

GRUPPO PAPA' INSIEME

- La paternità come motivo di incontro fra uomini -

Danilo De Gaspari

Psicologo-psicoterapeuta

"Gruppo papà insieme" è un percorso di sei incontri per padri o futuri padri, promosso dalla cooperativa Novomillennio in collaborazione con il reparto di Ostetricia e Ginecologia dell'ospedale San Gerardo di Monza, della durata di due ore ciascuno presso l'Ospedale S. Gerardo vecchio; il ciclo prevede i due primi incontri, il quarto e l'ultimo con lo psicoterapeuta, il terzo con l'ostetrica e il quinto col pediatra-neonatologo.

Il percorso intende consentire la conoscenza e lo scambio tra persone che non si conoscono e che sono accomunate dal fatto di essere in attesa di un figlio o di essere da poco divenute padri, per affrontare alcune tematiche comuni legate al ruolo dell'uomo durante l'evento parto.

La nascita di un figlio rappresenta infatti un momento nel quale più sentimenti possono intrecciarsi fra loro: gioia, entusiasmo, realizzazione, ma anche paura, ansia, imbarazzo, vergogna e insicurezza.

L'uomo infatti, attribuendosi o sentendosi attribuito il ruolo di "colonna portante" in grado di sostenere sia il controllo della situazione che il proprio controllo emotivo, spesso si misura col senso d'impotenza di fronte a qualcosa di naturale che impone un cambiamento e una trasformazione in ogni ambito della propria vita personale e di coppia.

A volte capita ai futuri padri di misurarsi invece con un sentimento di riscatto: ad esempio, si concretizza l'idea che la vita, attraverso l'arrivo di un bambino, possa tingersi di una tonalità più intensa rispetto alla quotidianità che toglie a poco a poco slancio ed entusiasmo alla coppia; oppure prendono forma idee di identificazione legate al divenire del figlio, attraverso il quale il genitore pensa di recuperare ciò che gli è mancato in gioventù.

Il gruppo diviene anche terreno per un confronto su quesiti che emergono spontaneamente, ma che spesso non trovano sufficiente apertura nell'ambito privato per essere affrontati: domande come "ma chi me l'ha fatto fare?" oppure "ma come si fa a fare i padri?", spesso per la loro delicatezza e per l'impatto che possono avere sulle altre persone coinvolte nell'evento non vengono esternate, rischiando di precludere la possibilità di ridimensionare o affrontare apertamente le proprie paure.

La scoperta di potersi aprire e confrontare con altre persone in uno spazio libero e mai giudicante è la condizione necessaria per permettere di vedersi non solo come genitori e padri, ma anche come "se stessi", ovvero individui adulti di sesso maschile; ma anche un'occasione nuova, poiché inusuale nella vita quotidiana, per scoprire una modalità di

incontro fra uomini, dove è possibile parlare anche delle proprie emozioni e dei propri sentimenti vincendo il forte senso del pudore che spesso è presente su queste tematiche.

A ciò si aggiunge la possibilità di vedere l'evento nascita come un "gioco di squadra", che consente di trovare nella coppia un modo efficace di comunicare fatto non solo di parole, ma anche di segnali non verbali che possano sfruttare tutti i sensi e la fisicità, di fondamentale importanza anche nella comunicazione col neonato.

Diventano anche molto incisivi, in questo clima, gli incontri con i due specialisti, il neonatologo e l'ostetrica, i quali si mettono a disposizione del gruppo per poter rispondere a tutto ciò che viene in mente di chiedere agli utenti senza fare alcuna lezione.

Nasce così un momento nel quale possono anche emergere le domande, le curiosità e le osservazioni percepite come più imbarazzanti e assurde da parte di chi le pone e che finiscono col trovare, invece, una sorprendente corralità e naturalezza una volta condivise con gli altri.

E' un percorso e non un corso.

Un cammino che porta inevitabilmente anche ad interrogarsi sul post-partum e su temi quali la depressione della donna, su quanto essa possa riguardare i padri e in che misura, il cambiamento nella sessualità e nella relazione di coppia; a questo proposito si sottolinea l'importanza di imparare a comunicarsi anche le emozioni giudicate negative, al fine di consolidare il senso di fiducia nella relazione stessa ed evitare di sentirsi in difetto ogniqualvolta ci si trovi in difficoltà.

Obiettivo finale del percorso è la maturazione della consapevolezza che gran parte dell'aiuto che è possibile dare al proprio partner sta nella capacità di offrire libertà di espressione e ascolto attento, anche se ciò si realizza solo se si ha il coraggio di sperimentarlo prima nei propri confronti; da qui l'ambizione che siano i neo padri stessi ad essere d'utilità a coloro che ancora lo devono diventare, su tutte le tematiche sin qui sviluppate.

L'impianto teorico segue le linee guida enunciate dal pensiero di Carl Rogers, padre della psicologia umanistica, secondo il quale riveste una cruciale importanza oltre al "sapere" e al "saper fare" anche il "saper essere".

Nasce da qui la nostra esigenza di sviluppare uno spazio all'interno del quale i padri, grazie ad un facilitatore, possano trovarsi a sperimentare direttamente e sviluppare la capacità di condividere e ascoltare le emozioni, riconoscere ciò che stanno provando e accogliere incondizionatamente l'altro, secondo i concetti rogersiani di Empatia-Congruenza-Accettazione Incondizionata.

Bibliografia

- Rogers C. - La terapia centrata sul cliente, Martinelli, 1994
- Rogers C. - Un modo di essere, Martinelli, 1993
- Rogers, C. - I gruppi di incontro, Astrolabio, 1976.