

# **Itaca: uno spazio per crescere**

**Genitori con figli adolescenti a confronto**

**A cura di Fortunata Romano (Tina Romano)**



# **Itaca: uno spazio per crescere**

**Genitori con figli adolescenti a confronto**

*a cura di Fortunata Romano (Tina Romano)*

# Indice

[Ringraziamenti](#)

[Premessa](#)

[di Fortunata Romano \(Tina Romano\), psicologa e psicoterapeuta](#)

[Itaca: un gruppo, uno spazio per crescere](#)

[di Leonardo Angelini](#)

[La mia esperienza di conduttrice di gruppi di genitori che hanno aderito al progetto Itaca ideato nel 2000 dal Consultorio ASL di Reggio Emilia, fino alla mia partecipazione al gruppo di auto-aiuto.](#)

[di Fortunata Romano \(Tina Romano\)](#)

[Ai ragazzi e ai genitori di Itaca](#)

[di Pierangela Bonardi](#)

[Genitori di Itaca](#)

[Lettera aperta](#)

[di Alessandra](#)

[I miei anni di "ITACA"](#)

[di Artemio](#)

[La mia esperienza con Itaca](#)

[di Cinzia G.](#)

[Itaca: la mia esperienza](#)

[di Cinzia S.](#)

[Progetto Itaca - Riflessioni](#)

[di Eros](#)

[Relazione Itaca](#)

[di Francesca D.](#)

[Ho continuato a fare la mia maglia](#)

[di Francesca S.](#)

[Io e Itaca](#)

[di Graziella](#)

[Perché sono andato a Itaca](#)

[di Maurizio](#)

[Perché Itaca?](#)

[di Roberta](#)

[Itaca per me](#)

[di Rosanna](#)

[Conosco Itaca e vi resto](#)

di Valeria

Esercitazioni

Gioco dell'intervista

L'esercizio "i miei genitori"

L'esercizio "c'era una volta un germoglio"

Bibliografia

*“Tenetevi gli uni accanto agli altri  
ma non troppo vicini  
così come le colonne del tempio  
si ergono a distanza come il cipresso e le querce  
non crescono all’ombra dell’altra”*

*K. Gibran Il profeta*

# Ringraziamenti

Ringraziamo la AUSL di Reggio Emilia, il Consultorio Giovani Open G, tutte le Circoscrizioni per la loro collaborazione sia a livello organizzativo sia logistico. In particolare ringraziamo l'ex terza Circoscrizione nella persona del suo Presidente William Orlandini, che ha sempre concesso la sala Azzurra come spazio per il gruppo di auto-aiuto, l'attuale circoscrizione Ovest nella persona del suo Presidente Fausto Castagnetti che ha continuato a concederci lo spazio della sala Azzurra, Valeria che con il suo contributo tecnico ci ha permesso di realizzare questo libro. Un grazie anche al custode del Casino dell'Orologio che gentilmente ci apre la sala Azzurra.

Infine un riconoscimento a tutti noi che abbiamo avuto la costanza ed il coraggio di perseverare fino alla presente pubblicazione.

# Premessa

**di Fortunata Romano (Tina Romano), psicologa e psicoterapeuta**

Il titolo del progetto è stato mutuato dalle vicende di Ulisse che partito da Itaca vi ritorna dopo anni di peripezie e avventure che lo sollecitano ad un percorso interiore che lo mette a confronto con i suoi conflitti, i suoi desideri, con le realtà che incontra nel suo viaggio. Così come Ulisse anche gli adolescenti lasciano la loro “Itaca” (sicurezza del nido familiare) e vi ritornano dopo aver attraversato l’adolescenza segnata da contraddizioni, conflitti intrapersonali ed extrapersonali (società, adulti in primis, genitori). Il progetto è stato realizzato fin dall’inizio con lo strumento del lavoro di gruppo condotto da un esperto psicologo (di cui era una delle conduttrici). Il percorso del gruppo temporalmente durava 10 incontri e molti dei genitori che vi avevano partecipato hanno sentito, a fine percorso, il desiderio di continuare ad incontrarsi per non interrompere il confronto, lo scambio di esperienze con genitori per cui si sono costituiti in un gruppo di auto-aiuto. Questo gruppo, sentendo l’esigenza di tesaurizzare le esperienze condivise ha pensato, nella ricorrenza del decimo anno di Itaca ad una pubblicazione come mezzo di comunicazione per far conoscere un’esperienza che ha coinvolto molti genitori. Quello che si vorrebbe, non è offrire un modello da copiare ma uno sfondo riflessivo su un’esperienza concreta che come genitori di adolescenti hanno “attraversato” nella ricerca di un “essere” oltreché un “operare” (fare).

Le indicazioni di scrittura, emerse da un confronto fra i membri del gruppo, non sono state indicative di omogeneizzazione dei contributi, magari attraverso uno schema, ma miravano a far sì che ognuno scrivesse a modo proprio il perché aveva aderito al progetto Itaca, che tipo di esperienza aveva fatto con il gruppo e la sua esperienza interiore: l’intreccio tra il dentro ed il fuori, gli input fra il “dentro” ed il “fuori” e viceversa.

I contributi sono quindi come ognuno li ha scritti e senza averli uniformati risultano dialoganti fra loro.

Il presente volume raccoglie quindi:

1. La comunicazione di Leonardo Angelini
2. Il racconto dell'esperienza della conduttrice di gruppo Fortuna Romano (Tina Romano)
3. La lettera di Pierangela Bonardi
4. La narrazione dell'esperienza di genitori (non tutti) che hanno partecipato a Itaca e oggi fanno parte del gruppo di auto-aiuto.

La comunicazione di quanto avvenuto nei gruppi Itaca si snoda quindi attraverso il racconto dell'esperienza di ogni attore che ha partecipato alla messa in scena del progetto. Le parole scritte comunicano quanto avvenuto sul palcoscenico gruppo dove le parti degli attori "fisicamente" presenti (genitori ed esperti) e degli attori "fisicamente" assenti (ASL, padre, madre, figli, scuola, società ecc.) si intrecciavano creando una rappresentazione teatrale dove ognuno esprimeva la necessità di trovare il confronto con l'altro, la condivisione ma anche la necessità di trovare un proprio stile educativo, di essere genitore non con un ruolo predeterminato ma essere il genitore di quel determinato figlio.

5. In appendice sono state allegate, come materiale esplicativo del lavoro fatto nei gruppi, alcune esercitazioni che i partecipanti al gruppo hanno svolto e che hanno come contenuto la tematica che in quel momento si stava trattando.



# Itaca: un gruppo, uno spazio per crescere

di **Leonardo Angelini**

“Itaca ti ha dato il bel viaggio,  
senza di lei mai ti saresti messo  
in viaggio...”

Kostantinos Kavafis

Nell'estate del 2000 la direzione dell'AUSL di Reggio Emilia mi comunicò che la Regione Emilia Romagna aveva messo a disposizione dell'OPEN G, il consultorio Giovani di Reggio Emilia allora da me diretto, cinquantaquattro milioni di lire per finanziare un progetto pluriennale che in precedenza avevamo presentato e che allora la Regione aveva potuto accogliere grazie ad un contributo che l'allora Ministro per la Sanità Rosi Bindi aveva messo a disposizione di tutti i consultori che avessero messo in conto delle azioni di sostegno ai genitori dei ragazzi e dei giovani.

Perché “Progetto Itaca”

Avevamo chiamato “Progetto Itaca” questa nostra azione pluriennale poiché Itaca era il titolo di una poesia del poeta greco Kostantinos Kavafis, vissuto fra la fine dell'800 e l'inizio del 900, centrata proprio sul rapporto fra genitori e figli (fra Itaca e Ulisse) nel momento in cui essi si accingono a “partire”: cioè ad autonomizzarsi e ad emanciparsi.

Gli ultimi versi di questa poesia dicono:

*“Sempre devi avere in mente Itaca  
raggiungerla sia il pensiero costante  
soprattutto non affrettare il viaggio;  
fa che duri a lungo, per anni e che da vecchio  
metta piede sull’isola, tu, ricco  
dei tesori accumulati per strada,  
senza aspettarti ricchezze da Itaca.  
Itaca ti ha dato il bel viaggio  
senza di lei mai ti saresti messo in viaggio:  
che cos’altro ti aspetti?  
E se la trovi povera non per questo Itaca ti avrà deluso.  
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso  
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.”*

È chiaro che queste parole sono rivolte a quegli adulti – a quegli Ulisse adulti! – che già si sono emancipati dai propri genitori e che hanno già intrapreso una proprio cammino nel mondo arricchendosi “dei tesori accumulati per strada”, come dice il poeta, che li osserva nel momento in cui essi volgono il proprio sguardo indietro e posano gli occhi sui loro propri genitori, sulla loro propria Itaca! Quell’Itaca che da bambini avevano mitizzato, ma che ora, grazie al viaggio felicemente intrapreso, appare per quella che è: povera, senza ricchezze! deidealizzata, direbbe lo psicoanalista francese, Octave Mannoni.

Il punto centrale in questi versi è proprio qui: nel fatto che la deidealizzazione dei genitori da parte del figlio ormai diventato adulto, invece di svilire la loro immagine ai suoi occhi, le dà uno spessore riparativo frutto della saggezza accumulata per strada.

Cioè la povertà di Itaca ed il suo ridimensionamento, lungi dal deludere il neoadulto, lo spingono verso di essa nella consapevolezza che “Itaca ti ha dato il bel viaggio \ senza di lei mai ti saresti messo in viaggio”; che cioè Itaca - genitore ha posto le fondamenta per la crescita e l’autonomizzazione di Ulisse - figlio, e che una volta che Ulisse si sia emancipato tutto è andato sufficientemente bene: “Che cos’altro ti aspetti?”, che vuoi di più da Itaca? Solo che essa si acconci ad essere felice di avere raggiunto un traguardo – la propria superfluità di fronte ai figli adulti – che a prima vista è una roba da poco, ma che a ben vedere è il coronamento di una lunga azione educativa che parte dalla nascita e prosegue con crescenti tensioni durante tutta l’adolescenza, proprio perché in adolescenza il profilo individuale del figlio diventa via via più netto e crescenti sono le sue pretese di autonomia da Itaca.

Questo spiega l’apparente contraddizione dell’esortazione del poeta ad Ulisse: “Sempre devi avere in mente Itaca \ raggiungerla sia il pensiero costante \ soprattutto non affrettare il viaggio; \ fa che duri a lungo, per anni e che da vecchio \ metta piede sull’isola”, che a mio avviso trova la sua spiegazione e la sua soluzione nel fatto che, se quel volgersi indietro diventasse troppo precoce ci sarebbe il rischio (che, in effetti, infinite volte c’è) d’ingaggiare una battaglia con i propri genitori ancora tutta contrassegnata dal ribellismo adolescenziale.

La riconoscenza dell’adolescente e del neoadulto nei confronti della propria Itaca è sempre postuma, ed Itaca deve adattarsi a rimanere sempre in credito di riconoscenza di fronte ai propri Ulisse!

Non so se avete notato che la poesia in questo finale – come del resto anche nella lunga parte iniziale - si presta come pochi altri scritti sull’argomento ad una duplice lettura, che per tutti i genitori diventa un invito a sposare entrambi i punti di vista: quello attuale di genitore, ma anche quello passato di figlio adolescente, impegnato “all’epoca” in una battaglia cruenta con il proprio genitore, con la propria Itaca.

È stato questo l’elemento più precipuo che ci ha spinto a dare questo nome “Itaca” ai nostri gruppi, all’interno dei quali – come potrete vedere lungo tutte le

pagine del testo – la necessità di questa duplice e incrociata lettura è stata una delle chiavi che ha permesso di dischiudere le porte della crescita per tutti i nostri genitori.

## La dimensione gruppale

Il Progetto Itaca era stato pensato fin dall'inizio come un progetto basato sulla formazione di gruppi di counselling psicologico rivolti a genitori di preadolescenti ed adolescenti e centrati sui problemi del rapporto fra genitori e figli.

L'opzione per l'eterocentrimento nel nostro caso corrisponde alla circoscrizione della discussione ai problemi connessi con l'esercizio delle funzioni genitoriali in preadolescenza e adolescenza. Ogni slittamento del gruppo sul terreno dell'autocentrimento (cioè sui problemi personali ed intimi) ha visto i conduttori – psicoterapeuti esperti - cercare di stoppare in quella sede la discussione inviando nel caso al back office del Consultorio Giovani OPEN G.

Dicevamo nel nostro primo volantino rivolto ai genitori: “Il centramento dell'attività di gruppo sui problemi della genitorialità in adolescenza significa: che il gruppo non sarà un gruppo terapeutico, ma un luogo di riflessione in comune, stabile nel tempo e guidato da psicologi esperti, aperto a tutti i genitori che vogliano fare questa esperienza (e non circoscritto ai casi problematici), in cui l'attività svolta consisterà in un lavoro di counselling svolto secondo tecniche non direttive, e cioè non un luogo in cui l'esperto risolve i problemi al posto dei genitori, ma al contrario un luogo in cui ciascun genitore, all'interno di un proprio percorso personale, troverà nel gruppo quei rispecchiamenti e quei motivi in base ai quali recuperare un proprio personale agio nell'espletamento delle funzioni genitoriali”.

E poi aggiungevamo che avremmo considerato come un indice del buon risultato del nostro lavoro il fatto che alla fine di ogni anno si fossero formati dei gruppi di self help (cioè di mutuo aiuto) all'interno dei quali sarebbe stato possibile, finché le risorse a disposizione lo avessero permesso, fare ricorso ai nostri

counsellor una volta ogni tanto.

L'invito – che a prima vista può sembrare un po' troppo tecnico – è stato colto dai tantissimi genitori reggiani che ormai da 10 anni e passa si riuniscono nei nostri gruppi e che hanno messo in piedi nel frattempo anche dei gruppi di self help dalla cui volontà e dalle cui riflessioni nasce questo testo.

I gruppi – eterocentrati o autocentrati che siano - sono come delle camere degli specchi in cui ciascun partecipante, compreso il conduttore, può ritrovare negli altri parti di sé con le quali si può essere più o meno in confidenza, parti che però con l'aiuto del gruppo possono essere riviste e poste sotto una nuova luce, innescando un processo di cambiamento e di ampliamento dei propri livelli di consapevolezza del significato dei problemi.

Cerchiamo di capire ora a quali esigenze rispondono i gruppi Itaca: abbiamo detto che si tratta di gruppi di counselling psicologico rivolti ai genitori e centrati sui problemi che essi incontrano allorché i loro figli diventano adolescenti; e abbiamo chiarito cosa s'intende per eterocentrato. Ma ciò non basta a circoscrivere le ragioni e i limiti di questo tipo di lavoro.

Per capirne di più dobbiamo mettere a fuoco due altri elementi: innanzitutto il tipo di selezione in base al quale si forma il gruppo stesso; ed in secondo luogo la funzione che svolgono questi gruppi sul piano preventivo.

Sul primo punto è importante sottolineare il fatto che i genitori che aderiscono al progetto possono autocandidarsi a partire da un avviso che giunge a casa e che contiene i numeri di telefono delle circoscrizioni cittadine (che ovviamente sono fin dall'inizio le nostre partner dell'iniziativa e che, oltre a raccogliere le adesioni, mettono a disposizione gratuitamente i propri locali per le riunioni).

Si tratta quindi di un'autoselezione, destinata a porre su solide basi il gruppo stesso che nasce - al contrario di ciò che avviene nei gruppi preformati che, specialmente all'inizio, spesso non sono molto motivati, e che richiedono un lavoro iniziale del conduttore molto faticoso – su una adesione spontanea.

In questi casi però l'autoselezione produce anche la circoscrizione degli aderenti in base alla quale coloro che fruiscono di questo tipo di servizio sono i genitori più coscienti: insomma – come dicono i detrattori coloro che ne avrebbero meno bisogno; mentre i più bisognosi rimangono a casa.

Ma nel nostro caso qui scatta il secondo punto: il passaggio dei figli all'adolescenza diventa un problema non solo per ciascuno di loro, ma anche per tutti i genitori, e non solo per i meno coscienti fra essi. Si tratta di un problema di fase; del più classico dei problemi di fase, che nel caso dei genitori spesso coincide con la crisi di mezza età.

Si può dire quindi, in conclusione, che per tutti i genitori da una parte il passaggio del loro figlio all'adolescenza comporta la necessità di un riattraversamento della propria adolescenza, spesso imparagonabile, in una società dinamica come la nostra, a quella che attualmente si possono permettere i propri figli; dall'altra l'impatto con la crisi di mezza età che impone di cominciare a fare i conti con ciò che si è già fatto e ciò che (ancora) è possibile fare della propria vita, del proprio lavoro, del proprio matrimonio.

## Il lavoro di prevenzione

Lungo tutto il lungo percorso che gli psicologi "di prima generazione" hanno fatto nel pubblico due sono le componenti che si sono aggiunte alla psicoterapia ed agli altri elementi della cura psicologica: il lavoro di prevenzione e quello formativo.

Nel caso dei gruppi Itaca l'attività formativa è almeno apparentemente assente: anche se noi sappiamo che forse la parte più consistente del nostro lavoro è stata sempre quella formativa, che si è rivolta, fin dalla chiusura del De Sanctis (il reparto infantile del manicomio reggiano), nei confronti degli operatori che lavoravano nelle vecchie istituzioni o si apprestavano ad entrare nelle nuove: quelli degli enti disciolti, i primi insegnanti di sostegno, gli educatori professionali, gli infermieri, gli operatori dei 33 nidi della periferia reggiana (seguiti per una decina d'anni a partire dal 1974), i giovani tirocinanti psicologi, i docenti di ogni ordine e grado e all'interno di questi quelli delle scuole medie inferiori e superiori, spesso sui temi dell'adolescenza! Questo tipo di attività, che aveva un fine prevalentemente formativo, spesso in un secondo tempo, e quasi come segno di un'alleanza fra colleghi che si andava affinando e specializzando, innescava richieste che si collocavano o sul versante preventivo o su quello del counselling e della supervisione. Cioè qualcosa di simile a ciò

che abbiamo fatto con i genitori è stato fatto sempre anche con gli educatori, cioè, per dirla con Napolitani, con buona parte di quell'ecosistema adulto che ruota intorno all'adolescente.

Per cui i gruppi Itaca non sono altro che una ulteriore puntualizzazione di ciò che siamo andati svolgendo in tutti gli ordini di scuole con i genitori, i docenti (ed i ragazzi) sui problemi che insorgono sul piano psicologico nel lungo periodo di crescita.

Il tema centrale è quello del passaggio dell'ex-bambino all'età adulta, dei problemi cui va incontro, insieme a lui, tutto l'ecosistema adulto che presiede al passaggio, che lo governa o pretende di governarlo.

Tutto ciò in una situazione in cui il percorso che porta all'età adulta ha ormai gli anni di Nestore e di Priamo, cioè non finisce mai, in cui il tasso di cerimonialità che da sempre e in ogni cultura caratterizza questo evento si è attenuato, anche perché coloro che dovrebbero essere i sacerdoti del passaggio (e i genitori, Itaca in primo luogo!) spesso non sono più consci di svolgere oggettivamente queste funzioni sacerdotali.

E soprattutto di fronte ad un passaggio che avviene in una società molto dinamica in perenne cambiamento, in cui i valori che sono stati istituiti dalla generazione che declina (sempre Itaca!) rischiano di non essere più attuali: il che genera ulteriore angoscia perché, ridotta all'osso, la cerimonializzazione del passaggio altro non è che una esigenza, da parte di Itaca, di stabilizzare i propri valori, di vederli impiantati in quell'Ulisse che sta prendendo il volo sulle sue vele che vanno ormai però per altri mari, per altre terre.

È su questi temi, o su temi da questi derivati, che i genitori che hanno partecipato ai gruppi Itaca hanno lavorato con i propri psicoterapeuti. È a partire da queste discussioni che sono nati e continuano a mantenersi in piedi i gruppi di auto-aiuto che sono nati da Itaca.

Chi avrà voglia di saperne di più legga le pagine che seguono e si lasci suggestionare dai versi di "Itaca" di Kostantinos Kavafis, che qui riportiamo per intero, nella bella traduzione di Nelo Risi e Margherita Dalmàti:

*Itaca*

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca  
devi augurarti che la strada sia lunga  
fertile in avventure e in esperienze.*

*I Lestrigoni o i Ciclopi*

*o la furia di Nettuno non temere:  
non sarà questo il genere di incontri  
se il pensiero resta alto e un sentimento  
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.*

*In Ciclopi o Lestrigoni no certo,  
né nell'irato Nettuno incapperai  
se non li porti dentro  
se l'anima non te li mette contro.*

*Devi augurarti che la strada sia lunga,  
che i mattini d'estate siano tanti  
quando nei porti – finalmente e con che gioia-  
toccherai terra tu per la prima volta:  
negli empori fenici indugia e acquista  
madreperle coralli ebano e ambre,*



*tutta merce fina, e anche profumi  
penetranti d'ogni sorta, più profumi  
inebrianti che puoi,  
va in molte città egizie  
impara una quantità di cose dai dotti.*

*Sempre devi avere in mente Itaca –  
Raggiungerla sia il tuo pensiero costante.  
Soprattutto, però, non affrettare il viaggio;  
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio  
metta piede sull'isola, tu, ricco  
dei tesori accumulati per strada  
senza aspettarti ricchezze da Itaca.  
Itaca ti ha dato il bel viaggio,  
senza di lei mai ti saresti messo  
in viaggio: che cos'altro ti aspetti?*

*E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.  
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso  
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.*

(K..K., Cinquantacinque poesie , Einaudi, To, 1968, pp. 62-65)

# **La mia esperienza di conduttrice di gruppi di genitori che hanno aderito al progetto Itaca ideato nel 2000 dal Consultorio ASL di Reggio Emilia, fino alla mia partecipazione al gruppo di auto-aiuto.**

**di Fortunata Romano (Tina Romano)**

“..non c’era mai la certezza di diventare un uomo di conoscenza limitandosi a compiere i passi predeterminati dalla conoscenza insegnata. Era implicito che la funzione dei passi fosse solo quella di mostrare come diventare un uomo di conoscenza: Quindi diventare un uomo di conoscenza era un compito che non poteva essere condotto a termine pienamente; era piuttosto un processo incessante...”

Castaneda C. A scuola dallo stregone

## **A. L’obbiettivo**

Il gruppo è stato pensato come uno spazio dove i genitori potevano realizzare un dialogo a più voci per confrontarsi su dubbi, emozioni e pensieri relativi al figlio adolescente. Ciò è diverso sia dalla lezione teorica, e nel lavoro di gruppo i genitori l’hanno ampiamente sperimentato, sia del parlare solo del comportamento del figlio adolescente per cercare soluzioni che poi nella realtà dinamica del rapporto genitore-figlio, difficilmente risultano applicabili alla stessa maniera “del manuale fai da te”. Educare è infatti rapportarsi ad un'altra persona, in questo caso al figlio che sta in una fase “delicata” del suo percorso evolutivo. Percorso che ogni persona attua in un modo unico e che gli è proprio

per sua costituzione, per la sua esperienza intra-familiare (rapporto genitori, fratelli, storia familiare), per l'unicità del suo mondo interno, per le sue esperienze extra-familiari (in primis la scuola, etc.).

Quindi il nome Itaca come verificato nel percorso degli incontri di gruppo è risultato appropriato e significativo. I genitori infatti allo stesso modo di "Itaca" rappresentano la terra natale nella quale i figli "Ulisse", per tutta l'infanzia trovano nutrimento materiale, psicologico, affettivo, e della quale, nella fase adolescenziale si allontanano per compiere il viaggio nel territorio dell'adolescenza, preludio del loro mondo adulto, per tornare ad "Itaca". La fase adolescenziale per i genitori è importante e responsabilizzante. Importante perché senza i genitori mai l'adolescente si metterebbe in viaggio, responsabilizzante perché i genitori devono sollecitarlo e questo comporta differenziazione e separazione. Infatti, come ripetutamente abbiamo sottolineato nel corso del dibattito nei gruppi, l'adolescenza è un'esperienza di separazione ed in quanto tale attraversata da rischi e per questo la famiglia, come il grembo materno lo è nella fase prenatale, deve essere un contenitore in cui il preadolescente, l'adolescente, pur desideroso di rendersi autonomo, vorrebbe poter rimanere contenuto e protetto anche e se contemporaneamente si sente imprigionato. Quindi il dilemma dell'adolescente si racchiude nel contraddittorio "Voglio-Temo".

A proposito della tematica della "Separazione" genitori-figli, e nei gruppi l'abbiamo preso in considerazione partendo da quanto i genitori esperivano nella dinamica relazionale con i figli, anche il genitore specularmente al figlio deve fare un suo percorso di "crescita" in quanto genitore di quel figlio che sta cercando la sua identità, il suo posto nel mondo nel quale è emigrato con la nascita.

Nel lavoro con i gruppi è stato posto l'accento in modo incisivo sulla famiglia relazionale quale è quella di oggi e nell'ambito della quale la responsabilità dei genitori è complessa perché oggi la genitorialità più che sul ruolo si gioca sulla presenza. Infatti nella famiglia relazionale la relazione genitore-figlio diviene per eccellenza il luogo della relazione "faccia a faccia" dove ognuno compie l'esperienza dell'accoglienza reciproca. Oggi più che mai i genitori devono divenire "esperti in ascolto", "negoziatori" garantendo nel contempo il mantenimento ed il rispetto delle regole.

In tale quadro l'obiettivo che ci siamo proposti nel progetto ci ha portato

(conduttori e genitori) a veleggiare insieme attraverso “l’oceano adolescenza” nelle sue svariate sfaccettature e non in astratto o attraverso sole lezioni teoriche ma attraverso le testimonianze, le certezze, le incertezze, l’intricata rete relazionale genitori-figli, attraverso i vissuti nei confronti del sistema scolastico dei genitori partecipanti al gruppo.

## B. La metodologia usata

Per stimolare i partecipanti al gruppo a riflettere sulle proprie emozioni, sentimenti, aspettative delusioni etc. nei confronti dei figli e del proprio essere genitore ho scelto l’approccio interattivo. La modalità comunicativa infatti sperimentata dai partecipanti al gruppo è stata quella bidirezionale e cioè si è cercato di ridurre al necessario gli interventi teorici da parte mia sollecitando fin dall’inizio una dinamica interattiva tra me ed i partecipanti al gruppo, tra i partecipanti stessi proponendo esercizi su tematiche inerenti l’obbiettivo, con lo scopo di sollecitare una partecipazione attiva nel riflettere sul proprio essere genitori “oggi” e figli “ieri”.

Nell’ambito di tale metodologia le tecniche usate per esplorare sentimenti, per incoraggiare il lavoro di gruppo, per acquisire consapevolezza sul proprio essere genitori sono state:

- discussione guidata
- gioco di ruolo
- scrittura creativa. Questa tecnica con l’utilizzo di “parole chiave” sollecita manifestazioni del proprio mondo interiore
- film, come stimolo per la discussione tematica
- approccio letterario. Lettura di argomenti di attualità (articoli giornali), stralci di libri, favole etc. come stimolo all’approfondimento di tematiche inerenti all’obbiettivo
- input teorici sull’evoluzione dell’adolescenza con discussione. Ciò solo per inquadrare in una cornice teorica i temi adolescenziali che emergevano dalle testimonianze, dai racconti di rapporti vissuti con i figli (contestazioni,

contraddizioni, successi, insuccessi nel rapporto con i figli e nel loro essere genitori).

## C. I contenuti

### 1. Input teorici

a. sviluppo della personalità

b. l'adolescenza

c. l'adolescente

1. come persona che subisce

2. come persona che affronta

d. concetto di crisi

e. il ruolo dei genitori

1. Input teorici. Nell'ambito dei nostri incontri, l'aspetto teorico non doveva occupare un posto di primo piano, ma doveva essere un supporto ai temi portati nel gruppo dai partecipanti. Ci siamo soffermati su:

a. Sviluppo della personalità: fattori innati ed acquisiti (relazione con i genitori, relazione con la scuola, relazione con la società in tutti i suoi aspetti); elementi della crescita (tollerare il rinvio alla Gratificazione, tollerare la frustrazione dei Desideri, tollerare la Separazione dagli oggetti (genitori) significativi Gratificanti), capacità di affrontare e padroneggiare esperienze dolorose. In connessione allo sviluppo della personalità nozioni sull'apparato psichico con particolare riferimento al funzionamento dell'apparato psichico dell'adolescente per meglio comprendere: a) le sue impulsività; b) l'importanza delle regole nel

percorso educativo che servono a contenere (ed aiutare) l'impulsività perché come abbiamo ragionato, nell'adolescente la parte pulsionale e più marcata rispetto all'istanza psichica che fa i conti con la realtà.

b. L'adolescenza come fase evolutiva dell'essere umano. Fase importante ed affascinante che, pur nella sua complessità, ha in sé notevoli potenzialità di "crescita" e di "diversità".

c. L'adolescente che :

1. come persona sta subendo dei cambiamenti per cui è costretto ad affrontare, sopportare e metabolizzare tumulti ormonali, emotivi ed intellettivi che lo portano, per difesa, ad opporre una marcata rigidità di comportamenti nei confronti dell'adulto ed a "chiudersi" nei confronti dell'esterno;

2. come persona sta affrontando la ricerca di una propria identità, come persona sta attuando la fatica di trovare equilibrio fra le spinte pulsionali (istintuali) e la sua realtà interna (per realtà interna si intende il suo mondo psichico con i suoi bisogni, desideri, limiti e possibilità, morale etc.), fra le spinte pulsionali e la realtà esterna (famiglia, società con le sue norme etc.).

d. Concetto di crisi. "E' nell'età critica": con questa frase spesso si cerca di liquidare, stigmatizzare comportamenti di un adolescente o di adolescenti. Ciò perché certi comportamenti adolescenziali inquietano, irritano l'adulto che si può sentire messo in discussione ed a volte disarmato. La suddetta frase può servire quindi a porre distanza emotiva: "l'adolescente è altro da me". E' vero l'adolescente è in crisi, ma cosa vuol dire crisi? La crisi può essere considerata un momento di squilibrio, la messa in discussione (per motivi intrapsichici o extrapsichici) di una situazione consolidata che si rompe o che non è più ritenuta soddisfacente e che richiede un nuovo equilibrio, altre scelte, altre soluzioni e quindi cambiamento. Ogni essere umano attraversa momenti critici: es. il parto è un momento critico (dopo nove mesi o si partorisce o si muore, per cui travaglio,

nascita, separazione); la nascita è un momento critico (il nuovo essere deve abituarsi a vivere fuori dal caldo rassicurante dell'utero); lasciare il proprio paese (emigrazione) e quindi i propri amici, la propria cultura, gli odori ecc; cambiare lavoro, separarsi dal proprio partner etc. La crisi ha quindi in sé il cambiamento, ma cambiare vuol dire lasciare delle cose che si conoscono per l'ignoto che è tutto da sperimentare. Quindi se cambiare è difficile, comporta travaglio, comporta lasciare "il conosciuto" per lo "sconosciuto", per l'adolescente passare dall'età infantile a quella adulta non è un parto indolore.

#### e. Il ruolo dei genitori.

1. Il genitore in questa fase deve assolvere un compito "non facile" perché il figlio con i suoi "tumulti" lo mette di fronte a situazioni per cui "non è pronto", a cui "si deve preparare" e che a volte, come sottolineava un genitore, provocano "sgomento". Questa parola penso che esprima lo stato d'animo per "il nuovo", per il timore di non avere la risposta adeguata, per la difficoltà di spiegarsi perché il figlio esterna con comportamenti vari sue problematiche interiori, esistenziali e poi si chiude lasciando il genitore "nello sgomento" a chiedersi: cosa gli sta succedendo? Non farà un gesto inconsulto? Perché non vuole parlare con me? E se provo a consigliargli di rivolgersi ad uno psicologo? (con la risposta che sapete) etc. Tutto questo non è teoria astratta ma è emerso dai racconti e dalle riflessioni nel corso dei nostri incontri. Il modo di affrontare la relazione educativa con il figlio adolescente dipende da vari fattori e dal fatto che ognuno nella sua "pratica educativa" trova "un suo modo". Il modo dipende da svariati fattori: 1) il modo con cui si è vissuta e superata la propria adolescenza, dove a volte il comportamento dei figli adolescenti può riattivare nostre problematiche adolescenziali "sopite"; 2) tendenza a mantenere immutato il proprio ruolo per il quieto vivere (magari funzionava per il figlio bambino); 3) evitare ai figli le difficoltà vissute; 4) timore di rivivere attraverso la "noia" del figlio quella della propria adolescenza, noia che porta a considerare quegli anni perduti, etc.

2. Il genitore specularmente al figlio deve affrontare di "separarsi" da una persona che lo tiene sull'altalena con il conflitto "dipendenza-autonomia". E' umano che anche il genitore sia ambivalente, ma perché la affronti e la superi bisogna che la riconosca a livello "emotivo". Infatti al desiderio che i figli siano indipendenti e responsabili e che non facciano richieste infantili si contrappone



la difficoltà a separarsi, a considerarli esseri autonomi da loro che vanno incontro “al nuovo”, “allo sconosciuto” con tutte le incognite che ciò comporta. Ciò è indicativo di come anche i genitori abbiano bisogno del “loro tempo” per metabolizzare la separazione, per “rassegnarsi” all’idea che il loro figlio non è più un bambino e che quindi “urge” trovare nuove modalità di relazionarsi rispetto a quelle consolidate. Un genitore comunicava al gruppo : “non lo riconosco, ha un’altra voce etc.” Ciò testimonia che non solo l’adolescente deve “adattarsi” a lasciare l’infanzia.

#### D. Che Fare?

Gli adulti cosa possono fare? Preferisco adulti e non genitori perché tutti gli adulti (genitori, insegnanti, educatori, legislatori etc. ) che in qualunque ruolo sono in relazione con adolescenti devono tenere in conto “nel loro muoversi verso..” la problematica adolescenziale e non da ultimo fare i conti con i risvolti emotivi che certi comportamenti di adolescenti stimolano in loro. Ripetutamente nel gruppo abbiamo sottolineato il fatto che l’adulto-genitore passa, come l’adolescente, da una situazione di Agio ad una di Disagio speculare a quella del figlio adolescente. Ora alla richiesta di come possiamo aiutare i nostri figli nella loro fatica di crescere senza invadere la loro intimità, la loro suscettibilità rimando a Bettelheim ed aggiungo che ormai è verificato che non esiste il manuale del “far da sé”, che non esistono “ricette codificate” ma esiste solo “il cammino di divenire genitore”. Ognuno di noi si affaccia alla vita come figlio ed il cammino di ognuno è quello di passare da figlio a genitore, cammino che comporta separazione, autonomia, assunzioni di responsabilità, curiosità nei confronti della vita adulta, curiosità “di apprendere”, di sperimentare tutte le novità che ogni fase della vita porta con sé.

Sul che fare abbiamo nei gruppi riflettuto su una serie di comportamenti che possono essere utili nel Rapporto Genitore-Figlio adolescente.

a. Comportamento normativo. E’ ovvio che in famiglia le regole non vengono stabilite quando il figlio è adolescente, ma da quando il figlio nasce, da quando cioè comincia la relazione genitore-figlio. Dare regole e come farle rispettare è uno dei problemi che i genitori si pongono: troppe regole o zero regole sono due posizioni opposte che disorientano. La funzione normativa del padre è ovvio che oggi, chiedendogli anche una funzione di ascolto, è maternizzata, e per certi

aspetti in crisi nel senso che i padri oggi più che mai devono trovare un equilibrio fra la funzione normativa ed affettiva. Regole e limiti danno sicurezza, ma mentre questo per certi aspetti è più facile quando il figlio sta attraversando la fase dell'infanzia è più difficile quando il figlio attraversa la fase dell'adolescenza. Infatti gli adolescenti, come emerso anche dai racconti dei genitori, proprio per la crisi di crescita che stanno attraversando, hanno bisogno d'infrangere le regole, hanno bisogno di rifiutare i limiti. Comunque si ribellano alle regole, ma dalla mia esperienza di lavoro clinico oltre che da quanto si evince dalla letteratura relativa all'adolescenza, emerge che gli adolescenti si aspettano che i genitori, gli adulti con cui sono in rapporto diano delle regole, "dicano" anche dei "NO". Chiedere al figlio adolescente dove va, con chi va, come sta, cosa fa nel tempo libero, anche se in genere rispondono con un "grugnito", è molto importante e rassicurante sia perché sentono che i genitori, gli adulti si prendono cura di loro sia perché hanno bisogno di sostegno, di limiti "esterni" ad essi per far fronte, come sottolineato, alle spinte pulsionali. Se SI e NO sono risposte che avvengono nell'abito di un contesto relazionale in cui l'adolescente si sente ascoltato, la risposta positiva o negativa che sia ha per l'adolescente un significato importante perché si sente "visto" e cioè preso in considerazione. Le regole, ricordiamoci, assolvono ai bisogni di autorevolezza per superare la confusione in cui si dibatte, al bisogno di guida anche se le nega.

b. Aiutarli a "Separarsi". Non cedere quindi alla tentazione di "mangiarsi la mela". Tentazione che potrebbe avere due motivi : 1) "quando era piccolo sapevo cosa fare"; 2) "è faticoso separarmi da lui che prendeva tutto il mio tempo". Fare quindi i conti con la "sindrome del nido vuoto".

c. Ascoltare. Quando si parla di ascolto, come abbiamo riflettuto nel corso dei nostri incontri, s'intende non solo ascoltare quello che l'altro "dice" ma anche quello che "fa" e cioè il suo comportamento. Tutti noi attraverso comportamenti comunichiamo i nostri stati d'animo, disagi, sofferenze, gioie. Nella relazione con l'altro non si può prescindere inoltre dall'ascoltare se stessi oltre che l'altro (cosa sto provando mentre lui parla, mentre si comporta ...), cosa mi ricorda il suo comportamento?... Per cui ascolto lui e me per: a) capire se mi sta chiedendo aiuto o se è un mio bisogno di genitore quello di intervenire perché il suo modo di agire, le esperienze che sta affrontando, i suoi silenzi sono "intollerabili",

perché mi procurano ansia; b) capire cosa mi sta comunicando, qual è il suo desiderio, il suo bisogno.

d. Empatia. Mi identifico con lui perché lo considero mio pari, non per esperienza, ma nel rispetto delle emozioni che muovono i comportamenti di tutti gli esseri umani. Mi identifico con il suo faticoso cammino di crescere “che è stato anche il mio” e che è ancora mio fino alla “Fine”. Mi immedesimo con mio figlio perché lo riconosco come essere umano con i suoi difetti, i suoi limiti, le sue debolezze, le sue capacità. Perché “è un mio germoglio” a cui devo riconoscere la capacità di fruttificare. Facendo tutto ciò posso evitare di inviargli messaggi tipo: “tu devi fare il mio mestiere”, o “tu devi essere quello che io non ho potuto essere”, o “devi realizzare i miei desideri”.

e. Comprensione: comprendere il problema che l’adolescente sta vivendo; comprendere anche i difetti. Quello che a volte non piace nel comportamento di nostro figlio adolescente è quello che a volte non piace a noi.

f. Riconoscere e mantenere il distacco generazionale. L’adolescente deve differenziarsi dai genitori per trovare una sua identità per cui è importante rispettare lo spazio generazionale di cui ha bisogno. I genitori, gli adulti in genere, che si atteggiavano ad adolescenti non aiutano.

g. Accettare che mio figlio adolescente che mi sta di fronte è diverso da me. E’ una persona autonoma da me che sta facendo il suo lavoro di crescita, di costruzione di se stesso. Quindi è importante riflettere sulle aspettative in quanto genitore e confrontarle con la Sua realtà. IO SONO IO, LUI è LUI.

h. Non omologarli ad altri. Si è spinti, a volte quando si è delusi, sfiduciati dirgli: “tu sei come...,” oppure “guarda il tuo amico” etc. OGNUNO E’ UNA PERSONA UNICA.

## i. Rispetto

j. Soccorrerli. Ciò vuol dire essere disponibili ad accoglierli quando la situazione lo richiede e non precederli o soffocarli perché si è in ansia. Capire cioè dove il problema esiste realmente o dove si corre perché quello che “sta succedendo” è lontano dai propri schemi di riferimento e quindi ignoto. Quindi in certi momenti può essere più utile stare fermi e lasciare (pur tenendo un orecchio teso ) che il figlio adolescente sperimenti il suo rapporto con il mondo, con se stesso, con i suoi genitori.

## E. L'importanza del conflitto.

Il sistema normativo di una famiglia esprime il modo di relazionarsi: imparare a riconoscere i sentimenti e comunicarseli ha molta importanza e ciò porta anche a non abituarsi a nascondere il conflitto ma a riconoscerlo, a decifrarlo nei suoi elementi per superarlo. Questo dovrebbe essere una regola d'oro in una famiglia. Perché evitare il conflitto rappresenta solo una momentanea illusione di tranquillità. Dire sempre di sì ad una figlia di 15 anni che non vuole regole di orari di rientro a casa solo per evitare discussioni, aumenta le pretese della figlia ed in contemporanea il malumore dei genitori che in molti casi finiscono per incolparsi a vicenda della “non riuscita educativa”. Dove il conflitto non è evidente perché evitato, può scoppiare con l'emergere in famiglia con un comportamento violento di un figlio o con assunzioni di droghe. Riflessione: sappiamo tutti che nascondere la spazzatura sotto il tappeto non giova a nessuno perché prima o dopo .....

## F. L'autostima

L'autostima, come si fa a raggiungerla, come si fa ad aiutare i figli ad avere fiducia in sé, è stato uno dei temi più posti al confronto, dal gruppo al conduttore

per avere delle indicazioni. Partendo dalla loro esperienza di genitori, dai racconti fatti sulla relazione con i figli si è giunti alla conclusione che l'autostima non si acquisisce usando una ricetta, ma che inizia alla nascita e si snoda attraverso il percorso di crescita, dove ha molta importanza il comportamento educativo di genitori, insegnanti e tutti gli adulti (sport etc.) con cui la persona viene in contatto durante l'infanzia, l'adolescenza. Mantenere in famiglia lo stesso funzionamento educativo senza tenere conto delle fasi evolutive non è utile all'acquisizione dell'autostima perché non viene riconosciuto al figlio la sua esigenza di autonomia, di camminare sulle proprie gambe. Bambini che vengono, ad esempio, lavati e accuditi a 8 anni come se ne avessero 4 non vengono sollecitati a riconoscere le loro possibilità (io ora sono capace di...) non acquisiscono gradualmente autonomia e responsabilità ed arrivano all'adolescenza senza aver acquisito gradualmente le capacità necessarie per gestire questa fase esistenziale:

a. l'autostima cresce e si nutre dal riconoscimento e dall'apprezzamento sia dei buoni risultati sia degli sforzi che il figlio, l'allievo, sta facendo per raggiungere esiti positivi;

b. l'autostima (alta o bassa) è in rapporto alle aspettative che ognuno ha di sé senza tener conto delle realistiche possibilità. E' inoltre in stretto rapporto con le aspettative di chi educa (genitore, insegnante, allenatori sportivi etc.);

c. l'autostima è in rapporto alle adeguate autovalutazioni di sé ed alla capacità di prendere in considerazione gli aspetti positivi e non solo negativi;

d. l'autostima soffocata dall'iperprotettività, dalla mancanza di sollecitazioni all'assunzione di responsabilità, di nutrimento valorizzante può causare nell'adolescente disturbi vari che possono spaziare da disturbi del comportamento a crisi esistenziali.

## G. Bullismo, sessualità, rapporti adolescenti-scuola, rapporto con il cibo

Sono stati argomenti che hanno attraversato il percorso con i gruppi. Tali tematiche sono state tutte affrontate partendo dalle esigenze dei genitori, da come loro stessi l'esperivano nel rapporto con i figli o con la scuola

## H. Ambivalenza e conflitto nella richiesta di aiuto

Ritengo utile sottolineare tale tematica che, più volte sotto vari comportamenti, è emersa nel percorso con i gruppi. Il percorso del gruppo si snodava in 10 incontri con frequenza quindicinale, ogni incontro durava ore 2.30. Le presenze nei gruppi da me condotti dal 2000 al 2007 non sono sempre state, per alcuni, costanti, e a volte infatti si sono verificate assenze prolungate con diminuzione di partecipanti e ritiri prima della fine del percorso. Tale fenomeno, anche se nell'insieme non rilevante, va secondo me segnalato e letto alla luce dell'ambivalenza, dei conflitti sempre presenti nella richiesta di aiuto. La richiesta di aiuto ha infatti sempre in sé l'ambivalenza: da una parte vi è desiderio di cambiamento e quindi ricerca di aiuto, dall'altro vi è la resistenza al cambiamento e quindi la presunzione di far tutto da soli rifuggendo al confronto. Molti genitori sceglievano a livello cognitivo di partecipare perché "si poteva parlare", "confrontarsi" mentre "alla conferenza" si poteva ascoltare passivamente senza cioè sentirsi "in dovere" di intervenire ma poi in pratica quegli stessi genitori non concludevano il percorso perché mettersi in gioco era doloroso "pesante" e non si sentivano "pronti". A volte la richiesta di aiuto, le aspettative non trovano risposte perché non sempre i suggerimenti che scaturiscono dal confronto nel gruppo vengono elaborati, fatti propri in quella specifica relazione genitore-figlio che ha peculiarità che sono propri di quella relazione. Tali genitori erano cioè indotti ad un percorso di riflessione e confronto con altri genitori che si avvalevano dell'intervento dell'esperto psicologo, ma in pratica non erano pronti ad impegnarsi in un coinvolgimento personale.

L'ambiguità della richiesta "cerco un luogo ed uno spazio dove con l'aiuto di un esperto posso confrontarmi con altri genitori che vivono la mia stessa esperienza

perché lo ritengo più utile che ascoltare le conferenze sull'adolescenza" veniva espressa o da impegni non previsti e contemporanei all'incontro del gruppo (stasera a scuola vi è un incontro con un esperto che parla di...) o da lamentele quali "io credevo che...", "con mio figlio non riesco ad applicare quello che si dice qui, non trovo il metodo di farmi ascoltare etc". Rilevare queste situazioni è importante per il conduttore di un gruppo che sta attuando un percorso "di approfondimento educativo" (o qualunque altro tipo di gruppo) in modo che non cada nel tranello come fanno a volte i genitori che credono o fanno finta di credere a giustificazioni varie per evitare il conflitto. E' importante invece che il conduttore li aiuti ad esplicitare le vere ragioni dell'assenza in modo da fare emergere il disagio per eventuali discrepanze tra il bisogno di aiuto, le aspettative e le difficoltà che la persona incontra nell'interazione con le tematiche che emergono nel gruppo etc. Cadere nel tranello dell'ambiguità incrementando i contributi teorici, dispensare ricette educative (vai a casa e fai.....) la cui utilità è molto dubbia anche per il conduttore, non porta utilità né al soggetto che sta vivendo l'ambiguità né al gruppo, per cui è importante che l'ambivalenza venga rilevata e portata all'attenzione del gruppo.

## I. Dal Progetto Itaca il progetto di auto –aiuto

Genitori che hanno partecipato a gruppi del progetto Itaca hanno sentito a fine percorso il desiderio di continuare il percorso iniziando a strutturarsi in gruppo di auto-aiuto. Quindi l'esigenza di continuare ad incontrarsi regolarmente per proseguire insieme l'esperienza sia del sostegno che dello scambio.

Il gruppo di auto-aiuto nato nel 2000 e riconosciuto dalla ASL ha avuto fino al 2007 un supporto periodico di due esperte la psicologa Bonardi e la psicologa Romano che erano state conduttrici di gruppi nel progetto Itaca. Dal 2007 il gruppo si avvale della mia consulenza come psicologa volontaria.

In questi anni il gruppo ha raggiunto sempre più autonomia ed organizzazione ponendosi all'attenzione reciproca e facendone centralità del gruppo argomenti relativi al loro modo di essere genitori sia di figli ancora oggi adolescenti per alcuni, sia di figli alla fine dell'adolescenza con cui la relazione oggi assume una connotazione diversa perché ultradiciottenni che vivono in famiglia in posizione

al limite fra la dipendenza e l'indipendenza dai genitori. Nella mia relazione con il gruppo come esperta ho verificato che non si tratta di un gruppo contenitore di sfoghi (o non solo) ma che sono protesi all'ascolto reciproco, a suggerire possibili soluzioni per problemi che un genitore sta vivendo nella relazione con il figlio attingendo reciprocamente alle proprie esperienze di vita.

La mia percezione positiva del gruppo di auto-aiuto e la mia partecipazione come volontaria ha radici nella mia formazione culturale-educativa che si è nutrita da consuetudini, da modi di vivere, da modi di relazionarsi fra la gente del mio paese di origine. Vi era sempre qualche vicino autorevole che supportava la vedova in un momento difficile nell'espletamento della sua funzione educativa con uno dei figli che stava attraversando un momento di fragilità. Per me quindi questo gruppo di auto-aiuto rientra nelle risorse informali del territorio e trova la sua ragione di essere nel bisogno di un reciproco aiuto, nel bisogno di un reciproco scambio di esperienze e competenze in quanto essere genitori. Ho notato come in questi anni l'interesse personale, l'interesse reciproco sono stati elementi strutturanti del gruppo in cui vi sono ogni anno nuovi ingressi.

Da rilevare inoltre:

- come la partecipazione al gruppo che ha permesso ad ognuno di esprimere le proprie competenze come genitore (non solo le mancanze) ha in modo evidente accresciuto il senso del valore personale di ognuno, della propria autostima, della fiducia in se stessi e nelle proprie capacità;
- come l'essere insieme ad altri che sono dei pari che sperimentano lo stesso problema ha favorito fiducia in se stessi e nelle proprie capacità;
- all'interno del gruppo si è sviluppato man mano senso di appartenenza e le persone sono divenute gradualmente importanti le une per le altre.



# Ai ragazzi e ai genitori di Itaca

di Pierangela Bonardi

*“ Fu la paura a renderlo audace”*

(Ovidio)

Innanzitutto, grazie .

Grazie per non essere stati mai banali.

Per avermi posto sempre problemi, domande, con una sete inesauribile, che aumentava e non si placava mai.

Per avermi fatto sentire capace.

Per avermi fatto qualche volta arrossire.

Per avermi fatto studiare di più.

Come nelle storielle dell'ubriaco che cerca la chiave che ha perso sotto un lampione perché, dove l'ha persa “c'è troppo buio per cercarla”, o come un mulo che spinge con la testa un grosso tronco che ostruiva il suo passaggio fino a morirne, andavamo a tentoni, stando bene attenti a percorrere solo strade “bene illuminate”.

La luce ci dava sicurezza e, soprattutto, la possibilità (o l'illusione?) del controllo.

Piano piano, invece, abbiamo capito che dovevamo cercare l'adolescente non nella luce, ma dove l'avevamo perso....

E così siamo andati proprio là dove non volevamo andare: nel buio.

E nel buio abbiamo toccato con le nostre mani il dolore, la paura, la rabbia.

E proprio là il nostro adolescente ci aspettava.

L'abbiamo finalmente visto e l'abbiamo abbracciato... attraversando assieme a lui il dolore più cupo, la paura più forte, la rabbia più bruciante, il piacere più trasgressivo.

E così noi, “con la nostra paura di non essere all'altezza che ci costringeva a salire ogni giorno di un gradino” (come recita un antico Koan giapponese) abbiamo imparato a “meritarci” il nostro adolescente.

Guardando in faccia il dolore, la paura, la rabbia, abbiamo smesso di abbassare gli occhi e abbiamo finalmente guardato in faccia lui e, con lui, abbiamo guardato in faccia anche noi, con le nostre contraddizioni, le nostre fragilità, le nostre speranze.

E abbiamo sentito davvero sulla nostra pelle che “non c'è notte che non veda il giorno” (Shakespeare) .

Il giorno, finalmente, e' arrivato e, assieme ad esso, la luce.

Ma una luce diversa da quella di prima.

Una luce che non ha paura del buio, perché viene da esso ed è dentro ad esso.

E, alla fine, abbiamo capito, ma, soprattutto, sentito che “colui che vuol prendere deve cominciare a dare” (Lao Tzu) e che, “se io voglio cambiare il mondo intorno a me, devo cominciare a cambiare me stesso” (Gandhi).

Un abbraccio a tutti voi e a tutti i nostri adolescenti che abbiamo imparato a sentire e, di conseguenza, a capire e ad amare in modo differente.

# Genitori di Itaca

## Lettera aperta

**di Alessandra**

Perché sono arrivata ad Itaca?

Mi sono posta tante domande, le più comuni e forse anche le più banali. Del resto anche la vita stessa è spesso una strada segnata dalle tante domande che alimentano dubbi, certezze e incertezze.

E le risposte?

Possono essere le diverse fermate dove ognuno è lì ad aspettare, ad ascoltare, ad osservare la vita che trascorre.

Ogni fermata, ogni sosta, ha la sua prospettiva, la sua aspettativa.

E forse è proprio ad una di queste fermate che nasce la mia personale esperienza di Itaca.

Sicuramente da tanti sospesi, da dubbi alimentati da una mia fragile autostima soprattutto verso la mia capacità e tenuta genitoriale.

Ogni mio dubbio spesso diventa un negativo, ogni obiettivo si fa pesante e faticoso. È una mia fragilità. Ma non sempre la luce brilla agli occhi, forse bisogna imparare ad aspettare, ad avere uno sguardo scorrevole e lontano.

C'è una profonda ferita ed è sicuramente il mio punto di partenza. E poi gli altri che spesso rappresentano l'altra parte di me, quella embrionale, quella più sicura, che ha difficoltà ad emergere ed è perdente a tanti confronti.

La consapevolezza di una vita difficile, quasi sopravvissuta, che ti sta alle spalle e come un'ombra ti segue nelle calde giornate d'estate dove ancora giocano i ricordi di voci, di schiamazzi e birichinate.

E poi le notti dove gli occhi seppure stanchi si impietivano al buio della stanza e lì i pensieri e le paure silenziose diventavano soffocanti e l'ignoto si perdeva in ogni fragile certezza. E il battito del mio cuore così solitario, ingenuo ma speranzoso.

Ricordo la mia adolescenza ribelle dove tutto si fa nemico, dove niente e nessuno ha diritto alla ragione, dove l'affetto lo inseguì e lo raccolse tra le braccia più sorde e distratte.

Poi c'è la fermata dell'età adulta dove la consapevolezza e la maturità diventano importanti alleate e senti che forse potranno risollevarti e rigenerarti da ogni fatica fin lì trascorsa.

E poi la svolta, la maternità e la genitorialità ed ecco che il cammino della tua vita cambia prospettiva, tutto ha ragione d'essere, anche il pensiero e la paura più remota.

Nasce la mia famiglia, una parentesi si chiude e la vita entra con forza in una nuova dimensione dove ogni gesto ed ogni fatica trova ragione nell'amore più semplice e più puro di un figlio.

Anche le consapevolezze si trasformano, ha avuto senso arrivare fino a lì, varcare ogni confine, ogni debolezza, ogni età.

L'esperienza materna mi trasforma da figlia solitaria a madre speranzosa e improvvisamente dubbi ed errori si tingono di nuovi colori. Una solidità quasi incrollabile.

Ma il confine è sempre vissuto tra la forza e la debolezza così come in un gioco di ruoli che si interrogano da madre a figlia e viceversa. In un'alternanza ciclica che va e che viene, niente è sempre così ben definito. Ed è proprio questa alternanza e dinamicità che in me ha generato tante domande, dubbi e incertezze alla ricerca spesso di risposte e parentesi aperte.

Nasce così la ricerca di Itaca e l'esperienza ad Itaca diventa una palestra di confronto aperto e sincero dove il tempo del racconto trova chiarezza tra passato e presente.

Una risorsa che apre e chiude parentesi riflessive per approdare a nuovi punti di partenza.

Ognuno di noi figlio-genitore è lì nel gruppo ad offrire gratuitamente la sua esperienza di vita e i dubbi e le risposte percorrono nuove strade.

In questo confronto alla pari negatività e positività diventano alleate ed è meno sofferto il divenire dei tuoi sentimenti.

E' bello pensare che altri genitori dopo un proprio percorso decidano di diventare amici. Donando al gruppo stima, fiducia, simpatia.

Tutto questo mentre i nostri figli crescono e diventano cittadini del futuro e magari un giorno qualunque ringrazieranno noi per essere stati i loro genitori.

# I miei anni di “ITACA”

di Artemio

*Ama e fa' quel che vuoi.  
Se taci, taci per amore;  
se parli, parla per amore;  
se correggi, correggi per amore;  
se perdoni, perdona per amore.  
L'amore affondi come una radice nel tuo cuore:  
da questa radice non può nascere se non il bene".*  
[S. Agostino]

La mia storia incomincia intorno all'anno 2000.

In famiglia non c'erano disagi di entità elevata, ma con la crescita dei figli condita con piccole difficoltà economiche, difficoltà a gestire la logistica familiare e forse una incapacità di accettare il ruolo differente di padre e madre sentivo, intorno a me, una difficoltà a rendere le relazioni familiari fluide.

Io, ancora oggi mi chiedo che cosa dovevo fare, come mi dovevo comportare e dove ho sbagliato ma purtroppo non riesco ancora a darmi una spiegazione logica.

In quel periodo avevo la bussola che subiva influssi di vari campi magnetici e non sempre mi segnava il nord. Man mano che passava il tempo mi domandavo dove stavo sbagliando, se facevo il padre, se ero un padre, perché aumentava la mia insicurezza nei confronti dei figli e lasciavo il mio ruolo di roccia.

Pian piano demolivo la mia sicurezza e sprofondavo nella insicurezza.

Nell'anno 2000 avevo 46 anni e forse questa mia difficoltà, che allora non conoscevo ed ora conosco, poteva essere dettata anche dalla mia crisi di mezza età.

Quella crisi dell'uomo dove si ricerca l'identità, il periodo dove si analizza la propria vita, ci si accorge che l'età sta avanzando e in ciò che si è realizzato c'è del buono ma ci sono tante cose che non possono continuare così.

Il momento dove si sente il bisogno di sistemare le cose che non vanno, perché il peso delle contraddizioni diventa insopportabile ed il dolore interno non ti permette il proseguimento della situazione di stallo ma si cerca quel salto definitivo verso la maturità.

Grazie al mio carattere ed al mio addestramento dove quel poco che conosco di

tecnica, scienza, filosofia e religione fanno parte della mia vita e regolano la mia vita mi sono posto delle domande:

Cosa fanno gli altri genitori?

Io non ho mai fatto corsi o preso patenti per genitore, quindi come posso fare bene il genitore?

È proprio tutto sbagliato quello che faccio?

Quanto mi angoscia la definizione degli altri che la mia è una famiglia perfetta?

E tante altre interrogazioni.

Dovevo riuscire a trovare una strada, non per raccontarmela, ma una ricerca in base al confronto di esperienze genitori/figli e di personale tecnico che mi permettesse di crescere insieme alla mia famiglia.

Avevo fatto una bella sintesi e avevo scoperto che doveva esistere una strada per arrivare alla meta.

A questo punto dovevo trovare la strada giusta.

Cominciai ad interessarmi, volevo escludere lo psicologo o lo psicoterapeuta e ricercare convegni o gruppi di genitori.

Non è stato facile, convegni che non portavano al mio interesse, genitori, anche amici, che avevano difficoltà a trattare l'argomento.

Nell'anno 2004 dalla scuola arriva a casa un volantino ove spiega l'iniziativa ITACA, uno strumento di relazione tra genitori in difficoltà con i figli.

Ciò che veniva relazionato nel depliant informativo mi sapeva di buono, poi preso da una punta di pessimismo dissi: prendo contatti poi si vedrà.

Dopo aver preso contatti telefonici con la Circostrizione il primo incontro è stato un buco nell'acqua. Mi son presentato alla Sala Azzurra alle ore 21 come da accordi, ero l'unico partecipante e lì incontrai la psicologa conduttrice dell'ipotetico gruppo Pierangela Bonardi.

Dopo la presentazione e piacevoli chiacchiere ci siamo resi conto che non esistendo gruppo di genitori non si poteva continuare l'esperienza proposta.

A questo punto mi propose di inserirmi nel gruppo dei genitori uscenti dall'esperienza di ITACA degli anni precedenti. Accettai immediatamente e andai in seguito al loro primo incontro.

Ho seguito e partecipato subito al tema proposto dal gruppo.

Quella sera era presente anche Pierangela che mi ha presentato al gruppo.

Il gruppo era gestito dai partecipanti, ad ogni incontro si stendeva una relazione dell'argomento trattato ed inviato a Pierangela.

Pierangela partecipava saltuariamente.

Alla fine del primo incontro ero soddisfatto, avevo incontrato persone che avevano voglia di parlare di se stessi, dei problemi che incontravano giornalmente con i loro figli, temi tratti da libri, giornali, film, ecc. che

permettevano di riflettere sul ruolo di genitore e sulla relazione con i figli. Ero veramente soddisfatto, mi sembrava di aver conosciuto persone amiche, ero soddisfatto come trattavano l'argomento, non mi pareva vero.

Infatti quando andai in auto per il ritorno tra me dissi: è andata così bene che mi sembra una pubblicità elettorale.

In futuro mi resi conto che non era un atteggiamento costruito ma un gruppo sincero, interessato ed insieme il gruppo donava ad ognuno dei partecipanti materiale prezioso per una crescita interiore.

Il gruppo mi piaceva, mi lasciai andare ed ho sempre partecipato con molto entusiasmo.

In seguito lasciai il gruppo degli "anziani" di ITACA e mi inserii in un nuovo gruppo ove trovai la stessa partecipazione.

Alla fine degli incontri del nuovo gruppo ho contribuito ad unire il gruppo degli "anziani" di ITACA con il nuovo gruppo.

Da qui in poi il gruppo degli "anziani" di ITACA si è alimentato da persone nuove che avevano frequentato gruppi nuovi di ITACA e molti finivano la loro partecipazione in quanto avevano trovato ciò che cercavano.

Dal 2008 il gruppo di ITACA non viene più finanziato ma il gruppo degli "anziani" di ITACA ha resistito con nuovi partecipanti e partecipanti che ci hanno lasciato.

Il gruppo si autogestisce ed ha la partecipazione della psicologa psicoterapeuta Romano Fortunata, per noi Tina, che con il suo lavoro, completamente gratuito, ci ha consigliato ed aiutato a sviscerare temi molto importanti della relazione tra i familiari.

Questi anni per me sono stati di grande interesse ed ho imparato molto sui rapporti con i figli e la relazione che devono avere i genitori con i figli, direttamente dal gruppo o indirettamente all'esterno del gruppo.

Cito qualche esempio di materiale analizzato che mi ha aiutato nel mio percorso:

*La favola della donna che vedeva l'uomo nudo....*

mi ha aiutato a capire che ci sono cose che si devono vedere ed altre si possono trascurare o solo vederle per sapere che esistono.

*Il racconto "Il paese dei ciechi" di Herbert George Wells (1904)*

Un testo ricco di riflessioni, mi ha aiutato a capire di scendere dal podio e di essere un po' adolescente e non genitore distaccato.

*La favola "Il vecchio, il bambino e l'asino (autore sconosciuto forse di origine iraniana)....*

Personaggi sempre criticati dal mondo dei nullafacenti.

Dobbiamo fare le nostre scelte, per noi giuste, poi le critiche di chi è nulla facente arrivano sempre a puntino.

*Il libro “Come rovinare la vita ai propri genitori di Andrea Fiorenza[1].....*

Un testo piccolo, basilare di infinite riflessioni sulla vita dei genitori che cadono nell'ansia e nei problemi inutili della vita. Genitori arruolati e decisi a rovinare se stessi e chi li circonda.

*La favola “La bella addormentata nel bosco” di Charles Perrault .....*

Non si possono proteggere i figli perché quando è ora si dovranno difendere da soli, non avendo avuto esperienza, non ne saranno capaci.

Il ragazzo che gode di essere un vero conquistatore di ragazze grazie alle sconfitte subite dalle stesse ...

non irritiamoci se il figlio prende quattro in matematica o se la prof. di educazione fisica lo offende nel suo profondo onore di pappamolle perché il ragazzo, in quel momento, prepara la base della sua vita.

Abbiamo trattato tanti temi come l'uso della televisione, di internet, del telefonino, dei videogiochi, dell' Ipod, mp3, della discoteca, dell'uscita con amici, degli ecc. ecc.. Tutti questi temi io li ho raccolti in una unica frase: cose da utilizzare, da vivere ma da regolamentare. Devono avere tassativamente delle regole.

Le regole:

In assoluto, non esiste regola giusta. Diventa regola giusta in modo relativo.

La regola cambia col cambiare del tempo e dello spazio.

Per il bambino o per il ragazzo è importantissima la regola data dal genitore.

La regola crea il contenitore dove far crescere la giovane vita e farla diventare grande.

La regola crea sicurezza.

Regola che deve essere supportata dall'esempio dell'adulto.

Regola che deve essere costante perché per i genitori è un fondamento di vita, regola mutabile con l'età del giovane.

Non è regola togliere la televisione dall'abitazione, ma è regola che ogni componente della famiglia possa scegliere un programma in quel determinato giorno, che la televisione si può vedere in un tempo giornaliero deciso in comune, che certi programmi non si possono vedere, e così via.

*Il film “ la leggenda del pianista sull'oceano” diretto da Giuseppe Tornatore:*

Il protagonista decide di scendere dalla nave ma a metà scaletta ritorna indietro.

Scopre che nello spazio determinato della nave lui è infinito, con la tastiera definita crea e suona musica infinita. Ma nello spazio infinito della terra lui era niente.

Con il contenitore si impara a relazionarsi con l'essenziale.

In questi anni la regola è stata boicottata e l'essenziale per i nostri figli è una sola cosa: Tutto.



*Il film “Il genio ribelle” di Gus Van San* propone in forma esaltata il comportamento dei nostri figli.

Ribelli in quanto desiderosi di scoprire, di sapere, di avere un proprio spazio.

Sanno di sapere ed hanno paura di dimostrarlo.

Puntano sulla conoscenza scientifica.

Il film propone uno psicologo/padre che si dirige sulla scoperta delle emozioni.

La bellissima frase di Tina dove con tono scherzoso dilaga una grande verità sul rapporto genitori/figli.

*I figli sono come i cachi:*

Se hai fretta rischi di mangiarli acerbi quindi fanno schifo.

Se sei distratto e non poni una costante attenzione alla maturazione marciscono.

Solo con pazienza ed attenzione puoi gustare un frutto succoso e profumato.

I ragazzi vanno ascoltati al momento giusto e solo così entri in armonia con loro.

Kahlil Gibran ci ha donato una bella riflessione: *“I vostri figli non sono i vostri figli”*.

Con questa sua riflessione mi ha aiutato a capire che l’educazione dei figli deve essere mirata a far scoprire la loro strada. A noi genitori può non piacere, ma l’importante che loro possano vivere bene la loro strada.

*Il film “Viaggio alla Mecca” di Ismael Ferroukhi*

Un padre, non contestato dalla moglie, impone al figlio un percorso.

Il figlio è contrariato dalla volontà del padre che cerca di viaggiare con l’essenziale.

In quel viaggio il padre semina un messaggio di vita, detta regole e all’arrivo lo lascia alla sua vita.

Il ruolo del padre nella nostra società è stato emarginato e confuso.

Padre padrone ha fatto dei danni ed allora sono stati inventati altri ruoli:

Padre mammo

Padre mammolo.

Padre amico.

Padre Clown.

Togliendo il vero ruolo di padre e l’autorevolezza per dare al figlio le direttive del distacco dalla famiglia e la forza di camminare nella vita con le proprie forze.

Un altro film molto interessante è stato *“Maria madre di Gesù” diretto da Kevin Connor* ove si descrive in modo estremo il rapporto di madre e figlio nei primi anni di età. Un cenno, per niente trascurabile, l’importanza dei genitori insieme nell’educazione dei figli.

Con il tempo mi sto accorgendo sempre maggiormente che l’educazione dei figli si ottiene con un intreccio di lavoro attento della madre e del padre anche se i ruoli entrano in azione in tempi diversi.

La madre è senz'altro direttrice in campo nel primo periodo di vita fino a 10-12 anni in seguito il direttore in campo è il padre.

Nei due periodi non esiste un muro divisorio.

Nel primo periodo il padre deve imparare dalla madre un comportamento innaturale, scoprire il ruolo di madre, verso il figlio e nello stesso momento deve essere argine contenitore alla madre per evitare che il figlio si trasformi in pulcino, che al figlio nasca un handicap immaginario, che sia protetto ma non iperprotetto, ecc..

Il comportamento di amore, protezione, di gioco ecc., dettato dal ruolo della madre, crea sicurezza, gioia e una buona relazione con il mondo che lo circonda. Quando i ruoli si invertono la madre deve "riposarsi", con questo termine strano intendo che non deve intervenire direttamente sulla educazione del figlio ma delegare il padre.

Es.:( Figlio) Mamma posso andare al cinema? (Madre)Non lo so, chiedilo a tuo padre.

( Figlio) Vorrei un cellulare nuovo? (Padre) No, i tuoi voti dimostrano uno scarso rendimento e

la famiglia per ora non ti premia. ( Figlio) Mamma????? (Madre) Non lo so, così ha deciso tuo

padre.

In questo modo la madre fortifica il ruolo del padre. Lo rende roccia, punto di riferimento per la crescita del giovane.

Certo che il riposo prima citato è molto relativo perché i ruoli si sono invertiti e la madre deve diventare argine contenitrice del padre e nello stesso momento imparare dal padre.

Ho parlato di argine perché il padre lasciato da solo crea anche lui danni a causa di una educazione troppo rigida.

Il padre per sua natura è colui che crea la frattura, fa mettere in discussione le sicurezze donate dalla madre, lo guarda in faccia e gli dice che le sue debolezze sono debolezze e non deve rompere, il padre dice di no, il padre è colui che mette in difficoltà il figlio perché deve camminare "con la sua testa". Fino a lasciarlo, tra il dispiacere del distacco e il piacere immenso di aver aiutato a crescere quel grande condottiero di se stesso.

La vera figura del padre viene descritta nella Parabola del Figliol Prodigo ([Vangelo secondo Luca 15,11-32](#) ) Un figlio che vuole ciò che gli spetta e vuole lasciare la casa paterna.

Il padre dà a lui ciò che gli spetta e lo lascia andare pur sapendo che il figlio voleva tutto ciò per sperperarlo, per vivere una vita priva di regole, nel vizio e nel bisogno. Nel racconto non si citano ramanzine, raccomandazioni, minacce

ecc. eppure questo padre non era insensibile perché una volta lasciato tutte le sere andava sulla torre della sua abitazione ad aspettare e scrutare il suo ritorno.

Era un padre che amava il figlio, soffriva e il suo distacco era dolore.

Il figlio dopo aver fatto tutto ciò che non si doveva fare cadde nella povertà e patì la fame. È con la fame che il figlio tornò dal padre. Era pronto ad onorare l'impegno, la fatica, la rinuncia e il sacrificio. In quel momento il figlio cominciò ad amare suo padre ed era disposto ad essere un suo servo (colui che è a servizio, non schiavo).

Il ruolo di padre e di madre non finisce mai, ma l'educazione ai figli sì. Ho imparato che ad una certa età i genitori si devono ritirare dall'insegnamento e far lavorare i figli.

In quel momento il figlio è libero e nascerà un nuovo rapporto di rispetto di convivenza che non deve sconvolgere la vita dei genitori, ma il figlio è libero di accettare o di creare altri stili altrove.

Tutto questo lo definirei un delicato intreccio di confronti realizzati dal padre e dalla madre nel rispetto di entrambi i ruoli che si chiama dialogo.

Purtroppo se in Africa si muore di fame a causa della mancanza di cibo, nella nostra società si muore di fame a causa della mancanza di dialogo.

A volte tra me e me mi dico: non c'è bisogno di imparare a rapportarsi con i figli, ma occorre imparare a dialogare, ascoltandosi, ascoltando ed essere ascoltati.

L'adolescente e l'adolescenza momento negativo vissuto dai genitori che cos'è?

Non è una malattia semplice e tanto meno grave.

Non è una catastrofe.

Se ci pensiamo bene l'abbiamo passata anche noi.

Eppure quante difficoltà e dolore crea nei rapporti familiari.

È un momento dove il figlio è in crisi cioè sta crescendo, il momento importante deve avvenire la trasformazione da bambino a uomo responsabile.

Come sono belli i bambini piccoli! Hanno il naso del papà, il mento di mamà, gli occhi del nonno, il sorriso della nonna e nessuno si permette di confermare che sono uguali a se stessi.

La prima cosa che combina l'adolescente è confermarci che lui è lui e ci vuole togliere quell'illusione che abbiamo conservato per anni.

È proprio senza cuore, ci vuol far capire che non lo potremo mai conoscere. Così ci poniamo davanti alla realtà di avere uno sconosciuto in famiglia. In pratica è ancora una nostra illusione perché una persona che sia moglie, marito, figlio, madre, ecc. anche se abbiamo la possibilità di vivere tutta la vita insieme, con un ottimo rapporto, non potremo mai avere la capacità di conoscerla se non in piccole e minuscole parti. Ciò che rende bello il rimanere insieme non è la

conoscenza ma la relazione ove ognuno dei partecipanti contribuisce alla verità e alla giustizia, i due ingredienti che creano la reciprocità nelle relazioni.

I figli non nascono come li vogliamo e nella adolescenza esce allo scoperto il temperamento e il carattere. A volte c'è sintonia, a volte c'è conflitto, a volte esistono casi ove non esiste spiegazione perché pur avendo genitori molto ligi loro rubano, spacciano, si drogano e come si suol dire una ne pensano e cento ne fanno. Peccato tutte alla rovescio!

Quando i figli "funzionano male" ci riempiamo di colpe ma è sbagliato perché i genitori quando hanno fatto il loro dovere, se i figli rifiutano la maturità, la responsabilità e il dovere, la colpa è dei figli.

È facile pensare che il figlio è così perché la mamma lavora, perché il papà deve fare 12 ore di lavoro e quando è in famiglia è stanco, perché non ha avuto come gli altri, perché..... ma sono tutte valutazioni create dalle nostre ansie e paure, in pratica il figlio ruba e/o si droga per sua scelta a causa di un suo malessere interiore non dipendente dal comportamento dei genitori.

Molte volte l'insistenza del genitore, ad aiutare il figlio, peggiora la relazione creando barriere tra genitore e figlio ed aumenta il disagio nel figlio.

La nostra società penso che non abbia paragoni con le società del passato o con la società dell'America Latina o Asiatica. Nella nostra società è buona la presenza del genitore, l'aiuto al figlio, il gioco, la coccola, il rispetto, i figli non sono costretti ad essere sfruttati, a lavorare in tenera età, ecc...

Quando non esistono rapporti difficili, ove esigono interventi di esperti, se si conosce l'adolescente e l'adolescenza per il genitore può diventare un interessante periodo di crescita mettendosi in discussione e rafforzare il suo credo. Non sto dicendo che il tutto sarà profumato da rose e fiori, perché esisteranno momenti di difficoltà, ma vissuti con armonia.

Un'altra cosa che tormenta noi genitori sono quei figli adolescenti che non vogliono ascoltare le nostre esperienze. Noi sappiamo bene quante ne abbiamo passate nella nostra adolescenza, quanti errori abbiamo commesso, delusioni, amarezze, mete non raggiunte, tempi persi, ecc..

Però la nostra esperienza non può essere trasmessa ed applicata perché l'esperienza ha il limite dettato da due variabili importanti: il tempo e lo spazio. Il figlio non può usare le nostre esperienze.

Noi vorremmo proteggerlo ma non possiamo.

Il compito di noi genitori, oltre che imporre delle regole, dobbiamo trasmettere ai nostri figli i valori importanti della vita: valori religiosi, morali, umani, sociali ma soprattutto esigere buoni rapporti familiari buttando addosso ai nostri figli la responsabilità.

Occorre far capire che la famiglia non diventa bella perché papà e mamma sono

bravi, e si impegnano ma la famiglia diventa bella perché tutti i componenti, nessuno escluso, collaborano per la famiglia. Per ottenere questo risultato i figli devono fare fatica ad amare i genitori, cioè devono imparare insieme ad onorare la verità e la giustizia. Dobbiamo combattere i comodi dei nostri figli perché l'adolescente che ha oltre la media dell'otto in pagella non è giustificato a far niente e dedicarsi al divertimento spensierato ma deve adoperarsi al suo contributo in famiglia, solo così attraverso la propria responsabilità potrà avere reciprocità nelle relazioni.

È un lavoro duro chiedere questo ai figli ma penso che sia una buona strada mentre punterei a lasciar scorrere ciò che deriva dalle nostre ansie e paure.

Certo che il risultato è a lungo termine e non dobbiamo pretendere. Un amico mi diceva: forse quando saremo nonni..... forse dopo la nostra morte..... i suoi tempi mi sembrano reali.

Ho imparato a considerare i rapporti familiari, non più come qualche cosa di particolare, ma come qualsiasi rapporto interpersonale. Questo atteggiamento mi ha permesso di dare più spazio ai figli, e nello stesso momento avere spazio, a mia disposizione, per “pesare” il mio intervento.

Un relatore della comunicazione non violenta diceva:

Per avere un bel rapporto interpersonale non occorre essere ricambiati ma comunicare che lo ami, che hai affetto per lui/lei, senza chiedere niente.

È senz'altro una bella condizione di equilibrio, che io ancora fatico a concretizzare.

Ora il gruppo mi ha fortificato.

Le insicurezze che citavo prima sono state ridimensionate. Certi argomenti, che credevo basilari per l'educazione dei figli, sono diventati basi di vita. Per questi argomenti in famiglia combatto, discuto, brontolo, mi impongo, ecc.. Altri argomenti li ho lasciati perché mi sono reso conto che i figli bisogna lasciarli respirare e assaporare la vita anche a fronte della sbandata.

Parlo meno in famiglia ed ascolto molto volentieri i miei figli e mia moglie, il pranzo o la cena a volte portano argomenti interessanti ed ascolto.

Ultimamente ho avuto occasione di trattare, in famiglia, temi molto profondi come: la confusione dei ruoli che io non accetto. La differenza dell'unione tra uomo e donna dal semplice compagno, al matrimonio in Municipio, al matrimonio in Chiesa e al matrimonio davanti a Dio. Il vivere con l'essenziale perché ogni opera d'arte è tale in quanto essenziale. Abbandonare dalla propria vita l'urgente. Quando parlo di questi argomenti creo un giocosa contrarietà in mia moglie e vedo nei miei figli molto interesse. Quando mi danno l'occasione di parlare di questi argomenti non cerco di convincerli ma solo di far capire quanto credo in ciò che dico.

Un'altra cosa che ho rafforzato e a cui credo sia giusto nell'educazione dei figli è come si confeziona un regalo.

Il regalo dato per scontato, il regalo per comprare il figlio, il regalo perché ci sentiamo in colpa sono armi potentissime per sgretolare il buon rapporto fra genitori e figli.

Il regalo non deve essere eseguito 15 minuti prima che avvenga la richiesta del figlio, deve avvenire con un tempo di maturazione, deve esserci attesa, desiderio, deve essere un sogno difficile da raggiungere ed infine si arriva al regalo.

Anche i regali tecnologici devono avere un loro tempo e prima di regalarli occorre stabilire delle regole: *“si,ti regalo il cellulare e avrai 15 euro al mese di ricarica, ti controllerò i tabulati”*. *“Ti regalo il computer, potrai utilizzarlo liberamente ma ti controllerò con un apposito programma e se esci dalle regole lo blocco”*.

A volte alla richiesta del regalo occorre dire dei NO se la famiglia lo ritiene troppo costoso o diseducativo.

A volte è importante regalare non ciò che si aspettano ma un regalo, stimato dal genitore importante, perché il regalo è regalo, è un cosa cara che si vuole donare al figlio.

Quando il regalo entra negli strumenti educativi diventa relazione tra genitori e figli e ne fortifica il rapporto.

Ho imparato anche la regola del contrario, ogni volta che lo uso ho paura di sbagliare ma è molto efficace.

Aiutare il ragazzo a rompere una situazione insostenibile. Il voto negativo o la nota di demerito ricevuti a scuola non devono essere vissuti dal genitore con ansia e negatività ma con indifferenza e una punta di compiacimento.

Al figlio che non ha voglia di studiare e i suoi risultati sono veramente poveri occorre consigliarlo a viva voce a lasciare la scuola e ad andare a lavorare.

Quando penso a questo comportamento mi rendo conto che ho passato la palla della responsabilità da me ai miei figli.

In questa mia esperienza ho incontrato una persona esterna al gruppo che ha sostenuto che il lavoro, da noi sviluppato, era basato sulla introspezione e l'autocoscienza, e a lei non piaceva e lo disprezzava.

Introspezione è una parola che proviene dal latino *introspicere* cioè guardare dentro.

Nel nostro caso è osservazione di noi stessi mediante la riflessione, esame interno, esame di coscienza, meditazione.....

L'autocoscienza è definibile come l'attività riflessiva del [pensiero](#) con cui l'[Io](#) diventa [cosciente](#) di sé stesso.

Io personalmente lo trovo un esercizio nutriente per la mia persona.

Aristotele in *Organon* esprime il concetto di *immanente*. In seguito è stato ripreso da diversi studiosi ma io preferisco S. Tommaso D'Aquino che spiega il concetto di *immanente* come *sentire, intendere e volere*. Il pensiero passa attraverso tre fasi: il sentire, intendere ciò che si sente ed infine voler mettere in pratica ciò che si è inteso. Questo processo non può assolutamente avvenire se non esiste esame interno della persona.

Seneca diceva: "...leggi e alla fine della giornata fa che un pensiero rimanga dentro di te...." come può rimanere dentro se hai confusione e non hai uno spazio libero e pulito per depositare e far crescere questa frase?

Ho descritto le mie tappe di percorso ad Itaca e come potete constatare ogni argomento è denso e immenso e andrebbe sviluppato.

Ora continuo a frequentare il gruppo. Ho soprattutto amici che con loro posso parlare, essere ascoltato ed ascoltare argomenti di vita con sincerità e libertà.

Mi dona sempre tanto.

Ogni volta che incontro il gruppo esco sobrio ed ogni partecipante mi regala esperienze nuove che confronto con le mie e abbellisce la mia vita.

I rapporti interpersonali che erano buoni ho potuto perfezionarli.

I rapporti familiari li ho resi più fluidi, sicuri, quindi sono soddisfatto di ciò che ho ottenuto.

Ora con molta modestia sto cercando di capire il rapporto familiare con ciò che viene citato nella Bibbia, questo è un percorso mio in quanto Cristiano però il gruppo mi aiuta molto.

Con il gruppo ho capito che anche in famiglia se i rapporti sono buoni oppure no dipende solo e solamente da me. Attenzione, questo non deve servire per crearmi delle colpe, ma essere stimolo di ricerca al miglioramento. Non posso pretendere che siano responsabili se non lascio a loro la responsabilità, come non posso pretendere la loro crescita se non li lascio crescere. Sono io che devo cambiare se voglio che gli altri possano cambiare. Spesso il comportamento degli altri è solamente la reazione del nostro comportamento.

Il percorso fatto, mi ha dato tanto, mi dispiace di averlo fatto senza mia moglie perché avremmo potuto avere un bel argomento su cui giocare, dialogare e crescere insieme.

Io rimango ad aspettarla.

## La mia esperienza con Itaca

**di Cinzia G.**

La mia esperienza con Itaca è iniziata un po' per curiosità e un po' per bisogno. Ricevuto il volantino da mio figlio mi sono recata in CircoScrizione, dove ho trovato come impiegata Manuela (mamma di un mio collega) che sapeva del mio stato d'animo dovuto alla recente morte di mio padre (sei anni dopo quella di mia mamma). Io figlia unica, in passato avevo avuto esperienze negative con le psicologhe che avevo incontrato. Mi ha fatto promettere di frequentare tutti i 10 incontri anche se non ne fossi stata pienamente convinta. Ne ho perso solo uno per motivi di salute.

Gli incontri di gruppo erano variegati, ognuno raccontava le proprie esperienze o i problemi con i propri figli e alcune situazioni erano simili a quella che stavo vivendo io. La dott. Tina Romano alla fine di ogni incontro (pilotato, con argomenti mirati) ci proponeva un esercizio, a volte era faticoso perché mi metteva in discussione e scoprivo cose di me che non volevo ammettere, vedere e ricordare. Esperienze nate dal rapporto con i miei genitori e ora che sono genitore "avrei voluto essere una figlia diversa". Nell'ultimo incontro, due genitori che facevano parte del gruppo di auto-aiuto, ci hanno raccontato quello che stavano sviluppando. Il loro progetto era interessante perché così l'esperienza, il confronto aveva un seguito. E così è stato. Questo è il quarto anno che frequento il gruppo, siamo affiatati, uniti, anche se ad alcuni incontri non partecipi, nessuno ti rimprovera. Tina continua a spronarci e a farci lavorare per capirci e per tirare fuori il meglio di noi. Così il rapporto con i nostri figli potrà solo migliorare perché si cerca la strada per capire, per ascoltare, per aiutare, per ragionare, per condividere e non solo per protestare. Questi anni mi sono serviti per capire i miei figli, ma soprattutto me stessa. Grazie Itaca



# Itaca: la mia esperienza

di Cinzia S.

*Marco Polo descrive un ponte, pietra per pietra.  
- Ma qual è la pietra che sostiene il ponte? - chiede Kublai Kan.  
- Il ponte non è sostenuto da questa o quella pietra, - risponde Marco  
- ma dalla linea dell'arco che esse formano.-  
Kublai Kan rimane silenzioso, riflettendo. Poi soggiunge:  
- Perché mi parli delle pietre? È solo dell'arco che mi importa.-  
Polo risponde: - Senza pietre non c'è arco.-  
[Italo Calvino, *Le città invisibili*]*

Ho saputo dell'esistenza del progetto Itaca da un volantino accartocciato ritrovato in fondo allo zaino di mia figlia, ormai alcuni anni fa. Non saprei dire esattamente perché decisi di aderire all'iniziativa, credo, almeno all'inizio, più che altro per curiosità; o forse, inconsciamente, cominciavo ad avvertire il bisogno di qualche conferma circa il modo in cui stavo interpretando il mio ruolo di genitore. Quasi tutti, infatti, diamo per scontato di essere in grado di svolgere questo compito come se fosse un'abilità innata, qualcosa di già scritto all'origine nel nostro DNA, tanto più per noi mamme che possiamo contare sul famigerato "istinto materno"; questa certezza ci sorregge finché un giorno, improvvisamente, accade qualcosa, senti che l'equilibrio raggiunto comincia ad incrinarsi, hai una vaga sensazione di disagio, di inadeguatezza che aumenta man mano che i figli crescono e si avvicina quel terribile - per noi - spauracchio che è l'adolescenza. Ecco arrivare le prime crisi, le incomprensioni, i mutismi, l'insofferenza, i conflitti più o meno dichiarati che ci costringono a fare i conti con una nuova realtà, inaspettata e difficile, di fronte alla quale ci sentiamo per la prima volta disarmati. Questo senso di smarrimento e di impotenza, che più o meno tutti abbiamo provato nel corso del rapporto con i nostri figli, se non viene razionalizzato e contenuto, finisce col condizionare pesantemente ogni nostra altra relazione. In questo senso, io ho trovato un grande supporto nel gruppo, prima in Itaca ed in seguito in quello di auto-aiuto, perché anche il solo fatto di condividere le mie esperienze con gli altri ha alleggerito la tensione e l'angoscia. Mi è capitato a volte di sentirmi oppressa da un problema ritenuto insormontabile e poi scoprire, confrontandomi con il gruppo, che stavo facendo di un granello una montagna. Al contempo, ho imparato moltissimo dal vissuto degli altri, da chi ci era "già passato"; mi è servito ad aggiustare il tiro, a riflettere sulle conseguenze di certi miei comportamenti a volte troppo impulsivi,

al peso delle parole che diciamo e anche di quelle che non diciamo. Ho capito che ci sono silenzi che vanno rispettati e abbracci che non vanno rimandati; ma soprattutto che non dobbiamo stancarci di seminare, di dare l'esempio, anche quando dall'altra parte ci sembra che il muro sia invalicabile, perché niente va mai completamente perduto e i frutti a volte si vedono quando meno te l'aspetti.

E' vero, a volte la fatica diventa quasi insostenibile, ci sembra di buttare via il nostro tempo e ci capita perfino di pensare che i figli che ci sono toccati non sono affatto come li avremmo voluti; ma noi, ci chiediamo mai se siamo i genitori che loro vorrebbero o, meglio, i genitori di cui loro avrebbero bisogno? Molti di noi hanno in testa un proprio modello di "genitore perfetto" e si sentono spesso frustrati perché non riescono a raggiungerlo; credo invece di aver capito che non esiste un genitore "tipo", buono per tutte le stagioni. Proprio perché ogni ragazzo è diverso dall'altro, penso che ciascun genitore dovrebbe cercare "solo" di essere il miglior padre o madre possibile per "quel" tipo di figlio: infatti, c'è il ragazzo che va spronato, ma anche quello che deve essere frenato, quello insicuro e quello con troppa autostima, quello affidabilissimo e quello irresponsabile... e così via. Dopo averci inciampato più volte, ho realizzato che il genitore-supereroe non solo non serve agli adolescenti, ma che loro ci amano e ci stimano di più se ci mostriamo come siamo, con le nostre debolezze, i nostri limiti e i nostri difetti. Ed ho anche smesso di pretendere da loro quello che non possono dare: certo, mi piacerebbe sapere tutto ciò che gli passa per la testa, ma ho imparato a mie spese che è meglio aspettare i loro tempi, senza assillarli di continuo con domande non gradite ed invasioni nel loro privato.

Questo mio piccolo percorso che ho cercato di riassumere non sarebbe stato possibile senza il contributo del gruppo e delle psicologhe che lo hanno guidato, senza la loro capacità di ascoltare, con le orecchie e con il cuore, con attenzione e sensibilità, facendoci sentire tutti reciprocamente compresi ed accettati e soprattutto mai giudicati. Certo, in tanti anni di cammino insieme, qualcuno strada facendo si è aggiunto e qualcun altro lo abbiamo perduto: mi piace pensare che chi ci ha lasciato l'abbia fatto perché ha trovato le "sue" risposte. Quanto a noi "superstiti", se siamo ancora qui, è forse perché abbiamo la testa più dura degli altri..... o forse perché quelli che erano all'inizio solo dei compagni di viaggio, ora sono degli amici, persone che stimiamo e di cui ci piace condividere pensieri ed esperienze... o forse perché ora siamo consapevoli che la via del miglioramento e del cambiamento, per gli altri e per noi stessi, non ha mai un punto d'arrivo, ma tante tappe, tante sfide da vincere

una dopo l'altra..... e oggi ci sentiamo un po' più pronti ad affrontarlo!

# Progetto Itaca - Riflessioni

di Eros

*Prendiamo  
per un sentiero di palude  
e arriviamo al cielo  
Kobayashi Issa*

Il ruolo di genitore è probabilmente il più complesso, imprevedibile e sorprendente da interpretare. E nonostante questa complessità sia universalmente riconosciuta, si dà per scontato che tutti lo sappiano fare. Non è prevista preparazione, né, normalmente, viene cercata. Non è così per nessun altro ruolo o mestiere. Per qualunque altro ruolo o mestiere, occorre studiare, va fatta pratica, bisogna essere adatti; e poi, a volte, nonostante l'impegno profuso non tutti riescono, alcuni devono rinunciare. Per fare il genitore invece no: tutti vanno bene, tutti sono adatti, tutti possono, anzi tutti "debbono".

Si dà per scontato che ognuno di noi sappia fare il genitore perché, essendo stato figlio, potrà mutuare atteggiamenti e comportamenti della propria famiglia di provenienza. E' questo il non detto. (Questo assunto vale anche per gli insegnanti: il laureato che poi va ad insegnare, mutua il suo essere insegnante, indirettamente e implicitamente, dai suoi 18 anni da studente di scuola trasmissiva.)

In tanti, tantissimi, hanno successo nel fare il mestiere di genitore. Alcuni lo fanno proprio bene con un buon mix di intelligenza, amore e fortuna. La maggior parte un po' meno bene, ma riescono comunque a sbarcare onestamente il lunario controllando e risolvendo i problemi che pian piano vengono avanti. Talvolta il prezzo è l'annullamento di uno dei 2 genitori oppure la divisione della vita tra il dovere (in famiglia) e il piacere (all'esterno). Ma in altri casi, minoritari fortunatamente, dove il mestiere di genitore non viene interpretato bene, all'arrivare della adolescenza, i problemi esplodono, e quando accade dapprima si può provare a far finta di niente poi, però, li si dovrà subire. In altri casi ancora la coppia scoppia.

Ma esiste anche una terza strada: prendere coscienza che c'è qualcosa che non va, avere l'umiltà (anzi il buon senso) di interpellare chi ne sa più di noi, confrontarsi con chi ha già passato tali esperienze, capire che è necessario

mettersi in discussione, trovare la volontà di cambiare, avere nervi saldi e determinazione quando sembra che tutto vada a rotoli, coltivare la speranza che molto si sistemerà. Itaca è un po' di tutto questo.

Mi sono avvicinato a Itaca, il progetto originario, per un bisogno intellettuale: pensavo che fosse bene prepararsi alla stagione dell'adolescenza delle figlie. Inoltre Itaca si presentava con un format accattivante, interpretato con maestria da Angelini che ha svolto alla perfezione il suo ruolo di coordinatore e facilitatore. E in effetti quelle serate, molto dialogate, sono state utili, interessanti e anche piacevoli.

Allora però non mi era chiaro, come lo è ora, che il sapere, il conoscere non è sufficiente per il saper fare. E soprattutto non immaginavo neanche lontanamente cosa mi aspettava.

E il gruppo di auto-aiuto che per me si è aggiunto, dopo un paio d'anni, al progetto Itaca originario, si colloca proprio in mezzo tra il sapere cosa e come si dovrebbe fare e il farlo per davvero. Il nostro gruppo di auto-aiuto rappresenta la situazione ideale dove scambiare esperienze, esternare timori, condividere speranze. Tutti contribuiscono ad animare i nostri mercoledì, con le proprie modalità e senza forzature, e, soprattutto, sempre partendo da sé e dalla propria esperienza di genitore. Condividiamo le proprie esperienze di vita, commentiamo quanto illustrato da altri, senza giudizi, senza sentenze, partecipando e comprendendo lo sforzo titanico che si fa ad essere genitori

“Grazie” a mia figlia sto ripensando a me, al rapporto di coppia, al legame con mia madre. Itaca (soprattutto il gruppo di auto-aiuto) è stata ed è una parte importante di questo mio percorso.

La partecipazione al gruppo di auto-aiuto ha poi anche tante altre sfaccettature: la piacevole parentesi del mercoledì, le chiacchiere in libertà che talvolta ci concediamo, le cene, la voglia di condividere, l'attenzione e il rispetto verso gli altri genitori e anche le sorprese, quali la sollecitazione di Roberta (ma ne ricordo anche di Francesca, di Alessandra, ...) che dopo essere stata assente e silenziosa per diversi mesi ci ha posto il tema di come i nostri coniugi vivono questo nostro percorso, questa nostra maturazione, improvvisamente e con tale forza e profondità che ci ha coinvolti immediatamente in una appassionata discussione.

## **Relazione Itaca**

**di Francesca D.**

Mi chiamo Francesca, e sono mamma di due ragazze, Alba e Marianna, sono rimasta vedova a trenta anni. Quando Alba, la figlia più grande frequentava la prima media, ho ricevuto dalla scuola la lettera per partecipare al progetto Itaca. Subito ho colto l'invito, perché lo ritenevo interessante, mi chiedevo se avessi trovato l'aiuto che cercavo. Io in questo percorso ho trovato molto di più di quello che mi aspettavo. Le aspettative sono state soddisfatte, le risposte sono state molteplici, le psicologhe che conducevano i gruppi mi hanno fornito molti strumenti per poter chiarire i quesiti che mi ponevo riguardo all' educazione. E non solo per le figlie ma è stato educativo anche per me, mi ha aiutato a crescere, sì a crescere a diventare migliore, a guardare il mondo da tante angolazioni diverse. Il confronto con altri genitori è stato importante. Itaca è l'isola da cui parte Ulisse alla conoscenza del mondo, e metaforicamente Ulisse sono i nostri figli che partono da noi per il loro viaggio nel mondo. Ma Itaca per me è stato un viaggio di conoscenza durato dieci anni, attraverso i racconti di padri e di madri, con esperienze diverse, ma riconducibili ad una sola cosa “la storia delle famiglie”, ognuna con la propria esperienza tutte diverse, ma tutte accomunate, dall'amore per i figli. Genitori che si confrontano, che condividono le proprie storie per aiutare i figli a spiccare il volo nel migliore dei modi possibili. Ho imparato che non c'è legame più forte e più vero di quello di padre,.di madre,.di figlio. Non c'è amore più grande. In questa esperienza ho avuto tanti compagni di viaggio, alcuni hanno fatto piccoli percorsi, altri sono ancora qui a viaggiare insieme e soprattutto a condividere. La condivisione è stato il dono più bello che ci siamo permessi e regalati in questo percorso. Mi sono sentita ascoltata e non giudicata, compresa e non assecondata. Ma aver riflettuto insieme sui comportamenti dei nostri figli, è stato importante per osservare le cose da diversi punti di vista. Insieme abbiamo limato le paure che ingigantivano inutilmente, abbiamo affievolito le ansie, abbiamo sorriso sui nostri limiti ci siamo aiutati. E che dire sono il genitore che è presente da più tempo nel gruppo vorrei che non finisse mai,vorrei che la nostra esperienza i nostri racconti possano essere utili ad altri genitori, potrei ricordare anno per anno tutti gli strumenti che le esperte ci hanno mostrato attraverso la letteratura, la cinematografia, a filosofia, la scrittura creativa, il raccontarsi, i diari, e tante altre cose, sono stati utili tutti i

minuti passati insieme, grazie a tutti quelli che ci sono stati per poco tempo, per tanto tempo a quelli che ci sono ancora.

## **Ho continuato a fare la mia maglia**

**di Francesca S.**

Ho sempre immaginato che pensare di avere un figlio e poi averlo e crescerlo fosse un po' come fare una maglia con i ferri per la lana; alla mia prima gravidanza che seguiva un aborto spontaneo, per me molto doloroso, ero piena di paure.

Ho trovato così grande sollievo nel corso di preparazione al parto.

Il confronto con altre donne, che come me aspettavano un figlio, è stato determinante per farmi superare le paure e farmi vivere serenamente e con gioia l'attesa di questo figlio tanto desiderato.

E' nata Giovanna, ho continuato a fare la mia maglia.

Ho avuto poi altri tre figli e le gravidanze sono state serene.

Crescerli è stato molto impegnativo.

Man mano che crescevano, la maglia si è arricchita di nuovi punti.

In prossimità dell'adolescenza della mia prima figlia, ho avvertito i primi segnali che il rapporto affettivo ed educativo diventava più difficile.

Un giorno Alessandro, che frequentava la prima media, porta a casa un volantino

.

Si invitavano i genitori a partecipare in gruppi che avrebbero lavorato sulle tematiche dell'adolescenza.

L'invito mi ha fatto tornare alla mente il gruppo di preparazione al parto dove nel confronto con le altre donne mi ero arricchita e avevo trovato serenità.

Con questo spirito ho accettato di partecipare ai 10 incontri di ITACA.

La prima sensazione che mi procurava l'incontro con altri genitori, che nel gruppo portavano le loro esperienze, simili alle mie, era di grande sollievo.

L'esperienza dell'adolescenza dei propri figli aveva dei tratti comuni con quelli dei figli altrui.

Non ero sola ad affrontare delle difficoltà; mi incuriosiva molto il linguaggio di certi genitori. Era identico al mio. Mi specchiavo in loro e mi sentivo meglio.

Tornando a casa mi sentivo meno insicura nel conflitto e non consideravo più la disobbedienza dei miei figli solo frutto della mia incapacità e la mia autostima cresceva anche se di pochissimo.

Le mie maglie erano sempre più colorate.

Ciò che mi ha spinto a proseguire il percorso con il gruppo è stato il condividere



una stessa condizione.

Gli stimoli che ricevevo durante il confronto con gli altri genitori mi spingevano a riflettere, e non solo sul comportamento dei miei figli, ma anche sul mio comportamento nei loro confronti.

Ho imparato a riconoscere le mie emozioni e a valutare diversamente certi atteggiamenti dei miei figli.

Ho imparato ad accettarli. Anche se diversi da come li avevo sognati.

Quando è finito il percorso di ITACA ho sentito come un vuoto.

Mi mancava la serata del confronto tra i genitori.

Così ho accettato di buon grado di partecipare al gruppo di auto-aiuto.

Continuo a fare le stesse maglie, oltre l'adolescenza, con nuovi punti e nuovi colori.

# Io e Itaca

di Graziella

Sono una new-entry nel gruppo Itaca rispetto all'esperienza decennale del gruppo in quanto lo frequento solo da un anno. Siamo una famiglia adottiva con 2 figli, di cui uno adolescente, e pertanto in perenne ricerca di risposte e/o soluzioni per gestire le difficili situazioni del quotidiano nella gestione di 2 figli adottivi arrivati già grandi. Come famiglia adottiva ci sentiamo di "difficile collocazione": genitori diversi da quelli biologici e troppo uguali ma allo stesso tempo molto diversi da altri genitori adottivi. In effetti l'esclusivo confronto solo con altre coppie adottive/affidatarie portato avanti in modo costante fin dal'arrivo del primo figlio, ha iniziato a non essere più sufficiente e a non fornire più risposte adeguate rispetto alle crescenti aspettative imposte dalla fase adolescenziale di nostro figlio. Si è fatta strada in noi l'esigenza di confrontarci con altri genitori, anche biologici con figli adolescenti, per capire se le difficili dinamiche vissute nel nostro quotidiano erano diverse o simili a quelle di altri genitori senza la visuale adottiva, cioè senza il costante filtro psicologico del "poverino....chissà quanto ha sofferto per il suo passato di abbandono.....". In questa fase di spasmodica ricerca di **risposte pratiche**, non essendo presenti sul territorio dove risiediamo esperienze di gruppi genitoriali "misti" sulla problematica educativa, e saturi (dopo 2 distinti percorsi di adozione) di esperienze di mero ascolto front-end di "ESPERTI" che dall'alto del loro pulpito forti di un microfono stereofonico, propongono risposte standard SENZA chiederti quale è il tuo problema, stavamo cercando **altro**. Quel giorno, nello specifico, ho visto affisso in bacheca a lavorare il volantino che pubblicizzava il primo incontro di un ciclo dall'accattivante argomento "Come sopravvivere all'adolescenza dei figli",organizzato da un gruppo di genitori per dare voce ai genitori: ITACA appunto. NON mi sembrava vero, il destino o chi per esso mi aveva messo davanti proprio quel giorno la risposta a domande da troppo tempo senza risposte, **finalmente** un posto dove poter parlare dei miei problemi, e non solo ascoltare risposte predefinite da esperti, con genitori NON adottivi che condividevano i miei stessi problemi quotidiani con l'educazione di figli adolescenti. Il primo

incontro è stato un po' deludente in quanto io mi aspettavo di poter "sfogare" da subito le mie problematiche, invece la serata è stata occupata per la maggior parte del tempo dall'esposizione degli "esperti" del gruppo che ci hanno raccontato la storia del gruppo stesso e gli approcci pedagogico-educativi utilizzati negli incontri: serate guidate da una psicologa e psicoterapeuta storica del gruppo stesso, su argomenti specifici, proposte di letture di brani o visione di film, passaggi significativi di conferenze su argomenti educativi. Ce ne siamo andati in modo brusco e poco educato sollevando tutte le nostre perplessità sulle discrepanze tra la pubblicità del volantino (dar voce ai genitori) e l'impostazione front-office degli esperti andata in scena: ricordo però le poche ma profonde parole di Artemio che sulla porta ci ha detto..... "Noi ci siamo, se avete bisogno noi ci siamo.....ogni primo e terzo mercoledì del mese"; queste poche parole hanno dato un futuro a quel primo incontro. Ecco questo volevo quella sera: una parola di conforto, un segnale di speranza rispetto al mio profondo disagio, la certezza che c'era una risposta alla mia domanda "Ma io, riuscirò a sopravvivere a tutto questo?".

Tina è una persona speciale, una esperta sì (psicoterapeuta ecc...con una vita di esperienza) ma sui generis: il suo approccio alla gestione delle serate, da qualsiasi spunto si partisse (brani, frasi, libri, film, conferenze, drammatizzazione ecc...) era: parla di te e attraverso te arriva ai tuoi figli. QUESTO APPROCCIO per me E' STUPENDO: io faccio il genitore mettendo in gioco tutta me stessa, secondo quello che sono e che ho imparato, perciò più mi conosco più riesco a capire perché quella cosa fatta da mio figlio mi fa stare così male. Finalmente occhi e orecchie a cui mostrarmi, genitori sì ma anche amici capaci di stare insieme attorno a un tavolo in paninoteca, la consapevolezza di avere trovato un gruppo di genitori come me, SOLO genitori, con gli alti e bassi che la quotidianità genitoriale regala a tutti noi, in grado di trasmettermi la vulnerabilità insita nelle scelte fatte per l'educazione dei figli, la sofferenza che ogni scelta comporta, la loro esperienza di genitori e di gruppo, il confortante rimando a situazioni già vissute e superate che ti suggeriscono "io ho fatto così e ha funzionato", piccole/grandi strategie psicologiche che ognuno di noi può utilizzare, l'essere felici per l'altro quando si risolvono situazioni di conflitto. Sarà anche vero che in campo educativo, soprattutto sull'adolescenza, NON esistono ricette preconfezionate adatte per tutti, e che le risposte SONO dentro di noi, ma questo gruppo mi ha insegnato **strategie** utili per cercarle dentro e fuori di me attraverso il confronto e l'ascolto

degli altri e di me stessa.

## **Perché sono andato a Itaca**

### **di Maurizio**

Ho iniziato a frequentare il gruppo Itaca, dopo che me ne aveva parlato mia moglie, perché avevamo difficoltà di rapporto con nostro figlio Luca, a quei tempi in seconda media. Sono entrato nel gruppo a corso già iniziato e, dopo un inizio incerto dovuto alla non conoscenza del progetto, già la volta successiva mi sentivo meno teso e più tranquillo perché quelli che a me sembravano problemi insormontabili in realtà erano comuni a tutti i partecipanti. La condivisione fa miracoli abbassando le tensioni. Come molti genitori pensavo, sbagliando, che fosse utile dare delle regole e che fosse sufficiente dire “si fa così” per ottenere ciò che si è deciso. I figli ti mettono alla prova continuamente per vedere fin dove possono spingersi per fare, o non fare, ciò che gli interessa. Le imposizioni possono funzionare ma è facile che creino un clima di malcontento latente.

Alcune strategie che ho imparato in questi anni mi hanno portato ad avere un rapporto poco conflittuale con mio figlio che ha permesso ad entrambi di crescere ( es.: lista spesa, isolarmi in caso arrabbiatura, fare come se il problema non esistesse). Questo percorso mi ha anche permesso di anticipare i problemi di altri genitori coi quali mi sono confrontato e che mi ha fatto ricevere belle soddisfazioni personali.

Ho imparato che i figli sono persone slegate da noi, con interessi, motivazioni, aspettative diverse dalle nostre, che non sono i nostri terminali e che sono da accompagnare nella vita (Gibran). Molte volte ho avuto dubbi sulla gestione del rapporto con mio figlio (amico, severo ) ma ho sempre cercato di essere autorevole, non autoritario perché lo ritenevo controproducente. Le imposizioni non sono mai piaciute neanche a me. Ho pensato spesso come mi sarei sentito al suo posto e in caso di discussione gli ponevo i problemi in modo che fosse lui la controparte e si rendesse conto delle situazioni con una ottica diversa. Inoltre ho imparato che non dovevo mostrarmi perfetto altrimenti sarei stato un esempio troppo impegnativo per lui. E' stato molto meglio spiegargli le mie difficoltà e gli errori che ho fatto da giovane dirgli che prima o poi li farà anche lui. In ogni caso il dialogo è importante per aver un buon rapporto, ma la difficoltà sta nel fermarsi a parlare quando loro te lo chiedono, qualsiasi momento sia. Bisogna fermarsi ad ascoltare! Per loro è importante quel momento, mentre in ogni altra occasione il loro ascolto può essere parziale se non addirittura disinteressato.

Una volta percepito questo, il rapporto migliora e tutti gli insegnamenti ed i rimproveri fatti in quei momenti diventano più utili.

Gli adolescenti hanno emozioni e vita tipo montagne russe con poche situazioni di equilibrio intermedie.

Nel progetto Itaca ho incontrato genitori che, come me, avevano difficoltà di comunicazione coi propri figli: alla fine tutto si riduce lì se non ci sono problemi più seri. Ho potuto constatare che in molte coppie ci sono divergenze di vedute, anche grosse, sull'insegnamento e l'educazione dei figli. Da qui discussioni familiari a non finire con incomprensioni e risentimenti vari dove gli adolescenti ci si infilano e sguazzano a loro piacimento. Questo percorso mi ha insegnato ad ascoltare gli altri, a non dare tutto per scontato, ad esprimere i miei pensieri in modo razionale per farmi capire meglio. Anche se faccio fatica mi sforzo per fare queste cose visto che si possono applicare in ogni campo.

In qualche occasione abbiamo parlato anche delle nostre cose personali più profonde dove si è cercato conforto e comprensione. In quei casi credo che anche per gli altri sia sottinteso che ciò che esce rimanga all'interno del gruppo.

Da tutte le persone che ho incontrato ho cercato di acquisire qualcosa (soluzione dei problemi, suggerimenti sugli errori da evitare) per poi applicarlo alle mie situazioni. Mi ha fatto crescere come persona. Sono rimasto perché ho capito che avevo molto da imparare. Anche adesso, che ho un figlio non più adolescente ma già adulto, mi rendo conto che lo scambio di opinioni e idee all'interno del gruppo continua ad essere per me utile e costruttivo.

In questi anni si è creato un legame molto forte tra di noi che ci fa stare bene insieme e ci fa sentire importante il nostro percorso con i suoi appuntamenti quindicinali. Spero molto che questo lavoro non vada perso ma, anzi, possa essere di aiuto ad altri genitori che hanno difficoltà con i loro figli. Non ci sono state ricette miracolose ma soltanto la voglia di mettersi in gioco.

## Perché Itaca?

*Ogni opportunità di crescita mi piace raccoglierla!*

**di Roberta**

Annamaria era alle medie e Federico stava finendo le elementari, ho iniziato a sentire il bisogno-desiderio di un confronto maggiormente costruttivo sul piano educativo poiché non sentivo sufficiente quello con mio marito. Sono una madre che si occupa anche sul lavoro di educazione e mi sembrava, fino a quel momento, di aver potuto disporre di qualche “chiave” di pratica educativa che, fino a quel momento, era risultata funzionale ai buoni rapporti quotidiani in famiglia. Da qualche tempo, tuttavia, nel dialogo tra me e mio marito mi sentivo più fragile, insicura, forse superficiale. A questa mia sensazione di inadeguatezza si accompagnava un reale bisogno-desiderio di stare con i miei figli - familiari in modo più naturale e sereno. Quando i figli finiscono la scuola elementare, c'è un primo salto importante. Con alcune amiche ho potuto confrontarmi e questo è stato, ed è tuttora, molto importante, ma sentivo l'urgenza di “lavorare” sul mio carattere insicuro, apprensivo e ancora poco pronta ad affrontare il periodo dell'adolescenza. Avendo trascorso tanto tempo dell'infanzia accanto ai miei ragazzi, mi sembrava di conoscerli a fondo, ma le opinioni di mio marito mostravano un'altra faccia della medaglia: stavo forse rifiutando di leggere i loro cambiamenti in atto? Dovevo cercare il mio modo, il mio linguaggio e staccarmi dall'idea di parlare loro con una stessa lingua di prima. In casa abbiamo iniziato a praticare un po' più il **silenzio** e, a volte, **la sospensione del giudizio**. Ora mio marito ed io, pur parlando due lingue abbastanza diverse, stiamo cercando di mostrarci, agli occhi dei nostri figli, più solidali e coerenti. Annamaria e Federico mi piacciono moltissimo, ma sono così diversi, da piccoli sono stati molto vicini ed hanno condiviso tante cose (ci sono pochi anni di differenza tra loro), ora si manifestano delle differenze acutissime, mi chiedo come saranno i loro rapporti da adulti. Andare a Itaca, con la presenza di un esperto è stato rassicurante, non certamente facile, esporre i propri pensieri, temevo i confronti, pensavo che le mie esperienze venissero percepite come banali, troppo comuni, poco significative, poi è arrivata spontaneamente la voglia di dire quello che si pensa e adesso dopo tanti anni, comprendo che proprio questo periodo dell'adolescenza si crea l'humus da cui scaturirà un percorso fortemente consapevole sull'**essere**, sulle **diverse soggettività** di

ognuno dei componenti la famiglia. In questo periodo si deve necessariamente **cambiare tutti** per cercare di crescere nel rispetto delle differenti individualità che si stanno definendo. Facendo parte del gruppo di Itaca, questa consapevolezza di accettazione dell'altro diventa ben più evidente. Su questo terreno così sconnesso e incerto ho visto fiorire gesti di comprensione e di affettività inaspettati che hanno fatto crescere emotivamente e psicologicamente tutti i componenti della nostra famiglia. Ho intuito che i miei figli erano già avviati in modo naturale verso il mondo adulto ed io ero semplicemente rimasta "al palo". Mi sono colpevolizzata, alcune volte, di non aver saputo anticipare le sofferenze del clima familiare, poiché di vere e proprie sofferenze, si può parlare quando la casa è attraversata da urla e grida tra fratelli che non si comprendono e da adulti che altrettanto non si comprendono; ma allora: **perché non è possibile crescere prima dei figli?** La voce divergente di mio marito che si stupiva che io, come insegnante, non riuscissi ad essere anche razionalmente ed emotivamente madre tranquilla e capace a casa. Effettivamente non mi riusciva spontaneo e mi procurava un senso di malessere dentro causato dall'incapacità di comunicare e di ascoltarsi tra persone della stessa famiglia. Sono state tante le ragioni che mi hanno spronata ad aprire "la porta" di Itaca. **Credo centri molto anche il grande amore che nutro per tutta la mia famiglia.** Dalla gioia immensa dell'infanzia si prova una stanchezza infinita nel cammino verso l'adolescenza. Il gruppo è diventato, in questo senso, un motore di energia positiva, di rigenerazione di una bella forza interiore. Siamo stati invitati, attraverso la riflessione e l'ascolto di altre esperienze, a creare uno "slargo di visione"; dal dialogo con gli altri si è capito che la navigazione è difficile per tutti, ma si deve prendere ossigeno e si riesce ad andare avanti integri. E' stato proprio nel contesto di Itaca che ho appreso che le redini, i controlli che quotidianamente siamo indotti a praticare, è meglio allentarli, c'è del margine, del margine di esperienza per entrambi: figli e genitori. Non accade tutto domani e non accade sempre il peggio, ma anche se si dovessero infilare alcune questioni storte, c'è ancora un buon margine di recupero. Non sapevo intraprendere la strada nuova, anche perché i miei figlioli pre-adolescenti, ora adolescenti e maggiorenni, sono sì "stronzi" ma come tanti altri ed io "involontariamente" e ingenuamente, ho permesso loro di esserlo. Non riesco ad essere se non "troppo mamma". Sono cresciuta con l'idea dell'accudimento, sono per l'inclusione, sono così un po' ovunque: in ufficio, con i parenti, con i vicini, io necessito di relazioni. **La relazione ecco la vera e grande matassa da districare.** Ma che cosa e come deve essere questa relazione: spontanea, continuativa, onesta, matura, mi riesce quasi impossibile tenere insieme tutti questi aspetti. Le prime volte che si frequenta Itaca si ascolta tanto e con piacere,



spesso il racconto viene da genitori che già ad ascoltarli ti senti arricchito. Osservarli, percepirlti sinceri, autentici fa maturare sul piano umano. La sincerità che si percepisce stando nel gruppo è una sincerità coscienziosa e consapevole: **genitori si diventa tutti**. Chi sostiene di sapere in anticipo i cambiamenti umani è, a mio avviso, un presuntuoso. Poi succede che quello che ti sembra di aver capito, cerchi di metterlo in pratica e si rompe l'incantesimo, spesso non ci riesci. Mi ripeto ancora oggi di non risistemare la stanza di Federico o di non mettermi lì con lui a riunire il marasma di appunti che ha sparsi ovunque, invece poi, con calma e quel sano sentimento di accompagnamento, rinnovo, ogni giorno, la mia disponibilità e lo stesso avviene sul lavoro o in altri ambiti. E' necessario volerci credere. Mio marito ed io siamo abbastanza diversi, ora, questo aspetto lo sto vivendo come un bene, anche per lui, che per un po' ha fatto il "terzo figlio", è arrivato il momento di rimboccarsi le maniche. Piano piano le distanze tra le nostre opinioni si sono accorciate; non ho trovato le sue soluzioni, non gli ho pianificato le sue "questioni", è "venuto fuori" da solo. Ora la nostra quotidianità viene vissuta con un po' di ironia. Questo clima di ricerca continua mi soddisfa, far maturare i tempi, aspettare un riavvicinamento più consapevole e maturo, piuttosto che decidere da sola, mi rasserena. Dopo alcuni anni, **all'adolescenza ci si abitua un po'**, si coglie il valore "nascosto" di un periodo di cambiamento, di un tempo in cui non c'è nulla di scontato e poi non è detto che i nostri figli debbano fare tutto quello che fanno i figli degli altri, non è detto che i figli degli altri siano più furbi o più in gamba dei miei, è bene tenersi lontani dal sentimento di uniformità, lasciamolo agli adolescenti! I ragazzi non devono per forza fare le stesse cose. Interessante in questo percorso è stato proprio scoprire le tante diversità, i tempi ed i modi differenti di maturazione degli uni e degli altri. La mia e la loro libertà sarà autentica se rispecchierà le individualità dei singoli membri della nostra famiglia. Questo è quello che in fondo desidero, più di tutto, saper sempre distinguere quello che è meglio per ognuno di noi e soprattutto saperlo fare nel cambiamento.

## **Itaca per me**

### **di Rosanna**

Quando hanno distribuito l'invito alle scuole medie per incontrare e parlare con una psicologa e altri genitori dei problemi legati all'adolescenza, non ci ho pensato due volte e mi sono presentata al primo incontro in modo fiducioso.

Era arrivata l'ora: mia figlia entrerà fra poco in quell' ingrato periodo e dovevo essere preparata. E' da quando è nata che temo l'arrivo della sua adolescenza! Non so perché ma ho sempre pensato che sarà un momento molto difficile. La mia adolescenza non è stata particolarmente travagliata ma molto introspettiva e senza eccessi o particolari trasgressioni. Ho aspettato pazientemente il momento di poter finalmente fare quello che volevo, ho aspettato di uscire di casa e contemporaneamente uscire dal mio bozzolo.

E fra poco sarà il suo turno; dovrò affrontare il suo mutismo, la sua aggressività, la sua lontananza e volevo avere già in mano le chiavi per poter decifrare i suoi codici.

Volevo sapere come mi dovrò comportare, sapere cosa dire o non dire per non sciupare tutto, per non fare danni e essere in grado di aiutare e sostenere mia figlia in questa fase di transizione.

E poi ci saranno altri genitori, mi potrò confrontare con altre storie di ragazzi, sapere come la pensano gli altri genitori in materia di educazione e di comunicazione. Purtroppo non ho un confronto quotidiano con altri genitori, non ho sempre la possibilità di parlare con la mia famiglia e con le mie amiche del cuore che hanno anche loro figli adolescenti. Loro sono lontani e per certe confidenze, ci vuole quotidianità. Ci si sente ogni tanto, si parla dei problemi in generale ma non si entra più di tanto in merito alla questione.

Allora ecco che arriva l'opportunità di andare a “curiosare”, ascoltare e imparare. Al primo incontro eravamo in tanti, c'erano delle mamme e anche delle coppie, e poi man mano siamo diventati sempre meno numerosi. Non mi ricordo se sia stato all'ultimo o al penultimo incontro, ma sono venuti a trovarci 2 genitori di un'altra circoscrizione per presentarci il gruppo di genitori di auto-aiuto e invitarci al prossimo rientro a settembre. Visto che l'anno passato non mi aveva ancora fornito le chiavi di lettura, decisi di perseverare.

Contrariamente alla precedente esperienza, mi sono trovata di fronte ad un gruppo già formato e affiatato, persone che si conoscevano già e che avevano

intrapreso il percorso già da diversi anni. Ero molto entusiasta e avevo molta voglia di condividere.

Abbiamo lavorato e affrontato molti aspetti che non riguardano direttamente il proprio figlio ma che ci ha permesso di studiarci in modo più intimo, più profondo. A parte le solite problematiche come per esempio quelle relative alla comunicazione (abuso del telefonino, del computer, della TV) alla non comunicazione (mancanza di dialogo, chiusure, aggressività), alla violenza a scuola, al consumismo, all'alcool e droghe, all'accettazione del proprio corpo, alla sessualità... abbiamo riflettuto e discusso molto sul nostro attuale ruolo di madre e di padre ma anche sulla figura dei nostri genitori. E devo dire che certe volte è stato molto faticoso e doloroso. Ma il passo indietro nel tempo di quando eravamo ragazzi ha fatto emergere emozioni forti e forse ci ha permesso di ragionare per un momento come figli e non come genitori e di essere più vicini e più aperti verso questi nostri adolescenti.

Abbiamo sperimentato diversi strumenti come la scrittura creativa, abbiamo visionato dei film, ci siamo scambiati informazioni sulle conferenze in programma a Reggio Emilia, ci siamo anche riuniti davanti ad una pizza. E il ruolo di Tina è sempre stato per me fondamentale, ci ha veramente guidati in questo percorso ed è lei che aveva sempre in mano il filo della matassa quando ci perdevamo nelle nostre discussioni. La sua guida è stata molto preziosa.

A casa non ho molto condiviso la mia esperienza anche perché c'era un scarso interesse da parte di mio marito e di mia figlia. Solo dopo un anno mi hanno chiesto di cosa parlavamo. Non sono stata molto esplicita anche perché non si può riassumere in poche parole. Penso si tratta di un mio arricchimento personale e che in un modo o nell'altro qualcosa sia cambiato anche nel modo di relazionarmi con loro. Comunque, mi prendono sempre gentilmente "in ridere" il mercoledì sera chiedendomi se vado alla solita riunione degli alcoolisti anonimi! Non ho trovato nessuna chiave di lettura né ricette già pronte né trucchi magici ma un gruppo di genitori in ascolto e sempre disponibili, con le mie stesse paure, dubbi e preoccupazioni. Anche se una volta sono stata tentata di abbandonare perché non è comunque facile entrare in un gruppo già consolidato, sono contenta di non averlo fatto perché ho trovato persone splendide e sarebbe stato un peccato perderle. Molti valori sociali ci accomunano, primo fra tutti la nostra attenzione verso i figli, il che non è sempre scontato, e le nostre riflessioni spesso sono andate al di là delle problematiche sull'adolescenza.

Negli ultimi anni ho notato un'inflazione di eventi, seminari, serate organizzate da diverse entità tutti centrati sul tema dell'adolescenza, delle difficoltà di relazionarci con loro e di capirli. Sembra che sia un problema molto sentito, oppure essendo io interessata all'argomento sono più ricettiva a tutte le

opportunità ! Comunque il punto comune messo in evidenza da tutti questi incontri è la mancanza di autorità dei genitori e la necessità di ripristinare le regole! Se guardiamo questa nostra società attuale, i fenomeni di inciviltà, maleducazione, arroganza, violenza e menefreghismo sono veramente comuni, ormai ci si stupisce di incontrare persone cordiali e disponibili! E qui non si parla solo di adolescenti ma di adulti, di genitori della nostra generazione. I bambini e i ragazzi sono solo il nostro riflesso! Quale migliore educazione che dare il buon'esempio? Le regole di buona comunicazione sono prima di tutto da applicarsi tra noi adulti, con le relazioni che abbiamo tra colleghi, vicini di casa, in famiglia. Senza puntare il dito sulla "società", dare la colpa alla tecnologia, la politica, la corruzione....., fenomeni che parlano di noi adulti e che noi adulti trasmettiamo ai nostri ragazzi. L'adolescente che ci troviamo di fronte è il nostro bambino che è diventato autonomo, non è la prosecuzione di noi stessi ma una persona a sé. E dobbiamo imparare a comunicare con lui come ci relazioniamo con tutte le persone che ci circondano, accantonare l'individuo e trasportarlo in un contesto di comunità.

Per fa sì che questa società che tanto criticiamo ma che abbiamo noi stessi creato, sia ripopolata in futuro dai nostri ragazzi diventati individui responsabili che abbiano tratto la loro esperienza da adulti che si siano imposti regole di buona convivenza.

Spero di poter contribuire in modo positivo al futuro dei nostri figli e come i tre porcellini, tremanti sotto la loro casa augurandosi di avere costruito una casa abbastanza solida da poter reggere il soffio di un qualsiasi lupo, mi auguro di aver gettato basi solide nell'educazione di mia figlia da permetterle di affrontare la sua vita in mezzo a milioni di altre vite. Non ci resta che incrociare le dita e continuare a mettere un mattone sopra l'altro.

## **Conosco Itaca e vi resto**

### **di Valeria**

La mia storia con il gruppo di questo progetto chiamato Itaca, inizia circa un anno fa. Ricordo che anni prima mi era capitato di ricevere inviti dalla circoscrizione, quando il gruppo era in fase di aggregazione, ma per impegni vari non ero mai riuscita a partecipare.

Il caso ha voluto che, circa un anno fa, la circoscrizione abbia invitato noi del gruppo creatosi all'Istituto Comprensivo Kennedy in occasione delle serate di "Genitori si diventa", a partecipare ad alcune serate in collaborazione con il gruppo Itaca. Da questa collaborazione sono nate serate "anomale" per entrambi i gruppi (era evidente che i percorsi erano diversi), ma comunque interessanti.

Le analogie tra i due gruppi risiedono soprattutto nel desiderio di crescita comune e la capacità di mettersi in discussione, cosa che scaturisce inevitabilmente dal confronto con l'altro.

La differenza più evidente è che il gruppo di Itaca è nato spontaneamente ma che con il tempo si è fortemente consolidato. Questo ha permesso di condividere un percorso di crescita parallelo. Mi piace frequentare il gruppo non solo per le tematiche trattate, che vengono affrontate in modo semplice ma non superficiale e che consentono una partecipazione attiva e spontanea da parte di tutti, ma anche per l'atmosfera che si respira all'interno del gruppo e la qualità delle persone che mostrano interesse e impegno nel cercare di comprendere e condividere i problemi altrui.

Un impegno davvero ammirevole a partire dalla psicologa Tina Romano che da sempre segue il gruppo. Figura significativa che ha avuto e ha tutt'ora, grazie anche alla sua notevole esperienza e alla sua forte personalità, un ruolo di catalizzatore e di grande stimolo.

E per concludere sono grata a tutto il gruppo per l'accoglienza che mi ha riservato e per come non mi abbiano fatto sentire un'intrusa.

---

[\[1\]](#) Andrea Fiorenza, psicoterapeuta e scrittore

# Esercitazioni

## **Gioco dell'intervista**

Il lavoro con il gruppo, su invito del conduttore, inizia con la riflessione sulle aspettative e le richieste sull'esperienza che si accingono ad esperire a cui sollecitati hanno aderito; aspettative e richieste vengono espresse attraverso il "Gioco dell'intervista".

Il gruppo viene diviso in 2 sottogruppi in ognuno dei quali vi è un intervistatore che chiede: tu cosa sei venuto a fare qui (aspettative fantasie). L'intervista deve essere scritta con le modalità che ogni sottogruppo decide: comica, drammatica, racconto ecc. La seconda parte dell'esercizio viene effettuata con il gruppo ricomposto e scambia informazioni su quanto emerso nelle interviste.

Da ciò è iniziato e si è snodato il percorso del gruppo dove i partecipanti acquistando man mano fiducia vi hanno trovato sempre più spazio per confrontarsi senza timori su tematiche e vissuti.

## Gruppo A

Roberta. Mi aspetto un incontro guidato da un relatore, per argomenti legati all'adolescenza; sono comunque disponibile a lavorare insieme.

Laura. Essendo la prima esperienza di questo tipo, mi aspetto comunque un aiuto a capire, decifrare e vivere serenamente il distacco dalla figlia adolescente (voluto e auspicato).

Ebe. L'aspettativa di un confronto con altri genitori per poter capire ed imparare ad assumere un atteggiamento "giusto" con mia figlia adolescente. Ho l'impressione di sentirmi impreparata nei confronti della fase di cambiamento di mia figlia. Mi aspetto un aiuto e consigli sull'atteggiamento adeguato da adottare.

Annamaria. Sono aperta a tutte le modalità di organizzazione di questa esperienza. Spero nel confronto con gli altri per riuscire, non solo a capire meglio i miei figli ma anche a capire meglio me stessa. Sono convinta che questa esperienza possa aiutarmi perché c'è condivisione con il gruppo. Mi aspetto molto dalla psicologa, soprattutto indicazioni e risposte utili che possono uscire da questa analisi.

Marzia. Avendo già provato l'esperienza della terapia di gruppo sono consapevole dell'utilità di questo sistema di confronto che ci arricchisce comunque; trattando dell'adolescenza e delle problematiche che quotidianamente, come genitori, ci troviamo ad affrontare, credo che questo



gruppo ci aiuterà a trovare da soli le risposte utili ad assumerne un atteggiamento più sereno nei confronti del cambiamento che i nostri figli stanno elaborando.

## Gruppo B

Siamo sei genitori di ragazzini in età compresa tra gli undici ed i sedici anni.

Vi scriviamo questa lettera per farvi sapere che abbiamo aderito all'iniziativa "Itaca" e stasera siamo venuti qui per aver modo di confrontarci con altri genitori, certi che dal confronto possiamo trarne un arricchimento, e per avere il supporto di un esperto come la dott.ssa Tina Romano che è a contatto con realtà simili alle nostre, che ha già conosciuto esperienze di altri genitori, e quindi, meglio di chiunque altro, è in grado di aiutarci ad affrontare le problematiche legate all'età dell'adolescente.

I problemi emergenti che vorremmo discutere con voi sono quelli relativi alla fiducia e all'autonomia da concedere ai nostri figli, al controllo da esercitare su di loro, alla "inevitabile" conflittualità che spesso insorge nei rapporti genitori-figli, all'aggregazione in una realtà che vede spesso i nostri figli avere degli spazi temporali sempre più organizzati.

Tutto questo senza però farli vivere in una realtà "distorta" troppo ovattata, che li potrebbe trovare impreparati di fronte alle difficoltà della vita.

Iride, Lella, Luca, Maurizia, Nicola, Nicoletta

-----

## L'esercizio "i miei genitori"

Questo esercizio trova senso nella tematica transgenerazionale: quello che si trasmette da una generazione all'altra. L'obiettivo di questo esercizio è quello di stimolare la riflessione sul ruolo genitoriale proprio e del proprio genitore partendo dall'esperienza di figlio e di genitore quale cinghia di trasmissione di esperienze affettive, emotive, educative.

Descrizione esercizio:

Prima parte a livello individuale con la tecnica della scrittura creativa usando come stimolo lo schema:

I miei genitori	
Aspetti positivi	Aspetti negativi
Io genitore	
Qualità che voglio trasmettere	Difficoltà che penso di incontrare

Seconda parte, ritorno nel gruppo dove nello scambio reciproco ognuno ha confrontato quello che ha scritto sul suo essere stato figlio, essere genitore con confronto al proprio genitore. La discussione è molto ricca e verte sui valori che si vogliono trasmettere, timori di "strafare" per non somigliare a comportamenti

materni o paterni che non si condividevano o che non assolvevano i loro bisogni di adolescenti es. parlare con i figli, per una madre era perdere tempo e forse lei parla troppo. Verte ancora sulle regole a cui sono stati sottoposti vagliandone la rigidità, la flessibilità, l'utilità oggi riconosciuta, verte sull'importanza di trasmettere il senso di responsabilità. Molto ruota anche attorno a bisogni non soddisfatti, a vissuti di incomprensioni. L'esercizio è stato vissuto come momento di riflessione utile sul proprio essere genitore in confronto al proprio genitore.

Barbara:

I miei genitori	
Aspetti positivi	Aspetti negativi
Gli interessi di mia madre L'onestà, il senso di responsabilità La fiducia (se lo senti, fallo) Coccole	Essere giudicati (guarda quella!) Senso di sacrificio Rifiuto delle cose che non piacciono di me Aspettative – sensi di colpa Papà poco presente
Io genitore	
Qualità che voglio trasmettere	Difficoltà che penso di incontrare
Cavarsela coi propri mezzi, ma non da soli Ascoltare senza giudicare Fiducia = aspettative Sostenere = decidere per altri Affettività Interessi	Accettare ciò che non mi piace senza tentare di cambiare i figli

Eros:

---

## I miei genitori

### Aspetti positivi

Mi hanno trasmesso e inculcato una notevole “normale” laboriosità; per normale intendo dire che in me l’idea del lavoro quotidiano da svolgere sempre e comunque è normale come lo è il dormire quotidiano; quindi non farsi mai tentare o vincere dalla voglia di oziare.

L’affetto nei miei riguardi è stato notevole; concetto di famiglia è sempre stato ben presente, anche se qualche volta imposto e non sempre sentito; l’indissolubilità della famiglia al di sopra di ogni sospetto.

### Aspetti negativi

L’infanzia dei miei genitori non è stato sicuramente “facile”; quindi né “eccessiva” cultura scolastica, né abbondanza economica erano di casa.

Gli aiuti scolastici di conseguenza che hanno potuto darmi non sono stati enormi; malgrado ciò sono riuscito a diplomarmi.

## Io genitore

### Qualità che voglio trasmettere

Gioia di vivere  
Voglia di studiare, di fare  
Imparare ad apprezzare la gioia del sapere  
Cancellare, non ascoltare dal proprio IO sentimenti negativi come invidia, immodestia, superficialità ecc.  
Senso del dovere  
Conoscenza di sé

### Difficoltà che penso di incontrare

Benché io non abbia molta esperienza con bambini, mia figlia è figlia unica, penso di potermi ritenere un padre relativamente fortunato; qualche problema c’è ma non è di quelli irrisolvibili. Con buona volontà e continuità si possono risolvere: primo dei due è la tendenza al sovrappeso, all’obesità. Con l’attività fisica facendo attenzione all’alimentazione ci si può porre rimedio; il secondo è la non completa consapevolezza che bisogna studiare, capire, imparare quello che viene fatto a scuola.

Ma è proprio di questi ultimi giorni una piccola grande gioia; quella scuola

pomeridiana, il JET che inizialmente pareva un rifugio per i ritardatari, domani pomeriggio ci porterà al cinema Roseboud a tentare di esporre i pensieri di Martin Luter King. Ci sarò anch'io

Elena:

I miei genitori	
Aspetti positivi	Aspetti negativi
<p>Ricordo sempre con grande commozione i miei genitori che mi mancano da 33 anni mia madre e da 13 mio padre. Si adoravano: lavoravano insieme eppure lui non usciva di casa senza darle un bacio. Io sono la figlia più piccola, nata quando erano già anziani. Credo che mi adorassero, ma erano molto stanchi e presi da problemi contingenti. Mi hanno lasciato un esempio di amore vicendevole, di mitezza, di laboriosità, di sopportazione delle avversità, di rettitudine e fede.</p>	<p>Sono cresciuta molto responsabilizzata e libera di fare qualunque cosa, ma mi è rimasta la sensazione di non essere stata protetta, sostenuta. Da me ci si aspettava il meglio, che fossi brava e che me la sarei cavata sempre. Ringrazio Dio di essere cresciuta bene e di non avere fatto qualcosa di sbagliato (ma ho paura che sia stato per caso).</p>
Io genitore	
Qualità che voglio trasmettere	Difficoltà che penso di incontrare
<p>Io che ho spesso rimproverato ai miei genitori di avere avuto me in età matura (37 e 44 anni) ho avuto 2 figlie a 40 e 42 anni. Quello che voglio che sentano è il calore di far parte di una famiglia avvolgente,</p>	<p>Le difficoltà sono iniziate con la loro adolescenza e l'affermazione della loro individualità, per cui quello che dicono i genitori è da contestare. Questo porta ad una grande litigiosità tra le sorelle e all'exasperazione per mio marito. Lui</p>

protettrice, in cui trovare confidenza, sostegno, affetto e fiducia incondizionata. Io mi dedico completamente a loro ma esigo che prendano seriamente i loro impegni e li affrontino con impegno, serietà costanza e coerenza. Se le sommergo di attività extrascolastiche è per offrire loro opportunità che non sono state mie; è un regalo che faccio loro se creo le occasioni per sfruttare potenzialità e acquisire competenze. Vorrei farne persone affidabili, sulle quali si può contare e delle quali si possa dire: “l’hanno detto, perciò lo faranno!”

reagisce in maniera molto brusca che come risultato ha quello di fare allontanare le figlie e me. Io cerco di non creare rotture, di non farmi sentire nemica ma piuttosto controparte degna di rispetto. Temo l’instaurarsi di situazioni insostenibili per mancanza di dialogo, unico sbocco alle frasi di mio marito “non ti sopporto, quando avevo la tua età non avrei potuto nemmeno immaginare di comportarmi così con mio padre”

----

## **L’esercizio “c’era una volta un germoglio”**

L’esercizio trova senso nell’ambito della tematica della “separazione” genitore-figlio che in quel momento si stava trattando a livello teorico.

L’adolescente deve lasciare l’infanzia, ma anche il genitore deve separarsi dal figlio bambino per aiutarlo nel suo percorso a divenire adulto.

L’esercizio come solito consta di 2 parti: elaborazione individuale e confronto nel grande gruppo.

Nella discussione dopo la lettura dei ogni elaborato, confronto interessante. Quello che è emerso è il concetto che le storie dei genitori sono “humus” per il

“germoglio”.

## Papà di Laura

Mi sembra ieri quando dopo otto ore di travaglio cui sono stato presente, è finalmente venuta alla luce Laura... era più grossa più paffuta di quanto me la immaginassi ma soprattutto un particolare mi ha fatto tremare le gambe: la mano sinistra di mia figlia era appoggiata alla guancia in modo del tutto innaturale, anormale: con un terrore interiore addosso indescrivibile chiesi al medico se quella posizione fosse momentanea o se invece come io temevo fosse una malformazione permanente: attimi terribili; poi il medico avvicinò la sua mano a quella della bambina, gliela prese e gliela staccò dalla guancia: tutto normale. Ricordo questo episodio come uno dei più spaventosi della mia vita: risultò poi essere assolutamente sana e iniziò la sua vita in maniera del tutto normale diventando il punto centrale di tutta la famiglia, mia madre vedova da pochi mesi compresa. Dopo la morte di mio padre Laura ha portato veramente e senza retorica un alito di vita in tutta la casa. Poi i suoi i primi incerti passi e le mie apprensioni a volte un po' esagerate come mi faceva notare la pediatra; sicuramente vero, ma altrettanto vero che certi rischi inutili e pericolosi dovuti alla leggerezza o alla negligenza dei genitori mia figlia non li ha mai corsi e spero mai li correrà. Ricordo sorridendo fra me e me quando venne il momento di cominciare ad andare all'asilo: posticipammo l'inizio a primavera poiché d'inverno la temperatura è troppo rigida. Inizialmente come per tutti i bambini l'inserimento nel nuovo ambiente fu causa di qualche lacrima ma poi tutto andò per il meglio. Ricordo con simpatia ed affetto la sensibilità delle maestre dell'asilo Don Primo Carretti. Nei primi mesi di asilo Laura aveva qualche incertezza nello scendere le scale ma le maestre furono così carine da toglierla dall'imbarazzo facendo scendere l'intero gruppo di cui Laura faceva parte non camminando in posizione eretta appoggiati alla ringhiera ma seduti sui gradini scivolando di gradino in gradino. Venne anche il giorno in cui il ciuccio fu dismesso e il suo posto fu preso da un numero imprecisato, comunque troppo alto di bambole e bambolotti. I libri delle favole, le videocassette con le favole in inglese, regali mirati a darle un po' di familiarità con la lingua che prima o poi avrebbe incontrato. Quel germoglio è ora un piccolo fiore e continua a crescere senza grandi problemi anche se richiede da parte dei genitori una dedizione continua compensata dal vederla crescere bene con gli altri. La scuola me l'ha avvicinata poiché in me vede un punto di riferimento, la quasi totale certezza che

tutti i problemi possono essere risolti col mio aiuto. Naturalmente tutto ciò è un po' esagerato ma credo che sia importante per lei questa convinzione. Temevo avrebbe avuto qualche incertezza nella scelta della scuola media superiore; invece così non è stato. Di sua spontanea volontà ha optato per diventare maestra d'asilo: le insegnanti che l'hanno seguita ed aiutata in questa scelta ritengono che sia una scuola in linea con le sue attitudini e capacità. Dunque fra qualche anno il piccolo fiore che scendeva le scale seduta sui gradini dell'asilo sarà egli stesso ad accompagnare bambini più o meno sicuri; fra qualche anno quel piccolo fiore sarà un fiore che aspetta il momento di essere colto. Spero e prego che tutto avvenga nel migliore dei modi.

Simona

Ricordo quando sei nata, eri un germoglio troppo piccolo, ma soprattutto molto debole e in quei giorni la mia vita si è fermata e sono rinata quando, dopo tanti giorni e tanta paura che tu non ce la facessi, ti ho portata a casa dall'ospedale.

Quando eri piccola e non volevi camminare ricordo che mi allungavi le manine e mi guardavi con quegli occhioni spalancati ai quali io non sapevo resistere. Allora ti prendevo in braccio e ti stringevo forte, ora sei grande e non riesco più a farlo: quanta nostalgia di quando avevi bisogno di me! In quei momenti mi rendo conto di quanta fatica faccio a lasciarti andare per la tua strada come è giusto che sia!

Quel giorno era l'ultimo giorno di scuola, l'ultimo giorno alla scuola elementare. Quando sei tornata da scuola ti sei infilata in bagno e dopo pochi minuti mi hai chiamato. Quel giorno è cambiato qualcosa nella tua vita, non eri più la mia bambina, il germoglio era fiorito e si era trasformato in un bellissimo fiore, profumatissimo.

Quel giorno si è staccato l'ultimo pezzo di cordone ombelicale che ci univa...

Elena

L'adolescente deve lasciare l'infanzia e dirsi: c'era una volta l'infanzia.



Il genitore deve lasciare l'infanzia del figlio e dirsi: c'era una volta un germoglio.

Ho due figlie di 11 e 13 anni, perciò una è appena alla fine dell'infanzia e alla soglia dell'adolescenza e l'altra sta sperimentando tutte le componenti di quest'età. Quindi chi mi ha indotto a partecipare agli incontri sull'adolescenza è la maggiore. E' lei che porta scompiglio, spezza l'armonia, vuole imporsi sulla sorella e sui genitori e non vuole più essere la mia bambina. Per lei non è un problema dirsi: c'era una volta l'infanzia; l'ha fatto con molta determinazione quando è passata alle scuole medie da una piccola scuola di campagna (Marmirolo) e si è trovata in un ambiente meno ristretto con ragazzi più grande di lei. Questo cambiamento è stato meno immediato per noi, mio marito poi l'ha presa nel peggiore dei modi (ai miei tempi... mio padre..) e lo vive molto dolorosamente, provocando così reazioni esagerate e rotture difficilmente rimediabili. Io le sono più vicina, nonostante che anche io sia spesso respinta.

C'era una volta un germoglio, ma la gemma non è ancora pienamente sbocciata e va trattata con premura: la guardo aprirsi impercettibilmente ogni giorno e penso a come stavo io. Constato con piacere che, nonostante tutto, è sicura di sé, in armonia col suo corpo, è carica di energia, molto popolare fra gli amici, complessivamente "serena". E di questo ringrazio Dio, perché non vorrei che passasse certi momenti che ho passato io, complessata, triste e sola.

## **Bibliografia**

Angelini L., Bertani D., Cagossi S., Cantini M., I giovani come risorsa, 2011, Psiconline

Bettelheim B. (1987), Un genitore quasi perfetto, Feltrinelli

Blos P.(1988), L'adolescenza un'interpretazione psicoanalitica, Franco Angeli

Braconnier A. (1989), Infanzia addio. Da bambino ad adulto. Società Editrice Internazionale

Colombo G. (2008), Sulle regole, Serie Bianca Feltrinelli

Ferrari P. (1979), Le separazioni dalla nascita alla morte, Il Pensiero Scientifico Editore

Alfredo Aldo Moro, Una nuova cultura dell'adolescenza, scritti di Alfredo Aldo Moro, Franco Angeli 2006

Fadiga L. (2006), Una nuova cultura dell'infanzia e dell'adolescenza. Scritti di Alfredo Aldo Moro, Franco Angeli

Frontoni L. (1992), Adolescenza e oggetti, i consumi: ostacoli o alleati della crescita? Raffaello Cortina Editori

Francescato D., Putton A. (1995), Stare meglio insieme,Oltre l'individualismo: imparare a crescere e collaborare con gli altri, Arnoldo Mondadori

Galimberti U. (2007), L'ospite inquietante (il nichilismo dei giovani), Serie Bianca Feltrinelli

Maiolo G. (2002), Adolescenze spinose, Erikson

Mann T. (1947) La legge, Baldini e Castoldi

Marcoli A. (1993), Il bambino nascosto (favole per capire la psicologia nostra e

dei nostri figli), Oscar Saggi Mondadori

Marcoli A.(1996), Il bambino arrabbiato (favole per capire la rabbie infantili), Oscar Mondadori

Marcoli A.(1999), Il bambino perduto e ritrovato (favole per fare la pace con il bambino che siamo stati), Oscar Mondadori

Marcoli A.(2003), Passaggi di vita, le crisi che ci spingono a crescere, Oscar Mondadori

Miller A. (1989), Il bambino inascoltato, Bollati Boringhieri

MoserF., Pezzati R., Luban Plozza B. (2002), Identità e narrazione nell'anziano, Bollati Boringhieri

Oliverio Ferrario A. (1992), Crescere genitori e figli di fronte al cambiamento, Raffaello Cortina Editore

Pietropolli Charmet G. (2000), I nuovi adolescenti, padri e madri di fronte a una sfida, Raffaello Cortina Editore

Pillips A. (1999), I no che aiutano a crescere, Feltrinelli

Scaparro F. e Roi G. (1981), La maschera del cattivo, delinquenza minorile e responsabilità adulta, Unicopli

Tipi e dimensioni dei sistemi normativi, Rassegna Italiana di Sociologia n. 3, 1986