

Ferdinando Galassi

Manuale di sopravvivenza

PER PADRI IMPERFETTI



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Ferdinando Galassi

Manuale di sopravvivenza

**PER PADRI
IMPERFETTI**

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Cleuicpftq Pewini*

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Grazie alla mia ex moglie Susanna, alla mia ex compagna Elisabetta,
al mio primo figlio Giacomo, al mio secondo figlio Matteo,
alla mamma Anna...*

comunque... la mia famiglia

Le storie raccontate sono vere, anche se mi sono preso la libertà di esagerare seguendo l'ispirazione del momento.
Spero di non aver urtato la sensibilità dei protagonisti.

Indice

Introduzione	pag.	11
1. La nascita di Giacomo	»	15
2. La nascita di Matteo	»	19
3. I ciucci	»	23
4. L'acqua	»	27
5. L'osservazione del mondo	»	31
6. Il sonno	»	35
7. La musica	»	39
8. La lettura	»	43
9. Le testate	»	47
10. L'addormentamento	»	51
11. Le prove di forza	»	55
12. Lo sport	»	59
13. Il cibo	»	63

14. La scuola	pag. 67
15. La playstation	» 71
16. Che cosa farò da grande	» 75
17. La Fiorentina	» 79
18. I nonni di Matteo	» 83
19. I gatti	» 87
20. I fratelli	» 91
21. La metacognizione	» 95
22. Il conforto	» 99
23. Le domande	» 103
24. La panchina	» 107
25. La diplomazia	» 111
26. Il nonno di Giacomo	» 115
27. Le donne	» 119
28. Le sigarette	» 125
29. I libri	» 129
30. Gli amici	» 133
31. La campagna	» 137
32. Le funzioni intestinali	» 141
33. Il sesso	» 145
34. Le risate	» 151

35. Lo zio di Matteo	pag. 155
36. La mamma di Giacomo	» 159
37. Le separazioni	» 163
38. La religione	» 167
39. La psichiatria	» 171
40. La psicologia	» 177
Finale	» 181

Introduzione

Si è discusso molto e si sta ancora discutendo, oggi, sul nuovo ruolo dei padri all'interno della famiglia. I cambiamenti che sono avvenuti nella società si sono riflessi al suo interno modificando sempre di più i ruoli dei protagonisti. I padri sono più presenti di prima e stanno faticosamente costruendo un modello nuovo di relazione con i figli. La frequenza delle separazioni ha acuito ancora di più l'esigenza di gestire da soli un rapporto che anni fa non prevedeva una partecipazione così costante della figura maschile.

Mi è venuto, così, il desiderio di partecipare alla discussione con le mie conoscenze di psichiatria e psicologia e la mia esperienza di padre separato. Ho voluto raccontare le mie difficoltà e soluzioni. E piano piano mi sono ritrovato tra le mani un piccolo manuale per padri inesperti.

Volevo chiamarlo "Padre di ignoti" perché sembra sempre di sapere tutto sui figli e poi non sai mai nulla. Hai già esercitato il mestiere di figlio, leggi libri su come capirli, ti formi in psicologia, hai vissuto tante esperienze con i figli degli altri; ma osservandoli e vivendo insieme a loro ti accorgi di quante cose scopri e di quanto non sai nulla delle vite degli altri, compresi i tuoi piccoli, se non ti metti ad osservarle con curiosità e cercando di vedere il mondo come lo vedono loro.

Attraverso le loro vite impari tante cose su di te, su come sei e su come eri. Attraverso le tue esperienze da genitore ti rendi conto di quanto è difficile esserlo e capisci tante cose che non hai capito dei tuoi genitori. Ed è vero che la biologia ti predetermina come padre e che in questo ruolo è molto difficile sbagliare. Ma è anche vero che come esseri umani siamo imperfetti per i difetti che accumuliamo nella nostra storia. L'unico obbligo che abbiamo come padri, quindi, è dei nostri figli. Cercare di migliorarci per tutta la vita.

Credo, oggi, di essere un buon padre; credo che posso diventarlo ancora

di più; e credo di esserlo diventato piano piano, anno dopo anno e con ognuno dei due miei figli diversamente.

A me il senso di paternità è arrivato all'improvviso, ma non subito. Non sono riuscito subito ad essere quel padre, fantasticamente descritto in ogni storia, che si emoziona quando il figlio esce dalla pancia della mamma. I bambini appena nati mi lasciano un po' perplesso. Non interagiscono molto e mi blocca la difficoltà a comprendere i loro bisogni. D'altra parte sono le mamme che hanno inizialmente la funzione principale. La biologia le ha predeterminate a concentrarsi esclusivamente sulla sopravvivenza di quella roba piccolissima, fragile e ululante. I padri saltellano intorno a questa coppia per molto tempo con visi incuriositi, ma anche imbarazzati; spesso non sapendo cosa fare imitano le madri imparando i rudimenti dell'accudimento. Danno pacche sulle spalle e baci ad entrambi, mentendo spudoratamente con frasi del tipo "come siete belli" e "siete la gioia della mia vita". Si parla di un piccolo ET e di una donna sfigurata dalla sofferenza e dalla fatica delle notti insonni via!

E, per quanto riguarda la gioia... sfido chiunque a essere contento a veder girare per casa due strani figure come quelli che la notte, invece di dormire, ti fanno tutta una serie di richieste una più eccentrica dell'altra. Vuole mangiare, vuole il ciuccio, vuole fare il ruttino, vuole le apine, vuole essere ninnato. Dammi il paraspruzzo, dammi il pannolone, dammi la salvietta, dammi la cullina, dammi il bambolotto. Ha fame? Ha sete? Ha dolore di pancia? Ha sonno? Vuole piangere?

Ma che caspita ne so!! Non parla, non indica, non sa fare segni!! Fino a quel momento la notte era la pace, il riposo o, al limite, la passione. Ad un certo punto ti ritrovi in una sorta di gioco a quiz in cui non si capisce neanche che ricompensa c'è. E la mattina... Che stanchezza!!

La vera storia con Giacomo è iniziata dopo alcuni mesi dalla sua nascita senza che né io né lui avessimo fatto nulla per farlo succedere. Da qualche tempo abitavamo nella stessa casa, ed io lo guardavo curiosamente, ma non lo sentivo molto. Mi trovavo a dargli da mangiare, a correre senza rendermene conto quando piangeva, a giocare per ore senza fatica. Ma tutto questo non lo facevo sentendolo. Mi veniva automatico. E se mi chiedevano qualcosa riguardo alla paternità, rispondevo evasivo e tendenzialmente critico. Un giorno, però, cambiò veramente tutto.

Stavo passeggiando con dei colleghi in una strada di Rimini, dove mi trovavo per un congresso. Mentre parlavo della relazione che avrei dovuto fare dopo qualche ora, mi "aggredivi" alle spalle il suono del pianto di un bambino che mi prese lo stomaco e mi fece desiderare ardentemente, come avevo raramente desiderato qualcosa nella vita, di vedere e baciare mio figlio. Era qualcosa di intenso e irrefrenabile come mai avevo sentito e ritor-

nai velocemente a casa. In quel momento sentii incisivamente la presenza di quel fagottino nella mia vita e quanto tutto era privo di significato senza di lui.

Con Matteo è iniziata molto prima, a tre mesi. Forse ero già migliorato come padre. Una delle emozioni più intense che ho avuto nella vita (pari solo alla passione amorosa per poche donne) è la tenerezza che ho provato per i miei figli. Matteo aveva pianto molto quella notte e non sembrava riuscire a rassicurarsi in alcun modo. Ne avevamo provate tante, io e la sua mamma, ma veramente sembrava essere entrato in quella disperazione che solo i bambini riescono a esprimere. Dopo ore di pianto, si era addormentato esausto tra le mie braccia. Tra un singhiozzo e un altro ci eravamo messi a vedere le luci della piazza davanti alla finestra. Piano piano, si era prima distratto, e poi aveva chiuso gli occhi con la testa appoggiata sulla mia mano. Totalmente abbandonato tra le mie braccia, mi aveva fatto percepire la sua fragilità ma anche la sua scelta di farsi proteggere da me.

Tante volte ho riprovato quella tenerezza sia per Matteo sia per Giacomo e tutte le volte ho pensato che intorno a quell'emozione così bella e intensa avrei potuto costruire il senso della mia vita.

Dice un saggio che ognuno prima di morire dovrebbe aver scritto un libro, piantato un albero e fatto un figlio.

Ho scritto questo libro e lo leggerò ai miei figli sotto il salice che ho piantato tanto tempo fa nel mio giardino, in cui ogni cosa è firmata dai miei ricordi.

E spero di stimolare anche molti altri padri a farlo!

La nascita di Giacomo

La felicità può essere considerata come uno stato duraturo di appagamento nei riguardi della vita o come uno stato emotivo positivo non duraturo ma intenso e frequente. La gioia, l'emozione più simile alla felicità, è descritta come il soddisfacimento di un bisogno o la realizzazione di un desiderio. Caratteristica della gioia sembra essere non solo l'esperienza del piacere, ma anche una certa dose di sorpresa e di attivazione. Molti psicologi definiscono il comportamento come una disposizione emotiva; cioè non posso avere un comportamento se non sento di farlo: non posso muovermi, anche se lo desidero, se la paura è più forte del desiderio; oppure mangio se ho fame e non posso mangiare se non mi va. Quindi essere felici ci fa avere comportamenti che mostrano felicità; in chiave evoluzionistica essere felici vuol dire esplorare, muoversi verso la ricerca del piacere di scoprire nuove cose, accrescendosi. Da che dipende la felicità? Molti ricercatori si sono occupati dell'argomento cercando di individuarne le caratteristiche. Si dice che quando si è giovani si è più felici, ma non sembra vero. La felicità non dipende dall'età anagrafica, mentre sembra più in relazione con la qualità della vita. Ci sono delle ricerche che testimoniano una crescita costante del benessere con l'aumentare dell'età, forse in relazione all'aumento medio dell'autonomia e del potere nella società. L'età sembra più importante per il sesso femminile. Le donne prima dei quarantacinque anni sono più felici degli uomini; dopo i quarantacinque sono in media meno felici. Per essere felice, si dice che sia importante stare bene in salute. La salute è importante, ma ci sono altre caratteristiche che sembrano più significative. Ad esempio, per le donne essere considerate attraenti è un elemento più importante, mentre per gli uomini è particolarmente importante, essere alti. I tratti di carattere più stabilmente associati alla felicità sembrano essere l'estroversione, la fiducia in se stessi, l'impressione di controllo su se stessi e sul proprio futuro. Fare bene un certo lavoro o fare un

lavoro che piace può essere fonte di grande felicità. Felicità nel lavoro vuol dire essere padroni di gestire il proprio tempo ed essere il più possibile indipendente, poter usare le proprie capacità in modo vario e non ripetitivo, avere un feedback attendibile circa i risultati del proprio impegno, lavorare per costruire qualcosa di compiuto, che abbia un senso e che si consideri utile. L'istruzione non sembra in relazione con la felicità. Mentre fra le persone piuttosto ricche non sembra che l'istruzione aumenti la felicità, per le persone che hanno pochi soldi, essere più istruiti significa anche essere più felici. Infine la ricchezza sembra in relazione significativa con la felicità più della povertà.

La felicità è avere dei figli e volergli il più possibile bene.

Giacomo nacque una notte in cui la luna era un esile filo giallo dentro il nero della notte senza stelle.

Un sacco di oscuri personaggi popolava quella notte. Strani individui vestiti di verde lo fissavano negli occhi. Vecchie signore con eleganti tailleur bianchi si adoperavano per pulirlo con una fastidiosa spugna gialla intrisa di un liquido inodore e incolore che bagnava il suo corpo.

C'era un odore molto forte nella stanza che solleticava il naso. Certo tutto questo mondo non sembrava molto confortevole. Freddo l'ambiente, duro il tavolo, gran confusione: sembrava quasi di essere in un ospedale che diamine, e in un ospedale, si sa, non si sta bene! Nel tavolo c'erano piccoli ferri argentati che sembravano avere un ordine che non divideva: lui li avrebbe certamente scomposti e tirati un po' in ogni dove. Ci aveva anche provato ma quelle carogne non glielo avevano lasciato fare.

Uno strano signore con del pelo sotto il naso (avrebbe poi scoperto che si chiamavano baffi) si muoveva con stanchezza intorno alla sua testa facendo commenti e dando degli strani numeri. Giacomo pensò che, appena nati, gli uomini avessero la strana usanza di numerare. Non capì bene quale era il suo numero iniziale e non capì neanche le parole di suo padre che, guardandolo con uno sguardo pieno di stupore, balbettava mozziconi di tutta la serie delle vocali.

Lo sollevarono bruscamente e percepì perfettamente la leggerezza di quel movimento. In pratica volava. Passò due minuti a riflettere su quale strano animale poteva essere se riusciva a volare... certo l'atterraggio era stato brusco... quasi uno scontro... e adesso si trovava appiccicato a una pancia che sembrava conosciuta. Aveva volato. Sapeva volare? Che tipo di animale era? Le ipotesi erano tante e tutte gli sembravano divertenti.

Poteva essere nato uccello e sapere volare. Alzarsi in aria e mantenersi in equilibrio nel vento, e sentirlo passare nel suo becco. La libertà poteva essere una cosa molto bella. Avrebbe potuto viaggiare, vedere un sacco di

persone di varie razze e intrufolarsi in tante vite completamente diverse l'una dall'altra. Certo non lo rassicurava del tutto la storia del razzolare in terra e mangiare i vermi, ma potevano anche risultare molto gustosi. No, non poteva vivere mangiando così male. Peccato, però: che bello sentirsi liberi! Doveva appuntarselo da qualche parte: nella vita avrebbe dovuto sempre cercare di sentirsi libero.

Gli era sembrato di spiccare un salto mentre lo spostavano ed era ricaduto con le quattro zampe in aria. Forse poteva essere nato gatto. Bel pelo, bel portamento, una certa autonomia. Caspita che eleganza! I gatti giocano tanto e questa sembrava essere un'ipotesi particolarmente desiderabile. E poi i riflessi... spiccare grandi salti tra gli ostacoli del mondo... E le fusa dove le vogliamo mettere? Che pace! Vivere una vita tranquilla! Certo dormire tutto quel tempo! E poi non gli sembrava di avere i peli. No, non doveva essere un gatto. Però, quello star bene da soli, quella tranquillità avrebbe dovuto essere una componente della sua vita futura.

Poteva essere nato cane. Grande atletismo, un sacco di amici. Poteva essere affettuoso e fedele come mai nessuno. E che mangiate! Avrebbe potuto mangiare tutto con lo stesso grande piacere. Una vita con molta socialità! Certo quell'essere costretti a odorare i didietro di sconosciuti. Oh che disgustoso modo di presentarsi. Non era di grande stile. Non sentiva grande desiderio di essere un cane visto da quella prospettiva. Però la sua vita sarebbe stata piena di amici e di persone con cui scambiarsi continuamente affetto e conforto.

Poteva... Lo specchio dell'ospedale gli fece interrompere il filo dei suoi pensieri. Era uomo. Non perfettamente uomo, un uomo un po' più piccolo, direi... un nano. E neanche tanto bello. Le mani e i piedi erano tozzi, la pancia prominente, una strana cosa penzolava sotto la sua pancia e i capelli lasciavano un po' tanto a desiderare. Ma il barbiere dov'è? Oddio, le gote erano grosse e paffute, l'occhio era vigile anche se il colore non molto definito. Quella viscida pelle rosa/verde non lo convinceva più di tanto. Si spaventò pensando di essere molto brutto e cominciò a piangere.

Appena cominciò ad emettere quegli strani suoni, vide un gran movimento intorno a lui. Persone apprensive e indaffarate a chiedergli di cosa avesse bisogno. Pensò che potesse essere utilizzato come segnale se avesse avuto richieste da fare in futuro. Fece due o tre tentativi quando si distraevano. Così, tanto per allertarli! Che risposte veloci e appassionate. Che gioco divertente! E tutti dietro di me?

A un certo punto cominciò a sentire del piacevole calore sulla sua testa e formattò nel suo cervello cosa era: una carezza. Anche un bacio riuscì a individuare nel contatto di parti umide e bagnate che provenivano dal viso di sua madre.

Smise di piangere e in tutto questo caos gli venne un gran sonno. Ma non un sonno normale, un sonno fulminante... e staccò il contatto con il mondo. O meglio non del tutto: lo tenevano in contatto i quattro occhi avidi e commossi dei suoi due genitori.

Giacomo era bellissimo avvolto in quel suo primo sonno.

Era il 16 novembre 1993.

Prescrizioni per i papà durante il parto

1. Fate finta con tutti di sapere tutto dei parti.
2. Siate affettuosi con la compagna magari con frasi particolarmente sdolcinate.
3. Non ingelositevi di tutti quei dottori che guardano continuamente le parti intime della compagna.
4. Suspendete il giudizio su tutte le richieste assurde da parte della compagna.
5. Fate il corso pre-parto: non serve a nulla, ma rassicura la compagna.
6. Massaggiate continuamente la compagna durante il parto magari provando anche a credere che serva.
7. State sempre lì presenti anche se non sembra fregare a nessuno.
8. Fate regalo alla compagna subito dopo il parto.
9. Fate finta che il figlio sia bellissimo e partecipate ai commenti folli degli amici con entusiasmo.
10. Prendete subito il nano in collo e guardate con occhi strategicamente dolci la compagna che lo allatta.

La nascita di Matteo

La tenerezza è uno stato di commozione che si può provare per amore, affetto o compassione. Intenerirsi vuol dire abbandonare uno stato di durezza, liberarsi da una corazza, mettere da parte atteggiamenti difensivi. Per provare tenerezza dobbiamo sentire l'altro come vulnerabile cioè che in quel momento non abbia il potere della propria tutela da possibili pericoli. Percepire qualcuno come vulnerabile significa percepirlo come indifeso e quindi esposto a una possibile sofferenza. Proviamo tenerezza di fronte a qualcuno che ci appare come vulnerabile ma che immaginiamo possibile proteggere e accudire. Per provare tenerezza è importante sapere che la vulnerabilità dell'altro è transitoria o comunque totalmente compensabile con la cura e l'accudimento. È un'emozione che stimola coinvolgimento, cura e protezione. Ci dispone ad un atteggiamento generalmente di accudimento, ad un'affettuosa vigilanza, ad un'amorevole attenzione. Da un punto di vista evolucionistico è un'emozione che ci predispone alla cura di chi è più indifeso. I comportamenti di accudimento sono fondamentali per diverse specie animali e a maggior ragione per gli esseri umani che hanno un così marcato carattere sociale e in cui i cuccioli hanno bisogno dei genitori per così tanto tempo. Non provare questa emozione può essere dato dal fatto che non ci si può permettere di vedersi deboli o che non ci si concede di mostrarsi come tali agli altri. È difficile che provi tenerezza una persona che veda se stesso come necessariamente forte e autonomo. Ed è piuttosto improbabile che si abbandoni a questa emozione chi non riesce ad avere fiducia negli altri e pensa che si debba stare sempre sulla difensiva.

La tenerezza può essere un'emozione vantaggiosa per incrementare il numero di comportamenti sociali e le forme d'aiuto reciproche. Può avere un'influenza positiva sui processi cognitivi attraverso cui si raggiunge una decisione o si risolve un problema. Può facilitare l'accesso in memoria di ricordi positivi e incrementare i livelli di creatività e flessibilità.