

Essere padri al tempo del covid-19.

La psicologa e lo psicologo dell'emergenza come facilitatori di processi evolutivi interni alla famiglia

Riassunto

Con le restrizioni governative date dal Covid-19 è cambiato completamente lo scenario quotidiano all'interno delle famiglie. I genitori si sono trovati improvvisamente a sperimentare un ruolo concreto immersivo di cura ed educazione nella totalità della giornata, dovendone al contempo dare una declinazione sia rispetto alle restrizioni imposte dal lockdown, sia al supporto e rinforzo all'interno del proprio nucleo familiare. Dentro questi scorci familiari la psicologa e lo psicologo dell'emergenza si sono trovati ad accogliere e supportare diverse situazioni fragili di papà, che già prima del coronavirus erano maggiormente centrati sull'aspetto lavorativo rispetto alle cure familiari.

Per questi papà è nato un piccolo vademecum per rinforzare la loro genitorialità ed accogliere le sfide della quotidianità familiare.

Parole chiave: genitorialità, paternità, emergenza sanitaria, Covid-19, psicologi .

Abstract

Due to the government restrictions on Covid-19 there has been a total change on the daily family routine. Suddenly, parents found themselves experiencing a concrete and fully immersion role on the care and education over the full day, having to deal with the imposed lockdown restrictions and, at the same time, with the reinforcement and support within the family itself. In this familiar's foreshortening the emergency psychologists have found themselves in situations where they had to receive and support the fragility of some fathers who, even before the coronavirus escalation, were mostly focused on the working aspects rather than the family routine.

For these fathers a small handbook has been created to help reinforcing their parenthood as well as dealing with the everyday family challenges.

Key words: parenting, paternity, health emergency, Covid-19, psychologists.

Introduzione

Viviamo un momento storico e sociale del tutto nuovo e ricco di potenzialità interessanti per la figura del padre. Fino al secolo scorso, il padre era una figura fondamentalmente assente dal percorso di crescita dei figli e il cui ruolo educativo si giocava sostanzialmente attraverso i comandi e le punizioni. I bambini e le bambine avevano paura del padre, il quale, con le sue sgridate e i suoi castighi, suscitava sensi di colpa e, spesso, lontananza affettiva (Lamb et al., 1982).

Nel tempo, però, il ruolo paterno è cambiato: non più autoritario, oggi il modello vincente è quello del padre evolutivo, che si confronta con la madre, accompagna il/la figlio/a nella crescita ed è capace di dire anche di "no".

La paternità oggi è "contaminata" da bisogni emotivi nuovi per il mondo degli uomini.

I papà millennial pensano ai\alle propri\e figli\e e vivono loro accanto in modo completamente differente rispetto ai padri da cui sono nati\e. Non più solo “padri della legge”, ma anche padri emotivi, affettivi, teneri, sensibili. Non più solo padri preoccupati di dare sicurezza, norme e protezione ai\alle propri\e figli\, attraverso il proprio lavoro, ma anche profondamente convinti del loro ruolo affettivo e educativo (Time Staff, 2015; Taylor et al., 2014).

Mentre il diventare padre implica assumersi una serie di impegni e di doveri dal punto di vista legale e educativo, sentirsi padri significa invece riconoscere uno status interno che autorizza l'uomo a prefigurarsi e percepirsi come caregiver e figura di attaccamento per il\la proprio\a bambino\a.

In effetti, un uomo che decide di avere un figlio va incontro a una fase del proprio ciclo di vita che ha un enorme potenziale di trasformazione. Diventare genitori comporta, infatti, una definitiva trasformazione della propria identità: insieme al proprio bambino un uomo vede nascere un “nuovo sé stesso”. È una trasformazione che comporta la necessità di ricostruire un'immagine mentale di sé modellata su nuovi ruoli e nuove funzioni (Paquette, 2004; Pleck e Masciadrelli, 2004).

L'uomo che diventa padre diviene un individuo nuovo “a sé stesso” e per la propria compagna.

L'annuncio della nascita di un\a figlio\a, specie se il primo, dà origine a una cascata di eventi interni che in modo parallelo coinvolgono il mondo emotivo e profondo di entrambi i futuri genitori (Budig, 2014; Bretherton et al., 2005).

I nove mesi dell'attesa rappresentano il periodo in cui si inizia a costituire “lo spazio fisico e mentale” per un terzo soggetto della propria storia familiare, processo che connota un impegnativo passaggio, quello in cui una coppia affettiva adulta da diade diventerà triade. Se le trasformazioni che interessano il mondo dei pensieri e delle emozioni delle future mamme sono state a lungo oggetto di approfondite ricerche, ben poco si sa dell'equivalente versante maschile (Grossman et al., 2008; Cabrera et al., 2007).

Per molti uomini, in effetti, non è sempre facile accogliere l'esperienza della paternità a braccia e a cuore aperti: impegni professionali, diseducazione emotiva, delega alle madri e precedenti esperienze negative nel ruolo di figli sono gli elementi che possono precocemente limitare e mettere a rischio l'esperienza paterna, rendendola complessa e difficile.

Per molti uomini “diventare padre” è una conquista a lungo sognata, un obiettivo della vita che si realizza. Per altri, invece, è un evento a lungo rimandato, spesso evitato, non sempre cercato e voluto, anche quando si concretizza nella realtà (Budig, 2014; Hodges e Budig, 2020).

Il vademecum da noi pensato è rivolto proprio a questi papà, che già prima del Covid-19 si sentivano distanti dalla loro esperienza di paternità.

A molti infatti è capitato di doversi fermare e per la prima volta mettere la salute al primo posto, rispetto al lavoro.

Uomini-papà in questo tempo sospeso del Covid-19 si sono aperti a tempi lunghi di permanenza, dove hanno dovuto imparare a sostare, e in molti si sono interrogati chiedendosi: “So-stare con i miei figli?”. Questa domanda, come dice Alberto Pellai (2019), sembra lapalissiana, ma non lo è, perché molti

papà sanno stare con i\le loro figli\le, ma non so-stare. I papà, infatti, sono normalmente quelle figure che facilitano l'uscita dalla porta di casa dei\le propri/e figli/e, mentre al tempo del Covid-19 li hanno dovuti tenere in casa, aiutandoli a trovare dentro di sé la pazienza e la capacità di tollerare la frustrazione.

Tutto questo ha comportato una fatica ulteriore per quei papà che non riuscivano a cogliere questo tempo sospeso come un'opportunità; pertanto, come psicologi dell'emergenza, abbiamo deciso di supportare questi papà "disorientati" con un piccolo vademecum che li aiutasse a tracciare quella nuova strada creativa verso la loro paternità a supporto dei\le loro figli\le e della loro compagna.

Essere padre al tempo del Covid-19: un vademecum per i papà

Nella nostra esperienza del servizio di ascolto, attivato dalla nostra associazione Psicologi per i Popoli – Trentino ODV in accordo con la Protezione civile di Trento, in via inedita, nell'iniziativa del Servizio Politiche Sociali PAT "#Resta a casa, passo io", offrendo ascolto, conforto, sostegno psicologico e consigli alla popolazione tramite volontari professionisti psicologi dell'emergenza, come strumento per prevenire disagi più cronici e significativi, abbiamo avuto modo di accogliere anche telefonate da parte dei papà.

In queste telefonate si è accolta la fatica di quei papà che in tempi non emergenziali hanno un ruolo cristallizzato su attività prevalentemente esterne alla famiglia (lavoro, sport, hobby ecc.) lasciando maggiormente alla figura femminile, al ruolo materno, l'assunzione di tutte quelle attività quotidiane (pratiche) inerenti la cura e l'educazione dei figli (sia sul piano dell'azione sia sul piano emotivo).

Con le restrizioni governative date dal Covid-19, per questi papà è quindi cambiato completamente lo scenario quotidiano. Si sono cioè trovati improvvisamente a sperimentare un ruolo concreto immersivo di cura e educazione nella totalità della giornata, dovendone al contempo dare una declinazione sia rispetto alle restrizioni vigenti, sia al supporto e rinforzo all'interno del proprio nucleo familiare.

Per questi papà è nato questo piccolo vademecum, per rinforzare la loro genitorialità, ricordando loro che non sono soli e possono contare sui professionisti nei momenti di sconforto e fatica quotidiana.

Gestione della quotidianità: dal fare all'essere

1. Porsi agli occhi dei\le propri\le figli\le come modello di profondo rispetto dell'altro, la madre e i\le figli\le stessi\le, valorizzando quanto fanno.
2. Essere grati per ogni gesto ricevuto dai\le figli\le e dalla loro madre.

3. Essere parte attiva nelle attività quotidiane inerenti alle figlie e l'organizzazione giornaliera: nel fare i compiti di scuola, nel riordino della casa, negli acquisti, nella gestione del tempo libero.
4. Aiutare nell'uso delle tecnologie e fruibilità del web, dando anche un "limite temporale".
5. Osservare e riconoscere aspetti non ancora sperimentati in prima persona nella cura delle figlie, concedendosi la possibilità di partecipare e creativamente realizzare una nuova modalità genitoriale.
6. Responsabilizzare le proprie figlie al rispetto e alla comprensione delle regole Covid-19 importanti per tutta la comunità civile, anche per bambine e adolescenti. Condividere e accogliere la fatica emotiva (rabbia e impazienza) e relazionale di questi limiti.

Dialogo e reciprocità: io, tu, noi

1. Acquisire consapevolezza di essere parte attiva nella relazione anche attraverso una comunicazione che generi dialogo e reciprocità con le proprie figlie e la loro madre.
2. Cogliere le inclinazioni dei figli e delle figlie, mettersi al loro fianco, orientarne la crescita permettendo loro di diventare ciò che vogliono essere.
3. Concedersi di esprimersi liberamente (padri, madri, figlie) nel rispetto della propria identità, libertà e valori.
4. Le figlie sono attente a ciò che avviene attorno a loro anche all'interno della casa: è importante essere consapevoli che il proprio comportamento è un modello per loro.
5. Alcune situazioni concrete quotidiane possono mettere in difficoltà entrambi i genitori (desiderio di fuga, senso di costrizione, spazi esigui o percepiti come limitanti): tale stato d'animo è normale, pertanto è importante allenarsi alle circostanze quotidiane, affrontandole gradualmente, facendo squadra come coppia genitoriale.
6. L'ambiente familiare a volte può essere sentito come vincolante rispetto al bisogno di ricercare anche un tempo per sé stessi. Risulta utile condividere tale legittima necessità con la madre dei propri figli e delle proprie figlie, portando nutrimento a questo bisogno. Questa esigenza può essere vissuta da tutti i componenti della famiglia e va riconosciuta nella reciprocità di ognuno e ognuna.

**Dare spazio alle emozioni integrandole, non negandole:
questo è sentirsi forti**

1. Il modo di essere padri non è stato sempre uguale a sé stesso nel tempo. Il tempo è fatto di storie, i padri di oggi sono chiamati a essere diversi dai padri di ieri. Dare spazio alle proprie emozioni accresce il benessere del genitore, lo aiuta a riconoscere la propria umanità e a gioire nell'incontro con il figlio e la loro madre. Vivere le emozioni e saperle accogliere permette ai figli e alle figlie di crescere umanamente e, ai genitori, di scoprirsi più forti e integrati ai propri limiti, grazie all'accoglienza delle proprie fragilità.
2. Oltre alla gioia, alla commozione e alla tenerezza, anche le emozioni negative possono essere accolte dai padri; rabbia e tristezza possono trovare delle nuove modalità di espressione. La tensione veicolata anche dalla rabbia è normale. Pertanto è importante ritagliarsi un tempo per alleggerire la tensione, costruendo uno spazio che possa riallacciare la relazione, qualora il conflitto diventi troppo acceso, attraverso il dialogo.
3. Sentimenti come la paura per il tempo presente, l'angoscia per il tempo futuro, il timore di non sentirsi all'altezza, il rammarico per aspetti del tempo passato possono suscitare sentimenti di smarrimento. La solitudine è un sentimento comune all'interno della genitorialità e sentito da molti padri. La condivisione delle medesime emozioni e dei medesimi pensieri può essere un'opportunità: è quindi importante concedersi un tempo dove riconoscere il senso del proprio limite e chiedere aiuto qualora necessario (alla madre dei propri figli e figlie, a un amico, a una persona di fiducia). In alcuni casi anche a un professionista: chiedere aiuto è un atto di forza d'animo, non di debolezza.
4. La spiritualità, in tutte le sue declinazioni (religiosa, laica, filosofica, psicologica, meditativa ecc.), predispone al rispetto di sé e del genere umano. Coltivare la propria spiritualità contribuisce ad alimentare la propria umanità e i propri valori sia per i padri, sia per le madri e per il figlio.

Daniele Venturini, Gina Riccio e Marzia Marsili, *Psicologi per i Popoli-Trentino ODV*.

Bibliografia

Bretherton I., Lambert J.D. e Golby B. (2005), *Involved fathers of preschool children as seen by themselves and their wives: Accounts of attachment, socialization, and companionship*, "Attachment & Human Development", 7, pp. 229-251.

- Budig M. (2014), *The Fatherhood Bonus and the Motherhood Penalty: Parenthood and the Gender Gap in Pay*, “The Third Way”, <https://www.thirdway.org/report/the-fatherhood-bonus-and-the-motherhood-penalty-parenthood-and-the-gender-gap-in-pay>.
- Cabrera N., Fitzgerald H.E., Bradley R.H. e Roggman L. (2007), *Modeling the dynamics of paternal influence on children over the life course*, “Applied Developmental Science”, 11(4), pp. 185–189.
- Diener M., Mangelsdorf S., McHale J. e Frosch C. (1998), *Mother-father differences and paternal correlates of infant emotion regulation*, “Infant Behaviour and Development”, 21, pp. 46-56.
- Grossmann K., Grossmann K.E., Kindler H. e Zimmermann P. (2008), *A wider view of attachment and exploration: The influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood*. In J. Cassidy e P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.), Guilford Press, New York, pp. 880–905.
- Hodges M.J. e Budig M. (2010), *Who gets the daddy bonus? Organizational hegemonic masculinity and the impact of fatherhood on earnings*, “Gender & Society”, 24 (6), pp. 717-745.
- Lamb M.E., Hwang C.P., Frodi A. e Frodi M. (1982), *Security of mother- and father-infant attachment and its relation to sociability with strangers in traditional and non-traditional Swedish families*, “Infant Behavior and Development”, 5, pp. 355-367.
- Taylor P., Parker K., Morin R., Patten E. e Brown A. (2014), *Millennials in Adulthood*, Pew Research Center.
- Newland L.A., Coyl D.D. e Freeman H.S. (2008), *Predicting preschoolers' attachment security from fathers' involvement, internal working models, and use of social support*, “Early Child Development and Care”, 178 (7&8), pp. 785–801.
- Paquette D. (2004), *Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes*, “Human Development”, 47, pp. 193–219.
- Pellai A. (2019), *Da uomo a padre. Il percorso emotivo della paternità*, Mondadori, Milano.
- Pleck J.H. e Masciadrelli B.P. (2004), *Paternal involvement by U.S. resident fathers: Levels, sources, and consequences*. In M.E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development*, Wiley, New York, pp. 222-271.
- Time Staff (2015), *How millennial parents think differently about raising kids*, “Time”, <https://time.com/4070021/millennial-parents-raising-kids-poll/>.