

# D FAMIGLIA

la Repubblica

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | PERSONAGGI | AMORE&SESSO | **FAMIGLIA** | BENESSERE | CASA | CUCINA | VIDEO | ALTRO

BACI: LE VOSTRE FOTO | I VOSTRI GATTI | SALONE DEL MOBILE

D • FAMIGLIA • **ANCHE I PAPÀ SI ARRABBIANO**

g+ 0 | Tweet 0 | Pinterest 0 | Consiglia 0 | Tumblr | Email

PSICOLOGIA

## Anche i papà si arrabbiano

Difficile per gli uomini ammettere una mancanza. A maggior ragione, sono le mamme che devono fare attenzione ai segnali, per capire quando è il momento di chiedere aiuto, per il bene dei bambini, ma anche della coppia. Ecco i consigli dell'esperta con 3 suggerimenti per le mamme

DI STEFANIA MEDETTI



Si parla tanto della rabbia delle mamme, ma i papà non ne sono certo immuni. "La rabbia è un'emozione primordiale, è con noi da duecento milioni di anni", esordisce Maria Malucelli, psicoterapeuta dell'età

UNA PRODUZIONE  IN COLLABORAZIONE CON 

  

www.show-reel.it

f g+ t p i

**Facebook**

 **D - la Repubblica** 



D - la Repubblica piace a 346.212 persone.



 Plug-in sociale di Facebook

**Esclusiva**

**D Shopping**  
**La febbre dell'oro**

evolutiva, docente e autrice, fra l'altro, di saggi come "Ragazzi ingordi, ragazzi inappetenti", "Non solo sesso: sul lettino dell'analista alla ricerca della propria armonia" e "Un papà su misura - guida psicologica per diventare papà quasi perfetti" (Franco Angeli). Quasi impossibile, dunque, cancellare la rabbia dal nostro bagaglio biologico e psicologico. In termini di contenuto, ovvero di tipologia di emozione, non c'è una differenza fra la rabbia delle mamme e quella dei papà. "Quello che cambia è come si esprime. La rabbia delle mamme, infatti, si manifesta più spesso in modo verbale, sottoforma di urlo. Quella paterna, invece, è più secca, più silenziosa e spesso è un prendere le distanze dal figlio". Il momento in cui la rabbia può scatenarsi, infatti, ha modo, modi e tempi diversi, proprio perché, dal punto di vista biologico, i ruoli dei genitori sono diversi. Passo indietro: "Si dice che la mamma insegni ad amare, mentre il papà insegni a crescere", ricorda la psicologa. La mamma, infatti, ha una relazione più stretta con il bambino nella fascia 0 - 3 anni, mentre il papà è come se entrasse in gioco in un secondo momento, quando il piccolo è cresciuto e ha bisogno di apprendere le regole del vivere sociale. "La rabbia paterna non è quasi mai espressa nella prima infanzia, quando la figura prioritaria è la mamma. Ma in questa fase, la rabbia materna è particolarmente pericolosa, perché il bambino non avendo sviluppato il linguaggio non ha la possibilità di comprendere quello che sta succedendo", avverte l'esperta. Ed è qui che il papà, aiutando la mamma nei primi difficili anni di gestione del bambino, può contribuire a mantenere la calma. I ruoli, poi si invertono.

### Perché i tre anni sono il giro di boa

La rabbia paterna, infatti, si manifesta tendenzialmente a partire dai tre anni di vita del bambino, aiuta a mettere il piccolo nella giusta direzione e contribuisce all'elaborazione dell'idea della ribellione. Proprio per le sue caratteristiche, ma anche perché il bambino ormai padroneggia il linguaggio, la rabbia dei papà dovrebbe essere seguita dal dialogo. Un capitolo a parte riguarda i "papà-mammi", quelli che, per ragioni diverse, si trovano a ricoprire anche il ruolo della mamma e si rivelano meno pazienti anche prima dei tre anni. "In pratica, acquisiscono tutti gli stress delle mamme, stanchezza, mancanza di sonno e di spazi propri e ne riproducono i comportamenti sul fronte dell'espressione del nervosismo". Parlando di rabbia, Malucelli spezza una lancia a favore dei papà: "Per le mamme, nei confronti dei bambini c'è un attaccamento, mentre per i padri si parla di "engrossment". Il ruolo del papà, infatti, prevede un'educazione personale, i papà hanno bisogno di farsi assorbire dai bambini e una buona paternità ci mette del tempo a maturare". A complicare le cose, però, ci si mettono altre due variabili: l'acquisizione dell'identità sessuale e il rapporto fra i genitori. La rabbia, allontanando il genitore dal figlio, ha un impatto anche sulla costruzione del sé sessuale. "Di fronte alla rabbia, infatti, il bambino teme di essere sbagliato e deve scegliere se omologarsi o se ribellarsi. È dunque molto importante prestare attenzione anche a questo aspetto", suggerisce l'esperta.

### Cosa possono fare le mamme

La rabbia dei papà, inoltre, chiama in causa anche il rapporto con la compagna che, in quanto mamma, può sentirsi spinta a proteggere il suo cucciolo dal comportamento aggressivo di un adulto. E questo potrebbe portare attrito fra le parti. "È compito degli adulti capire cosa ci sia dietro la rabbia e gestirla per il bene della coppia e del bambino", ricorda la psicologa. Ma da cosa si capisce che è arrivato il momento di chiedere aiuto? "Quando la rabbia si trasforma in aggressività materiale deve suonare un campanello d'allarme. Per esempio, quando il papà, per non dare uno schiaffo al bambino, lo dà al



SCOPRI

### How to tutorial



### COME SI FA: LA MANICURE NUDE LEOPARD



### Fotogalleria

tavolo. Si tratta di comportamenti legati a una psicopatologia, a qualcosa che non è stato risolto. È un segnale di pericolo che non può essere ignorato", avverte l'esperta. Attenzione anche alle reazioni al momento di rabbia: "Se la persona vittima di un attacco di rabbia se ne prende le responsabilità, si può dire che è consapevole della dinamica di cui è stato protagonista. Chi invece dà la colpa agli altri o alla situazione ha molte più possibilità di essere vittima di una psicopatologia", spiega Malucelli. Paradossalmente, dunque, ci sono più probabilità che un papà accetti aiuto quando si rende conto del fatto che la rabbia è un sintomo legato a un non controllo della vita emotiva, mentre quelli che ne avrebbero più bisogno tendono a negare l'evidenza. È pur vero che gli uomini hanno un rapporto tutto loro con il senso di colpa: "Questa emozione non appartiene alla specie umana maschile. È probabile che, anticamente, nel momento in cui la sopravvivenza dei figli era garantita da un punto alimentare e di sicurezza, i padri avessero risolto il loro compito. E questo deve essere rimasto nel loro codice biologico", fa notare l'esperta. Quanto alle mamme, Malucelli invita a non cadere in trappole provocatorie, ma mantenere le distanze dal compagno se è arrabbiato, per cercare di preservare la calma in famiglia. Per cercare di gestire la rabbia dei papà, ecco cosa possono fare i genitori:

#### Per i papà:

1. se il comportamento del piccolo ti innervosisce, conta fino a quindici, cerca di capire le ragioni del tuo nervosismo e riprendi il bambino autorevolmente, ma con amore.
2. nel momento in cui il bambino si comporta male, stabilisci un rapporto di vicinanza con delle coccole, successivamente chiedi il perché del suo comportamento.
3. stringi un'alleanza con la mamma e proponi di osservare le situazioni che stimolano quei comportamenti negativi nei bambini che portano a una reazione aggressiva da parte del papà.

#### Per le mamme

1. evita le situazioni che possono dare vita a un momento di rabbia del papà. Se succede, prendi le distanze e non intervenire, per non influenzare, come in un gioco di forza, il rapporto fra padre e figlio. Perché difendendo il bambino, il papà si potrà arrabbiare ancora di più e, viceversa, prendendo le parti del papà, il bambino si sentirà ancora più vittima.
2. osserva il comportamento del papà, se la rabbia è quotidiana, chiedi aiuto a un esperto.
3. quando tornate a casa dal lavoro, stabilite un contatto, valutate i vostri stress congiunti, questo vi renderà più uniti per affrontare i momenti in cui la quotidianità rischia di generare momenti di rabbia.

ARGOMENTI **PSICOLOGIA** • FIGLI • STRATEGIE • GENITORI • FAMIGLIA

(08 GENNAIO 2015)

RIPRODUZIONE RISERVATA



#### ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



**Gamma Fiat**  
Fiat 500L è tua da  
14.950€ con clima, ESC,  
U-Connect.  
[Richiedi un preventivo](#)



**Follia! iPhone da 17€**  
Stanno offrendo all'asta  
iPhone a 17 €. L'abbiamo  
testato...  
[Clicca qui](#)



**Last Minute Merano**  
Soggiorno da  
82€/colazione inclusa.  
Solo su trivago  
[www.trivago.it/Hotel-Merano](http://www.trivago.it/Hotel-Merano)



## MI VESTO COME UN QUADRO

Sabina sceglie un quadro particolarmente "alla moda", ricrea il look e lo condivide sul suo blog per conoscere pareri e gusti degli utenti

## Oroscopo

cambia segno

**Ascendente**

**Il libro del consigli**

**Seduzione**

**Affinità di coppia**

**Biscotti della fortuna**

**Tarocchi**

**Sesso stellare**

## La ricetta di oggi



DALLA CUCINA DI D

## QUICHE CON BROCCOLI, GORGONZOLA E MANDORLE

Adoro questa quiche, è veloce e la pasta brisée è fatta con la farina d'orzo... la mia