



PARLIAMONE INSIEME

Un adolescente fra noi

Cosa cambia nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza? Quali criticità emergono? Quali sono le maggiori difficoltà che genitori e figli incontrano?

Due cicli di incontri di gruppo, rivolti ai genitori e a tutti coloro che accompagnano gli adolescenti nel loro percorso di crescita. L'obiettivo è quello di creare un'occasione di confronto e di scambio fra adulti, accogliere difficoltà, offrire sostegno e attivare risorse.

PRIMO CICLO

Giovedì 26 novembre alle 18.30

"Genitori e adolescenza: si salvi chi può!"

condotto da Erika Vitranò e Margherita Campanini

Incontri successivi: 3 dicembre, 7 gennaio, 4 febbraio

SECONDO CICLO

17 marzo, 14 aprile e 19 maggio

Gli incontri si svolgeranno presso la sede di Famiglia Più in Via Bixio 71, Parma. E' necessaria l'iscrizione, che si può effettuare anche in occasione del primo incontro. E' richiesta un'offerta liberale una-tantum di 5 €

L'iniziativa gode del patrocinio e del finanziamento del Comune di Parma - Assessorato alla Partecipazione

INIZIATIVA/1 Stringere alleanze favorisce la condivisione e il reperimento di strategie educative

Stress da crescita, spazio di ascolto

Per i genitori di figli adolescenti un aiuto nella reciprocità

cartella fatta di ansie, domande, attese, paure. Sulle loro e ancora di più quelle dei loro genitori. La scuola non è solo il posto dove ancora si impara a leggere/scrivere/far di conto (compiti che comunque mettono addosso a molti genitori la tremarella) ma rappresenta una sorta di debutto sociale che, anche se preceduto dall'esperienza della scuola materna (non per tutti però), porta con sé fin da subito l'ansia da prestazione. A seconda di come appare il nostro bambino, agitato, inquieto, problematico, intelligentissimo, geniale...e chi più ne ha più ne metta, la scuola e le maestre dovrebbero avere una sorta di bacchetta magica per rassicurare tutta la famiglia sulla "bontà" del loro bambino e nello stesso tempo per calmare le tante paure che non sono utili a un sereno sviluppo.

Anche per gli adolescenti si gioca una partita difficile: sono entrati in quella età in cui i genitori dicono ancora il "mio bambino" mentre loro entrano ufficialmente nel mondo dei grandi: la prima sigaretta, il primo fagone, il ragazzo\la ragazza, e i guai sono solo appena cominciati.

Difficile per i genitori, diffi-



cile per i figli: questo tempo adolescente che sembrava avere una sua letteratura, un suo tempo, i suoi riti si trova oggi fagocitato e digerito senza quasi che nessuno se ne renda conto. Date le chiavi di casa, per necessità, licenziati i nonni o la tata perché non più graditi o necessari, dotati di cellulare di ultima generazione per le chiamate d'emergenza, i ragazzi sono davvero pronti a spiccare il volo da soli? A leggere i giornali e ad ascoltare gli adulti sembra proprio di no. Eppure le richieste degli adulti vanno in questa direzione: ormai sei grande, cavatela da solo, sii

responsabile, dammi una mano, fai in fretta.....Senza esserne pienamente consapevoli gli adulti caricano i ragazzi di responsabilità cui loro non sono sempre pronti, li lasciano soli coi loro pensieri e preoccupazioni, stupiti poi di ritrovarsi figli silenziosi, quando non arrabbiati e tristi.

La scuola certamente offre un posto dove stare e dove crescere, ma poiché crescere è faticoso (non ci sono solo le ossa che fanno male per "i dolori della crescita") bisogna riuscire a costruire nuove alleanze tra genitori e figli, tra insegnanti e studenti dando un senso buo-

no a quello che accade dentro e fuori di loro. Per i genitori, come per i figli, è importante non rimanere da soli: quante volte ci si preoccupa delle compagnie dei figli, chiedendosi se sono buone o cattive, dimenticando che anche da adulti le buone relazioni fanno la differenza. Un'amica con cui condividere le preoccupazioni, un collega con cui confidarsi, una coppia con cui parlare possono fare la differenza in tanti casi. Non per il pettegolezzo gratuito o per la soddisfazione di dire "prima o poi capita a tutti", ma perché si possono costruire insieme alleanze, suggerire strategie già sperimentate, avere un punto di vista diverso sullo stesso problema. A volte basta sentirsi accolti e ascoltati, in maniera non giudicante, per affrontare un momento difficile.

Già l'anno scorso abbiamo sperimentato uno spazio di ascolto e aiuto reciproco per i genitori di figli adolescenti a Famiglia Più. Riprendiamo insieme il percorso, perché l'adolescenza, come la 1ª guerra mondiale, rischia di durare 4 anni o giù di lì, '14-'18, e allora bisogna attrezzarsi e attrezzarsi bene.

Margherita Campanini

È pronta la cartella? E lo zaino?

È arrivato l'autunno e sono ricominciate le scuole. Non proprio una banalità, ma sicuramente un rito che ricomincia e scandisce le giornate e la vita delle famiglie, ma non solo, dell'intera città. Basta pensare al volume del traffico che riprende, delle spese che fanno riempire i negozi, e di tutta un'altra serie di attività (compreso il catechismo) che modula il proprio calendario su quello scolastico. La ripresa non è indolo-

re, e a seconda del punto di vista con cui lo guardiamo, a seconda cioè dei panni che indossiamo, possiamo vedere le tante diverse sfaccettature, che solo prese tutte insieme possono dare un'idea del fenomeno "scuola". Sicuramente mettersi nei panni dei bambini che cominciano, quelli che ancora oggi sono chiamati remigini, non è difficile: per loro tutto è nuovo e bello, tutto incomincia col sapore del desiderio e della novità; e tuttavia anche sulle loro piccole spalle si carica una

INIZIATIVA/2 In una società che tende a rimuoverlo, la scelta di esprimere il dolore per integrarlo

Vivere il lutto attraversandolo insieme

Un percorso per persone ferite da una perdita condotto da Cecilia Sivelli

Affrontare il tema del Lutto è una scelta scomoda che implica una certa dose di coraggio.

Infatti anche se il lutto è una dimensione esistenziale di cui tutti facciamo esperienza perché fa parte della vita, il solo nominare la parola spaventa, perché significa fare i conti con una delle angosce più profonde che possiamo sperimentare nel corso dell'esistenza: la perdita della persona che amiamo.

Affrontare il tema del lutto significa fare breccia nelle barriere, nei silenzi e omissioni che ci difendono ogni giorno dal tema della morte. Significa anche "dialogare" con quel fisiologico grado di rimozione indispensabile per poterci aprire, nonostante la consapevolezza della nostra finitudine, al futuro. Significa inoltre non farsi sopraffare da quel sospettoso scetticismo, nato dal vuoto e dalla solitudine, che induce a credere che il dolore sia soltanto "cosa propria" non condivisibile con nessun altro.

Il lutto per la perdita di un persona amata segna inevitabilmente "un prima e un dopo", un punto di crisi che implica la grande fatica di adattarsi a un cambiamento subito e non voluto che inevitabilmente avvia una profonda trasformazione.

Ora se da un lato è proprio questa vita trasformata in quanto ad equilibri, abitudini, ruoli assunti in famiglia e dinanzi al mondo a determinare gran parte del dolore in chi sopravvive alla

morte di un familiare, dall'altro diviene fondamentale cercare di abitare questa trasformazione e fare in modo che essa non avvenga senza di noi.

Ciò può apparire a un primo sguardo ovvio e scontato ma in realtà "abitare la perdita e attraversare il dolore" appaiono oggi in netto contrasto con il modello culturale della nostra società occidentale. In un'epoca performativa di frenetica e bulimica sostituzione degli oggetti, in cui sempre più s'impone come valore il consumare esperienze, pare assottigliarsi via via quel tempo "sacro" e fisiologico per incontrare il vissuto di perdita e il senso di vuoto (apparente), per permettersi di "luggere= piangere", manifestando a noi stessi e agli altri emozioni scomode come la tristezza, la nostalgia, lo smarrimento.

Contrariamente a quanto avveniva nel passato preindustriale in cui il lutto veniva condiviso ed elaborato all'interno della comunità di appartenenza, legittimato dall'osservanza di invenzioni culturali e riti funebri che fungevano da contenimento e progressivo superamento dell'angoscia, oggi assistiamo ad un dissolversi della funzione del gruppo e di preziosi contenitori culturali cosicché il lutto viene spesso costretto e realmente represso da insane prescrizioni del "non piangere", "non essere triste", "prenditi una pillola e distraiti", "rifatti una vita", che traducono inesorabilmente la cultura dell'amnesia. Tuttavia non è possibile alcun supera-

mento del lutto se non c'è la disponibilità a compiere questo lavoro di elaborazione dei propri vissuti più intimi e profondi. Non basta il tempo a farci superare il dolore se non siamo disposti ad attraversarlo passo dopo passo, appropriandoci della nostra esperienza perché non scivoli via, cercando di "significarla" per quanto possibile, di integrarla dentro di noi affinché né il tempo, né la morte possano portarcela via.

Se è vero che l'elaborazione del lutto è qualcosa di assolutamente soggettivo, che può avvenire nei modi più svariati e molteplici, è anche vero che il fare memoria, il raccontare e lo scrivere in merito a chi ci ha lasciati sono processi che favoriscono realmente lo svolgersi del lutto.

Da questa consapevolezza è nato il progetto "Tu che mi manchi, tu che mi sorridi" all'interno del Consultorio Familiare Ucipem "Famiglia Più" con lo scopo di attivare gruppi di incontro per persone in lutto, al fine di offrire un tempo e uno spazio di condivisione dei propri vissuti, delle proprie emozioni e bisogni in un luogo protetto e non giudicante.

Il prossimo gruppo di incontro verrà avviato a inizio autunno: chi fosse interessato può contattare la segreteria del Consultorio allo 0521234396, oppure scrivere a segreteria@famigliapiu.it

Cecilia Sivelli
psicologa psicoterapeuta

GRUPPO D'INCONTRO

Tu che mi manchi, tu che mi sorridi

La lenta e faticosa elaborazione del lutto per la perdita di una persona cara è un processo squisitamente personale che può manifestarsi con modalità del tutto diverse a partire dal "modo di essere" di chi lo vive.

Ciò nonostante il confrontarsi con chi fa esperienza dello stesso vissuto di perdita può aiutare a sviluppare una maggiore auto-consapevolezza e ridurre il sentimento di solitudine.

Scopo del gruppo

Offrire a chiunque un luogo protetto e non giudicante in cui approfondire, legittimare ed elaborare i propri vissuti di fronte a Perdite più o meno recenti.

Dove e quando

Il gruppo si incontrerà presso la sede di Famiglia Più, e si articolerà in cinque incontri a cadenza settimanale in pausa pranzo o nel tardo pomeriggio, nella giornata del mercoledì o del venerdì. (Giorno e orario verranno fissati sulla base delle esigenze dei partecipanti).

Chi conduce

Dott.ssa Cecilia Sivelli, psicologa psicoterapeuta, si occupa di lutto a Parma e presso l'Azienda Ospedaliera di Cremona.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla segreteria di "Famiglia Più":
tel. 0521/234396
e-mail: segreteria@famigliapiu.it

