

## Un gruppo di sostegno per soli uomini

**Pubblicato:** Giovedì 5 Febbraio 2015



Un gruppo di sostegno per soli uomini è partito a Busto Arsizio dal 31 gennaio. Si tratta di un'iniziativa guidata da uno psicoterapeuta uomo, Giovanni Porta, per parlare dei problemi al maschile, per confrontarsi. «Tropo spesso gli uomini sono isolati – spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta – su di loro grava tradizionalmente il peso di dover mantenere la famiglia o anche solo se stessi, si deve essere forti, delle rocce, non si parla, si interiorizza e si va avanti a muso duro. Non è facile essere uomini. Da quando siamo bambini veniamo inondati di stereotipi su come si debba comportare un vero uomo, su come si debba muovere, atteggiare ecc. Il nostro rapporto con il maschile è profondamente influenzato dagli esempi che abbiamo avuto: in primo luogo, da nostro padre, e poi anche da nonni, zii, insegnanti, fratelli ecc..». Confrontarsi con la mediazione di uno psicoterapeuta può aiutare a ricostruire delle relazioni positive, a d aprirsi senza temere il giudizio degli altri.

«Molti uomini hanno difficoltà a stare in mezzo agli altri uomini, a costruire reali relazioni di amicizia. – continua lo psicoterapeuta Giovanni Porta – Alcuni si sentono inferiori, fragili, e hanno troppa paura di mostrarsi per creare legami significativi. Altri conoscono solo la competizione come modo di stare con gli altri e passano il proprio tempo a dimostrare di essere i migliori di tutti, magari per colmare un profondo senso di inadeguatezza. In entrambi i casi, si perde una dimensione importantissima del vivere: il confronto tra pari».

Questo gruppo, che si incontrerà una volta al mese il sabato mattina dalle 10 alle 12 presso il Centro Talea di via Mameli 32 a Busto Arsizio, è pensato come una possibilità di incontro tra soli uomini, dove sia possibile mostrarsi e ascoltare senza venire giudicati, e magari trovare confronto e solidarietà tra persone che in qualche modo si trovano ad avere gli stessi problemi... Alcuni dei temi trattati durante gli incontri saranno: l'amicizia, la competizione, la vergogna, conquistare le donne, i padri, il significato di essere uomini. Per partecipare, è necessario prenotarsi mandando una mail a [infocentrotalea@gmail.com](mailto:infocentrotalea@gmail.com).

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

