

Una gravidanza non è mai un semplice rapporto a due: è un **momento magico** e di **profonda comunicazione** in cui gioca un ruolo importante anche il papà

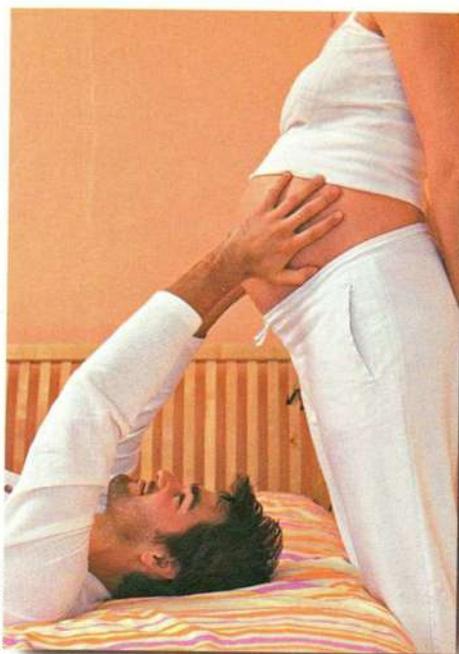
Consulenza:

Gino Soldera,
psicologo psicoterapeuta
e presidente Anpep

Susanna Mussato,
educatrice nel Consultorio
Familiare di Asolo
e Montebelluna (Treviso)

Una triade perfetta

servizio di GIORGIA E. COZZA



GETTY IMAGES

Per nove mesi la futura mamma custodisce in grembo il bimbo che nascerà, il padre lo culla nella mente e nel cuore. E, come la sua compagna, si prepara ad accogliere la nuova vita, che andrà a creare quella triade perfetta composta da padre, madre e bambino.

Sono concetti semplici, ma nello stesso tempo rivoluzionari, quelli proposti dall'Associazione Nazionale Psicologia ed Educazione Prenatale (Anpep), che non solo ci ricordano che il bebè prova emozioni già

nel pancione, ma sottolineano l'importanza della figura paterna, rivendicando per l'uomo un ruolo che non è più quello di semplice accompagnatore o, ancor peggio, di mero spettatore, bensì di protagonista, insieme alla futura madre e al bambino che verrà alla luce, della gravidanza e della nascita.

■ **“Come accade per la donna, anche l'uomo ‘coltiva’ nel suo intimo un’immagine del proprio figlio ancora prima che questi venga concepito”,** spiega Gino Soldera, psicologo e presidente Anpep. “Poi, con la gravidanza e la nascita, il bambino ideale lascia piano piano il posto a quello reale”. E così, diventare padre si rivela un momento particolarmente intenso nella vita di un uomo, un'esperienza fondamentale, cui probabilmente nessun'altra si può paragonare.

A protezione della mamma

“Ci sono uomini che, durante la gravidanza, aumentano di peso come la loro compagna o soffrono di disturbi tipici dell'attesa”, racconta lo psicologo. “È il famoso effetto couva-

de, ma non si tratta di un fenomeno patologico, da interpretare come un'incapacità di gestire le emozioni o un 'debordare' dal proprio ruolo per appropriarsi di qualcosa che compete alla donna. È, invece, l'espressione di un forte coinvolgimento emotivo nei confronti della moglie e del bimbo che nascerà”.

■ **Da questo punto di vista, la gravidanza rappresenta un'occasione unica per un'ulteriore crescita del rapporto di coppia.** “Il partner diventa 'garante' che la donna possa vivere pienamente la sua condizione. E sin dal primo periodo dell'attesa dovrà essere pronto a cogliere i suoi bisogni”, spiega Soldera. “Un esempio? Nel primo trimestre la futura madre sente una maggiore necessità di riposo ed è importante che possa soddisfare questa esigenza, anche per riuscire a entrare in relazione col bimbo che attende attraverso il pensiero e le carezze. Inoltre, può capitare che la donna debba affrontare alcuni disturbi tipici dell'attesa, come le nausee: il compagno cercherà allora di starle vicino e di esserle d'aiuto. Perché il padre è colui che sostiene e colla- ➤



*Aspettando un figlio, l'uomo
scopre un mondo nuovo, pieno
di emozioni. E affianca la compagna,
per aiutarla a vivere meglio l'attesa e
a costruire un legame unico con il bebè*

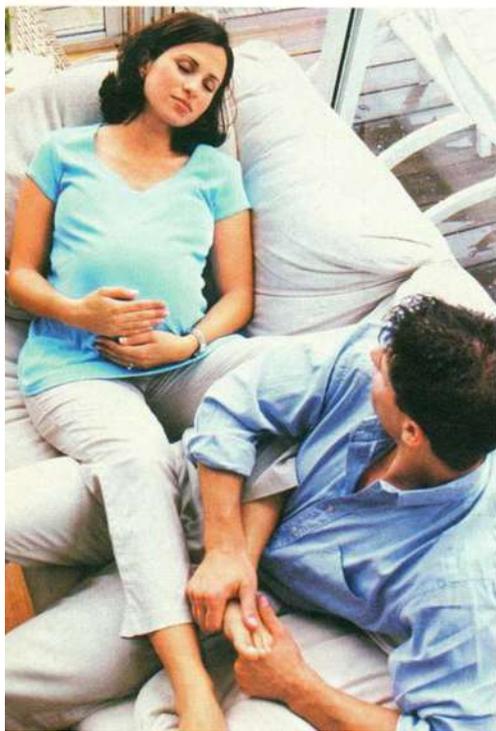
bora alla relazione madre-figlio. E l'importanza del suo ruolo si conferma ancora in occasione del travaglio e del parto, quando la donna prova un gran bisogno del suo sostegno".

Energie complementari

Il coinvolgimento del partner accresce dunque lo stato di benessere della madre e ha benefici effetti sull'intesa di coppia. Ma tutto questo ha importanti conseguenze anche sul bimbo che nascerà. "Ciò che la madre prova, viene vissuto anche dal piccolo", dice lo psicologo. "E così come eventuali traumi o stress sperimentati nell'attesa possono avere effetti negativi sul feto, la tranquillità materna garantita dalla presenza dell'alleato più importante della gravidanza, il padre, influisce sul benessere del nascituro".

■ **Per questo si parla di triade, un sistema complesso in cui papà, mamma e figlio sono in continua comunicazione empatica** e in cui l'equilibrio è assicurato dalla coppia e dall'integrazione delle diverse energie.

Un'azione complementare che viene ben esemplificata nel gioco delle voci. Già nel pancione il bimbo sente,



DOPO LA NASCITA

"Così come durante la gravidanza i futuri genitori sono stati complementari", spiega l'educatrice Susanna Mussato, operatrice presso il Consultorio Familiare di Asolo e di Montebelluna (Treviso), "la loro integrazione si rivela fondamentale anche nei primi mesi di vita del bebè. Oltre ad avere un profondissimo legame con la madre, appena nato il piccolo si apre all'energia dinamica del padre, che per lui rappresenta il mondo esterno. Alcune ricerche condotte su un gruppo di bambini di cinque mesi hanno dimostrato come l'aver interagito sin dalla nascita (e anche prima) con il papà influisca su una maggior socievolezza e capacità di adattamento. In conclusione, l'energia e la forza di una coppia sono qualcosa di straordinario e per il bambino la coppia è 'tutto' perché è l'origine della sua stessa vita".

riconosce e distingue le voci dei genitori. "Quella della mamma giunge a lui sempre dallo stesso punto, la gola e costituisce un riferimento fisso", spiega lo psicologo Gino Soldera. "Quella paterna, invece, raggiunge il bimbo da posizioni variabili e rappresenta per lui una situazione sperimentale, di ricerca. Così come accade con la voce, la presenza e la partecipazione alla gestazione di entrambi i genitori, l'equilibrio garantito dalla figura fondamentale della madre che nutre il piccolo dall'interno e da quella altrettanto basilare del padre, che lo alimenta con il suo affetto dall'esterno, sono importanti per assicurare al bimbo che nascerà sicurezza e completezza".

Insieme al corso parto

Oggi sono molti i papà che decidono di assistere alla nascita del loro bambino. Ma quanti sono coloro che arrivano all'evento davvero informati e consapevoli? "Agli uomini deve essere data la possibilità di frequentare i corsi di preparazione al parto insieme con la moglie", dice Soldera. "Solo così possono mettersi nei panni della compagna, capire di che cosa lei ha bisogno, sviluppare l'empatia. Per raggiungere questi obiettivi, non basta essere presenti a un paio di lezioni, com'è previsto da certi percorsi di preparazione alla nascita. Ai nostri corsi i padri ci sono sempre, eseguono gli esercizi con le compagne e

cominciano a misurarsi con le emozioni e la corporeità. Se con gli esercizi la donna sblocca il perineo, l'uomo apre il suo torace, scioglie il suo cuore, si prepara a essere colui che accoglierà il nascituro e, grazie a questa partecipazione psico-fisica, potrà comprendere e sentire meglio l'evento a livello empatico".

■ **"Tempo fa avevo organizzato un corso solo per futuri padri"**, conclude Soldera. "All'inizio è stato difficilissimo, ma dopo i primi incontri nessuno voleva più andarsene: a questi uomini era stato permesso l'accesso a un mondo che di solito tenevano chiuso: quello delle emozioni". ●

Per saperne di più

Quello del ruolo paterno, del suo coinvolgimento e dei benefici effetti che comporta per la futura mamma e il nascituro è un tema nuovo e interessante. Ecco alcune letture consigliate per approfondire l'argomento.

■ **"Alla scoperta del padre"** di G.Montesanto e M.Calanca, Edizioni Costellazione di Arianna, Roma.

■ **"Sarò papà"** di G.Astrei, A.Bevere e P.Diano, Edizioni Paoline, Milano.

■ **"Le emozioni della vita prenatale"** di G.Soldera, Macroedizioni, Cesena.