

Corpo & Mente

## GENITORI

di ISABELLA VERGARA CAFFARELLI

# PAPÀ IO? E pensare che avevo paura!



Un po' di timore è inevitabile... ma ti accorgerai che passa in fretta

**M**auro, 42 anni, da sei mesi è diventato padre di un bambino, Luca. L'idea di avere un figlio lo spaventava, ma dopo la nascita si è reso conto che la sua vita è cambiata in meglio. «Certo, non esco più come prima. Anche il rapporto con la mia compagna è cambiato perché tutte le attenzioni sono rivolte a lui, ma so che è normale. Non è solo lei a concentrarsi sui suoi bisogni, ma anche io. Quando torno a casa corro subito a spupazzarlo. Sono quello di sempre, ma con un senso di responsabilità in più».

### Uomini in fuga

Anche tu potresti aver provato la paura della paternità di cui parla Mauro. «L'istinto alla fuga è molto comune» conferma Nicola Ghezzi, psicologo e psicoterapeuta di Roma, autore di *L'amore impossibile* (Franco Angeli). «Alla nascita di un figlio l'uomo può avere due difficoltà: sentirsi abbandonato dalla compagna tutta dedita al bambino e non farcela a mantenere la famiglia. Oggi si diventa padri tardi, e dopo anni di individualismo non è facile dedicarsi a un figlio. Tipico è il caso dell'uomo che tradisce dopo aver appreso che la sua donna è incinta. Sempre per un meccanismo di fuga, comincia a uscire con gli amici, oppure si butta sul lavoro».

### Parlane con lei

E se l'atteggiamento di fuga persiste, la coppia scoppia. «Per evitare il peggio, uomo e donna devono tener presente che in una famiglia la priorità è la coppia. «Bisogna preservare l'intimità, non soltanto quella fisica, ma anche la confidenza. Il sesso non dovrebbe essere interrotto neanche in gravidanza, a meno di controindicazioni mediche. Ma soprattutto non deve mancare il dialogo: i maschi spesso tendono a chiudersi perché pensano che aprirsi sia poco virile. Può essere utile anche confrontarsi con un uomo maturo, un parente o un amico che ha già il ruolo di padre».

### Più sicuro di te

Se riuscirai ad affrontare e a superare le tue eventuali paure, scoprirai che diventare papà è l'esperienza più bella del mondo. Il bambino diventerà un'estensione della tua personalità. «La paternità dà sicurezza ed equilibrio, ti occuperai della sua crescita ma poi sarà lui a vivere la sua vita. Se è maschio, potrai provare un certo compiacimento, oppure entrare in conflitto con lui. Il padre di una femmina, invece, può realizzare aspetti della sua personalità che non ha potuto esprimere, come la tenerezza».

### A un anno usa il tablet

Te ne sarai già accorto, ma la conferma arriva da uno studio Usa: i bambini sono in grado di usare cellulare e tablet già prima dei due anni. Entro il primo anno di vita 1 bambino su 7 utilizza i gadget elettronici almeno un'ora al giorno, il 36% ha provato a utilizzare un touch screen e il 24% a parlare al telefono. Prima di compiere 1 anno il 15% dei piccoli ha già usato un'app.

### PER NON DIMENTICARLO IN AUTO

**R**emmy, applicato sotto il seggiolino, ti avverte se stai dimenticando tuo figlio a bordo. Sviluppato da Michele Servalli e Carlo Donati, entrambi papà, è composto da un sensore di peso e da una cicalina sonora che si alimenta

con l'accendisigari dell'auto. Il sensore, alloggiato nella fodera del seggiolino, comunica all'impianto centrale se il bambino si è spostato nel viaggio o se è in auto una volta spento il motore. Remmy costa 45 euro su [www.remmy.it](http://www.remmy.it)

### SOS MASCHI

LAURA LOGGI,  
avvocato  
matrimonialista



**Ho firmato una separazione in cui mi sono impegnato a un esborso economico "importante". Mia moglie mi ha taciuto molte cose e non avrei mai firmato se avessi saputo i suoi reali guadagni (gran parte è in nero) e che c'erano poi parecchi soldi all'estero di cui non ho mai saputo nulla. Che fare?**

Pippo, Venezia

Non ti consiglio di richiedere una modifica delle condizioni di separazione poiché in quella sede i giudici valutano se dal momento della firma alla nuova richiesta siano intervenute nuove circostanze tali da giustificare una modifica. Qui si tratta proprio di una separazione viziata dall'inizio. Una sentenza del 2008 ha stabilito che la separazione può essere annullata "qualora venga provato che è stata ottenuta da uno dei coniugi con menzogne e raggiri". Chiedi quindi che venga annullata per vizio del consenso. Dopo di che, se l'annullano, può ripartire con la trattativa.

**Mio figlio è vittima di bullismo, da tempo subisce angherie da parte di un gruppo di ragazzi della scuola, più grandi di lui. Credo abbia più confidenza con la madre piuttosto che con me: siamo in crisi matrimoniale. Cerco di farlo parlare il più possibile, ho riportato il fatto anche alla preside ma la situazione non è cambiata. Nessuno si è mobilitato.**

Ferruccio, Cittanova M.

Puoi parlarne con la scuola e con i genitori dei bulli, ma se gli episodi sono gravi e non si giunge a nessun miglioramento e/o punizione, si può fare denuncia. Se l'aggressore è maggiorenne risponde degli atti compiuti; se invece è minorenni la colpa ricade sul minore stesso, sui genitori (che devono educarlo), sulla scuola (che deve vigilare sui ragazzi). Essendo spesso il bullo un minore, l'episodio da lui compiuto è sovente imputato ai genitori, alla scuola e ai docenti. Le sue lamentele le metta sempre per iscritto alla scuola, così potrà dimostrare quanto la stessa non abbia fatto nulla per risolvere la situazione.

### Stress da compiti

I compiti delle vacanze sono uno stress per gli studenti ma anche per i genitori. La Società italiana di pediatria preventiva e sociale consiglia prima di tutto un distacco dalle questioni scolastiche per almeno 20 giorni, poi di suddividere i compiti in modo da dedicare essi un'ora al giorno e non di più.