



## DIVENTARE GENITORI

Diventare genitori è una delle sfide più impegnative e coinvolgenti nella vita di un individuo. È un evento che segna il passaggio da donna a madre, da uomo a padre.

L'arrivo di un bambino è infatti un evento tanto sognato e desiderato ma diventare madri mette le donne davanti a un cambiamento forte e a qualcosa di totalmente nuovo, di fronte al quale si ha la sensazione di essere impreparate.

Tutte le attenzioni sono rivolte al nuovo arrivato e non ci si sofferma a pensare che è nata anche una mamma. Assumere questo nuovo ruolo significa superare molteplici criticità e sfide quotidiane che, se non sono vissute con serenità, possono creare malessere.

Inoltre la nascita di un figlio è un'esperienza che mette a dura prova il benessere della coppia di neo-genitori. Nel passaggio da "due" a "tre" la relazione di coppia è destinata a cambiare, equilibri e accordi ormai consolidati potrebbero vacillare e la famiglia sarà costretta a trovarne di nuovi più adatti alla nuova situazione che si è creata.

Il gruppo di sostegno "Mamme non si nasce, si diventa" ha lo scopo di condividere insieme ad altre madri e ai propri compagni tutti questi temi confrontandosi sul proprio stato emotivo, sui dubbi, sulle paure e le difficoltà. Gli incontri saranno dedicati all'esplorazione dei vissuti legati alla maternità, alla scoperta del giusto equilibrio di ciascuna e di una propria sintonizzazione madre-bambino. Verrà fornita inoltre una guida alla comprensione del linguaggio del neonato e un sostegno alla possibilità di sviluppare un'empatia con il carattere del bambino.

Il gruppo si terrà una volta alla settimana, per 10 settimane, avrà la durata di un'ora e verrà condotto dalla dr.ssa Raffaella Zani (psicologa e psicoterapeuta psicoanalitica) e dalla dr.ssa Raffaella Alvisi (psicologa e psicoterapeuta sistemico-familiare).

CON IL PATROCINIO:



**Opera don Calabria**  
*Emarginiamo l'emarginazione*

Via G. Soria, 13  
00168 Roma RM

**06.619312123**

[info@psicoterapiasociale.it](mailto:info@psicoterapiasociale.it)  
[www.psicoterapiasociale.it](http://www.psicoterapiasociale.it)



Ambulatorio Sociale di Psicoterapia

studio associato Biondi, Caretta, Piperno, Zani.

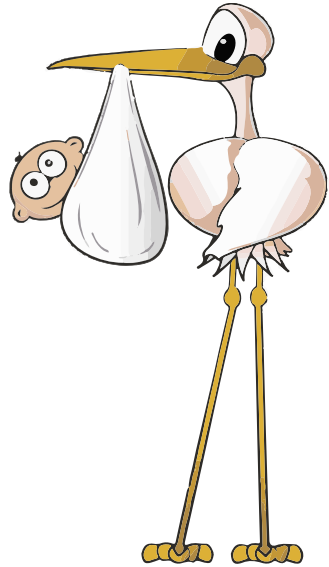
**Mamme**  
non si nasce,  
si diventa.

Gruppo di sostegno per neomamme.



ASCOLTO  
CONDIVISIONE  
CONFRONTO  
SOSTEGNO  
GESTIONE DELLA CRISI

**10** incontri per accompagnare le mamme nei primi mesi di maternità, aiutarle a gestire le prime difficoltà e a comprendere il linguaggio del bambino. Il gruppo è aperto anche ai neo papà.



## PROGRAMMA

- Com'è arrivato il bambino: storie di percorsi, di fantasie, di paure
- L'ambivalenza: il vissuto di emozioni contrastanti fra loro e la sensazione di essere divise in due.
- Le emozioni proibite: rabbia, vergogna, inadeguatezza, cattiveria, incapacità, senso di colpa
- La baby blues e la depressione post-partum: cosa è normale e quando invece chiedere aiuto.
- Cosa significa essere madre : l'impatto del cambiamento nella vita di ciascuna e l'integrazione tra il ruolo di madre, quello di donna, quello di lavoratrice.
- Conoscere sé stessi per conoscere il proprio bambino.
- Essere genitori: genitori che abbiamo avuto e i genitori che saremo
- Chi è mio figlio: conoscere il neonato, comprendere il suo linguaggio e sintonizzarsi col suo carattere
- Come cambia la coppia con l'arrivo di un figlio: dinamiche di coppia e guida alla collaborazione fra partner.
- Gestione dei problemi: superare il vissuto di solitudine e accedere alle risorse.

# Mamme non si nasce, si diventa.

*Gruppo di sostegno per neomamme.*

## CHI SIAMO

**Raffaella Alvisi:** psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, si occupa di supporto a famiglie con bambini affetti da patologie croniche, in particolare di tipo onco-ematologico, di disturbi d'ansia, di problematiche adolescenziali e di formazione e supervisione in ambito sociale. Ha lavorato presso L'Associazione Peter Pan Onlus, collaborato con l'Ospedale Bambin Gesù presso il Servizio Psicosociale e con la Neuropsichiatria infantile dell'ospedale Tor Vergata. Attualmente collabora con l'Ambulatorio Psicosociale e lavora presso l'associazione una Breccia Nel Muro che si occupa di bambini con sindrome autistica.

**Raffaella Zani:** psicologa, psicoterapeuta psicoanalitica (SIPP), specialista in Psicologia della Salute, fa parte della Magistratura Onoraria come Componente Esperto presso il Tribunale di Sorveglianza di Roma. È esperta in psicodiagnosi e collabora come consulente sia in ambito clinico che in ambito giuridico (somministrazione e interpretazione dei test s Millon, SCID-2 ed MMPI-2). Si occupa inoltre di promozione del benessere e prevenzione, e valutazione dei rischi dello stress lavoro-correlato. Ha curato, insieme a Ruggero Piperno, il volume "Abitare l'Altro. La psicoterapia nella prospettiva intersoggettiva" edito da Franco Angeli.

## ISCRIZIONE E COSTI

Per prenotarsi occorre telefonare al numero:

**06.619312123**

oppure inviare una email a:

**[info@psicoterapiasociale.it](mailto:info@psicoterapiasociale.it)**

*La prenotazione è valida per l'intero ciclo di 10 incontri a cadenza settimanale.*

*Il costo di ciascun incontro è di 20,00 € a persona, il costo totale del gruppo è di 200,00 €, versabili in un'unica soluzione alla prenotazione, oppure in due rate: la prima metà al momento dell'iscrizione e la seconda parte dopo i primi 5 incontri. Nel caso di partecipazione di entrambi i neo-genitori il costo per entrambi è di 35€.*

*Il gruppo inizierà quando verrà raggiunto il numero minimo di 6 persone, fino a un massimo di 10. Il gruppo si terrà il sabato dalle 10 alle 11.*