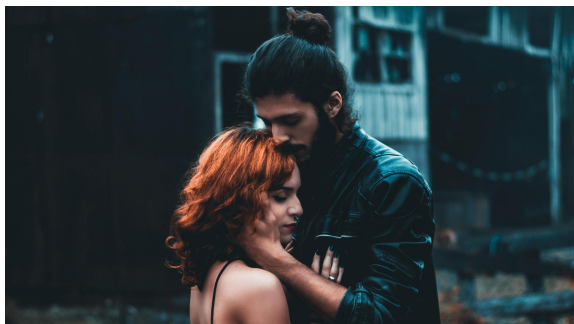


Come rinsaldare il rapporto di coppia dopo essere diventati genitori

LINK: https://www.lastampa.it/moda-e-beauty/2025/01/08/news/come_rinsaldare_il_rapporto_di_coppia_dopo_aver_avuto_figli-423926042/



D Moda Gioielli Tendenze Beauty Chi siamo Come rinsaldare il rapporto di coppia dopo essere diventati genitori di Stefania Medetti Foto di Allan Dias su Unsplash Secondo uno studio americano le mamme con figli sono quelle più insoddisfatte. Dall'arte di staccare alla condivisione delle mansioni domestiche, quattro consigli per costruire una relazione sana e duratura 08 Gennaio 2025 alle 16:00 4 minuti di lettura A sette anni dalla pubblicazione del libro Come non odiare tuo marito dopo i figli (Sonzogno) scritto dalla giornalista americana Jancee Dunn, il tema non ha perso di attualità. Anzi, stando ai dati di una recente ricerca firmata dall'Università di Heidelberg, le mamme con figli sono quelle che dichiarano la più bassa soddisfazione di coppia: il 38% contro il 62% delle donne senza figli. Vero è che la soddisfazione relazionale fluttua nel

tempo e declina dopo i primi dieci anni insieme, un dato comune a tutte le coppie, sia che abbiano figli oppure no. Ma l'autorevole Gottman Institute che studia le dinamiche di coppia evidenzia come, nel 67% dei casi, la relazione peggiori proprio dopo la nascita dei figli. La genitorialità è una transizione che non trasforma semplicemente la fisionomia della coppia nel passaggio da due a tre (e oltre), ma che priva i partner di quei fattori 'protettivi' come la comunicazione, l'intimità e il tempo trascorso insieme che normalmente contribuiscono alla costruzione di un rapporto sano e duraturo. Le mamme, molto spesso, sono colte di sorpresa, come ha riconosciuto l'autrice americana che ha confessato che, dopo la nascita della figlia, è stata investita da 'uno tsunami di aspettative irrealistiche, fatica e risentimento reciproco'. Quanto pesano

gli ormoni in questa equazione? 'C'è un tempo della Natura in cui la mamma si occupa del neonato', risponde la dottoressa Loredana Cirillo, psicoterapeuta dell'Istituto Minotauro e autrice del saggio Soffrire di adolescenza - Il dolore muto di una generazione (Raffaello Cortina Editore). 'Se non incontra difficoltà personali come la depressione post-partum, la neo-mamma è come una leonessa, molto protettiva che non lascia avvicinare nessuno al suo cucciolo e la sua presenza, soprattutto nei primi tre anni di vita è importantissima'. E' fisiologico, dunque, che le neo-mamme assumano in partenza il ruolo del genitore di riferimento, ma il rischio è l'innescare di una spirale in cui meno delegano e più si isolano in una sorta di sindrome della super-mamma e più il risentimento nei confronti del compagno (che ha più tempo a disposizione e un'identità meno stravolta

dalla genitorialità) cresce. Partendo dalla consapevolezza di questa dinamica, le coppie possono disinnescare la miccia. Ecco quattro idee per farlo. 1. Addio al gatekeeping Investite del loro nuovo ruolo, molte mamme e sciludono progressivamente il partner dalla gestione del figlio e della quotidianità. Il gatekeeping, ovvero il fatto di stabilire il raggio di azione dell'altra persona è il primo elemento dell'equazione che deve essere messo in discussione, perché favorisce l'allontanamento del partner che si rivolge ai suoi interessi, allo schermo del suo smartphone, al lavoro e agli amici. 'Questo è un tema molto delicato, perché le mamme tendenzialmente sono portate all'accudimento anche a scapito della propria libertà. Soprattutto oggi, fanno fatica a coniugare il ruolo di mamma e quello di donna, magari lavoratrice e la difficoltà in molti casi si riflette anche nello sguardo del partner', prosegue la dottoressa Cirillo. Nel conto entrano variabili storiche e culturali: 'In passato il focolare domestico ha rappresentato l'unico ambito di realizzazione per le donne, recentemente, si sono aggiunte altre dimensioni, tra cui quella

professionale. Spesso il bisogno di affermazione individuale, così diffuso nel nostro tempo, comporta il voler mantenere il ruolo di regista in tutti questi ambiti, ma l'eccesso di perfezionismo ha ricadute allargate'. A ben guardare, quello che appare come un allontanamento, anche solo emotivo del partner, può essere in realtà il risultato di un'esclusione, di una tendenza ad accentrare e a monopolizzare che andrebbe tenuta sotto controllo. 2. Condividere più che dividere Le donne sono bravissime anche nell'aspettarsi che il partner intercetti le loro aspettative senza bisogno di esplicitarle, un desiderio deluso in partenza. Da qui il consiglio: chiedere quando si ha bisogno di una mano, sia nel vuotare la lavastoviglie, rifare il letto, portare fuori la spazzatura o il cane a passeggio. Più che dividere i compiti, l'ideale sarebbe condividere la loro gestione, ovvero considerarli come pertinenza della coppia e non di uno dei due. Come ha scoperto una ricerca di lungo periodo condotta dall'Università dello Utah, le coppie che si occupano in modo indipendente dei lavori di casa risultano meno soddisfatte delle coppie che li condividono. Addirittura, c'è un 'numero magico': tre compiti

condivisi massimizzano la qualità della relazione, tanto quanto se non di più del fatto che i partner si accollino la stessa quantità di compiti. Un risultato che non deve sorprendere: non tutti i lavori sono uguali e, molto spesso, gli uomini scelgono di occuparsi di quelli più manuali, come il giardino o la manutenzione. La condivisione non contribuisce soltanto a tenere a bada il risentimento, ma favorisce la comunicazione. 3. Coltivare l'arte di staccare Una delle affermazioni che più risuona in queste situazioni è la difficoltà a staccare. Fare la mamma, si sa, è un lavoro che impegna 24 su 24, ogni giorno dell'anno. Sono soprattutto le neomamme quelle che non riescono a delegare e anche quando si prendono una pausa, la prendono fra le mura di casa. Se si allontanano, sono sempre a portata di voce via cellulare. La situazione è problematica non solo nel breve termine, nelle settimane e nei mesi immediatamente successivi alla nascita, ma anche sul lungo termine, perché le donne che non imparano a delegare si sentiranno sempre responsabili in prima persona e continueranno ad assumersi ogni piccola e grande responsabilità. A questo modo, non si prendono quel

tempo e quelle cure necessarie per il proprio benessere e serenità. 'Se l'accudimento diventa ossessione è problematico anche per i figli. L'eccesso di sacrificio da parte della figura materna ha sempre un costo per la crescita. Diventare la ragione di vita dei genitori è un onere più che un onore nel processo di costruzione della propria identità, così come subire la frustrazione della loro mancata realizzazione personale'. 4. Alimentare la vicinanza Una delle voci principali nel cahier des doléances dei neo-padri è la mancanza di rapporti con la propria compagna successiva alla nascita di un figlio. Una situazione fisiologica nelle primissime settimane dopo la nascita, ma che rischia di danneggiare la relazione fino alla rottura. Coltivare la vicinanza, dunque, è importantissimo per il benessere della coppia, dei figli e della famiglia. 'È un processo che richiede tempo, si va per gradi, un caffè, un aperitivo da soli, lontani dalle pareti di casa, teatro di una vita ormai non più solo di coppia, ma di famiglia'. Il 'fare', però, non è esaustivo. 'Bisogna recuperare la vicinanza delle parole, creare occasioni per raccontarsi, per condividere non solo cosa succede nella vita, ma come lo si vive, quali

emozioni si sperimentano, parlare di sé all'altro in modo autentico, nella consapevolezza di esserci l'uno per l'altra, soprattutto nei momenti di maggiore difficoltà', conclude la dottoressa Cirillo. © Riproduzione riservata