

Javier Serrano

Nove Mesi

con i supplementari

Guida per diventare un papà perfetto.



Introduzione

Da qualche tempo a questa parte è tornato di moda fare figli. Be', i bambini nascono in tutte le epoche, ma ci sono periodi in cui sembra che la gente ci si metta più d'impegno. E attualmente sono moltissimi gli uomini che ogni giorno entrano a far parte del Club dei padri.

Negli ultimi tempi sono stati pubblicati una quantità di libri sui bambini e sui loro primi anni di vita. Alcuni per farli dormire, altri perché il piccolo non mangia, altri ancora per imparare a capirli e crescerli.

Quasi tutti questi libri hanno in comune due caratteristiche: sono scritti da esperti – educatori, pedagogisti, medici, psicologi – e per la maggior parte sono rivolti alle donne, alle nuove madri. A noi uomini interessano meno, diciamo la verità, così mentre mia moglie legge con sommo interesse un libro che spiega con dovizia di particolari perché mia figlia si mette a fare i capricci proprio quando abbiamo visite – perché non sopporta i rompiballe, immagino, come me – io accendo la Tv e mi guardo una puntata di *Dr. House*.

«Senti qui, Javi», mi dice lei interrompendo la visione, «dice che questo è il periodo in cui cominciano le paure notturne. Ecco perché si sveglia di notte, ultimamente!».

D'accordo, sarà per quello. In realtà la cosa mi lascia un po'

indifferente, ma almeno fingo di essere interessato, visto che lei si prende la briga di imparare qualcosa sul comportamento di nostra figlia.

E dunque, qual è il contributo del libro che avete in mano? In primo luogo, non è scritto da un esperto ma direttamente da un padre: un buon osservatore, è vero, ma un semplice padre. Perché i consigli degli esperti vanno benissimo, soprattutto sul piano teorico, ma manca il punto di vista pratico di uno dei grandi protagonisti dell'educazione dei bambini, che è al tempo stesso il grande assente di tutti i manuali: il padre.

In secondo luogo questo libro, a differenza di tutti quelli che affollano gli scaffali delle librerie, è rivolto soprattutto, anche se non solo, ai padri alle prime armi. O, idealmente, agli uomini che stanno per diventare padri per la prima volta, per avvertirli di quanto sta per capitargli.

E qual è il messaggio del libro? Il messaggio più importante è un appello alla responsabilità paterna. Un semplice calcolo matematico ci porterà alla conclusione che il padre rappresenta il 50% del binomio padre-madre, e come tale deve comportarsi. Sono finiti i tempi i cui la cura e l'educazione dei figli spettavano alla madre. Un mio conoscente diceva che non aveva intenzione di muovere un dito finché i suoi figli non avessero compiuto i dodici anni. «A quel punto posso dare anch'io il mio contributo, ma fino a quel momento se ne occupa la madre.»

Anche se resta ancora tanto da fare, siamo sulla buona strada per quanto riguarda la divisione dei compiti. Ora che la stragrande maggioranza delle donne è entrata nel mercato del lavoro, anche la "gestione dei figli" deve cambiare. Per ragioni naturali, tendenzialmente sono ancora le donne ad avere l'ultima parola in tante questioni – voglio vedere quale padre sarebbe capace di allattare al seno – e anche a sentirsi più sicure in certe mansioni, perché per qualche motivo hanno una facilità innata per certe cose che noi uomini non abbiamo. Avete notato, per

esempio, in che modo una madre prende in braccio suo figlio fin dal primo momento, con quale disinvoltura? Be', la prima volta che allungano il bambino a noi, ci irrigidiamo peggio di Robocop.

Ma la maggiore facilità con cui le donne si occupano dei bambini non autorizza noi uomini a eludere i nostri obblighi, anzi, ci costringe a fare uno sforzo in più per riequilibrare la situazione. Perché il bambino è anche nostro. Dunque: tutti gli uomini ai posti di combattimento!

Il secondo motivo per cui questo libro è rivolto ai papà è che io sono uno di loro. Sono dei vostri! E quanto state per leggere è frutto dell'esperienza: quella che avete tra le mani è una guida piena di consigli e raccomandazioni su come comportarci in determinate circostanze. Naturalmente ho dovuto riconoscere i nostri limiti, la nostra ignoranza, la nostra goffaggine, la nostra predisposizione a ubbidire anche se spesso non capiamo niente: si tratta di sapere come comportarsi in ogni situazione, non di fare i supereroi. In definitiva, ho cercato di tratteggiare la figura del padre, questo elemento indifeso, sballottato senza pietà dalle circostanze, che per quanto si sforzi di fare le cose per bene non avrà mai il giusto riconoscimento. Papà, leggi e identificati con altri della tua specie.

Ma questo è anche un libro per le donne? Ma certo, perbacco. Perché è bene che sappiamo che facciamo del nostro meglio, e che se a volte non rispondiamo alle loro aspettative non è per mancanza di buona volontà, ma perché dobbiamo fare il rodaggio, come le macchine. Chiediamo quindi un po' di comprensione – snif, poveri uomini – e di pazienza, e in cambio promettiamo di buttarci anima e corpo nell'impresa di diventare padri esemplari, modelli di dedizione.

Ci saranno sicuramente alcune madri – le più cattive – che utilizzeranno questo libro come oggetto contundente o arma da lancio. «Vedi, idiota, cosa c'è scritto qui? Cerca di imparare

qualcosa, incapace...» Si chiamano danni collaterali, ma l'autore declina ogni responsabilità per l'uso improprio del presente volume.

In ogni caso, benvenuto nel fantastico mondo della paternità, collega.

La gravidanza

Per fare un figlio bisogna... Insomma, tutti sappiamo qual è il primo passo per fare un bambino, inutile scendere nei particolari. In ogni caso, la fase iniziale della produzione di un bebè è molto intensa, richiede una perfetta compenetrazione e un assoluto coordinamento da parte della coppia, che deve lavorare in squadra. Può essere molto impegnativa dal punto di vista fisico, ma è sopportabile perché dura solo pochi minuti. Anzi, qualcuno ritiene che dovrebbe durare di più.

Dettagli operativi a parte, questi minuti intensi e tumultuosi sono seguiti da un periodo di circa nove mesi, la gravidanza. E se nella fase iniziale è molto importante la partecipazione di entrambi e si può dire che il protagonismo sia equamente ripartito tra lui e lei, nei nove mesi successivi è lei la prima attrice, mentre noi maschi veniamo confinati al semplice ruolo di comparsa, soggetta ai suoi imprevedibili cambiamenti d'umore.

Che cosa possiamo fare? In primo luogo, accettare il nuovo ruolo di principe consorte. Chi rifiuta la nuova realtà può trovarsi nei guai. Riconosciamolo: in questa fase noi contiamo veramente poco, è giusto che le protagoniste siano le donne. La gestazione del bambino richiede nove mesi e dal punto di vista biologico il nostro contributo si riduce a circa un quarto d'ora, a voler essere generosi. Un quarto d'ora su nove mesi – circa

quaranta settimane, duecentottanta giorni, 6720 ore – significa che la nostra partecipazione diretta in termini di tempo riguarda lo 0,004% di tutto il processo, mentre loro si fanno carico del restante 99,996%.

Se invece di metterla in termini di tempo la mettiamo in termini di effetti fisici, un minimo di osservazione ci permetterà di notare che le donne sono soggette a nausea, vomito, vertigini, dolori addominali, lombalgie, rifiuto di certi alimenti; come se non bastasse, devono rinunciare ad alcool e fumo (oltre alle sostanze psicotrope di ogni genere, naturalmente), non possono mangiare insaccati né prosciutto di Parma (questa dev'essere una leggenda che circola tra i medici: com'è possibile che il prosciutto di Parma abbia controindicazioni di sorta?), si addormentano ovunque vadano, non possono fare immersioni subacquee, paracadutismo, free climbing o rafting... E poi mettono su tra gli otto e i venti chili e subiscono deformazioni degli organi interni, alcune delle quali irreversibili.

Per completare il quadro, c'è la faccenda del parto, e anche lì la nostra sofferenza è leggermente inferiore: niente contrazioni, lacerazioni, punti di sutura, dolori lancinanti, emorragie torrenziali... Date le circostanze, se qualcuno si fosse sentito offeso o emarginato quando abbiamo detto che nel periodo della gravidanza le protagoniste sono le donne, immagino che ora si ritroverà con pochi argomenti per rivendicare un ruolo maschile più di spicco. Riassumendo: la nostra lei non è messa tanto bene. Perché dev'essere piuttosto disagiata avere un essere che cresce dentro di te, un parassita, in fin dei conti, che ti provoca sensazioni sgradevoli di ogni genere. Spesso non sanno se vogliono mangiare o vomitare, fare due passi o mettersi a dormire, tagliarsi le vene o buttarsi giù da un ponte. Se già ci riesce difficile capire le donne in condizioni normali, la gravidanza è la prova del fuoco: spesso non capiremo assolutamente niente, ma bisogna sostenerle, devono sentirsi comprese, dob-

biamo metterci a loro disposizione. La conversazione che segue può ripetersi diverse volte nel corso delle prime settimane di gestazione, anche due o tre volte al giorno:

«Sto da cani, non ne posso più».

«Cosa c'è che non va, esattamente?», cerco di sapere con dolcezza.

«Tutto!», ruggisce lei. «È insopportabile, mi fa male ovunque, mi viene da vomitare, ho la nausea, ho sonno... E tu, fresco come una rosa. È un'ingiustizia!» A volte in modo indiretto, altre volte in modo del tutto esplicito, se la prendono con noi e ci puntano contro un dito accusatore: «È tutta colpa tua!». Altre volte non ci incolpano direttamente, ma le manda in bestia non tanto il fatto di stare male, quanto il fatto che noi maschi non soffriamo nemmeno una minima parte di quanto soffrono loro. In quei momenti, diciamo cose come «Se potessi stare male al posto tuo, tesoro, lo farei, pur di non vederti soffrire», mentre ringraziamo Madre Natura per la sua infinita saggezza. Se le cose stanno così, un motivo ci sarà, e chi siamo noi per cambiare le regole?

Quello che però possiamo fare è cercare di identificarci con le nostre compagne. Per farci un'idea, proviamo a ricordarci quanto siamo stati male quella volta che abbiamo fatto indigestione, o quel periodo in cui, per un motivo o per l'altro, abbiamo passato alcune notti insonni di fila. Lo stomaco sottosopra e il sonno costante ci irritano profondamente. Bene, le donne passano in quello stato parecchie settimane, per parecchie ore al giorno. Una volta mia moglie l'ha definito con grande precisione: «È come avere un perenne doposbronza». Questo lo capiamo già meglio, vero? Di solito, la tortura termina verso la fine del terzo mese. Ma fino a quel momento dobbiamo stare all'occhio, la catastrofe è sempre in agguato, sotto forma di accesso d'ira o crisi di pianto inconsolabile. E noi dobbiamo essere preparati e non perdere la bussola, perché qualcuno deve pur mantenere

la calma nelle situazioni critiche. Conviene dunque effettuare manovre di avvicinamento e dimostrare alla tua lei sostegno, affetto e comprensione. Non è una battuta, per loro è una grande consolazione sentirsi capite quando stanno male. In questo periodo è sommamente sconsigliato mostrarsi impazienti, non collaborare o reagire male ad affermazioni o richieste: non ti sogneresti mai di prendere a calci un barile di dinamite, vero? Le reazioni di una donna incinta a uno stimolo negativo sono imprevedibili. Ci saranno momenti di debolezza, perché noi uomini siamo forti, ma la nostra pazienza non è infinita. E potremmo perdere il controllo e commettere la temeraria imprudenza di sbottare: «Non se ne può più di sentirti dire che hai la nausea, comincio ad averne un po' piene le scatole di 'sta storia che stai sempre male». Grosso errore. Il minimo che ti possa capitare dopo aver pronunciato questa frase o altre dello stesso tenore è di essere spedito a dormire sul divano. In questa fase è di fondamentale importanza conquistarti la fiducia della tua lei e non dimenticare mai che una donna incinta è un animale potenzialmente molto pericoloso. Devi riuscire a fare in modo che ti veda come un alleato; se comincia a vederti come un nemico, passerai dei brutti quarti d'ora. Affetto e pazienza infiniti, dunque: la fase critica dura solo tre mesi.

A volte ci facciamo in quattro:

«Ti preparo la cena, poi sparecchio e se vuoi prima di dormire ti faccio un massaggio alla schiena».

Può darsi che reagisca simulando indifferenza, ma stai pur tranquillo che hai guadagnato dei punti. Meglio non esagerare, però. Il sostegno alla tua compagna dev'essere costante, certo, ma gli effetti speciali vanno dosati con oculatezza, altrimenti non saranno più speciali e potrà capitarti di sentire frasi come:

«Allora, l'altro ieri hai messo in ordine lo sgabuzzino e ieri hai imbiancato la sala: oggi che cosa fai?».

Oppure, se esageri con la faccenda dei massaggi:

«Come sarebbe che sei stanco e andiamo a dormire? E il massaggio di oggi?».

E tante altre cose che puoi immaginare; o che non riesci neppure a immaginare.

Insomma, bisogna trovare un equilibrio, una virtuosa via di mezzo, ma senza mai abbandonare i tre sacri principi: sostegno, affetto e comprensione.

Contrariamente a quanto molti potrebbero pensare, non si tratta di una resa, ma di un atteggiamento intelligente: la tua compagna è contenta perché ti vede coinvolto, mentre tu sei sollevato sapendo che stai rendendo la convivenza più facile. Per dirla in qualche modo, è una forma di sopravvivenza.

Anche essere eccessivamente disponibili a tutte le sue richieste comporta dei rischi. Se di lei non ci si può fidare, come a volte capita, potrebbe approfittarsene. Ci sono indizi che dovrebbero farti sospettare un suo comportamento truffaldino: se al settimo mese di gravidanza continua a dire che ha la nausea per pretendere che tu prepari la cena, carichi la lavatrice, pulisci la casa e vai a fare la spesa, mentre lei combatte i suoi malesseri cantando al karaoke della playstation o, peggio ancora, uscendo a far baldoria con le sue amiche, è possibile, anche se non certo, che ti stia prendendo in giro. Se questo suo comportamento persiste quando ormai il bambino ha compiuto vent'anni e va all'università, i tuoi sospetti saranno ancora più fondati.

Qualche mese dopo

Una volta superato il periodo delle nausee e del malessere generale, la situazione diventa più tranquilla e ci addentriamo in una seconda fase della gravidanza, più civile. Lei è più allegra e comincia a godersi questa tappa della vita. Non sentirete più uscire dalla sua bocca frasi del tipo «Sono stufa, non si può tornare indietro?», «Questo coso (parla di suo figlio) mi sta succhiando la vita» o «Se potessi me lo strapperei (parla sempre di suo figlio) e te lo trapianterei in pancia (parla di me), così magari capisci un po' cosa vuol dire». Ecco che invece comincia a manifestarsi quell'istinto materno di cui avevamo sentito parlare ma che fino a quel momento era stato latitante. E cominciamo anche a vedere più spesso la tipica, dolce immagine della donna che si accarezza la pancia. Questo sì che è facile da capire per noi uomini, perché l'orgoglio e la felicità che si leggono negli occhi di una donna incinta mentre si tocca la pancia sono molto simili a quelli che proviamo noi quando ci togliamo la maglietta, di solito in spiaggia, e ci accarezziamo soddisfatti quella trippa che tante birre ci è costata.

A partire da questo momento, se sei sopravvissuto alla fase precedente, anche tu puoi rilassarti e godertela, soprattutto perché il rischio che la futura mamma dia in escandescenze si riduce notevolmente. Ora i problemi che possono presentarsi non hanno nulla a che fare con l'irritabilità di lei per i malesseri costanti: da questo momento si ridurranno al disagio per il peso che aumenta

e a qualche voglia. Ma niente di troppo pericoloso, in confronto agli scatti irrazionali delle settimane appena trascorse.

Le voglie possono essere bizzarre, ma di solito sono alquanto innocue. Io mi sono ritrovato in questa situazione:

«Ho voglia di un ghiacciolo al limone».

C'entrava come i cavoli a merenda, ma lei voleva un ghiacciolo al limone. A dicembre è difficile trovare gelati di qualsiasi genere, ma lei lo voleva e in qualche modo l'avrei trovato. È stata una vera e propria impresa, ma alla fine sono riuscito a trovare quel benedetto ghiacciolo al limone e, tutto orgoglioso, sono corso a casa a portarglielo.

«Non questo, voglio quello con il bastoncino di liquirizia.»

Certo, quello con il bastoncino di legno non andava bene, lo voleva a tutti i costi con il bastoncino di liquirizia.

«Ma cosa cambia? È sempre un ghiacciolo al limone!»

«Sì, ma non sono uguali, io voglio quello con il bastoncino di liquirizia.»

Perché stare a discutere? Sono subito andato in cerca del suo ghiacciolo al limone. Con il bastoncino di liquirizia. A dicembre. Mi ci è voluto del tempo, parecchio tempo, quasi un pomeriggio intero. Ma alla fine l'ho trovato! Sono tornato a casa, gliel'ho dato e ho visto i suoi occhi illuminarsi. «Il mio ghiacciolo al limone!» L'ha scartato, gli ha dato una leccatina e l'ha posato su un piatto.

«Finiscilo pure, io non lo voglio più.»

«Che cosa?»

«Dovevo solo assaggiarlo, tutto qui. Grazie mille, veramente, sei un tesoro.»

Ci sono rimasto malissimo e dal nervoso ho mangiato il ghiacciolo a morsi. Ma è così che vanno le cose. A volte hanno voglie strane, persino assurde. E possono essere molto problematiche. È inutile cercare una spiegazione, perché la voglia, per sua natura, è irrazionale. Ma bisogna accontentarle, se lo meritano, quindi datevi da fare.

Prima ancora delle voglie, la protagonista assoluta di questi mesi è la pancia, sempre più grossa. Il primo problema che si presenta è l'abbigliamento. Se tua moglie ha amiche o sorelle che hanno avuto figli di recente è un vantaggio: le possono passare i vestiti. Ciò nonostante, presto comincerà a lamentarsi perché niente le sta bene.

«Ma se sei un amore con quei jeans che portavi quando andavi al liceo.»

«Non è verooooo! Sono inguardabileeeee!»

«Sciocchina, sei bellissima.»

«Ho detto di no, punto!»

Punto vuol dire spendere circa trecento euro in vestiti quello stesso pomeriggio. Visto che è inevitabile, l'unica è cercare di fare in modo che non succeda troppo spesso: per l'economia familiare sarà sempre meglio affrontare un ricambio di guardaroba ogni due mesi piuttosto che ogni due settimane. Che ciascuno si sprema le meningi e ricorra alle proprie doti di persuasione.

Anche se in confronto ai primi tre mesi di gravidanza si sente ormai bene, la futura mamma continuerà a mettere su peso e farà sempre più fatica a muoversi. E qui non possiamo dire niente: prova a prendere uno zaino, mettilo dentro dieci o dodici chili di pietre e legatelo sulla pancia: vediamo quanto resisti a fare una vita normale.

Per quanto riguarda questo aspetto, quindi, non si può dire che siano strane, imprevedibili o capricciose. Se ha bisogno di rallentare il passo o di sedersi a metà strada, non metterle fretta e non lamentarti perché così non arriverete mai. E ovviamente non farle portare pesi, ha già il suo; i sacchetti della spesa li porterai tu su per le scale, e anche la sua borsa, se lei fa fatica. Insomma, niente scuse: tutto questo fa parte della tua gravidanza.

Bisogna dire, però, che le donne incinte sono molto più forti di quanto possa sembrare. Mi viene in mente un episodio di

qualche anno fa, quando invitammo a casa nostra due amici: Juan ed Elena. Lei era incinta di otto mesi e mezzo – la sua prima gravidanza – e restai stupito quando ci proposero di giocare a squash, quel surrogato di sport che ha decimato gli appassionati di tennis.

«Squash? Be', per noi non ci sono problemi. Ma non è eccessivo per Elena, nel suo stato?»

«Ma no, figurati», rispose Juan convinto. «Dai, prendiamo le racchette e facciamoci questa partitina.»

Juan è medico, se lo diceva lui... Una volta in campo, però, si rifiutarono di fare qualche palleggio tranquillo. Volevano giocare una partita in piena regola, senza concessioni. Ero incredulo, soprattutto quando io e mia moglie segnavamo un punto.

«Forza, Elena», gridava Juan a squarciagola, «prendi la palla! Corriiiiiiii!».

Elena correva da una parte all'altra, saltava, si chinava, si allungava, sbuffava, ansimava... Ma per Juan non era abbastanza.

«Così non va, Elena, o corri un po' di più o vincono loro.»

«Faccio quello posso», protestava lei.

«Devi fare di più.»

Non ricordo più chi vinse la partita, poco importa, fatto sta che dopo andammo in piscina. Loro erano tranquillissimi, io, invece, ero ancora scosso dallo spettacolo cui avevo assistito. Ma tutto andò liscio: qualche settimana dopo Elena partorì senza problemi. Adesso hanno altri tre figli... almeno, per ora.

Vuol dire forse che possiamo far trottare la nostra compagna incinta? No. Quello che voglio dire è che non è un'invalida e se vuole farsi una camminata o una nuotata... be', faccia pure. Certi estremi non sono consigliabili – così come non lo è l'immobilità totale – ma in generale lo sa lei come si sente e fino a che punto può arrivare, quindi la cosa migliore è lasciarle decidere il passo e adeguarci.