Il primo figlio

Autore: Ezio Aceti

Fonte: Città Nuova

e stressati per la nascita di nostro figlio Carlo, che ora ha cinque mesi. Non dorme di notte ed anche il nostro rapporto di coppia ne risente. Non abbiamo più tempo per noi e a volte ci chiediamo: ma cosa ci è successo? Non siamo più come prima?. Monica ed Adriano Le fatiche e i disagi che voi provate sono comuni a tante coppie alle prese col primo figlio. Occorre ricordare che la nascita di questi rappresenta un forte cambiamento che può causare smarrimento. Generalmente il rapporto di coppia si modifica, passando da una certa diminuzione dell'attrattiva e dell'innamoramento per lasciare spazio all'affetto verso il bambino che coinvolge parti nuove delle personalità dei genitori. Può succedere che, per un po' di tempo, la dinamica di coppia subisca una serie di tensioni e stress dovuti a diversi fattori come l'impegno fisico del tempo dedicato al bambino e della mancanza di sonno, una certa tensione emotiva, dovuta alla consapevolezza della nuova responsabilità, ma anche ai dubbi circa le proprie capacità di genitori. Vi possono poi essere anche una serie di problemi economici che procurano restrizioni sia sul piano personale che su quello relazionale. Talvolta, si riscontrano anche problemi legati alla sfera sessuale con un certo calo nei rapporti e del desiderio. È logico che di fronte a tutto ciò si ha spesso la sensazione di fallire, di perdere la propria individualità e libertà, arrivando a pronunciare la faticosa frase: Ma cosa sta succedendo? non è più come prima?. Quello però che vi sta capitando è molto prezioso ed è importante sfruttarlo bene. La nascita del figlio, infatti, rappresenta una crisi evolutiva positiva sia per voi come singoli, sia per la vostra famiglia. E allora, come aiutarsi? Ritengo che due siano gli ingredienti importanti in questa situazione: - la pazienza: ogni cambiamento necessita di tempo e di maturazione... avere pazienza non significa essere rassegnati, ma pensare che tutto ciò che sto facendo ha un senso. Perciò debbo e posso farlo al meglio, cercando di non prendermela troppo, se per caso sbaglio. Anzi sfruttare gli sbagli per migliorare sempre. - l'intelligenza: è importante saper interpretare con una certa saggezza ciò che sta capitando, coscienti che le difficoltà non sono più forti di noi e, anzi, esse possono essere fonti di crescita sia nel rapporto con noi, con i nostri limiti e pregi, sia con gli altri, per imparare ad amarli e a comprenderli maggiormente. Inoltre, per alleviare in parte la tensione potrebbe essere utile che ciascuno di voi si prenda uno spazio settimanale ove fare quelle cose che più gli piacciono, come ad esempio fare sport, leggere un buon libro, andare a vedere negozi. Allo stesso tempo, come coppia riservatevi almeno un momento ogni quindici giorni, affidando il bambino alla nonna, o ad una coppia amica o ad una baby sitter, per uscire a cena insieme, a vedere un buon film, ecc. Questo tempo che dedicate a voi come singoli e come coppia, è salutare ed è benefico perché può contribuire ad allentare la tensione e a riprendere il dialogo come coppia. Infine, ed è forse il suggerimento a mio avviso più importante, apritevi alla comunità, alle altre famiglie, condividendo con loro difficoltà e gioie. Sperimenterete così che, nonostante tutto, la vostra famiglia è come tutte le altre, con qualcosa di speciale: l'amore condiviso!