il bambino si addormenta solo nel lettone? E dunque il lettone diventa di proprietà del bambino. E così via. Questa tendenza di solito, se si struttura nei primi anni di vita dei bambini, rischia di perdurare anche in seguito. Ho visto famiglie non concedersi più una vacanza di coppia pur di mandare i figli a fare dei costosi viaggi all'estero. Questo diventare figlio-centrici **può generare delle profonde crepe all'interno della coppia coniugale** per non parlare poi anche dei danni che questo atteggiamento può avere sui figli. In primis laddove contano solo i bisogni ed i desideri del bambino, **la coppia viene messa costantemente in secondo piano**. Vengono poco tutelati gli spazi coniugali di confronto, di intimità, di scambio al fine di favorire quello che è uno spazio di famiglia, che sicuramente può essere importante ma non deve diventare l'unico spazio presente. Il non far dormire i figli nel lettone, non è, ad esempio, una semplice prescrizione data per spirito di rigidità. Spesso viene suggerito perché è dal dormire insieme senza interferenze esterne che può nascere anche **un momento di dialogo, un momento di intimità fisica e di spirito**. Come si può restare in connessione con l'altro, ravvivare un sentimento, ritrovarsi, se concretamente non ci si mette mai in condizione di stare soli? Inoltre, i bambini è proprio all'interno delle mura domestiche che imparano a riconoscere l'esistenza di altre persone meritevoli tutte di essere rispettate e *viste* nei propri bisogni. Come penso di aiutare mio figlio a diventare autonomo, altruista e in grado di tollerare situazioni di frustrazione, se non lo metto mai in condizione di **fare dei piccoli sacrifici per il benessere di chi vive intorno a lui**? I bambini già da molto piccoli possono imparare questo, e **bisogna promuovere uno spazio di adattamento**

---

**reciproco** in cui i genitori si adattano ai bisogni dei figli e i figli si adattano a loro volta ai bisogni dei genitori. I figli ovviamente non sono l'unica cosa che può far allontanare. Ci può essere anche il lavoro, la famiglia d'origine, un hobby particolarmente coinvolgente, e così via. Tutto ma proprio **tutto può contribuire a creare una distanza**. Bisogna, come dicevamo sopra, non spaventarsi quando ciò avviene, tollerare un periodo non per forza roseo **ma allo stesso tempo agire**. Si può sopravvivere come coppia a patto di tutelare lo spazio intorno a sé, promuovere con impegno e attenzione attività, momenti di confronto, esperienze che facciano **riscoprire l'intimità perduta**. Chiedere aiuto se necessario sia a professionisti del settore che ad altre coppie. **La condivisione è fondamentale per comprendere di non essere soli.** \_\_

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***\_\_