

La nascita di un padre

Nove mesi ad osservare il pancione crescere. Poi, d'un tratto, il grande cambiamento: si diventa papà. Marco Celoria, psicoterapeuta: «Un evento stressante, socialmente poco riconosciuto». Tre uomini si raccontano.

TESTO **GIORGIA VON NIEDERHÄUSERN**
FOTO **VIOLA MOGHINI-BARBERIS**

Da figlio a padre – che capiti naturalmente, per adozione o affido – il passaggio è uno dei più sconvolgenti dell'esistenza di un uomo. Ange, 32enne da poco stabilitosi a Giubiasco, sta per fare il grande salto: la sua compagna si trova al nono mese di gravidanza. Il futuro papà vuole esserci: dagli appuntamenti dalla ginecologa al parto, previsto al Civico di Lugano, ci tiene a dare il suo sostegno. L'arrivo al giorno X è vissuto diversamente dai due membri della coppia: «Le donne sentono il bimbo da dentro; noi vediamo il ventre crescere, poi muoversi. Piano piano ti rendi sempre più conto di quello che accade. Ogni mattina la giornata non può iniziare se non ho prima accarezzato il pancione».

Felicità e ansia

Ange racconta di vivere l'attesa con «un mix di felicità e ansia. Speri che vada bene, senza complicazioni. E poi ho amici già papà che mi spaventano un po'. Dicono che non dormirò più, che la madre non mi considererà più, che avrà occhi solo per il bebè». Dopo la nascita di un figlio, molti uomini si sentono trascurati (se ne parla nell'intervista a pag 64). Al corso preparto, Ange ha imparato che è facile per i padri sentirsi poco utili prima,

durante e dopo il parto, e che si può attuare il colpo sapendo, ad esempio, «come stare accanto alla madre nell'allattamento».

Fra pannolini, poppate e ninne nanne, si calcola che il lavoro della cura di un neonato richieda circa 40 ore settimanali. Un lavoro a tempo pieno, insomma. «Ci siamo trasferiti vicino alla famiglia di Silvia, sapendo che avremo bisogno di aiuto», aggiunge Ange. «Ma subito dopo il parto sarò soprattutto io a occuparmi della casa», dice. Il capo magazziniere dovrà rinunciare per un po' a hobbies e progetti: «So che cambierà tutto. Dovrò organizzare il mio tempo pensando a tutti e tre».

Negli ultimi dieci anni, la scienza ha scoperto che non solo i cervelli delle madri cambiano dopo il parto, ma anche quelli dei padri; a condizione che si occupino molto del neonato. Questi papà attivano così un istinto accuditore, solitamente riconosciuto come quasi automatico nelle mamme. Accade poi spesso che i livelli di testosterone negli uomini calino, fenomeno interpretato come un adattamento per sintonizzarsi meglio con le esigenze dei cuccioli. Un processo che, però, può portare a cali dell'umore. Le depressioni post parto → **Pagina 64**

IL PRIMA

Cheick Ange Bayoh, da poco trasferitosi a Giubiasco, sta per diventare papà. Il capo magazziniere di 32 anni e la sua compagna Silvia attendono un maschietto per fine marzo.

→ colpiscono il 10% dei papà. Partendo dal numero di nascite in Svizzera – nel 2022 sono venuti al mondo quasi 82.400 bambini – i calcoli sono presto fatti: sono state oltre 8.000 le persone afflitte da questo male. I fattori di rischio – indicati dall'associazione *Depression Post Partum Svizzera* – includono depressioni pregresse, circostanze di vita stressanti (ad esempio preoccupazioni finanziarie), mancanza di supporto, e aspettative di vita familiare non soddisfatte.

Equilibri spostati

Carenza di sonno, difficoltà a ritagliarsi dei momenti per sé, ma anche la vita di coppia non è più la stessa. «Più si è stressati, più la relazione è a rischio», spiega Guy Bodenmann, professore di psicolo-

gia all'Università di Zurigo in un'intervista rilasciata al magazine per genitori "Wir Eltern". Ecco perché i primi anni della vita di un figlio sono particolarmente delicati per la coppia. «Ci aiuta molto il fatto che abbiamo sempre affrontato tutto assieme, come una squadra, dando grande valore a ogni momento condiviso, anche i più semplici», racconta Sascha, 39enne di Losone. Suo figlio Iride ha da poco compiuto un anno. «Certamente gli equilibri sono cambiati: prima girava tutto intorno a noi due, ora a lui. Lo abbiamo aspettato a lungo e forse anche per questo accettiamo che tutto ciò faccia parte del gioco». Oggi inoltre le situazioni che possono portare a un disequilibrio e tensioni in casa sono di più, e nuove. → **Pagina 67**

Soli nell'esperienza più impegnativa



MARCO CELORIA
PSICOTERAPEUTA
E PRESIDENTE
APPSI*

Fra i suoi pazienti accoglie regolarmente dei neo papà. Di solito quali sono le ragioni che li spingono a cercare aiuto?

La paternità è un evento stressante socialmente poco riconosciuto, come indica la brevità dell'attuale congedo paternità. Diventando padri ci si stacca parzialmente dal ruolo di figli. Se il proprio vissuto come figlio non è stato elaborato, questo riemerge, sfociando in grandi difficoltà ed esprimendosi in rabbia, gelosia o senso d'abbandono. Molti sono impreparati alla

simbiosi che madre e neonato vivono il primo anno di vita. Devono sapersi mettere in secondo piano e trovare il loro ruolo in questo processo. Quando un neo padre ha avuto una relazione esclusiva con la propria madre, farà ancora più fatica ad accettare la nuova situazione. Altri padri sono impreparati alle inevitabili crisi emotive che la madre attraversa, rimanendo spiazzati o incupendosi di riflesso. In tutto questo, gli uomini fanno spesso fatica a parlare dei loro sentimenti. Se non affrontano il loro scon-

forto e non chiedono aiuto, il rischio di separazione è elevato.

Come si risolvono questi problemi?

La nostra cultura sanitaria tende a intervenire quando il danno è già stato fatto: urgono più informazione e prevenzione per evitare un'immagine idealizzata della genitorialità. Nei corsi preparto si affrontano prevalentemente aspetti pratici e poco psicologici. È l'esperienza più impegnativa della nostra vita e siamo lasciati soli.

Ridiventare papà è più facile della prima volta?

C'è più consapevolezza ed elaborazione di quanto è successo, anche se ogni figlio porta una storia a sé. Il grosso rischio è una nuova gravidanza pensata in termini riparatori per la coppia, per la quale spesso la grande crisi arriva dopo il secondogenito, dato che una nuova nascita toglie ulteriormente tempo e disponibilità alla relazione.

(*Accademia di psicoterapia psicoanalitica della Svizzera italiana)



IL DOPO

Sascha Cellina, giornalista, è papà di Iride da un anno e un mese. Il 39enne vive con la moglie Ilaria e il figlio a Losone.



IL SECONDO ROUND

Adriano De Neri ha abbracciato la paternità due anni e mezzo fa, e nel frattempo, lo ha fatto già due volte. Il redattore di 42 anni vive con la moglie Giulia e i piccoli Edoardo (2,5 anni) e Irene (5 mesi) a Camorino.

→ Sascha però è sicuro: «Siamo allineati e abbiamo fiducia l'una nell'altro».

Per gli esperti, uno degli elementi più destabilizzanti per i neo padri è l'impreparazione agli scombussolamenti emotivi che inevitabilmente la madre affronta nei primi anni. «Alti e bassi ce ne sono per entrambi, fortunatamente per ora non contemporaneamente», risponde ridendo il giornalista. E sottolinea: «Vedere Iride crescere, realizzare che quella creatura è nata e che pian piano vive la sua vita, è straordinario e rende felici».

Sascha fa parte di quel 70% di padri che in Svizzera, secondo gli ultimi dati dell'Ufficio federale di statistica, usufruiscono del congedo paternità. Dieci giorni presi subito dopo il parto che per il 39enne «sono risultati pochi. Soprattutto dal momento che mia moglie doveva ancora riprendersi fisicamente».

Tanta responsabilità

Adriano è già alla seconda paternità. E «la gioia è tanta», afferma. Irene, la secondogenita, ha cinque mesi. Edoardo, il maggiore, ha quasi due anni e mezzo. Il grande cambiamento dalla seconda nascita? L'aumento del lavoro di cura, «soprattutto nei confronti del primogenito, mentre mia moglie si occupa della piccola», risponde il 42enne di Camorino. Vista la (normale) difficoltà del maggiore nell'adattarsi all'arrivo di una sorellina, i compiti da gestire non mancano. Il cambio d'attitudine al secondo round aiuta: «Con la seconda siamo più rilassati, meno ansiosi». La responsabilità, però, è ulteriormente aumentata. «Il suo peso si sente. Sai che non puoi più fare cavolate. Quando Edoardo è nato, ho smesso di fare sport e prendermi cura di me. Nove mesi dopo ho avuto un'embolia polmonare. Mi veniva da piangere. "Se non sopravvivo - pensavo - chi ci pensa alla mia famiglia?"». Anche la paura di perdere il la-

voro una volta era meno presente: «Avere i mezzi per mantenere la famiglia è imperativo». Attualmente è solo il giornalista a percepire uno stipendio. La moglie si trova in congedo non pagato.

Dopo lo shock della malattia, Adriano ha ricominciato a occuparsi della sua salute e a muoversi. «Voglio esserci per loro». A giugno parteciperà a un triathlon.

Patrescenza

Alcuni esperti di psicologia paragonano il passaggio da figli a genitori come una "promozione" da principi e principesse a re e regine, responsabili del proprio reame quanto mai prima. Il cammino fino al trono è uno di quelli che inorgogliosce, ma è lastricato di sfide. Altri ancora parlano di "patrescenza" (un termine ancora poco usato in italiano, ma più conosciuto nei Paesi anglosassoni), unendo i termini "paternità" e "adolescenza": un momento di disorientamento, che ricorda quello fra l'infanzia e l'età adulta, prima di entrare totalmente nel ruolo di padre. Di sicuro diventare genitore significa crescere insieme al nuovo arrivato, fino a trovare un equilibrio, sapendo che ogni trambusto finisce col farci maturare. E che ora c'è un piccolo essere umano per il quale si rifarebbe mille volte lo stesso percorso. ●

Info su www.depressione-postpartum.ch
<https://niudad.ch/it/>
<https://maenner.ch>