

---

## Donna, non solo madre

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Che fine fa la femminilità dopo il parto? In che modo la coppia partecipa della sua fioritura o della sua scomparsa? Quali vissuti possono attraversare l'intimo di una donna e cosa può sostenerla in una nuova ridefinizione di sé? Una riflessione.**

**Dopo la nascita di un figlio** che calamita l'attenzione, **la coppia attraversa una fase di assestamento** in cui ricercare un nuovo equilibrio e riprendere una "normale" funzionalità. Essa si compone di spazi personali, di coppia e di nucleo familiare; di tempo occupato e tempo libero; di intimità, progetti, dialogo e molto altro ancora. Abbiamo già detto quanto è importante non dimenticare di vivere simultaneamente [tutti i ruoli che ciascuno riepiloga in sé](#). Sappiamo però che ci sono **fasi cicliche**, nella vita personale e della famiglia, **in cui l'equilibrio viene stravolto e occorre ricercarne uno nuovo. Una donna lamentava, dopo la nascita di un figlio, di non sentire più la complicità del marito**, di non sentirsi ricercata e del venir meno degli spazi di intimità. Le sembrava che le attenzioni del partner fossero tutte rivolte al nuovo arrivato. L'essere stata genitrice del figlio e ora la sua nutrice, di essere la coordinatrice di casa e di non trovare più una propria dimensione al di fuori di queste funzioni, la portavano a pensare che la sua femminilità potesse non essere più attrattiva. **Si sentiva esclusa, non vista, non valorizzata.** Vissuti simili trovano una loro conformazione **nella depressione post-partum**, ma più genericamente **sono il segnale d'allarme che qualcosa di insolito sta avvenendo** e che occorrerebbe ripensare i sistemi di accudimento e di cura tra i membri della famiglia. Il sostegno amorevole del partner, una attenzione inaspettata, la possibilità di usufruire di un aiuto in casa e la capacità di prendersi del tempo per tornare ad [occuparsi di sé e della dimensione di coppia](#) possono aiutare molto. L'isolamento e la mancanza di sostegno, così come la difficoltà a chiedere aiuto o ad esprimere i propri vissuti e bisogni, sono elementi molto importanti: sono quelli entro i quali la depressione post-partum più facilmente si manifesta. **La possibilità, per la donna, di essere ascoltata e di sentirsi compresa ed accettata diventa determinante per la ripresa di un contatto con sé stessa.** Il confronto con altre donne che le rimandano la normalità di ciò che vive, che riportano esperienze passate e già superate, offre slanci di ottimismo e dà forza. Specularmente, **anche gli uomini possono lamentare un rapporto cambiato**, fatto di tanti doveri e pochi spazi per sé e per la leggerezza. Essi lamentano a volte una certa trascuratezza della donna, che improvvisamente viene **assorta dal ruolo di mamma e dimentica il suo lato femminile.** Da qualunque parte arriva la segnalazione, è importante cogliere il segnale che essa porta con sé e cioè che ora l'uno, ora l'altro partner stanno trascurando un qualche proprio bisogno e che si ha necessità dell'altro, che come uno specchio ne riflette il contenuto, sia per rendersene conto che per superarlo. È da precisare che ogni persona ha una sua personale reazione in tali circostanze, che molto è legato a come venivano vissuti i propri ruoli già prima dell'arrivo del figlio, in parte anche per la propria educazione e le proprie credenze. **Alcune donne si identificano nel ruolo materno** e fanno fatica a dare spazio agli altri ruoli di donna, di moglie e di amica, mentre **altre sentono forte il bisogno di non abbandonarli del tutto. Alcuni uomini hanno di per sé stessi difficoltà ad inserirsi nel rapporto madre-figlio** guardato quasi con sacralità, **altri trascurano e non comprendono i tempi di ripresa del post partum**, altri affiancano e si interscambiano con naturalezza. La lamentela funge in ogni caso da sprone per chiedere all'altro [di empatizzare con il proprio bisogno del momento](#) (sia che esso sia già chiaro sia che lo debba ancora diventare), di riconoscerlo e di offrirsi sostegno. In questo modo **si possono più velocemente ristabilire i giusti equilibri tra i componenti e ciascuno può vivere appieno il suo proprio ruolo.**