

# Accompagnare una coppia con figli piccoli

Paola Magna

**L'**accompagnamento spirituale è un'opportunità offerta sia a persone singole, sia alle coppie: diventa uno spazio, così importante oggi, per trovare ascolto, comprensione, forza per andare avanti con la speranza e la fiducia che solo la Parola di Dio possono offrire a chiunque desidera mettersi in relazione con il Signore e guardare la realtà con occhi nuovi.

Guide spirituali non sono solo i sacerdoti o i religiosi, ma anche le religiose e alcuni laici preparati. L'accompagnamento spirituale prevede un percorso ben ritmato di incontri, con scadenza generalmente mensile, prolungato nel tempo.

## Occasione per l'accompagnamento spirituale

Nel caso di una coppia (con o senza figli) l'occasione più frequente può essere quella di incontri casuali o di richiesta di consigli. La richiesta può venire solo da parte di uno dei due (spesso è la donna a desiderarlo) oppure dalla coppia insieme. Nel primo caso, dato che l'altro accetta in seconda battuta, occorre chiedere che cosa pensa della scelta:

Noemi: «Sono contenta di poter fare un percorso spirituale con te, insieme a Claudio!»

Guida: «Anch'io sono contenta di vedervi qui insieme. E tu, Claudio, cosa ne pensi? So che l'idea è stata di Noemi...»

Claudio: «Sinceramente a me non sarebbe proprio venuto in mente... Però, ne ho parlato a lungo con Noemi e poi ho fiducia di te, sr. Carla, quindi volentieri comincio questa avventura.»

Sì, l'accompagnamento è un'avventura spirituale che aiuta a vivere meglio. All'inizio del percorso è utile farsi raccontare la storia di fede personale: chiedere qual è l'immagine di Dio che lui e lei avevano nel passato e qual è quella attuale; quale aspetto della persona e della vita di Gesù li colpisce particolarmente, come pregavano all'inizio del matrimonio (e prima della nascita del figlio). La guida potrà

così raccogliere dei dati e delle informazioni importanti che l'aiuteranno ad impostare bene e in modo efficace il cammino spirituale.

Più complicato è quando i due coniugi stanno vivendo tappe diverse nella dimensione della fede e del rapporto col Signore: in questo caso può essere più fruttuoso incontrarli separatamente per un po' di incontri, per essere più attenti al percorso personale e dare tempo a ciascuno/a.

### **La nascita dei figli: nuova fase nel ciclo della vita familiare**

Il matrimonio prevede delle tappe diverse da affrontare: si parla, infatti, di «ciclo della vita familiare»<sup>i</sup>. Per poter accompagnare una coppia in un cammino spirituale efficace per entrambi, occorre comprendere bene la tappa particolare del loro matrimonio, che essi stanno vivendo. Occorre anche essere flessibili in ciò che si propone loro, che sia adatto alla situazione di vita di una coppia con un bambino piccolo.

Don Stefano aveva fissato un appuntamento in parrocchia con Arianna e Luca, papà e mamma di Marco di 4 mesi. All'ultimo momento, però, il piccolo si è svegliato piangendo e doveva essere cambiato... Telefonano sconsolati al prete, pensando di dover mandare all'aria il loro incontro. Don Stefano capisce al volo e risponde: «Nessun problema, vengo io a casa vostra, i piccoli sono imprevedibili!»

Sr. Paola va a trovare Claudio e Daniela, genitori di due figli, uno di 3 anni e un'altra di 2 mesi. Erano già abituati, prima di sposarsi, all'accompagnamento spirituale e desideravano tanto poterlo continuare... ma com'è possibile ora? Non c'è più tempo per sé, i figli lo scandiscono con le loro continue esigenze. Allora la suora suggerisce loro di cercare un modo più semplice e alla loro portata di leggere la Parola di Dio: mentre Daniela allatta, Claudio prende in braccio l'altro di 3 anni e legge un breve brano del vangelo, potrebbe poi chiedere al bambino di inventare una preghiera spontanea.

La guida che si avvicina ad una coppia può comunicare loro che decidere di avere un figlio è *credere nel futuro*, per chi ha fede si tratta più di credere nell'eternità. Oggi è una scelta coraggiosa, visto che siamo immersi in una società che vive solo del presente e non crede ci sia un futuro positivo!

Un'altra pista di attenzione è quella di saper *vivere bene le fatiche*, le difficoltà che emergono dall'avere un neonato in famiglia, qualcuno che rompe gli equilibri della coppia... Infatti la nostra società ci porta a ricercare sempre una gratificazione immediata<sup>ii</sup>: si dice che è una «società narcisista», dove i bisogni e le esigenze personali vengono sempre prima di quelle degli altri...; questo influisce anche sulla vita di coppia e di famiglia.

Infine è da considerare che il concetto della *realizzazione di sé* può diventare un nemico dell'amore vero: la ricerca di spazi personali, di pace e tranquillità, di svago e divertimento, quando vengono vissuti come diritti chiesti con pretesa, quindi con aggressività, mettono a dura prova il quotidiano di una coppia con un bambino piccolo.

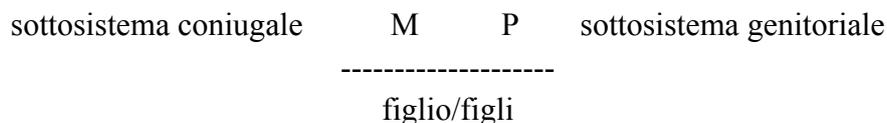
Va sempre tenuto presente che l'accompagnamento spirituale deve sempre *incarnarsi nella realtà umana delle persone* che si desidera seguire: nel caso di una coppia con uno o più figli piccoli, è importante che la guida conosca bene le caratteristiche del ciclo della vita familiare che sta vivendo.

### Tracciare nuovi confini

Alla nascita del primo figlio la coppia entra in una nuova fase del ciclo della vita familiare. Avviene un salto generazionale: non si è più solo marito e moglie, ma padre e madre. Questo comporta un nuovo sguardo l'uno sull'altra. Anche tutto il sistema di parentele fa un salto generazionale: il papà del papà diventa nonno, la mamma del papà diventa nonna, la sorella del papà diventa zia e così via...

Tutto l'albero dei rapporti intrafamiliari si ridisegna: la struttura familiare diventa più complessa e richiede nuove distinzioni e nuovi confini. La mappa familiare cambia totalmente con la nascita del figlio: occorre aprire (ma non annullare) i confini di coppia per far spazio al figlio e/o ai figli.

Il «sistema famiglia» prevede dei sottosistemi, che devono essere ben definiti da caratteristiche e compiti particolari: senza figli c'è solo il *sottosistema coniugale*, con la nascita dei figli si aggiunge (ma non va a sostituire) il *sottosistema genitoriale*.



Il rischio al momento della nascita di un figlio è quello di far coincidere il proprio essere coppia con l'essere genitori. Accade così che lei si sente solo madre, dà per scontato l'essere partner di lui e non inventa più gesti d'amore per il marito. A sua volta lui, che si sente solo padre, tende a vedere la moglie come madre, ad attendersi determinati comportamenti in relazione al figlio e non la vede più come donna che desidera uno scambio di gratificazioni.

Le conseguenze della nascita di un figlio sono diverse a seconda dei confini che la famiglia traccia tra la coppia genitoriale e i figli. Possono essere confini diffusi, rigidi o chiari<sup>iii</sup>.

- ✓ Confini diffusi: è la cosiddetta «famiglia dalle porte sempre aperte». I rapporti saranno invischiati, caratterizzati cioè da dipendenza affettiva reciproca, il problema di uno è il problema di tutti, sarà difficile ritagliarsi uno spazio personale senza il controllo reciproco, ciascuno si sentirà facilmente in colpa, frequenti i doppi messaggi (quelli dove il messaggio verbale viene contraddetto dal linguaggio non verbale dei gesti, comportamenti) e i ricatti affettivi... Se entriamo in una casa dai confini diffusi, è probabile che vedremo i suoi componenti tutti seduti vicini sullo stesso divano, con gesti affettuosi espliciti e un po' eccessivi. Quando il figlio maggiore sostiene un esame all'università, la mamma non mangia per la tensione, il padre continua a telefonare per sapere com'è andato...

- ✓ **Confini rigidi:** nella famiglia c'è poca coesione. Ciascuno nella coppia vivrà comportamenti tipici di un'autonomia difensiva, cioè proclamata eccessivamente per paura di perdere la propria libertà, autonomia, quindi un'autonomia che diventa facilmente individualismo; si parlerà poco in famiglia, ognuno vive anche cose grosse senza che gli altri membri della famiglia lo sappiano. Anche il figlio potrà sviluppare un forte senso di autonomia. In questa mappa familiare ciascuno fa gli affari suoi... In una casa dai confini rigidi, troveremo ogni membro in camera sua, con la porta chiusa, oppure vedranno la TV nella stessa stanza ma ognuno su sedie o poltrone diverse, con una netta distanza tra di loro. Il padre può anche cambiare lavoro e nessuno della famiglia lo sa, così come la figlia sostiene un esame all'università o prende la patente senza dire niente in casa.
  
- ✓ **Confini chiari:** in questa situazione ottimale, il sottosistema coniugale è chiaramente distinto da quello dei figli; ci sarà chiarezza nei ruoli, rispetto dell'individualità tipica di ognuno/a, ma anche senso del «noi» e dell'essere famiglia, cioè buona coesione. I confini chiari nascono da un buon equilibrio tra autonomia e dipendenza. Un esempio: nella famiglia Rossi, Alberto ha compiuto 15 anni e nei confronti dei fratelli di 6 e 8 anni si sente più grande. I genitori glielo riconoscono e segnano un confine chiaro tra lui e i fratellini: «Da domani Alberto lascerà la vostra cameretta e andrà a dormire in soggiorno, nel divano letto.» La domenica successiva andranno tutti insieme ad una gita, in un luogo proposto da Alberto, dove ci sarà anche un parco giochi per i più piccoli. Nella famiglia dai confini chiari avviene un accomodamento (e non una sostituzione) della relazione di coppia con l'inclusione degli aspetti genitoriali: i due, diventati genitori, non devono dimenticarsi di essere coppia. Nell'accompagnamento si può incoraggiare la coppia a prendersi dei momenti solo per loro, senza figlio o figli: parlare insieme, leggere la Parola di Dio e pregare.

### **Il simbolo del lettone**

A volte il lettone può diventare un simbolo delle relazioni tra marito e moglie con la presenza di un figlio e del tipo di confini che loro hanno impostato: anche in questo caso, non è positivo non riservarsi uno spazio solo per la coppia.

Tramite il linguaggio del lettone si possono mettere dei confini troppo diffusi. Il bambino può perfino decidere chi dorme nel lettone, defenestrando il papà o la mamma, così che il bambino prende stabile dimora nel lettone con la mamma, il papà invece si auto-relega nella camera del bambino, «solo per dormire», s'intende!!

Questa mappa può essere pericolosa, perché a lungo andare rischia di indebolire l'essere coppia. Un figlio, quando s'inserisce in modo così prepotente nella coppia, introduce un triangolo che va ad eliminare qualunque tipo di confine: è il caso della «triade rigida» (secondo il linguaggio dello psicologo Minuchin):



Il figlio o la figlia di una triade rigida avrà delle difficoltà a diventare un adulto/a competente e autonomo/a, spesso svilupperà dei sintomi psicosomatici o altri segni di disagio, per la forte tensione che inevitabilmente vive.

La metafora del lettone serve, allora, per dire come i due possono custodire, abitare, render colorato il loro spazio di coppia, serve a ribadire un confine importante tra la coppia (sottosistema genitoriale) e il figlio, che non c'entra con il loro rapporto affettivo e sessuale. Il figlio non c'entra neanche con la loro possibilità di litigare, di dirsi le insoddisfazioni reciproche...: questo è l'unico modo di custodire il figlio come figlio e non attribuirgli parti che loro stessi non vorrebbero mai attribuirgli (con la testa) come quella di usare il figlio/la figlia come sostituto/a dell'affetto carente del proprio partner. Il figlio può diventare «bambino conteso» dai due, mezzo per proiettare e spostare il loro conflitto di coppia. Egli viene inconsciamente strumentalizzato, usato, manovrato: diventa il cosiddetto partner vicario: «almeno tu cerca di essere come ti desidero!»

Se i due salvaguardano il loro spazio di coppia, saranno capaci di dare una risposta convergente e unitaria ai tentativi del figlio di insinuarsi nel sottosistema coniugale; frasi del tipo: «Voglio solo il papà per andare a letto», «Perché io nel letto da solo e voi invece siete in due?» non metteranno in crisi la coppia. Il figlio potrà continuare a reclamare se mamma e papà chiudono la porta della loro camera oppure se escono una sera da soli... ma non si sentirà in colpa.

Altra conseguenza negativa nasce quando un genitore vuole proteggere il figlio/a dall'altro genitore: «Sei sfortunato ad avere un padre (madre) così, meno male che ci sono io. Io so qual è il tuo bene!»

### **Accettare il proprio tempo espropriato**

In particolare per la mamma sono delicati i primi mesi di vita del piccolo, soprattutto se lo allatta: tutto il suo tempo ruota intorno a lui, è il bambino che detta i ritmi della giornata... Questo sviluppa inevitabilmente in lei aggressività e frustrazione, che spesso non può esprimere (soprattutto se aveva tanto desiderato avere un bambino!), altrimenti si sente in colpa.

Il tempo viene comunque espropriato ad entrambi: soprattutto di notte! A volte, se la sintonia di coppia non è più che radicata, può succedere che il papà sia geloso del rapporto così stretto tra mamma e neonato, si può sentire escluso... (ciò dipende dalla maturità affettiva del marito). A tutto questo può concorrere la difficoltà nei rapporti sessuali... Occorre allora ritrovare un nuovo equilibrio nel rapporto di coppia.

Vi sono coppie che dicono quasi con orgoglio: «Da quando è nato il nostro bambino, non abbiamo più avuto una sera solo per noi, non siamo più usciti da soli, noi due»... e lo dicono con l'aria di essersi sacrificati per il piccolo! È molto probabile che i genitori che si comportano così siano a loro volta figli di genitori che si sono sacrificati per loro (se non si rielabora il proprio passato, lo si ripete senza saperlo).

Questo accade se i coniugi sottolineano soltanto le fatiche, il dormire poco, il proprio tempo espropriato...: nasce un'assenza di gioia, una noia, un rifiuto. È

possibile vivere meglio questa fase delicata della vita familiare se i due crescono nella loro capacità di amare.

Qui possiamo ravvisare il punto centrale per l'accompagnamento di una coppia: è bene farsi raccontare come hanno vissuto le prime fasi del matrimonio, per conoscere meglio il tipo di relazione che avevano stabilito tra di loro, soprattutto sotto il profilo dell'amore/dono, del sapersi mettere nei panni dell'altro/a, dell'accettazione della loro diversità, come hanno affrontato e vissuto le inevitabili delusioni reciproche... Soprattutto occorre verificare che posto aveva il Signore in tutto questo, come avevano pregato nei momenti difficili.

### **Crescere nella capacità di amare**

Qualsiasi famiglia è chiamata ad attuare nella sua esperienza di vita tutte le caratteristiche proprie dell'amore vero. Analizzeremo ora alcune caratteristiche principali dell'amore in una vita di famiglia, amore sponsale e fecondo<sup>iv</sup>, per aver chiaro il percorso di accompagnamento da prevedere per ciascuna coppia, non soltanto per quella con figli piccoli.

- ✓ Amore gratuito, che non nasce da interesse o calcolo o dalla logica dell'affermarsi dominando, ma dall'esigenza di espandersi, di donarsi. È un amore che accetta l'altro per quello che è e non per quello che si vuole che sia o per quello che sa dare; amore che si propone continuamente in forme nuove perché adeguate alle necessità dell'altro/a; che non si basa sul ricatto della riconoscenza e non tende ad appropriarsi dell'altro, ma conta sulla forza del sentimento rispettoso della libertà altrui così da stimolare una risposta positiva. Per crescere nella capacità di gratuità occorre riconoscere anche le continue spinte egocentriche, sempre presenti in ciascuna persona. A tal fine è utile la contemplazione del modo di amare di Gesù e la preghiera di richiesta.
- ✓ Amore totale ma rispettoso, che non tende ad annullare le personalità individuali, ma che è impegnato a potenziarle affinché il dialogo sia più fruttuoso e ricco. L'amore familiare richiede una disponibilità senza riserve, ma anche un profondo rispetto per sé e per l'altro/a. Il poeta indiano Gibran lo esprime bene: «Amatevi l'un l'altra, ma non fatene una prigioniera d'amore... E state insieme ma non troppo vicini... I tuoi figli non sono figli tuoi. Essi vengono attraverso di te ma non da te, e benché stiano con te non ti appartengono »<sup>v</sup>. Per questo aspetto è utile focalizzarsi sull'amore di Dio per ciascuno/a, amore unico per un essere unico.
- ✓ Amore fedele malgrado le inevitabili delusioni, le risposte insufficienti, le prevedibili cadute di tensioni. Un amore che sa aspettare il passaggio dei momenti difficili, che sa essere disponibile... La fedeltà non è la virtù statica e castrante dell'abitudine: è la virtù per cui l'amore continua, si fa sempre nuovo giorno per giorno. È tutt'altra cosa di una stanca routine. Nell'accompagnamento si possono proporre dei testi biblici che parlino della fedeltà di Dio, del suo amore sempre fedele, malgrado l'allontanamento da Lui dell'essere umano che fatica nella perseveranza.

- ✓ Amore paziente e salvifico, perché dà la sicurezza che le imperfezioni possono essere superate, che un autentico incontro, malgrado tutto, può essere realizzato. È l'amore che sa sorreggere nei momenti difficili, che esprime fiducia reciproca. Anche qui fa bene riflettere come coppia sulla pazienza di Dio verso di noi, come nel passato è stato paziente con il suo popolo, spesso ribelle e di dura cervice.
- ✓ Amore fecondo, cioè generatore di sempre nuova vita; un amore che sappia aiutare alla costruzione di una pienezza di vita, che sappia trasmettere la gioia della vita, che sappia costruire il gusto dello stare insieme e un sostanziale ottimismo realista; un amore che accetta la gradualità dei processi di sviluppo, che è pronto a cambiare se stesso e accettare i cambiamenti dell'altro; un amore che non si ripiega su di sé dimentico delle esigenze di ciascuno: la famiglia narcisistica è una famiglia sterile, il contrario di una famiglia feconda.

Un testo biblico che riassume tutte le caratteristiche dell'amore di *agape*, amore che scende dall'alto, è l'inno alla carità di S. Paolo (1 Corinti, cap. 13): si può suggerire alla coppia di leggere insieme il testo e di comunicarsi quale aspetto della carità è già presente in ciascuno/a e quale invece manca o va da loro recuperato... ma insieme.

---

<sup>i</sup> E. Scabini, *L'organizzazione famiglia tra crisi e sviluppo*, Franco Angeli, Milano 1991; M. Malagoli Togliatti - A. Lubrano Lavadera, *Dinamiche relazionali e ciclo di vita della famiglia*, Il Mulino, Bologna, 2002.

<sup>ii</sup> Cf Z. Bauman, *Fede e gratificazione istantanea*, in Id., *La società individualizzata*, Il Mulino, Bologna, 2002, pp. 195-203.

<sup>iii</sup> Cf S. Minuchin, *Famiglie e terapia della famiglia*, Astrolabio, Roma 1976, pp. 49-63.

<sup>iv</sup> Cf A. C. Moro, *Appunti sulla spiritualità familiare*, in «La famiglia» 181 (1996), pp. 19-21.

<sup>v</sup> G. Gibran Kahlil, *Il Profeta*, Guanda, Milano, p34;36.