

vestita male”. Lo stereotipo è il “cosa si pensa” il bias è il “come si pensa” e cosa si decide¹³.

Conoscere il funzionamento di questi meccanismi di pensiero, quanto siano diffusi (non solo nei padri, ma anche nelle madri, nelle educatrici del nido, nelle figure sanitarie...) permette di porsi delle domande importanti. Una è sicuramente: “Sono pronto a rimanere turista e non essere viaggiatore in questa incredibile esperienza per colpa di costrutti sociali ereditati? Questo è davvero ciò che voglio o è ciò che mi fanno credere io debba volere?”.

So che suonano come domande di Marzulliana memoria, o come mi ha detto recentemente un corsista durante una formazione: “Quindi per questi bias viviamo nel Matrix?”.

Eppure sono quelle domande che mi sono posta anch’io quando ero in un eterno conflitto tra il voler essere una madre “socialmente accettata” e una persona felice. Ho scoperto che essere una buona madre non ha a che fare con ciò che la società associa al concetto di “buona madre” ma con quello che i miei figli, unici giudici a cui voglio dare credito, vivono come una “buona madre”.

Gli uomini *non* sono portati per la cura

Lo stereotipo che forse più di tutti dovremmo iniziare a smontare è proprio che gli “uomini non siano portati per la cura”.

Questa credenza ha fatto sì che i lavori di cura (educatori, infermieri, ostetrici, psicologi, maestri e professori, pediatri...) siano tendenzialmente sottopopolati da uomini e sovrappopolati da donne. Questa credenza ha portato il mondo del perinatale¹⁴ ad avere come quasi esclusiva interlocutrice la madre, rinforzando l’idea che il padre sia “una persona di passaggio” invece che “un genitore fondamentale tanto quanto la madre”. Infine ha portato a non

13 Collins, A. M., and E. F. Loftus. “A spreading-activation theory of semantic processing.” *Psychological Review*, 82(6), 1975, pp. 407-428.

14 Periodo che ruota intorno alla gravidanza, ma anche che va dall’idea di concepire o accogliere una vita, fino ai primi anni di vita del bambino.

considerare il padre e il suo impatto emotivo importante dopo un lutto perinatale, un aborto spontaneo, un’interruzione volontaria di gravidanza.

A volte rimango davvero allibita per il fatto che per anni si è pensato che il papà non avesse un ruolo di rilievo e un suo vissuto emotivo rispetto a questa sua incredibile esperienza di vita. Abbiamo davvero creduto per tantissimo tempo che un uomo, poiché non porta in grembo la vita e non allatta al seno, non sia degno di ricoprire al pari della madre il ruolo genitoriale e a essere insieme a lei protagonista di quel cammino.

Ti chiedo scusa come psicologa perché anche la mia categoria ha fatto per anni questo terribile sbaglio.

Personalmente e professionalmente confermo che le esperienze della gravidanza fisiologica, del parto e del post partum sono vissute dalla donna in maniera diversa dall’uomo. Questo non significa che la salute psicosociale e il valore del ruolo genitoriale non siano aspetti da tutelare in egual misura tra uomini e donne.

Eppure, la scienza per anni non ha sostenuto le potenzialità di accudimento degli uomini. Darwin stesso racconta l’uomo come personaggio che rivaleggia con i suoi simili costantemente; azioni che sono per lui il primo passo verso un egoismo di fondo: qualità che Darwin descrive come un “naturale e sfortunato diritto di nascita”¹⁵. Sarah Blaffer Hrdy, professoressa emerita di antropologia alla University of California-Davis, scrive nel suo *Il tempo dei padri* come, oltre al fatto che per anni la ricerca si sia concentrata esclusivamente sulla figura materna, questo gap nel considerare l’uomo capace di cura e accudimento nasca anche da una statistica imprecisa che, sulle oltre 5400 specie di mammiferi, vede la cura dei piccoli da parte del padre solo nel 5% dei casi¹⁶.

15 Citazione tratta da Hrdy S. B. *Il tempo dei padri. L’istinto maschile nella cura dei figli*. Bollati Boringhieri, 2024.

16 Questa statistica viene offerta dal lavoro di Rogers, F. D., and K. L. Bales. “Mothers, fathers and others: Neural substrates of parental care.” *Trends in Neuroscience*, vol. 42, 2019, pp. 552-62.

Nella coppia genitoriale, dopo un divorzio, dovrebbero continuare a esistere:

- ❖ Comunicazione.
- ❖ Rispetto.
- ❖ Fiducia.
- ❖ Ascolto.
- ❖ Condivisione.
- ❖ Supporto.

Molti altri ingredienti non dovrebbero mancare in una coppia che si è separata, così come si dovrebbero proteggere i più piccoli dai nostri problemi, dalle nostre sensazioni di colpa, da eventuali attacchi all'ex partner.

Il tema della relazione di coppia dopo il divorzio è un tema delicato, che meriterebbe approfondimenti a parte. Sicuramente, a meno che non si sia estremamente illuminati, farsi seguire nel percorso di separazione da professioniste come noi è un'ottima scelta per poter evitare danni, conseguenze impegnative e anche *escalation* che, parole di chi le ha vissute sulla pelle, marchiano per sempre.

Esperienza: i tuoi e i suoi punti di forza

Ti ho raccontato di un esercizio che facciamo fare durante i nostri programmi quando affrontiamo il tema della relazione di coppia dopo la nascita di figli, vorrei proportelo anche qui e lo puoi a tua volta riproporre alla tua compagna o al tuo partner.

I TUOI E I SUOI PUNTI DI FORZA

Quali pensi siano stati i lati di te, le caratteristiche che hanno fatto innamorare la tua compagna o compagno? Possono essere aspetti che immagini o che lei o lui ti hanno dichiarato. Elencali qui sotto:

•	•

Pensando alla tua partner o al tuo partner, quali lati di lei/lui ti hanno fatto innamorare? Elencali qui sotto:

•	•

A cosa serve questa esperienza?

Chiediti se stai ancora mettendo in gioco quegli elementi e caratteristiche, se sono troppo sotto traccia o trascurati per via della vita frenetica del ruolo genitoriale. E se hai ricordato elementi di lei/lui che senti mancare tanto nella relazione, ricorda di esprimere le tue esigenze.

tu in quanto padre non sei un accessorio, non sei un optional, un aiutante, un supporter o un osservatore.

Sei una figura preziosa per la tua partner e sicuramente per la nuova creatura che avete accolto. Ribadisco questo concetto non solo per ridondanza (sempre utile nell'apprendimento), ma perché le indicazioni che stai per ricevere non vengano sottovalutate o “downgradata” a mere azioni di cura.

Tutti gli aspetti che hanno a che fare con la cura del neonato sono momenti in cui si costruisce il legame, la relazione, il cosiddetto *bonding*. Se quindi non vuoi rischiare quella spiacevole situazione per cui “con me non si addormenta”, “vuole solo la mamma”, “io non so bene che ruolo devo avere”, la strada è darsi da fare proprio in queste piccole, ma importantissime, azioni.

La cura diventa il mezzo con cui costruire la relazione e per quanto in alcuni casi sia la cosa meno affascinante e divertente – anzi, può essere tanto faticosa quanto noiosa, uno dei motivi per cui le madri i primi mesi a casa con un neonato si sentono “sole” e anche “tristi” – è ciò che permette di far sentire quei piccoli esserini amati, accolti e al sicuro.

Immagina quanto sia potente per tuo figlio/a avere fame e ricevere nutrimento (che sia il seno o il biberon e in questo ultimo caso ben venga se lo puoi dare tu), avere freddo ed essere vestito (che importa come!), essere sporco ed essere lavato, avere sonno ed essere accompagnato a rilassarsi e riposare.

In questa fascia di età la parola d'ordine, per noi acronimo che guida alcuni tips, è: C.U.R.A.

Prima di iniziare con i quattro spunti operativi da avere in mente nei primi tre anni (spunti che potrebbero essere materiale per un altro libro, dunque non pretendo di essere esaustiva), il macroconsiglio che voglio lasciarti viene da un percorso fatto proprio con un papà in un'azienda che offriva ai genitori un programma di supporto al rientro (avendo anche un congedo per il supporto alla paternità piuttosto esteso).

Il percorso con questo papà è stato davvero potente: in sole tre sessioni, che sono quelle che solitamente offriamo all'interno di



**Fascia
0-3 anni**

Contatto

Unione

Racconto

Ascolto

un percorso molto più ampio fatto di workshop di gruppo, salotti virtuali e consegna del libro, ha sentito che il suo approccio alla paternità era a una svolta.

Vuoi sapere come?

Mi ha portato come tematica la frustrazione che provava in alcuni momenti condivisi con il figlio di un anno e mezzo. Questo papà passava davvero tanto tempo con il piccolo, non solo perché aveva preso mesi di congedo, ma perché nel ménage familiare era lui a poter usufruire di maggiore flessibilità oraria, quindi spendeva diverso tempo esclusivo con suo figlio.

Questo papà mi diceva: “Non riesco a trovare soddisfazione nel tempo della cura, pensavo che accudire il nostro tanto desiderato figlio sarebbe stato molto più appagante di quanto sia in realtà, mi vergogno a dirlo ma davvero vorrei stare con lui ed esserne sempre felice”. Ammetto che ricordo con tanto piacere il percorso fatto con questo papà, perché ho apprezzato tanto la sua richiesta, vera, sincera, spesso condivisa anche da noi madri.

Come scrivevo poco sopra, stare con un neonato o un bambino che ancora non contribuisce alla relazione con le parole, è stancante e difficile, possiamo pensarlo e dirlo senza vergognarci. Certo non è così per tutti, ma lo è per molti genitori.

Ho risposto in quel primo colloquio che forse l'obiettivo che si stava ponendo non era un obiettivo SMART³⁶, poiché non era raggiungibile.

Non è possibile stare con un bambino di un anno e mezzo ed

³⁶ L'acronimo SMART sarà ampiamente descritto nel capitolo dedicato al metodo Me First.

❖ **Mostragli/le come si fa:** di nuovo il concetto di mentoring ritorna, se tuo figlio o tua figlia riconosce in te un esploratore, un uomo che fa esperienza: questo più di mille parole sarà per lui/lei un driver (fare esperienza di scrolling dei social è invece un pessimo insegnamento per questa fascia di età che sta per ricevere un oggetto che più di tutto lo/la allontanerà dall'esperienza diretta).

Tips strategici per la relazione con figli e figlie nella fascia 13-18 anni

La fascia 13-18 è quella che spesso crea difficoltà nella gestione, nella tenuta e anche nella relazione.

Sfatiamo un mito: non sempre l'adolescenza è un tornado devastante che porta i genitori a vivere in casa con degli "esseri" che sembrano essersi impossessati dei loro figli. Eppure la frase "Mi sembra sia un'altra persona" la sento spesso.

Questa fase di vita è quella in cui, come dichiara un famoso studio della Stanford School of Medicine⁵¹, il cervello risponde in maniera più reattiva alla voce di persone fuori dal nucleo familiare che a quella della propria madre (dai 13 anni in su). Questo non significa che non ti ascolteranno più, sicuramente sentono la tua voce e quella dell'altro genitore, solo che lo potrebbero fare come se fosse un rumore di sottofondo. Il gruppo dei pari risulta più rilevante e interessante. Sicuramente serve aver fatto un buon lavoro prima, al contempo è necessario rimanere per loro attivi, vigili, disponibili e autorevoli. Di fronte alle tempeste è importante essere per loro un porto sicuro, un faro nella notte, ecco perché la parola che ho scelto come guida per questa fase della loro vita è F.A.R.O.

Non solo tu sei in viaggio come papà, e puoi scegliere quali O.R.M.E seguire e lasciare, anche loro stanno compiendo un enorme viaggio e questa forse è la fase in cui rischiano maggiormente di

51 Abrams, D. A., et al. "A Neurodevelopmental Shift in Reward Circuitry from Mother's to Nonfamilial Voices in Adolescence." *The Journal of Neuroscience*, vol. 42, n. 20, 2022, pp. 4164-4173



rimanere senza mappa o perdersi, prendendo magari la rotta "sbagliata" di fronte a un bivio importante.

F di Fiducia

Uno dei mantra nella terapia breve strategica in questa fascia di età, mantra che costituisce una vera e propria prescrizione terapeutica, è "osservare senza intervenire"⁵². Osservare senza intervenire significa monitorare le attività e i comportamenti e le attitudini dei figli senza intervenire costantemente, lasciare quel controllo a tratti ossessivo di chi li deve costantemente indirizzare. Questo fare un passo indietro consente loro di farne due avanti. Per incentivare l'autonomia e anche il loro pensiero critico, per iniziare a renderli esperti dei loro problemi è necessario fidarsi di loro.

Il tema della fiducia è centrale in questa fascia di età e si declina su vari aspetti: dall'uso del digital e dei social network, alle uscite autonome e in compagnia dei pari.

Dentro a questa fascia di età c'è una grande varietà, si va dai 13 anni ai 18 e beh... le cose sono molto diverse a seconda dell'età che i ragazzi/e hanno.

La fiducia si costruisce nel tempo ma ricordiamo che a 13 anni non si hanno tutti gli strumenti necessari, per esempio per un uti-

52 Nardone, G., and Equipe del centro di terapia strategica. *Aiutare i genitori ad aiutare i figli. Problemi e soluzioni per il ciclo di vita*. nuova ed., Milano, Ponte alle Grazie, 2019.

Indice

Prefazione.....	3
Introduzione.....	4
Perché questo libro?	10
Il metodo Me First®: un approccio strategico al benessere del genitore..	11
I sette motivi per essere un padre attivo	14
Come stanno i <i>working dad</i> in Italia?	17
Le O.R.M.E da seguire per il tuo viaggio	21
OSTACOLI ALLA PATERNITÀ ATTIVA	
Stereotipi e bias sulla paternità	27
Gli uomini <i>non</i> sono portati per la cura	28
Gli uomini <i>non</i> subiscono modificazioni psicofisiche	31
Nei primi mesi la figura del padre <i>non</i> è necessaria	32
Gli uomini sono quelli che portano i soldi a casa	35
Gli uomini <i>non</i> provano senso di colpa	36
Bias di genere.....	39
<i>Gender gap</i> e impatto sulla paternità attiva	49
Seguire le orme “sbagliate”	50
RELAZIONI DI QUALITÀ	
La relazione di coppia dopo i figli e le figlie	56
R di Riti di coppia. L'importanza dei momenti We First.....	58
I di Intimità. I diversi modi di viverla nella coppia.....	59
D di Dialogo. Comunicazione efficace di coppia, istruzioni per l'uso.....	62
E di: Esigenze. Esprimerle e comprenderle	64
R di Razionalità. L'amore non basta.....	67
E di Entusiasmo. Curare il tono e il volume emotivo della relazione.....	68
Se la coppia scoppia: come portare avanti la coppia genitoriale.....	69
La relazione padre-figlio/a per fasce di età	73
<i>Tips</i> strategici per la relazione con figli e figlie nella fascia 0-3 anni	73
<i>Tips</i> strategici per la relazione con figli e figlie nella fascia 4-6 anni	83
<i>Tips</i> strategici per la relazione con figli e figlie nella fascia 7-12 anni....	91
<i>Tips</i> strategici per la relazione con figli e figlie nella fascia 13-18 anni.....	96
La relazione con sé stessi	103
Immaginarsi papà e sentirsi papà	104
La depressione perinatale paterna.....	105
Dalle braccia al cuore	107
Come evitare di perdere sé stessi	108
METODO ME FIRST®	
Il metodo Me First applicato alla paternità	111
Mentoring	112
Empowerment	116
Flessibilità	123
Immersione.....	126
Ritualità	130
Strategie	135
Trappole.....	136
Equilibrio vita-lavoro-accudimento: il Work Life Surfing	138
ESEMPIO PER ESSERE DIFFERENZA	
La vera differenza	145
Bibliografia	153
Contenuti extra per te	157