

# Che padre volete essere?

Ormai avete deciso: non sarete quella figura di padre autoritario impersonata perfettamente da vostro nonno. Non sarete così assenti come generalmente sono stati i padri solo fino a qualche decennio fa. D'accordo... ma allora che padre sarete? Quale sarà il vostro ruolo? È arrivato il momento di intraprendere il percorso che vi porterà a scoprire quale sarà il vostro modo di essere padre e quali saranno le sfide che vi troverete davanti.

## L'evoluzione della figura paterna

L'epoca in cui il padre era una figura estremamente autoritaria, severa e distante, insomma un vero e proprio castigamatti, è finalmente finita, per la gioia dei padri di oggi, delle loro compagne e dei loro figli. Soprattutto a partire dal secolo scorso, ci sono stati enormi cambiamenti nel modo in cui viene considerato il ruolo dei genitori, sia della madre sia del padre.

### Dal padre castigamatti al papà moderno

Cento anni fa la famiglia era di tipo patriarcale e le relazioni fra i suoi componenti erano decisamente 'verticali': il padre decideva e gli altri, soprattutto i bambini, obbedivano. Non c'era grande

spazio per la tenerezza, la condivisione, l'empatia, perlomeno per quanto riguardava la figura paterna. Non era (ancora) il suo ruolo. La maggior parte dei nostri bis-bisnonni viveva in campagna, e la vita era organizzata secondo ritmi imposti dagli uomini. Molto spesso i matrimoni erano combinati e compito di un buon padre era quello di assicurare il denaro per mantenere la famiglia di cui era considerato il fondamento: insomma, incarnava l'autorità assoluta. Compito della donna, il più delle volte confinata fra le quattro mura domestiche, era quello di allevare i bambini. La morale era esclusivamente dettata dai principi religiosi.

Ma con l'andar del tempo, il progressivo abbandono delle campagne portò a grandi cambiamenti, anche nei ruoli. Inoltre, le due guerre mondiali ebbero un grande impatto sull'organizzazione sociale e la sconvolsero. Le donne – che avevano dovuto occupare i luoghi di lavoro lasciati vacanti dagli uomini in guerra – conquistarono una maggiore indipendenza e una migliore consapevolezza; si cominciò a diffondere la contraccezione, poi la cosiddetta rivoluzione del 1968 liberò i costumi e portò a diminuire il peso delle convenzioni religiose. Avviene cioè una sorta di parziale riequilibrio fra uomini e donne, che ottengono i medesimi diritti e doveri. Questo cambio di status delle donne modifica anche quello degli uomini, il padre non è più il capo famiglia e vede gradualmente dissolversi la sua funzione di patriarca.

Per qualche tempo, in quegli anni di passaggio, la figura del padre scompare praticamente dai radar della genitorialità. L'uguaglianza di genere si sviluppa a tal punto che il padre viene messo un po' da parte... Improvvisamente la madre diventa il soggetto principale: è a lei che vengono indirizzati i moderni metodi pedagogici, frutto di una certa volgarizzazione della psicologia, è a lei che si rivolgono la pubblicità, gli studi e le ricerche. La società, che le riconosce i due status, i due ruoli, quello di madre e quello di donna, relega il suo compagno dietro le quinte della genitorialità.

Il padre viene dunque considerato al massimo come un aiutante

### *Essere coerenti*

Il nostro comportamento di adulti-guida è talvolta addirittura paradossale. Succede che non si permetta al bambino di esprimere la propria rabbia perché 'questo non si fa', mentre in altre circostanze, che secondo noi l'avrebbero richiesto, lo rimproveriamo per non averlo fatto! La collera diventa allora un'emozione a geometria variabile: viene giudicata cosa buona se si tratta di difendere i più deboli, ma deve essere messa a tacere, repressa quando fa soffrire solo noi. Questi messaggi sono incomprensibili per un bambino e stabiliscono regole impossibili da seguire, bisogna quindi imparare a capire cosa si intende per comportamento inappropriato prima di scandalizzarsi. Ma per raggiungere questo obiettivo, è necessario che si sia prima instaurata una relazione di amore incondizionato.

### *Avere rispetto*

Nel vecchio modello tradizionale educativo è presente un'altra incoerenza: la tendenza ad aver minor autocontrollo soprattutto con i membri della propria famiglia. Quindi è determinante capire che il primo cambiamento che dobbiamo operare è su noi stessi. Liberiamoci dai luoghi comuni e cerchiamo di avanzare a grandi passi verso questo rinnovamento del rapporto genitori-figli. 'Più sarai severo con tuo figlio più lui sarà capace di affrontare la vita e il suo carico di ingiustizie', ecco una falsità che abbiamo accettato e trasmesso attraverso i secoli. Il bambino è una persona e va rispettato.

### *Dare l'esempio*

Essere un punto di riferimento significa dare l'esempio, e questo comporta di essere in grado di dire al proprio figlio 'smetti di gridare' senza urlare, significa trasmettergli delle regole di vita che abbiamo già interiorizzato o comportarci con gli altri esattamente come chiediamo di fare a lui. Se agli occhi del bambino i messaggi che inviate non appariranno coerenti avranno ben scarso effetto.



accuratamente frutta e verdura; per evitare possibili infezioni, che potrebbero rivelarsi pericolose per il feto, durante tutta la gravidanza bandite dalla tavola i formaggi a latte crudo, eliminate gli alcolici e... la medicina fai-da-te. È sicuramente un ottimo momento anche per smettere di fumare. Aiutate la futura mamma adottando voi stessi i comportamenti indispensabili a un regolare svolgimento della gravidanza.

### *Alleviate i suoi piccoli disturbi*

Mal di schiena, mal di pancia, gambe pesanti, crampi... non mancate di intervenire, massaggiatela, cercate di alleviare tutti quei dolori e dolorette che all'improvviso si manifestano in un corpo messo così a dura prova. Mettete dei cuscini in fondo al letto, in modo che possa tenere sollevate le gambe o dietro la schiena perché possa dormire in posizione semi-seduta. Invitatela a riposare spesso e raccomandatele di alzarsi lentamente, per evitare possibili malesseri. Contro la famosa nausea, preparate dei piccoli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio e, per evitare la costipazione, consigliatele di bere molta acqua e di consumare alimenti ricchi di fibre.

### **Un sostegno nella gestione del quotidiano**

È proprio questo il momento in cui potete prendere quelle iniziative indispensabili per definire il ruolo che vi compete all'interno della futura famiglia. Durante i nove mesi di questo primo periodo della vostra paternità e per prepararvi per il secondo, che durerà molto più a lungo, è importante che cominciate a occuparvi dei problemi pratici, cioè che cominciate ad agire come quando il bambino sarà nato.

In concreto, dovrete aiutare la vostra partner evitandole le piccole seccature della gestione della quotidianità. Se prima avevate una visione legata al 'genere' riguardo la divisione dei compiti, è arrivato il momento di cambiarla radicalmente e di occuparvi attivamente di tutto quello che serve. Preparare i pasti, occuparsi del bu-





### Il dialogo sensoriale

Che cosa sente il feto dentro la pancia della mamma? Principalmente il battito del suo cuore e i gorgoglii intestinali. Tutti questi rumorini diventano una sorta di rumore di fondo che lo rassicura e lo culla costantemente. L'udito si sviluppa all'inizio della gravidanza, ma è circa verso i 5-6 mesi che il bambino è in grado di cogliere alcuni suoni dall'esterno.

Date allora prova di creatività: cantategli delle canzoncine, recitategli delle filastrocche, raccontategli delle storie, suonategli uno strumento musicale e, soprattutto, parlategli. Il padre gode persino di un vantaggio, perché nel liquido amniotico le voci profonde si diffondono meglio.

### Gli esami e la scelta dell'ospedale

Comunicare con il feto significa anche 'incontrarlo'. Per quanto vi è possibile, cercate di essere sempre presenti alle diverse visite mediche della gravidanza. Non è necessario che vi lanciate in grandi discussioni con il ginecologo. Siate semplicemente voi stessi, ma fate sentire la vostra presenza e il vostro coinvolgimento: scambiate degli sguardi complici con la vostra compagna, tenetele la mano o accarezzatele le braccia, ditele una parolina tenera o rassicurante. Il messaggio che le inviate è che può e potrà contare sempre su di voi.

### Siate presenti ai controlli medici

La vostra compagna sarà seguita dal punto di vista medico mese per mese. La prima visita servirà a confermare la gravidanza e a calcolarne il termine. Il medico analizzerà l'anamnesi della futura mamma e il suo stato di salute attuale. Oltre alla visita ginecologica (collo dell'utero, utero, vagina) saranno valutati altri valori (pressione sanguigna, peso, auscultazione cardiaca). Verranno inoltre prescritti alcuni esami complementari (analisi del sangue, delle urine, ecografie).

## Filastrocche, canzoncine e storielle

Fin dai primi momenti di vita e ancor prima, quando era nella pancia della mamma, al bambino piace ascoltare canzoncine, filastrocche e racconti. Rassicurato dalla voce del papà, familiarizza con il suono della propria lingua, ed è un modo per sviluppare la memoria, l'attenzione, la concentrazione, e anche la creatività oltre che la curiosità.

Ascoltare la voce dei genitori lo fa sentire al sicuro e lo conforta, soprattutto quando, poco per volta, comincia a riconoscere le melodie e le storie. Presto avrà la sua canzone, la sua filastrocca e il suo libro preferiti. Scegliete delle filastrocche semplici e brevi, in modo che le possa ricordarle facilmente.

La varietà dei libri dedicati ai bambini è davvero enorme, non avrete che l'imbarazzo della scelta. Ai più piccoli piacciono molto quelli sonori (rumori della vita di tutti i giorni, versi degli animali) e quelli tattili (materiali differenti da toccare).

Per un papà che ha difficoltà a esprimersi, spesso è più semplice raccontare una storia o cantare una ninna nanna, e vi posso assicurare che funzionano sempre.

## La musica

Durante la giornata, ascoltate o fate voi stessi della musica. I bambini sono molto sensibili ai suoni e al ritmo. Potete utilizzare delle maracas, un tamburello o uno xilofono. Se siete un musicista... suonate, e anche se non siete proprio un gran tenore... cantate! Ascoltarvi gli piacerà moltissimo. Le canzoni con un ritmo dolce lo calmeranno, anche se siete stonati.

Non dimenticate, infine, di fargli ascoltare quei brani musicali che ha sentito durante i 9 mesi della sua permanenza nella pancia della mamma, stimoleranno dei bei ricordi. La musica è un fantastico mezzo per fissare i ricordi.



*Taïdes: Il 10 novembre 2017, mi sono reso conto del coraggio di mia moglie. Sono pieno di ammirazione per lei, che ha dato alla luce Matteo! All'inizio, quando l'ho preso in braccio per la prima volta per il contatto pelle-a-pelle, ero pieno di paura e preoccupazione. Ma subito dopo il ritorno a casa, tutti i miei dubbi si sono dissolti. Mi sono sentito tranquillo, sereno e già in connessione con mio figlio. Non riesco a spiegarlo in modo diverso: avevo 'sentito' che era essenziale offrire a Matteo attenzione, dolcezza e presenza. Ho capito che lui capiva e 'sentiva'. La sua gioia di vivere è contagiosa. Ogni giorno ridiamo insieme, balliamo, cantiamo, ci facciamo le coccole. È così bello! Abbiamo anche inventato la nostra canzone: 'Siam felici, siam contenti, e cantiam tutti i momenti...'. Siamo totalmente complici e mi piace tantissimo parlargli, spiegargli un sacco di cose. Ho imparato a usare le parole giuste, a spiegare, a pensare prima di agire e a essere preciso. Ho imparato molto anche su me stesso. Quando ci troviamo davanti alle responsabilità dell'essere padre, dobbiamo credere in noi stessi, nella nostra capacità di fare le scelte giuste, quelle che si basano sui valori in cui crediamo e non su quelli dettati dagli altri.*

## L'acqua

Se ne avete la possibilità, andate in piscina con il piccolo e frequentate insieme un corso apposito. È un'attività perfetta per la motricità, la fiducia in se stessi e l'autonomia. E che piacere condividere questi momenti!

Il bimbo piccolo non ha paura dell'acqua, si ritrova come nell'utero della mamma, in un elemento fluido e carezzevole, dove può muoversi in libertà. Naturalmente non si tratta di insegnare al neonato a nuotare, ma di iniziarlo al piacere dell'acqua, che poco per volta lo stimolerà e lo farà progredire. Per evitare che si spaventi, quando siete nell'acqua rallentate i movimenti.

manente, che l'assenza fisica non significa che una persona o un oggetto non esistano.

Sono molti gli accorgimenti per raggiungere questo obiettivo: provate, per esempio, a giocare a 'cucù settete', o a nascondere un oggetto, un giocattolo, sotto un panno, in modo che riesca a capire che quello che non vede continua comunque a rimanere nello stesso posto; il giorno che tirerà via da solo il panno dall'oggetto nascosto, avrà capito 'la permanenza dell'oggetto'. Abituatelo a vedere altra gente, lasciate che ogni tanto qualcun altro si occupi di lui e continuate a spiegargli quello che sta per succedere, anche se dorme.

### *Lo spasmo del pianto singhiozzante*

Questo grido impressionante – che non presenta alcun pericolo né ha conseguenze – può interrompere la respirazione del bambino, fino a causarne la perdita di conoscenza. A forza di piangere, il bimbo diventa bluastro e può avere delle convulsioni. Non è necessario alcun trattamento, assicuratevi soltanto di proteggerlo da una possibile caduta. Il bimbo riprenderà presto conoscenza e il suo colorito. Potrebbe essere difficile non prestare attenzione a queste crisi, ma più darete loro importanza, più si ripeteranno. Se diventano veramente frequenti rivolgetevi al pediatra.

### **Calmare un bimbo piccolo**

Ecco una missione ideale per un nuovo papà! Calmare il piccolino, trovare la soluzione, alleviare la sua tensione e tranquillizzarlo... è questo il vostro compito e lo potete fare. Il primo passo è cercare di scoprire se il suo pianto è dovuto a problemi fisici. Poi, assicuratevi che non abbia fame, che abbia il pannolino pulito, che non abbia troppo caldo o troppo freddo.

Se invece vi sembra che il suo sia un pianto di tipo emotivo, allora vuol dire che ha bisogno di liberarsi da uno stress eccessivo.

