

LE PAURE DEI GENITORI PAPÀ: ISTRUZIONI PER L'USO

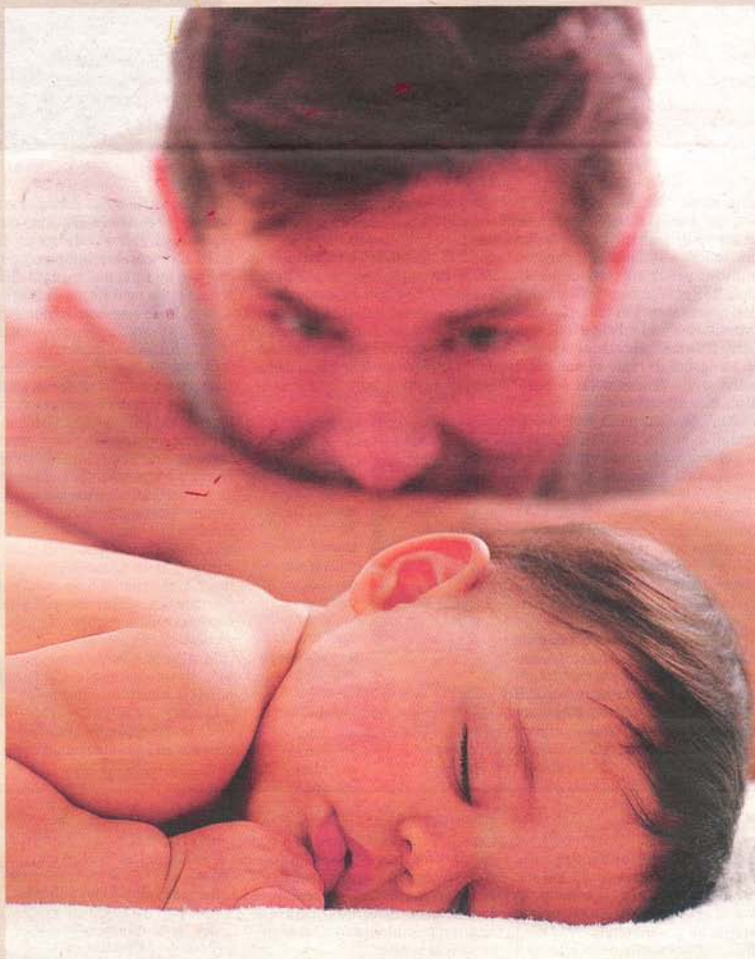
Come non sentirsi esclusi e superare il senso di inadeguatezza

ELISABETTA PAGANI

SI DIVENTA papà nove mesi prima, quando si scopre di aspettare un figlio. Non in sala parto. Ecco perché visite, ecografie e corsi di respirazione non sono «una cosa da donne» ma i primi passi di una famiglia. Partecipare attivamente a tutte le fasi della gravidanza - assicurano gli esperti - aiuta gli uomini a superare le paure e a non sentirsi esclusi. La sindrome del terzo incomodo, infatti, mette a disagio molti neo papà, che faticano a ritagliarsi un proprio ruolo nel rapporto simbiotico fra mamma e figlio.

Dei timori delle future madri, sulla salute del piccolo o sul cambiamento del proprio corpo, si discute spesso perché le donne, in genere, hanno bisogno di confrontarsi. Gli uomini molto meno, anche se l'arrivo di un figlio li scambussola e li preoccupa quasi allo stesso modo. Ma quali sono le paure più frequenti di un futuro o neo papà? «L'esclusione - spiega Filippo Pergola, psicologo, fondatore dell'Associazione di psicoanalisi applicata alla relazione educativa - rispetto alla mamma, che vive fisicamente e biologicamente l'attesa del figlio. Ecco perché è importante che lei lo coinvolga». Alcuni uomini sono spaventati dalla «fisicità» del bimbo: hanno paura di fargli male e fanno fatica a prendere confidenza con situazioni quotidiane come il bagnetto, il massaggio, la vestizione. «In un certo senso - continua Pergola - hanno paura di erotizzare il rapporto con il figlio».

Estraneità, quindi, ma anche senso di inadeguatezza. Paure comprensibili, soprattutto per i neo padri di 30-40 anni, spiega Filippo Ghiglione, pedagogista e fondatore dell'associazione genovese "Professione Papà": «In Italia sono la prima generazione di uomini che sa di dover essere presente nella vita del figlio in modo paritetico ri-



spetto alla madre. La mamma per un neonato rappresenta il mondo. Il papà l'apertura verso l'altro. E non può mancare».

Il padre deve «imparare a "occupare lo spazio", cioè a ritagliarsi dei momenti in cui gestire da solo il bimbo». E le donne, ovvio, devono imparare a concedere. Da dove iniziare? Dalla condivisione di ecografie e corsi pre-parto, ma anche da un'attenzione particolare nei

IL PEDAGOGISTA
Un buon padre non è un mammo, ha un ruolo diverso ma ugualmente importante nella crescita

confronti della compagna: l'atteggiamento giusto non è quello di chi aiuta, ma quello di chi comprende la tempesta emotiva della donna, che spesso in gravidanza «teme, ad esempio, di non essere più desiderabile». È fondamentale - concordano gli esperti - che il papà non senta solo la responsabilità di un aiuto materiale, dal portare la spesa al mantenimento del figlio, ma anche del suo ruolo educativo.

DIECI CONSIGLI

- 1** Cominciare a fare il papà quando si scopre di aspettare un figlio, non quando nasce
- 2** Toccare e ascoltare la pancia della moglie per condividere le emozioni e non sentirsi escluso
- 3** Corsi pre-parto e ecografie non sono "cose da donne", ma della famiglia: partecipate
- 4** Fare sentire alla "mamma" che è desiderabile: le donne temono il cambiamento del corpo
- 5** Partecipare al parto. Una volta a casa, sollevarla dalle incombenze come cucinare, pulire
- 6** Approfittare del congedo di paternità o prendere 15 giorni di ferie dopo il parto
- 7** Non avere paura di toccare il bimbo e cominciare subito a fare tutto: bagnetto, pappa...
- 8** Il papà ha funzioni paritetiche a quelle della mamma: deve anche educare, non solo giocare
- 9** Madre e figlio sono empatici, i padri meno: è importante che parlino molto con il bimbo
- 10** Postilla per le donne: lasciate spazio ai papà, fare tutto da sole è sbagliato

«C'è chi pensa che un padre debba solo far giocare il bambino - aggiunge Ghiglione - ed è sbagliato: ha lo stesso ruolo della mamma nella sua crescita. Inoltre non bisogna dimenticare che ha anche degli obblighi nelle incombenze quotidiane». Proprio pensando agli uomini che si sentono impreparati, l'associazione Professione Papà ha organizzato un corso a Genova, "Da -9 a +3": quattro incontri per parlare fra maschi delle emozioni e delle paure di diventare genitore, ma anche lezioni pratiche su come cambiare il bimbo, come metterlo a nanna, preparargli la pappa o dargli le medicine. «Un buon padre non è un mammo» precisa Ghiglione «e per fortuna gli uomini di oggi hanno molta più consapevolezza del proprio ruolo». Che, ovviamente, sanno fare bene, «se le mogli li lasciano sbagliare per imparare».

pagani@ilsecoloxix.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CORSO A GENOVA

L'associazione Professione Papà organizza il corso "Da -9 a +3": quattro incontri (dalle 20 alle 22 tutti i lunedì di maggio) per parlare del parto fra uomini e diventare papà più esperti. Dove: Art, piazza Soziglia 1/5. Costo: 150 euro. Info: corsi@professionepapa.it

I NEO PADRI



GIORGIO PASOTTI

È diventato papà il 18 gennaio: «Una cosa unica, che mi ha destabilizzato». Maria, il nome della bimba, l'ha scelto la compagna Nicoletta Romanoff



GIOVANNI ALLEVI

Il 23 febbraio scorso è nato il primo figlio del pianista e compositore ascolano e della compagna, e manager, Nada: si chiama Leonardo



FLAVIO BRIATORE

A quasi 60 anni, il 18 marzo l'imprenditore è diventato papà. Il nome? Falco Nathan: metà l'ha scelto lui e metà la moglie Elisabetta Gregoraci



PAOLO VIRZÌ

Il 2 marzo è nato Jacopo, figlio del regista - che ha già una bambina - e della moglie, l'attrice Micaela Ramazzotti, sposata nel gennaio 2009