

Organo di informazione
dell'Associazione Italiana Consulenti
Coniugali e Familiari (A.I.C.C.eF.)



II consulente familiare

**Associazione
Italiana
Consulenti
Coniugali e
Familiari**

ANNO XXXII n° 2

APRILE - GIUGNO 2021

2



Il Consulente Familiare®

organo dell'Associazione Italiana Consulenti Coniugali e Familiari A.I.C.C.e F.

Presidente: Stefania Sinigaglia
presidente@aiccef.it
Segretario: Maurizio Qualiano
segreteria@aiccef.it
via Tolosano, 60 - 48018 Faenza (RA)
tel./fax 0546.682214 – cell. 389.5933725
sito: www.aiccef.it - e-mail: info@aiccef.it

Redazione

Direttore responsabile: Maria Chiara Duranti
mchiara.duranti@virgilio.it
Redattore: Maurizio Qualiano
redazione@aiccef.it
c/o Consultorio "La Famiglia", via Pisacane, Grosseto
Collaboratori: Ivana De Leonardis, Sarah Hawker,
Davide Monaci, Rita Roberto
Correttore di bozze: Licia Serino
www.ilconsulentefamiliare.blogspot.it

Autorizzazione del Tribunale di Ravenna n. 939 - 23/4/90
Spedizione in abbonamento postale. Autorizzazione
della Direzione delle Poste di Alessandria.
Stampa FGE srl, Regione Rivelles 7/F, 14050 Mo-
asca (AT).

Rivista trimestrale inviata **gratuitamente** ai Soci

Anno XXXII – n. 2/2021 – aprile / giugno

La Rivista è stata chiusa il 10 maggio 2021 ed
inviata in formato digitale causa emergenza
sanitaria.

SOMMARIO

- ◆ Ai Lettori 2
- ◆ Lettera della Presidente 3
- ◆ Inaugurazione del Corso di Alta
Formazione di Ecclesia Mater
e AICCeF 6
- ◆ La Giornata di Studio del 2 maggio . . . 15
- ◆ I nuovi bisogni al tempo del Covid . . . 37
- ◆ La Giornata Nazionale della
Consulenza Familiare 56
- ◆ L'Ufficio Consolare dell'Ambasciata
dell'Uzbekistan 58
- ◆ Pillole di storia 60
- ◆ A proposito di famiglia 65
- ◆ Essere Consulenti familiari 67
- ◆ Letto e visto per Voi 73
- ◆ Panorama internazionale sulla
relazione d'aiuto 78
- ◆ Notizie Aiccef 83

Gli articoli e le notizie destinati alla pubblicazione vanno inviati a: info@aiccef.it. Il materiale pubblicato è di
proprietà dell'AICCeF, e può essere riprodotto a patto di citare la fonte e di non usarlo per fini commerciali.

Ai Lettori

Scriviamo nel primo numero della Rivista di questo secondo anno terribilis che: "Siamo ritornati in un tempo incerto e sospeso alla ricerca di senso."

Oggi forse il senso di tutto questo l'abbiamo trovato, forse tutte le cose da imparare dalla situazione straordinaria le abbiamo imparate, forse stiamo intravedendo la luce in fondo al tunnel, che diventa sempre più forte.

Anche se attorno a noi ci sono ancora pareti scure.

Ma quantunque chiusi nel nostro vagone noi continuiamo a viaggiare e facciamo tantissime cose on line e in modalità digitale, come vedrete nel resoconto dell'inaugurazione del Corso di Alta Formazione 'Linguaggi e tecniche della Consulenza Familiare on line', oppure nell'articolo che parla dei contatti internazionali di collaborazione con un istituto governativo della Repubblica democratica dell'Uzbekistan.

Tuttavia non possiamo ignorare o dimenticare, come ci ha detto il professor Mantegazza durante la Giornata di studio del 2 maggio, che il costo di questa situazione lo abbiamo pagato salato in termini di intimità, corporeità e solitudine.

Mentre p. Alfredo Feretti, scrivendo sui nuovi bisogni al tempo del Covid, ci sussurra che, è vero che ci vuole coraggio per ripartire, per rimettere in moto il sistema, ma ci vuole anche più coraggio nel fermarsi, nel riflettere sulle proprie perdite, sulle perdite sofferte dalle relazioni familiari e nel capire come ricostruirle.

In questo numero parliamo di radici, e, per una straordinaria coincidenza, delle origini del Consulente Familiare e della Consulenza familiare, in due scritti che ricordano sia Giovanna Bartholini, Socia fondatrice dell'AICCeF e prima Presidente, sia don Paolo Liggeri, storico fondatore del primo Consultorio italiano e dell'UCIPeM. Le consuete rubriche della Rivista, cui siamo affezionati, ci parlano di come affrontiamo o abbiamo affrontato questo periodo di pandemia, o rimpiangendo le cose più noiose o faticose che si facevano 'prima' (come fare il pendolare), o sottolineando che le raccomandazioni e i consigli non sono mai troppi per avere cura della salute fisica e mentale, come scrivono oltreoceano, o mostrandoci come letteratura e cinema si occupano del problema. Infine un commosso saluto ad un amico.

Buona lettura.

MQ

LETTERA DELLA PRESIDENTE

di Stefania Sinigaglia

Care Colleghe e cari Colleghi, eccoci ormai giunti all'apprestarsi dell'estate, e con l'arrivo della bella stagione si fa sempre più vivo e presente in ciascuno il desiderio, o meglio, l'esigenza di un periodo di relax per recuperare energie, serenità e magari un po' di leggerezza. Componenti davvero ambite in questo periodo a dir poco "impegnativo" in cui l'emergenza sanitaria sta ridisegnando il nostro quotidiano, in modo inedito.

Volgendo uno sguardo a questo tempo lento e incerto che gradualmente ci stiamo lasciando alle spalle (almeno ce lo auguriamo) possiamo dire tuttavia che, noi professionisti della relazione di aiuto, abbiamo avuto l'opportunità di affinare ancora di più la capacità di stare e sostenere nel "qui ed ora", di accogliere quello che viene, dando valore come sempre al buono che c'è in ogni momento, in ogni incontro, in ogni occasione, con sguardo teso costantemente alla speranza. Divenuta guida ferma e orientante dei nostri giorni.

Mi sento anche di dire che in questi mesi, nonostante le numerose difficoltà affrontate, grazie ai contributi di tanti ed alla proficua interazione con soggetti diversi, abbiamo avuto la possibilità di attuare significative opportunità di riconoscimento, visi-

bilità e crescita per la professione del Consulente Familiare®. Occasioni che le hanno consentito di essere ancora più conosciuta e apprezzata, in quanto professione finalizzata a promuovere benessere personale e sociale.

In questa direzione si inserisce il recente incontro con la Ministra della Famiglia e per le pari opportunità, onorevole Elena Bonetti, che ha sottolineato quanto oggi, più che mai, la Consulenza familiare, per la sua impostazione educativa, rappresenta un efficace e necessario supporto professionale per sostenere la coppia e la famiglia attraverso "parole che sanno incontrare e promuovere umanità", valorizzando quello sguardo in avanti che accompagna verso il futuro, restituendo fiducia e progettualità nella direzione del nuovo che ci attende.

Altrettanto significativa, per l'AIC-CeF, è stata l'attivazione del Corso di Alta Formazione in *Linguaggi e tecniche della Consulenza Familiare on line*, che proprio in queste settimane ha preso avvio e che vede l'entusiasta partecipazione di oltre 100 Consulenti familiari!

Iniziativa formativa che nasce dalla sinergia tra l'Aiccef e l'Istituto Ecclesia Mater, della Pontificia Università Lateranense ed affonda le radici nella condivisione di comuni valori

che costituiscono i principi fondanti di entrambi gli Enti. Tra cui la medesima visione del valore della persona umana e la sua centralità nei processi di crescita. Tutto l'impianto pone le basi nella consapevolezza di quanto sia urgente e necessario offrire, oggi più che in altri momenti storici, un supporto professionale che sappia dare risposte ai nuovi bisogni emergenti, anche attraverso l'utilizzo dei linguaggi delle ICT (Information Communication Technologies).

Questa collaborazione, improntata sin dal suo nascere al rispetto dei reciproci ambiti di appartenenza ed al riconoscimento delle rispettive specificità e competenze professionali, auspiciamo possa gemmare in futuro con nuove e proficue iniziative formative.

Non meno significativo è stato l'accordo di collaborazione internazionale quinquennale, di recente siglato, con l'Ambasciata dell'Uzbekistan che a breve prenderà avvio e di cui vi terremo costantemente aggiornati.

Ma veniamo ora alla prima Giornata di studio del 2021 realizzata online il 2 maggio scorso, molto apprezzata e seguita da oltre 400 professionisti, di cui trovate in questo numero un resoconto completo.

Il tema della giornata è stato "Il Consulente familiare facilitatore di relazione autentica, tra fragilità e risorse", e va ad inserirsi nell'ambito dell'argomento di aggiornamento

annuale: **I NUOVI BISOGNI AL TEMPO DEL COVID: RIGENERARE LE RELAZIONI CON LA CONSULENZA FAMILIARE**. La formazione ha visto come relatore il prof. Raffaele Mantegazza (pedagogista e docente Università Milano – Bicocca), che con profonda competenza e viva partecipazione ci ha guidati nell'osservare i vissuti, i sentimenti e le emozioni presenti in famiglia ad oltre un anno di emergenza sanitaria, passando per vari lockdown.

Una famiglia che ci è apparsa più volte sospesa, che brancola ancora nella nebbia e nell'incertezza di questo tempo indefinito, in bilico tra difficoltà evidenti, che rischiano di sopraffarla, ma che mostra anche grandi capacità di attivare risorse al proprio interno ed in grado di trasformare i cambiamenti che sta attraversando, in proficue occasioni di crescita per tutti i suoi membri. Il tempo della sospensione, quindi, è anche un tempo di cambiamenti, un tempo in cui certamente convivono luci ed ombre, ma che evidenzia anche la capacità rigenerativa della famiglia e la sua vitalità. Nella seconda parte della Giornata, dedicata più specificamente alla professione, sono stati presentati da Raffaello Rossi due percorsi inediti di consulenza familiare, con spunti efficaci per il ruolo di facilitatori di relazioni autentiche, che i consulenti familiari sono chiamati, ora più che mai, a promuovere.

Il tutto impreziosito da spunti di

creatività, come le performance artistiche di Valeria Petri e le intense poesie di Antonella Bedin.

A tutti loro va la mia più profonda gratitudine! Mi preme sottolineare che le brevi notazioni riportate rendono senz'altro tutti noi orgogliosi dei progressi che l'Aiccef sta realizzando, ma ci stimolano, contemporaneamente, a non distogliere lo sguardo da quanto ancora c'è da fare e dai tanti obiettivi ancora da realizzare appieno, in particolare lavorare alle criticità ad oggi presenti in alcune aree della professione. Penso soprattutto a taluni aspetti del tirocinio.

A questo ed altro sarà dedicato l'impegno del Consiglio nei mesi a venire e sicuramente del nuovo direttivo in futuro.

Infine, voglio dedicare qualche riga alla Giornata Nazionale della Consulenza familiare, di sabato 22 maggio 2021, che anche quest'anno, purtroppo, non possiamo celebrare nelle piazze e tra la gente, come

avremmo voluto ed immaginato al momento della sua istituzione.

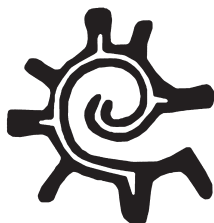
Ma attraverso uno spazio "altro" virtuale, che Vi abbiamo chiesto di riempire della vostra 'essenza' di Consulenti Familiari, festeggeremo ugualmente in modo collettivo, la nostra Giornata nazionale.

Sarà l'occasione per sentirci idealmente tutti sintonizzati sui temi che più ci appassionano e mettere in campo tutta la nostra creatività. Desidero inoltre ricordare che quest'anno tra gli appuntamenti dell'autunno, al di là della consueta seconda Giornata di Studio di cui tra qualche mese riceverete informazioni dettagliate, sono previste anche le elezioni per il rinnovo degli Organi Collegiali di cui a breve saranno indicate le procedure.

Nel ringraziarvi per l'attenzione, vi do appuntamento ai prossimi eventi in programmazione e Vi saluto affettuosamente.

Buona e rigenerante Estate a Tutti!

Stefania Sinigaglia



CORSO DI ALTA FORMAZIONE LINGUAGGI E TECNICHE DELLA CONSULENZA FAMILIARE ON LINE *ECCLESIA MATER E AICCeF*



Lunedì 19 aprile è stata trasmessa in diretta streaming, sul canale Youtube della Diocesi di Roma, l'inaugurazione ufficiale del Corso di alta formazione *“Linguaggi e tecniche della consulenza familiare on line”*, organizzato dall'Istituto universitario Ecclesia Mater e l'A.I.C.C.eF., alla presenza del Ministro per la famiglia, Elena Bonetti, e del Segretario Generale del Vicariato di Roma, Pierangelo Pedretti. Questa inaugurazione è il coronamento di lavoro ed impegno di tanti di noi e la realizzazione di un sogno che parte da lontano. Precisamente dal settembre 2020, in

cui è stato suggellato l'accordo tra l'Istituto Superiore di Scienze Religiose “Ecclesia Mater”, presso l'Università Lateranense, e l'AICCeF, per elaborare congiuntamente un piano di studi finalizzato all'istituzione presso l'Ecclesia Mater di un Corso di alta formazione in consulenza familiare on line, di durata semestrale, aperto a Consulenti familiari, diplomati o laureati e, finalizzato ad approfondire le conoscenze generali sulla Consulenza familiare, e specializzarsi nella modalità online. L'inizio del Corso allora era previsto per gennaio 2021, ma vari ostacoli, non ultima la pandemia, ne hanno

prorogato l'avvio a questa primavera. Alla cerimonia in presenza hanno partecipato, inoltre, il Preside ff. dell'Istituto universitario Ecclesia Mater, Mons. Andrea Manto, la Presidente dell'Aiccef, Stefania Sinigaglia, la coordinatrice didattica dott.ssa Assunta Lombardi, p. Francesco Citarda S.J. Centinaia e centinaia i collegamenti con la diretta streaming, sia di colleghi Consulenti sia di persone curiose di conoscere la figura del Consulente Familiare®.

Ha fatto gli onori di casa mons. Andrea Manto, vice Preside dell'Istituto Ecclesia Mater, che ha narrato come è nata l'idea di organizzare con l'Aiccef un Corso di alta formazione.

sogno di una sorta di manutenzione continua, anche per contrastare ciò che rileviamo costantemente: la solitudine delle famiglie, una condizione di quasi isolamento, che non consente di interfacciarsi adeguatamente con il mondo del lavoro, la scuola, la sanità. E questo indipendentemente dalla pandemia, anche se essa ha contribuito ad aggravare il problema. E la attuale digitalizzazione delle relazioni ha, sicuramente, avvantaggiato i contatti tra le persone lontane o impossibilitate a vedersi, ma in modo impersonale e in qualche modo virtuale. Questo onda digitale ha forse aggravato l'usura di cui si parlava prima, ci ha spinto a rendere tali strumenti di connessione



In un mondo in cui va tutto di corsa, ha detto mons. Manto, anche i legami più profondi corrono il rischio di essere usurati, consumati in un quotidiano sempre più individualista. Questa usura delle relazioni familiari ha bi-

più vicini ai bisogni della famiglia, più vicini all'ascolto delle famiglie ed alla loro solitudine. E qui è nato l'incontro con l'AICCeF, che ha accettato l'idea di formare alcuni dei suoi professionisti, di approfondire la consulenza on

line e costruire con noi un percorso formativo sulla consulenza familiare a distanza. E in tantissimi hanno accettato l'invito, sono più di cento gli iscritti, cosa inusuale per un Corso di alta formazione. Ed ora passo la parola alla Presidente nazionale dell'AICCeF, Stefania Sinigaglia.

moderni ci aiutano a comunicare e a sostenere le persone, le coppie e le famiglie in difficoltà, soprattutto durante una pandemia.

La nostra figura professionale è accanto alle famiglie fin dagli anni 50 (all'epoca si chiamava consulente pre-matrimoniale e matrimoniale) nei primi



Essere qui stasera mi dà una grande emozione e soddisfazione, ha detto la Presidente Sinigaglia, perché è il coronamento di un progetto a cui abbiamo lavorato tanto e che oggi si realizza con tanta rilevanza.

Ed ancora più soddisfazione mi fa, vedere che tanti Consulenti professionisti, affermati e competenti, con anni di formazione e di esperienza alle spalle, hanno deciso di mettersi in gioco nuovamente, per migliorare i propri strumenti professionali ed acquisire nuove tecniche di linguaggio consulenziale, che si adattino alle relazioni a distanza che nei tempi

consultori familiari privati, nati subito dopo la guerra e da allora ha fatto un lungo cammino per essere sempre al passo con i tempi, per affrontare con competenza e professionalità le situazioni complesse che le coppie e le famiglie portano in consulenza.

La Presidente oltre a ringraziare gli ospiti, i relatori presenti e i partner del progetto, ha voluto porgere un sentito ringraziamento ai presidenti dell'AICCeF che, prima di lei, hanno guidato questa Associazione professionale, ponendo un seme importante che ha fatto fiorire questa professione: Giovanna Bartholini la fondatrice,



Gabriella Puzzarini Duranti, Luciano Cupia, Raffaello Rossi e Rita Roberto. Nel presentare l'ospite speciale dell'inaugurazione, mons. Manto ha espresso un particolare ringraziamento alla Ministra per le pari opportunità e per la famiglia, on. Elena Bonetti, "non solo perché ha accettato il nostro in-

vito, quantunque avesse altri impegni istituzionali, ma soprattutto perché ha colto l'importanza di questo percorso e di quello che noi, in collaborazione con l'AICCeF, stiamo facendo a vantaggio della famiglia.

Dimostrando un'attenzione non solo episodica, con interventi mirati e de-



terminati, ma un interesse continuo e professionale ai bisogni ed alla ricerca di soluzioni per una migliore relazione familiare”.

Nel suo intervento di saluto ai presenti e a tutti quelli che erano collegati, la Ministra Bonetti ha detto:

“Ringrazio la Diocesi di Roma, l'Università lateranense e l'Associazione Alcef che mi hanno dato l'opportunità di inaugurare questo Corso di alta formazione che si caratterizza come un cammino di servizio verso le donne e gli uomini che vivono nelle esperienze e nelle relazioni familiari, nel protagonismo delle relazioni, nell'incontro tra le generazioni e i generi.

Oggi voglio concentrare il mio intervento di saluto sul tema delle relazioni, sul fatto che la famiglia sempre più si stia caratterizzando nella sua identità, tanto ben definita dalla nostra Carta Costituzionale, come la cellula fondativa del legame relazionale e sociale. Perché è nella famiglia la prima dimensione antropologica della persona, è in essa che l'individuo viene pienamente realizzato, anche nella sua esperienza di cittadinanza.

Mai come in questo periodo, di estrema fatica individuale e collettiva, abbiamo avuto modo, con estrema chiarezza, di riconoscere la potenzialità di questo 'soggetto' fondativo e fondamentale per la nostra società, e di come grazie alle esperienze familiari nel nostro paese anche la pandemia ha avuto una risposta di resilienza da parte delle donne e degli uomini. Le famiglie sono state il luogo della cura, del lavoro, dell'educazione, ma anche il luogo della fatica, della solitudine,

anche di violenza, a volte, ma comunque il luogo della tenuta e della consolazione. Queste esperienze familiari e questi legami fondamentali hanno permesso al nostro paese di avere uno sguardo positivo e di speranza. Cosa ne ricaviamo oggi come responsabilità rinnovata? Innanzitutto serve avere uno sguardo positivo di accompagnamento dei percorsi familiari.

Oggi, con le famiglie, serve usare un linguaggio adatto, serve uno sguardo adatto, servono relazioni adatte, quindi ben venga questo percorso di alta formazione, che penso si debba basare sulla capacità di usare le parole, le parole che sanno promuovere umanità, anche nell'ambito familiare.

Oggi le famiglie del nostro paese non possono essere viste come dei soggetti statici, fotografati in un istante della loro storia, quasi congelati. Non è così, perché le famiglie sono un nucleo vitale e come tale in divenire. Un nucleo che attraversa un percorso di crescita comunitaria, per mezzo delle storie personali dei membri che ne fanno parte, che si attua come relazione generativa. Il divenire di una famiglia significa accompagnamento di questi processi di umanità che divengono inevitabilmente processi sociali.

Questo accompagnamento deve insistere su una forte costruzione di reti sociali che permettono alla famiglia, non solo di essere riconosciuta come nucleo fondamentale di una rete col-

lettiva, ma in qualche modo di essere il nodo della rete e non l'esperienza di una solitudine.

Io credo che questa dinamica comunitaria e sociale delle famiglie vada sostenuta e alimentata. Intanto riconoscendo uno dei compiti e delle responsabilità che sono attribuiti alle nostre famiglie, quello dell'educazione. Quel diritto-dovere educativo che viene riconosciuto ai genitori, ma accanto a questo la necessità di costruire legami di solidarietà che ci rendono corresponsabili, insieme alle famiglie, di questo mandato sociale ed anche di essere quei luoghi di accompagnamento personale del divenire. Oggi serve usare un linguaggio adatto, serve uno sguardo adatto, servono relazioni adatte, quindi ben venga questo percorso di alta formazione, perché per poterlo fare si devono attuare percorsi di conoscenza, di discernimento, di accompagnamento, che si devono basare sulla capacità di usare le parole, che fanno incontrare l'umanità, le parole che sanno promuovere umanità, anche nell'ambito familiare.

Questi percorsi di formazione che voi state portando avanti sempre più si devono collocare come elementi strategici all'interno di una responsabilità che il nostro Stato si sta assumendo. E di recente è stata recentemente varata la prima riforma integrale, di fatto, delle politiche familiari, che è il Family act, costituito da vari atti di intervento legislativo. All'interno di questa normativa, il protagonismo che è stato consegnato alle famiglie coglie la multidimensionalità dell'esperienza

familiare, di cui la persona è sintesi. C'è il tema educativo e lo sguardo alle nuove generazioni, c'è la responsabilità genitoriale, attraverso la modifica dei congedi parentali, che non è un diritto dell'adulto ma l'adempimento di una responsabilità sociale come compito educativo e custodia dei figli. C'è il tema del lavoro femminile, che penso sempre di più in questi percorsi di consulenza deve essere accolto come la promozione della donna che deve maturare compiutamente la libera scelta. Che non significa dire di no: o al lavoro o alla maternità, ma poter dire di sì all'interno di una scelta personale e all'interno di un'esperienza di condivisione. C'è il tema dei giovani, di promozione di un loro protagonismo e di una loro capacità di scelta.

Io credo che queste sono le sfide che nell'ambito della formazione vadano portate avanti.

Da ultimo mi permetto di dire che spesso, quando si parla di consulenza familiare si parla di fragilità, di fatica, di ferite che vanno ascoltate, accolte e sanate. Io penso che oggi accanto a questo tema di fragilità bisogna aprire uno sguardo di speranza. Oggi la fatica più grande che sta vivendo il nostro paese, individuale e collettiva, è quella dell'insicurezza e dell'incertezza, è quello della paura, è lo sguardo che non vede la dimensione del domani. E quando un uomo e una donna non si proiettano in una dimensione personale in avanti, abdicano inevitabilmente a quella speranza che è necessaria per poter attivare percorsi di futuro. E le famiglie che non sono in grado di avere questa prospettiva di futuro,



sono famiglie che sono condannate alla solitudine e ad una dimensione di fragilità. E allora se noi vogliamo restituire questa speranza, questo sguardo in avanti, dobbiamo dare prospettiva, e prospettiva vuole dire accompagnare le persone ad una scelta di progettualità concreta: lavoro, scelte familiari, percorsi di studio, contesti comunitari. Tutte prospettive che collocano l'esperienza di una famiglia in un tempo 'in avanti'.

Se noi sapremo farlo, anche attraverso l'incontro, l'ascolto e la formazione, questa capacità di progettualità delle famiglie nascerà, e potremo superare quei limiti che rappresentano le attuali criticità. E quel coraggio che è necessario oggi al nostro Paese per ripartire, potrà davvero prendere corpo. E sappiamo che potrà accadere. Auguri di buon lavoro.”.

Dopo il graditissimo intervento della Ministra Bonetti, la dott.ssa Assunta Lombardi, che è la coordinatrice di-

dattica del Corso di alta formazione, ha illustrato i contenuti del corso 'Linguaggi e tecniche della consulenza familiare on line', soffermandosi sui moduli didattici e sulle discipline che saranno oggetto delle lezioni teoriche ed esperienziali del percorso. La particolarità di questo corso sarà proprio la parte esperienziale, che rappresenta la specificità della consulenza familiare socio-educativa, e che verrà effettuata per la prima volta in modalità a distanza. La dottoressa ha poi sottolineato la multidisciplinarietà del percorso e la sinergia dei contributi dei docenti universitari e di quelli dell'Aiccef.

Francesco Citarda, medico, psicoterapeuta e consulente familiare, docente del Corso e trait d'union tra Ecclesia Mater e AICCeF, ha parlato di coincidenze e di necessità, sottolineando che proprio nel giorno dell'inaugurazione di questo Corso di alta formazione, cade il suo compleanno



e la sua data di nascita coincide con il giorno in cui è stato istituito il secondo Consultorio d'Italia, a Napoli da parte di p. Domenico Correra.

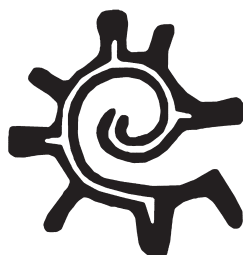
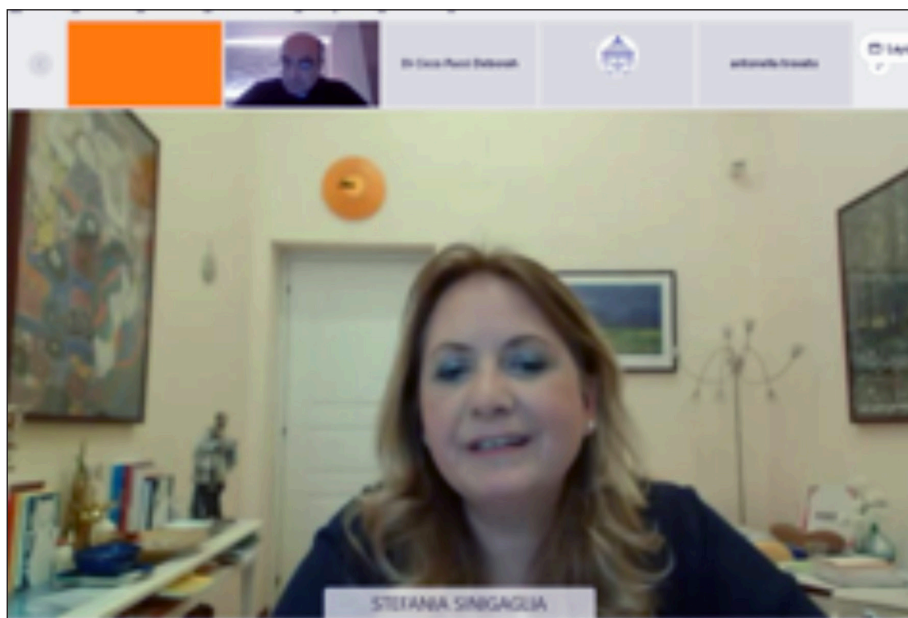
La lectio magistralis, prevista per questa inaugurazione, che sarà la prima lezione del Corso, e che è stata molto apprezzata da coloro che seguivano la diretta streaming, è stata tenuta da

mons. Pierangelo Pedretti, Segretario generale del Vicariato di Roma.

Tutti gli interventi e le relazioni possono essere riascoltati sul canale Youtube della Diocesi di Roma. Basta andare sul sito www.youtube.com e cercare Diocesi di Roma, lezione inaugurale del corso di alta formazione Ecclesia Mater.



LA PRIMA LEZIONE DEL CORSO DI ALTA FORMAZIONE SI È SVOLTA IL 26 APRILE con l'introduzione del Preside ff. e le lezioni di Stefania Sinigaglia ed Alfredo Feretti, che hanno inaugurato il primo modulo didattico del corso dal titolo: La consulenza familiare on line nella crisi di coppia e nel disagio educativo.



NUOVI BISOGNI AL TEMPO DEL COVID **RIGENERARE LE RELAZIONI CON LA CONSULENZA FAMILIARE**

Il tema dell'aggiornamento professionale di questo 2021, secondo anno di pandemia, è strettamente legato a quello che ognuno di noi sta vivendo, a vari livelli di coscienza: personale, civico, professionale. Anche se non potrà offrire soluzioni certe e salvifiche, ma idee di comportamento e resilienza, sicuramente ci aiuterà ad affrontare meglio il periodo che stiamo attraversando ed ad usare la consulenza familiare per rigenerare quello che è stato fortemente danneggiato.



La prima GIORNATA DI STUDIO AICCeF del 2 maggio 2021

Il Consulente familiare facilitatore di relazione autentica, tra fragilità e risorse

La Giornata di studio a distanza inizia di buon'ora, alle nove. Tutti puntualissimi sul web i numerosissimi partecipanti on line (abbiamo avuto più di 410 collegamenti), pronti a godersi un aggiornamento professionale che si prospetta interessante e creativo.

Dopo l'apertura dei lavori del Segretario e le istruzioni tecniche per un'ottimale partecipazione di ognuno dalla propria postazione, ha preso la parola la Presidente Stefania Sinigaglia, per un saluto ai presenti in rete. Ha ricordato che questo periodo di



pandemia e di ristrettezze è stato duro per tutti, e ci ha messo di fronte a difficoltà e sacrifici inusuali. Non solo dal punto di vista personale ma anche professionale. Le chiusure sono state un impedimento ed una sfida, allo stesso tempo, che ci hanno stimolato a cercare sistemi nuovi per interagire ed a progettare nuovi orizzonti.

E a questo proposito rammenta alcune delle più recenti attività di successo svolte dall'Associazione nel campo della formazione.

Come l'importante accordo di partnership, su ricerca e formazione, concluso con l'istituto governativo del Ministero della famiglia della Repubblica dell'Uzbekistan (vedi l'ampio articolo in questo stesso numero, ndr). Poi la Presidente si è soffermata sull'importante traguardo rappresentato dalla partecipazione all'organizzazione del Corso di Alta Formazione con l'Istituto Ecclesia Mater della Pontificia Università Lateranense: *Linguaggi e tecniche*

della consulenza familiare on line.

L'inaugurazione ufficiale del Corso di alta formazione è avvenuta il 19 aprile scorso presso la sede del Vicariato di Roma ed è stata trasmessa in diretta streaming. La cerimonia ufficiale, in cui erano presenti i rappresentanti dell'Ecclesia Mater, del Vicariato e dell'A.I.C.C.eF., ha avuto la gradita e straordinaria partecipazione del Ministro per le pari opportunità e la famiglia, on. Elena Bonetti, (vedi resoconto completo dell'inaugurazione in questo stesso numero, ndr). La Ministra, dopo l'inaugurazione, si è intrattenuta con gli ospiti per una piacevole e interessante conversazione sull'importanza delle competenze e della formazione nella relazione d'aiuto alle famiglie.

Dopo aver ricordato la ricorrenza della Giornata Nazionale della Consulenza Familiare, che cade il quarto sabato di maggio, e quest'anno sarà il 22 maggio, in cui tutti i Soci sono invitati a esprimersi per far conoscere la

bellezza e l'efficacia della Consulenza familiare, con la propria espressività e creatività (*vedi articolo in questo stesso numero, ndr*), la Presidente ha presentato il relatore della Giornata,

il prof. Raffaele Mantegazza, docente di Pedagogia interculturale presso l'Università Milano Bicocca, scrittore e saggista, ricercatore in campo pedagogico e adolescenziale.



COI PANTALONI DEL PIGIAMA

Essere famiglia ai tempi del Covid tra intimità e convivenza

I pantaloni del pigiama saranno un'icona di questo lungo periodo perché rappresentano quel desiderio di privacy e di solitudine che inevitabilmente va a scontrarsi con le pratiche di didattica a distanza e di smartworking. Dalla vita in su siamo personaggi pubblici, dalla vita in giù siamo nella nostra sfera privata.

Innanzitutto buongiorno a tutti. Voglio dirvi che sono contento di parlare con Voi stamattina, ma non perché in ogni convegno si dice di essere contenti di starci, ma perché con voi professionisti mi sembra di stare in famiglia e parlare di cose conosciute.

Da cinque anni, quasi, io insegno *Scienze umane* alla facoltà di medicina, tra futuri medici e ostetriche e

devo dirvi che non è facile. Ma non per gli studenti, questi giovani che sono tanto interessati al concetto di 'umanità', e ai temi che discutiamo, come il dolore, la morte l'incontro con diverse mentalità e culture.

Quanto perché le mie discipline vengono vissute, dal sistema accademico, un po' come l'ora di religione a scuola, una specie di ora di ricreazione. Per-

ché parlare di questi temi, forse ad alcuni occhi, non sembra 'scientifico'. Quindi oggi mi relazionano con voi, Consulenti Familiari, con la consapevolezza di avere una base più comune di riflessione, avere una comunione di sguardo, anzi di sguardi, che devono esistere quando si lavora con le persone.

Non penso assolutamente che sia sbagliato concentrarsi nella conta dei globuli rossi o altre misurazioni scientifiche per curare una persona, penso che non sia solo quello.

Oggi parleremo di essere famiglia ai tempi del Covid, ed ho intitolato questo mio intervento con questa strana frase: *Coi pantaloni del pigiama*, perché questa, possiamo dire, è la metafora del periodo di pandemia che stiamo vivendo nella famiglia, tra intimità e convivenza.

I lunghi giorni dei lockdown e l'alternanza di emozioni e paure nei mesi dell'emergenza hanno ridefinito le relazioni familiari. In particolare esse sono intervenuti sugli spazi e sui tempi della quotidianità.

È difficile valutare l'impatto complessivo del tempo del covid sulle famiglie, perché le esperienze sono state diverse.

C'è stato chi ha vissuto una profonda solitudine. Penso alle persone che vivono da sole, e non solo anziani, o che sono stati separati dalle proprie famiglie. Tanti dei miei studenti fuori sede non hanno potuto muoversi a causa delle restrizioni, né ricongiungersi con i propri familiari lontani. Hanno sopportato questi mesi in completa solitudine, tutt'al più con qualche

compagno di stanza.

E dall'altra parte c'è anche chi ha vissuto questo periodo senza un briciolo di solitudine, di privacy, si è sentito invaso nella propria intimità, senza possibilità di avere anche un piccolo spazio personale. Una mia studentessa mi diceva che: 'noi siamo in sette in casa e siamo sempre tutti lì, senza spazi privati, senza silenzio, senza un posticino dove rifugiarsi per stare sola con me stessa'.

Quindi da una parte tanta solitudine, dall'altra chi ha cercato momenti e luoghi per rimanere da solo.

Senza considerare le situazioni domestiche di violenza o costrizione, che voi conoscerete sicuramente meglio di me, che hanno reso ancora più problematica e rischiosa la convivenza familiare.

Mi domando chi sarà il cantore di questa pandemia, chi sarà il Boccaccio, il Manzoni di questa peste del secolo, che ha investito o coinvolto tutti indistintamente, ma che ognuno ha vissuto in modo diverso. I contagiati, i malati, i sani in solitudine, i sani in moltitudine, gli scettici, quelli che hanno perso le persone care senza neanche vederle, ecc.

In queste situazioni dobbiamo sempre riflettere come l'individuo vive l'evento, alla sua capacità di simbolizzazione di ciò che accade.

INTIMITÀ, CORPOREITÀ E SOLITUDINE

Ho scelto queste tre parole perché esse si sono manifestate con forza in questo lungo periodo di pandemia, e

potrebbero diventare i pilastri di una nuova visione dell'umano e della famiglia, e del contributo che esse possono dare alla crescita delle persone.

Partiamo dall'intimità.

Ci stiamo accorgendo di quanto sia difficile oggi mantenere uno spazio di intimità, poter esercitare, a volte, il proprio diritto all'intimità

Penso alla ragazza in casa con altri sei familiari in cerca di privacy.

La cosa che distingue l'uomo dagli altri animali, da un punto di vista fisico, sono i vestiti. Noi nasciamo nudi ma poi ci vestiamo. Canoni culturali ci dicono che anche d'estate a 40° devi avere qualcosa addosso, anche se sei in una spiaggia. A meno che non vai in una spiaggia di nudisti, dove puoi stare nudo, ma perché 'culturalmente' accettato.

L'uomo quindi ha bisogno di coprirsi, perché, paradossalmente, sa di essere nudo, e vuole proteggere la sua intimità. Ma di quest'intimità, della sessualità, soprattutto dei giovani, se ne parla poco. Se ne parla poco a livello intellettuale e scientifico, mentre a livello di social e di pornografia se ne usa anche troppo.

Ma l'uomo che nasce nudo, è anche un animale fragile, poderoso di intelletto ma delicato nella rappresentazione del mondo. Infatti è arrivato un esserino infinitesimale che lo ha prostrato totalmente, come se gli avesse detto, questo piccolo Covid, guarda tu, uomo, sei bravo e intelligente, hai fatto tante cose buone, e anche cattive, ma non sei il padrone del mondo, non puoi gestire questo pianeta, perché basta che arrivo io e ti metto in ginocchio.

È, infatti, bastato un piccolo virus per metterci in ginocchio e chiuderci in casa.

E non ci sono vestiti o armature che ci possono proteggere, dobbiamo fare i conti con la nostra fragilità, smettere di fuggire da questa nostra fragilità, in definitiva di fuggire dalla paura della morte.

Accettare la morte come un dato di ineludibile realtà, un dato di realtà con cui dobbiamo fare i conti, sempre.

La paura della morte è un sentimento naturale, protettivo, mi impedisce di andare a 300 all'ora sull'autostrada oppure di assumere sostanze pericolose. La paura della morte è una difesa. Nella nostra attuale società si è formato, invece, un diverso atteggiamento nei confronti della paura. La paura di aver paura!

Oggi non si può manifestare la paura di qualcosa, perché non è accettato, non è trendy. Soprattutto per i maschietti l'imperativo è quello di non aver paura di nulla. E men che mai della morte, che quasi non esiste, non se ne parla. Gli insegnanti sono imbarazzati quando si domanda loro della 'morte'.

L'intimità, quindi, rappresenta la tutela della propria fragilità e della propria paura. Fragili ma non deboli. Debole è colui che è 'in debito', che non ha le risorse necessarie. Come dice la Bibbia che considera deboli coloro a cui manca il necessario, a cui è stato sottratto qualcosa, che non possiede il dovuto. Deboli sono le popolazioni che non hanno quello che necessita loro per avere una vita dignitosa.

Noi non siamo deboli, perché abbiamo quasi tutto. Siamo fragili. Ed a soste-

gno di questa nostra fragilità dobbiamo praticare l'intimità e il pudore.

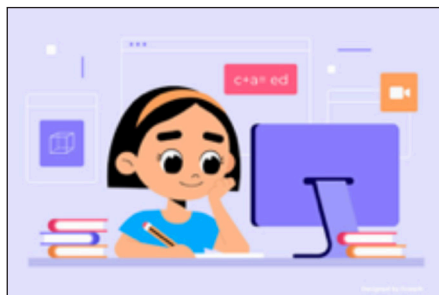
Pudore come strategia di resistenza, la dimensione dove nessuno può venire a curiosare, a sbirciare nel mio corpo o nei miei pensieri e nei miei segreti più profondi.

La *Didattica a distanza* è stata ed è una cosa buona. È stata istituita per non lasciare soli i nostri ragazzi, per aiutarli a superare questo periodo emergenziale, per mantenerli in contatto con il loro mondo.

Ma ha violato un'intimità!

Perché la webcam entra nelle case delle persone, nelle camerette dei ragazzi.

Io ho due figli adolescenti, e per entrare nelle loro camerette devo avere un permesso timbrato e superare tutti i cartelli: Non entrare, Off limits, Bussare ecc.



Giustamente, lo spazio intimo deve essere tutelato e salvaguardato, soprattutto dagli adulti.

Quando quindi una telecamera entra in una camera da letto deve farlo in punta di piedi e con il rispetto dovuto al luogo intimo in cui entra.

Non sempre questo rispetto è stato praticato dagli insegnanti, e dalle loro

pressanti richieste di accendere la webcam, di non chiuderla spesso, di farsi vedere sempre... se no ti punisco! Adesso noi siamo in collegamento e Voi mi vedete in primo piano, un ritratto impietoso di un uomo di mezz'età...

Ma se avessi 15 anni, e tutti vedessero i miei brufoli, i miei difetti, quelle che considero le mie imperfezioni... sarebbe una tragedia. Perché tutti mi guardano e mi giudicano.

In classe questo non succede, siamo tanti e ci possiamo nascondere, poi tutti guardano l'insegnante.

Quindi non punire chi tiene la webcam spenta, perché avrà i suoi motivi, ma elogiare chi l'accende e si manifesta. Il bravo insegnante non è quello che fa magnifici elaborati digitali da proiettare, ma chi riconosce e rispetta le fragilità dei ragazzi e la loro intimità.



E poi la «distrazione». Non è possibile stare 5 ore davanti al computer, seduti, in silenzio e cercare anche di imparare! Neanche Einstein sarebbe capace di farlo. La distrazione, il momento di solitudine, uno spazio di disconnessione è necessario. Hanno bisogno di far volare la mente altrove per mettersi in contatto con se stessi.

Il secondo tema è la **corporeità**.

A cosa abbiamo rinunciato per mesi, in questo periodo, noi adulti, ma soprattutto i ragazzi, che nella famiglia rappresentano un elemento di traino.

A confrontarsi con gli altri!

Mio figlio l'altro giorno mi ha detto una cosa sconcertante! Sconcertante per me e per i pensieri che mi hanno attivato. Lui frequenta la prima liceo e l'ha trascorsa tutta a distanza. Hanno ricominciato da poco in presenza e speriamo che continuino. Mi ha detto: *Papà ho rivisto oggi il mio compagno di banco, ma quanto si è fatto alto!*

Questi ragazzi non si vedevano da 8 mesi, non sapevano come erano cambiati in un periodo di tempo che alla loro età equivale a 8 anni dei nostri! Ho pensato ai teneri amori di quest'età che sono stati congelati dalla pandemia, ai ragazzi che non hanno potuto toccare, annusare, baciare il proprio flirt per tutti questi mesi. Vietato dall'emergenza sanitaria.

Se noi non capiamo quanto hanno perso i 'corpi' dei nostri ragazzi, dei nostri adolescenti, non possiamo aiutarli.

Non possiamo pensare di ripartire come prima, come se niente fosse stato, come se non ci fosse un 'buco' di un anno nella loro gioventù, un periodo di tempo, per loro lunghissimo, in cui non si sono potuti confrontare corporeamente, non si sono scambiati idee sulle novità e le paure della crescita: i famosi peli, il seno...

Queste perdite di corporeità, abbracci, pacche sulle spalle, cazzotti, strette di mano, rappresentano un buco nel vissuto di tutti ma nei giovani è soprat-

tutto un'esperienza perduta. Questi giovani e ragazzi, che hanno vissuto come degli *hikikomori* per quasi un anno, hanno perso una fetta della loro crescita relazionale e vanno recuperati partendo dalla corporeità.

Mettendo al centro la corporeità.

Se la Scuola adesso che ricomincia a funzionare in 'reale', continua a parlare di verifiche, punizioni, esami ecc. perde un'occasione enorme di recupero del *buco* epocale, che hanno sofferto i nostri figli.

È necessaria in questo periodo una sinergia vera tra scuola e famiglia, per rimettere insieme il mosaico dei ragazzi. Mai come ora è la famiglia che è a conoscenza del vero stato d'animo dei ragazzi e di cosa hanno bisogno per recuperare ciò che hanno perduto. E la scuola deve tenerne conto ed attingere a queste conoscenze, senza cedere alla tentazione di chiudere questo periodo maledetto con una parentesi. Come se nulla fosse accaduto e si ricomincia come prima.

Ultimo è il tema della **solitudine**.

Vorrei innanzitutto chiarire una differenza semantica tra solitudine e abbandono.

L'abbandono è un'esperienza terribile, che ha anche gravi risvolti patologici, soprattutto nei bambini, ma che ad ogni età richiede grandi risorse per essere elaborata e superata.

L'abbandono lo subisco da altri, la solitudine la scelgo.

L'esperienza di stare da solo è un'esperienza bellissima, che vuol dire ricaricare le batterie, ridefinire me stesso e le mie relazioni. Sembra una

frase fatta, ma quando si dice *Chi sa stare da solo, sa stare con gli altri*, si dice una grande verità.

Lo stare da soli non va inteso come lavorare, studiare senza compagnia, ma come rimanere in compagnia di se stessi e dei propri pensieri.

Quando, prima della pandemia stavamo da soli, stravaccati sul divano, a pensare a tutto e a niente, ci sentivamo anche in colpa, per le cose che avremmo potuto fare. Ed anche ai nostri figli abbiamo tante volte rimproverato di stare seduti «a far niente».

Ma questa dimensione della solitudine è importantissima ed è una cosa da recuperare!

Una delle poche cose positive della pandemia è proprio quella di averci insegnato che lo stare soli è positivo, il fare niente è rigenerante, è un'intimità fondamentale!

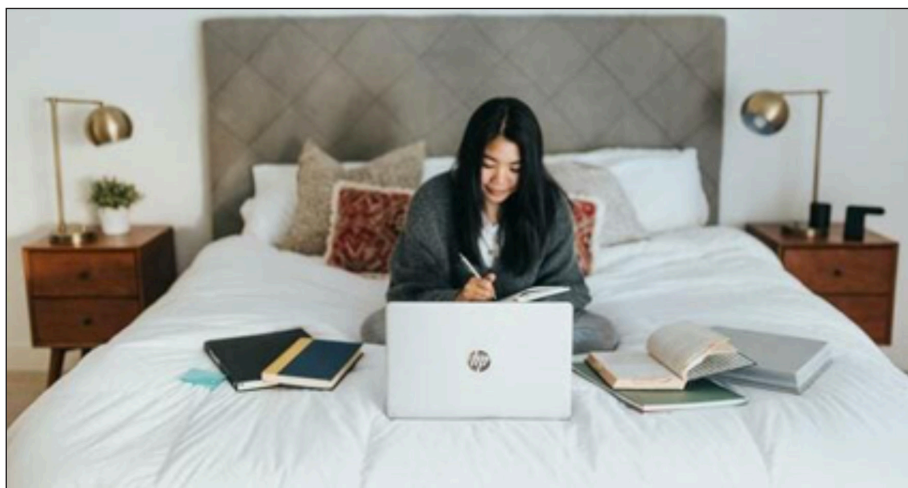
periodo della peste. Un'immagine molto tenera, in definitiva.

Come credete che abbiano vissuto la DAD?

Si svegliano alle 8 meno 10, si sciacquano, per modo di dire, il viso, fanno una rapida colazione e poi, dalle 8 alle 13 fanno scuola nella loro cameretta, se ce l'hanno. Neanche il tempo di cambiare l'aria. Io ho amici pediatri che mi dicono che noi non ci rendiamo conto del danno alla salute che sta provocando questa modalità di studio. E non parlano solo di salute psicologica. Stare seduti 5 ore con l'aria della notte, senza aprire finestre (perché è inverno) e favorire l'ossigenazione, è molto dannoso. Senza contare che devono anche applicarsi intellettualmente per imparare.

Allora qual è il messaggio.

I ragazzi partecipano alle lezioni vestiti



Perché allora «Coi pantaloni del pigiama»? Perché è il modo con cui i nostri ragazzi hanno affrontato questo

sopra e in pigiama sotto.

Ci stanno dicendo una cosa bellissima.

Loro vogliono essere presentabili, si aggiustano si vestono, alcune ragazze si truccano anche, perché la scuola è uno spazio pubblico. E poi con la webcam sto molto attento a che sia presentabile.

Poi c'è la dimensione privata, quella col pigiama, in cui vogliono stare comodi.

Sì, perché per imparare bisogna stare comodi. Si impara meglio se non ho bisogni da soddisfare, se non ho fame, se non ho sete, se non ho dolore.

Sembra che per la scuola italiana per imparare si deve soffrire.

Ieri ho partecipato ad una videoconferenza, come stamani, ma avevo un dolore alla schiena che mi tormentava. Ebbene non ce l'ho fatta, non ho resistito, ero distratto dal mio dolore che mi impediva la concentrazione, e l'ho portata avanti in modo approssimativo, poi sono dovuto andare via. Non mi è piaciuta, ma non potevo fare altrimenti perché non ero comodo.

Questo per dire che la scuola, per far imparare i ragazzi, deve consentire loro di stare comodi, di avere spazi adeguati, di avere tempi di distrazione, intervallati da momenti in cui si impara davvero.

Coi pantaloni del pigiama i ragazzi ci hanno mostrato le due facce del problema, una faccia pubblica, adeguata alla presenza a scuola, e l'altra privata, molto intima, col pigiama, metafora della necessità di stare comodi.

Con questo non penso che a scuola si possa andare col pantalone del pigiama, ma neanche che la scuola sia il luogo in cui stare scomodi, sempre costretti, sempre rimproverati, sempre

compressi l'uno sull'altro.

Così i ragazzi ci hanno insegnato a tenere insieme l'intimità della famiglia con lo spazio pubblico della scuola, ed anche a pensare che c'è un pezzo di famiglia che fa parte dello spazio pubblico, dove noi entriamo, come Docenti, come Consulenti, non per giudicare ma per aiutare. Non vengo a dirti 'fai male il genitore', ma ti invito a far emergere le tue risorse genitoriali, non solo per tuo figlio ma anche per gli altri! Perché c'è un pezzo di famiglia nella scuola, e un pezzo di scuola nella famiglia.

Questa pandemia, in definitiva, ci ha aiutato a «confondere», in senso buono a fondere insieme, alcuni spazi, a farci riflettere meglio su cosa è famiglia, su quante cose è la famiglia, e di come la riflessione sociale, pedagogica, psicologica e consulenziale, possono aiutarci ad entrare in questo difficile groviglio.

Voglio concludere con una metafora, che piace molto ai miei studenti, che me la riportano sempre con entusiasmo.

La metafora della vita vista come una strada. Un'immagine, quella della strada della vita, molto conosciuta e utilizzata da grandi artisti, pensate a Chaplin, Sinatra ecc. una metafora molto interessante, molto pregnante, che a volte, però, interpretiamo in modo poco rispondente alla realtà.

Prima di tutto non è una strada dritta, perché se ognuno di noi pensa alla strada che ha percorso finora, non vede un'autostrada, vede una strada tortuosa, con qualche curva, qualche rientranza, tanti incroci e anche delle

buche.

Ma l'importante non è come è fatta la strada che si percorre, è il verso con cui si percorre!

Pensiamo ai modi di dire. 'Voi giovani avete tanta strada davanti a voi, io invece ho tanta esperienza dietro di me'. Con l'idea che la strada della vita si percorre in un solo verso, andando avanti. Il futuro è davanti a noi, il passato è dietro.

Ma non è vero!!



Perché quello che abbiamo davanti, noi lo vediamo, mentre il futuro noi non lo vediamo. Non abbiamo idea di cosa sarà il nostro futuro. Abbiamo idea di cosa abbiamo vissuto, abbiamo davanti le nostre esperienze, noi abbiamo davanti il nostro passato! lo vedo dove ero ieri, o un anno fa, o quando ero bambino, lo vedo lontano, nel tempo passato, ma lo vedo.

Quindi è vero che la vita è una strada ma noi la percorriamo camminando all'indietro, **entrando nel futuro di spalle**, senza poterlo vedere.

Dante mette all'Inferno gli indovini e

come pena li immagina con la testa voltata all'indietro, perché hanno voluto vedere ciò che non si può vedere, il futuro.

Questa immagine di noi che andiamo nel futuro all'indietro, può essere ansiogena, ma anche meravigliosa. Perché può darsi che domani mi capiti l'esperienza migliore della mia vita, l'occasione d'oro, la felicità...

Oppure magari morirò. E sì, ce lo dobbiamo dire, anche se non è bello dircelo la domenica mattina.

Magari domani morirò, ma magari no. Mi viene in mente una bellissima canzone di Ivano Fossati, che scriveva: *Magari morirò di tanto amore, magari no, chi lo può dire.*

Chi lo può dire? E noi continuiamo a camminare all'indietro, avendo tutto il nostro passato davanti, il nostro patrimonio di esperienze, senza sapere cosa succederà.

E allora cammino all'indietro ed entrerò in un tempo che potrà essere migliore o peggiore, ed allora ho bisogno degli altri, che camminano con me.

Perché se dietro di noi c'è un burrone non è detto che ci cascherò dentro, perché qualcuno mi aiuterà, il mio vicino mi farà fare un passettino di lato. Da solo non farò nulla, nessuno si salva da solo.

Io posso, io devo costruire il futuro insieme agli altri, soprattutto dentro la famiglia!

Vi ringrazio della vostra attenzione.



SECONDA PARTE

Nella seconda parte della Giornata, dopo una breve pausa, Rita Roberto ha presentato Valeria Petri, ballerina e arteterapeuta, che ha creato, appositamente per questa nostra Giornata di studio, un video di grande espressività artistica, che mostra, simbolicamente, le difficoltà dei momenti cruciali della nostra vita e di come alle volte rischiamo di aggrovigliarci nei nostri problemi senza trovare soluzioni semplici.



Difficile presentare Valeria Petri, artista poliedrica, appassionata e cara amica. Valeria esprime sé stessa e coinvolge gli altri, adulti e bambini, attraverso la danzaterapia di Maria Fux e l'arteterapia. Realizzando seminari, atelier, spettacoli raggiunge molte persone e le avvicina a questo meraviglioso strumento di conoscenza del proprio corpo in movimento.*

Ci siamo conosciute grazie ad una amica attrice e regista teatrale, Irene Paoletti, e siamo diventate amiche. I nostri passi si intrecciano spesso dove ognuna impara ed insegna in una reciprocità, direi un "baratto" artistico che ci consente di costruire insieme belle opportunità.

È così che, vedendo un suo video, mi è nata l'idea di coinvolgerla per realizzare un momento creativo-artistico nella Giornata di studio dell'AICCeF. È stato bello sentirci e spiegarle chi siamo e cosa facciamo come Consulenti Familiari, trovare punti in comune e vedere come la sua arte può aiutarci.

Vi riporto di seguito l'intervista che le ho fatto e il video completo realizzato per l'AICCeF, visibile sul sito www.aiccef.it.

* Valeria Petri è docente di danza contemporanea e danzaterapia Fux, di teatro movimento ed espressività artistica. Informazioni sul sito www.chicchidarte.com

Grazie Valeria per essere stata con noi e averci donato tante emozioni. Come viene recepita la danzaterapia nell'immaginario collettivo e a chi si rivolge?

La danzaterapia si rivolge a tutti intendendo la parola terapia come “prendersi cura di sé”. La nostra maestra Maria Fux ha sempre detto “... non sono una psicologa, non offro interpretazioni, né do ricette. Sono un'artista che, attraverso un lavoro creativo, ha trovato un metodo che ottiene cambiamenti nelle persone mediante il movimento.”.

Questo intendo per danzaterapia. Ognuno di noi ha bisogno di un tempo buono per se stesso, un tempo dedicato alla cura del corpo e dell'anima. Spesso, nell'immaginario collettivo si associa la danzaterapia a grandi problematiche, ma essendo un metodo che lascia la libertà di espressione corporea, che accoglie il limite per trasformarlo in risorsa, che aiuta a scoprire nuove modalità espressive, è adatto a chiunque, a qualsiasi età e condizione fisica. La bellezza è proprio quella di trovare la danza in ogni corpo, perché ogni corpo esprime la propria verità e può essere da stimolo per i corpi degli altri.

In quali problematiche è maggiormente applicabile, secondo la tua esperienza?

Noto come nel tempo le persone stiano perdendo il contatto col proprio corpo, forse perché viviamo in una società frenetica che non ci lascia il tempo per la cura, o perché deleghiamo tutto a macchine e computer e la

nostra mente prende il sopravvento impedendoci di sentirci.

Amo il momento in cui una persona che non conosce il proprio corpo o il cui corpo è un tabù, sente il brivido della musica e si dà la possibilità di far penetrare la musica oltre al confine della pelle per farlo scendere in quel luogo misterioso da cui si origina un movimento vero ed autentico che porta piacere. Amo vedere lo stupore negli occhi quando questo accade, che è lo stesso sguardo bambino che si accende quando ci troviamo a giocare con la musica dandoci la possibilità di alleggerire, di sorridere, di lasciar andare tanti schemi mentali. Amo quando nella semplicità si scopre un universo e quindi anche i pensieri si fermano, trovano una strada, si placano. Ecco, trovo che nelle problematiche di tutti i giorni, che noi tutti affrontiamo, la danzaterapia possa essere uno strumento, semplice, autentico ed anche gioioso.

Parlando invece di problemi specifici ho riscontrato che la danzaterapia aiuta nella fibromialgia, forse proprio perché, con gentilezza, porta il corpo a contattare la propria parte creativa e quindi a decomprimersi, a far uscire qualcosa che rischia di implodere dentro. Ho avuto una esperienza molto bella con una donna con l'artrosi alle dita delle mani, che dopo un po' di tempo ha iniziato a muovere in modo fluido e senza dolore. Ho danzato con un ragazzo sulla sedia a rotelle, che muoveva solo la testa, accogliendo il suo movimento e portandolo nel gruppo oppure, al contrario, con un bambino che stimolato dalle immagini

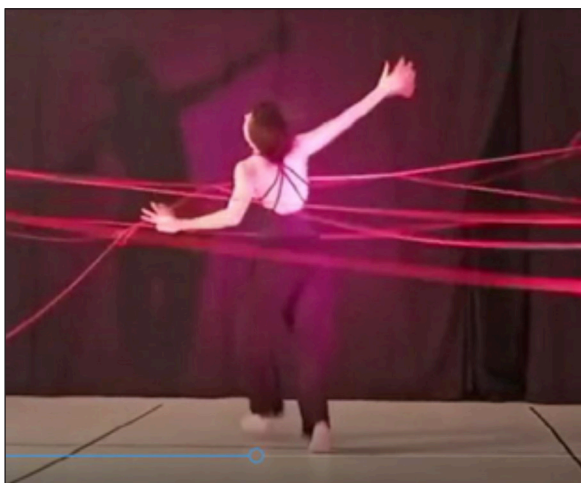
delle stelle ha iniziato a muovere la testa. Ci sono tanti esempi e tante situazioni nelle quali la danzaterapia è utile. Non è una ricetta, come dice Maria, non sai mai quando avverrà il cambiamento. Lavori per mesi e nulla accade, poi all'improvviso quel corpo ha una reazione diversa, i nodi si sciolgono, qualcosa cambia nella qualità di movimento e qualcosa, di solito, accade anche nella vita.

Come funziona con i bambini ed adolescenti in ambito familiare e scolastico?

Nella mia esperienza con i bambini noto come sia importante restituire loro il "potere" di essere creatori. Quando chiedo ai bambini di inventare un personaggio o una situazione, loro riportano personaggi della TV o situazione di vari giochi di ruolo e quando chiedo loro di creare qualcosa di nuovo, sono in difficoltà. Tutto viene offerto, dato confezionato e già creato, e "ruba" la possibilità di creare, di essere creatori. Nella velocità e nella quantità di immagini in cui sono immersi, perdono la capacità di godere del semplice. In quel tutto non c'è niente, e mi piace portarli a scoprire che nel "niente" a volte c'è "tutto".

La danzaterapia e le altre arti (sempre con una valenza di cura e conoscenza di se), stimolano a creare immagini, a sostare nel silenzio, alla sperimentazione della

lentezza, all'ascolto del respiro, e in questo spazio abita la creatività. Si impara a conoscere il corpo, non tramite un movimento stereotipato ed uguale a tutti gli altri, ma con il proprio movimento, che nasce da me e che quindi mi fa essere uno e irripetibile, pur essendo immerso in mezzo agli altri, che a loro volta riconosco come unici ed irripetibili. Tutti diversi, nella bellezza delle proprie diversità e talenti, ma tutti insieme cooperando. Questo è molto importante anche per gli adolescenti, che spesso si nascondono dalle loro emozioni o ne restano travolti. Li adoro, gli adolescenti, perché sono densi e vibranti. Questa immensità di emozioni, devono conoscerla, vederla, darle un nome, canalizzarla e tramite le varie arti come la danza e il teatroterapia o le arti grafiche, riescono a darle una dimora. Conoscono quei corpi in trasformazione, così difficili da accettare, a volte, ma scoprendone la loro unicità imparano a riconoscersi come indivi-



dui che possono scegliere dove stare e come stare senza necessariamente dover seguire la massa. E invece che essere massa, iniziano a mettere a disposizione degli altri le proprie idee per creare insieme nel gruppo.

Mi piace creare gruppi dove genitori e figli possono creare insieme, danzando, facendo teatro o dipingendo. Credo che questo dia loro la possibilità di entrare in una forma nuova di comunicazione, di conoscersi in ruoli diversi, di vedersi da altri punti di vista e quindi di poter scardinare i soliti modi di pensare o schemi familiari ripetitivi.

Quale tipo di relazione intravedi con le relazioni di aiuto come la consulenza alla coppia e alla famiglia?

Uno dei punti cardini di questo metodo è "l'incontro". Incontro con sé stessi e con gli altri passando sempre attraverso lo sguardo gentile.

Incontrando me stesso, osservo vedo ed accolgo le varie parti che mi abitano. Inizio a capire che non sono solo una sensazione o un comportamento. Inizio a sentire che sono "anche".

Che una parte di me si muove in un modo e una parte di me che danza in un altro. Accolgo i miei limiti e in quelli trovo opportunità creative di movimento. Perché non dovrei farlo con l'altro che incontro? Quando la gentilezza mi accompagna nel mio accogliermi, naturalmente l'altro, che è anche un mio specchio, diventa facile da vivere senza giudizio. O viceversa, se imparo ad accogliere l'altro, perché non dovrei fare

lo stesso con me?

C'è un incontro molto bello che si fa con la danzaterapia Fux. È l'incontro con i materiali che possono essere piume, stoffe, elastici ecc. Questi materiali non sono mai dei semplici oggetti ma sono parti di me da incontrare. C'è un grande rispetto nell'incontro con i materiali. Prima di essere toccati, vengono osservati da vari punti di vista, il nostro corpo si presenta al loro, poi li portiamo a conoscere la nostra pelle e quando abbiamo stabilito la fiducia, inizia la danza nella quale loro possono mostrarci le loro qualità di leggerezza, elasticità, cura, tenerezza... ecc...

Ma prima di far questo è necessario uno sguardo gentile, un incontro di accoglienza e graduale. Quello che accade poi con le persone quando danziamo e, aggiungerei, nella vita. Un incontro di sguardi, una osservazione gentile da vari punti di vista, uno sfiorarsi con le mani, un avvicinarsi al corpo, fino a poter lasciar andare il nostro peso sul corpo dell'altro o poterlo accogliere, sostenere ed essere sostenuti.



La Giornata prosegue con l'intervento di Raffaello Rossi, docente, supervisore, formatore ed ex Presidente AICCeF, che coadiuvato da Antonella Bedin, presenta:



Percorsi di consulenza e accompagnamento socio educativi in periodi di pandemia

La relazione si pone l'obiettivo di condividere due percorsi sperimentali di consulenza e di offrire ai colleghi spunti per il ruolo di facilitatore di relazioni autentiche cui, il Consulente Familiare, è chiamato, ora più che mai.

L'urgenza di ridefinire l'impostazione socio educativa che caratterizza la professionalità del Consulente della coppia e della famiglia AICCeF ci chiede di sperimentare per mettere in luce tesori antichi e nuovi, di essere professionisti dell'ascolto che accompagna, accentuando l'impronta non solo di aiuto, ma di formazione e prevenzione.

Le prolungate chiusure a causa della pandemia hanno portato ad una emergenza educativa.

Alcune famiglie si sono «ri-trovate», altre si sono «perse».

La presenza forzata in casa, la didattica a distanza, la convivenza a volte in spazi che diventano angusti, l'impossi-

bilità di avere momenti di intimità come coppia... la situazione delle famiglie è estremamente faticosa.

Emerge il bisogno di

- un contatto che avvenga con-tatto
- una pausa dall'uso delle tecnologie
- un ri-orientamento che dia senso a questo tempo e a questi «luoghi»

Il Consulente della coppia e della famiglia in questa fase è chiamato ancora di più rispetto al passato a vivere il ruolo di facilitatore di relazioni, che siano autentiche e sappiano armonizzare le fragilità con le risorse interiori, relazionali, familiari e sociali. Il crescente senso di isolamento, paura e di impotenza, riportato da clienti in consulenza, sia in presenza che online, mi hanno orientato a seguire alcune modalità nuove, seguendo i bisogni emergenti all'interno delle famiglie.

L'emergenza, seguendo la piramide di Cosma (i nuovi bisogni in tempo di tecnologie) sono proprio i bisogni base a chiedere attenzione: la Connessione (corrispondente in buona parte ai bisogni fisiologici in Maslow) e l'Orientamento (corrispondente ai bisogni di sicurezza).

MI sono ritrovato ad accompagnare le persone, le coppie e le famiglie a prepararsi ad essere impreparati, come ha scritto F. Campione nel suo "La resilienza ai tempi del coronavirus". Ritengo importante condividere almeno due esempi di questi percorsi con i colleghi, come modalità consulenziali che si sono dimostrate efficaci grazie alla presenza del Consulente stesso. Sono percorsi in cui si parte dalla vulnerabilità (quella del cliente si riflette sul consulente); la si accoglie e ci si apre a nuovi ascolti e consapevolezza, fino a mettersi in contatto con le proprie risorse individuali, di relazione e sociali. Ho seguito in parte le tappe della resilienza proposte più volte dalla Putton: inizialmente si accoglie il senso di isolamento, paura ed im-

potenza che esternano le persone, le coppie, i genitori, le famiglie (resilienza caotica incentrata sulla percezione della propria e altrui fragilità); segue la resilienza rigeneratrice (in cui si "allena" la flessibilità); quella adattiva (in cui prevale la robustezza); e infine la resilienza fiorente (in cui prevale l'elasticità).

Il primo esempio di percorso coinvolge tutta la famiglia (sperimentato con 12 famiglie. Risultato efficace con 11 su 12.); il secondo è un percorso individuale (sperimentato con varianti date delle soggettività, con 26 persone. Risultato efficace con 23 su 26).

PRIMO PERCORSO

L'ascolto emozionale condiviso in famiglia

Dalla reviviscenza della memoria alla condivisione delle emozioni: La famiglia torna a respirare.

In queste serate in famiglia ho proposto di acquistare il testo di Duccio Demetrio "Il gioco della vita" per vivere una esperienza di condivisione emozionale e di crescita del senso di appartenenza. Potremmo sintetizzare affermando che i passaggi chiave sono:

memoria + ascolto + condivisione = crescita personale e del senso di appartenenza.

Per adattarlo alle diverse esigenze ho previsto, oltre all'uso proposto dall'autore, che si sviluppa come **un gioco dell'oca** di presentazione e condivisione del sé in famiglia sotto diversi punti

di vista, anche versioni personalizzate in base alle esigenze educative della famiglia e all'età dei figli.

Nella versione ufficiale: ogni componente della famiglia tira il dado e in base alla casella esprime il proprio vissuto. Nella Versione modificata sono state inserite le 7 emozioni primarie secondo l'impostazione di E.F. Poli. Si può usare la tabella allegata al libro o costruire un mazzo di carte da pescare. Ognuno si esprime sulla carta o casella. Poi si può scegliere di esprimersi attraverso un testo, una immagine, ecc. a scelta.

Come consulente ho proposto un inserto educativo in cui spiegavo le emozioni primarie della Poli.

I genitori, o in alcuni casi la famiglia intera, commentavano poi, in una successiva consulenza online, i vissuti e quanto era emerso, così come le eventuali produzioni personali (disegni, foto, testi espressivi, ecc...) Nel caso ponevo le domande chiave della Poli

per ascoltarsi sulle emozioni (riportate nelle slide proiettate nella giornata). Questi appuntamenti serali (una volta a settimana) sono diventati la bussola della famiglia durante la chiusura a causa del virus. Ho assistito a cambiamenti e crescita nella comunicazione e nel senso di identità e appartenenza in numerosi casi davvero commoventi. Questo percorso sarebbe proponibile anche per le parrocchie e le scuole, formando i docenti e i catechisti o gli educatori a condurlo.

SECONDO PERCORSO

L'auto ascolto come cammino espressivo in un periodo di "chiusura" (dare voce al bambino interiore)

L'impostazione di questa consulenza educativa, svolta con la modalità online, è stata:

A) L'ascolto emozionale condiviso

Sperimentato con 12 famiglie con figli di età diverse. Efficace con 11 su 12).

Dalla rivisitazione della memoria alla condivisione delle emozioni: La famiglia torna a respirare

MEMORIA + ASCOLTO + CONDIVISIONE = CRESCITA PERSONALE E DEL SENSO DI APPARTENENZA

1) Versione ufficiale: ogni componente della famiglia tira il dado e in base alla casella esprime il proprio vissuto.

2) Versione modificata. Sono state inserite le 7 emozioni primarie secondo l'impostazione di E.F. Poli. Si può usare la tabella allegata al libro o costruire un mazzo di carte da pescare. Ognuno si esprime sulla carta o casella. Poi si può scegliere di esprimersi attraverso un testo, una immagine, ecc. a scelta.

- a) Accompagnare al dialogo interiore (luogo sicuro, incontro col bambino interiore, ascolto ed esplorazione dei vissuti uscendo dalla gabbia del giudice interiore)
- b) La scelta della tipologia espressiva dipende dal canale dominante (mandala, esercizi di visualizzazione, dipinti o disegni, poesie, ecc...)
- c) La descrizione dell'esperienza si sviluppa in base ai 4 elementi (terra, aria, acqua e fuoco)

In questa presentazione mi ha accompagnato Antonella, che ha compiuto il percorso tra novembre 2020 e marzo 2021. Ha letto tre suoi testi espressivi (per me vere poesie, ma Antonella se lo affermo si imbarazza), che rappresentano le tre tappe essenziali del cammino consulenziale.

La prima fase è quella del ritrovarsi nella selva oscura. La presa di consapevolezza della propria vulnerabilità, l'accettazione della fragilità... Le domande di accompagnamento del Consulente sono:

Cosa rende la selva tanto oscura?

Quali sono le tre mie paure più grandi in questa fase della mia vita?

Come tendo a reagire ad esse?

La persona si trova immersa una fitta nebbia (si usa l'acrostico FOG) e il consulente la accompagna a ritrovare l'orientamento:

Fear= paure; che impediscono al rapporto di crescere. Quali sono? Come si manifestano? In quali ambiti? Come ti tormentano? Come ti tengono in gabbia?

Obligation= doveri; doveri che condizionano in quanto vissuti come assoluti; Quali sono? Come si manifestano?

In quali ambiti? Come ti tormentano? Come ti tengono in gabbia?

Guilt= senso di colpa. Quali sono? Come si manifestano? In quali ambiti? Come ti tormentano? Come ti tengono in gabbia?

In genere offro un esercizio di auto ascolto per agevolare l'incontro con se stessi.

È l'esercizio della propria stanza interiore.

Eccolo.

Visualizza te stesso che scendi per una scala e giungi davanti alla porta del tuo spazio interiore. Descrivi la porta per come la immagini

Entri e il luogo è buio ed umido, non vedi quasi nulla. Al suo centro accendo un fuoco e ti siedi davanti ad esso... lentamente il fuoco illumina e scalda il tuo spazio. Le pareti si asciugano e mentre prima sembrava una grotta ora diventa una stanza, un luogo caldo, luminoso, accogliente ...

Ora noti gli oggetti che contiene, i mobili, le suppellettili ... li osservi, li ri-conosci e li collochi nel tuo tempo, nella tua storia, nelle tue relazioni...

Ora scegli di rendere il tuo spazio più a tua misura e lo arredi come credi, scegliendo con cura ogni oggetto, quadro, sedia, cuscino, ecc... sei a tuo agio, sei nel tuo spazio interiore...

Da uno scaffale prendi un album di immagini e osservandolo ripercorri le scelte della tua vita, le riporti alle diverse forme di memoria (rammentare: la memoria della mente, i pensieri che le hanno accompagnate; Ricordare: la memoria del cuore e le emozioni,

i sentimenti collegati alle scelte fatte. Ri-membrare: riportare alle membra e rivivi le sensazioni, le esperienze connesse alle tue scelte del passato...). *In un angolo vedi una bambina accovacciata al suolo, quasi in posizione fetale. È la tua bambina interiore. Ti avvicini, le sorridi, la prendi per mano e iniziate a parlare. Le chiedi come sta... sei accogliente e disposta a passare del tempo con lei...*

Ora vedi un'immagine che rappresenta questo momento della tua vita, a quali scelte ti senti chiamato? E cosa risuona dentro di te? Resti in ascolto, al sicuro, al caldo, nella protezione del tuo spazio interiore...

Quando ti senti di farlo chiudi l'album, lentamente esci dal tuo spazio, ci tornerai ancora nei prossimi giorni.

In relazione a questo esercizio Antonella ha scritto questo testo:

La scala che scendo è quella del fienile.

Una scala a pioli di ferro per me molto

alta, a metà oscilla con lieve dondolio. Scendo da questa scala e la porta che trovo è bianca su una parete bianca in continuità, si potrebbe non distinguere. Porta senza maniglia, si apre a spinta. Rimango lì, ferma, lasciando la mente saltellare di qua e di là.

Che mi restituisce immagini sconnesse:

una stanza luminosa con il pavimento in legno, cuscini, basse poltrone, libri impilati in un ordine sparso.

I colori che appaiono sono bianco, tonalità neutre del sacco, della rafia.

Qualche punto verde, arancio, rosso, giallo nei vetri di una lampada.

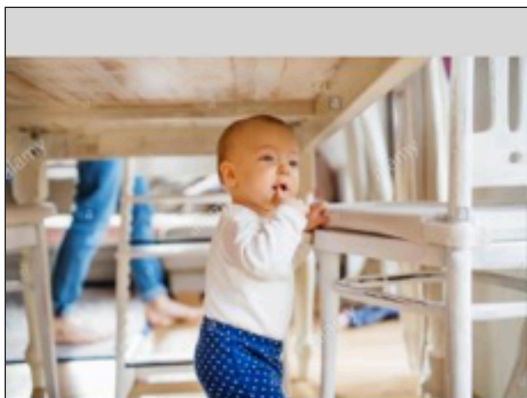
Non mi appare nessun album, fatico a vedere scelte, qualcosa per cui ho "combattuto", ho deciso e ho fatto.

Mi vedo congelata, in attesa di permessi, di essere vista.

Una bambina accovacciata per terra: eccoti!

Sei sotto il grande tavolo della cucina a contare le gambe dei grandi

Con una penna disegni case sulle assi di legno del tavolo.



**Il bambino
nella stanza
interiore**

Te ne stai lì, nascosta.

Mi avvicinano: non vengono immagini, parole, suoni, non gesti, non tocchi.

Mi stendo vicino te, ti riconosco hai il mio viso.

Mi addormento.

Dormiamo entrambe.

Non ci sono sorrisi né tristezza, non ci sono parole.

Mi sembra un "fermo immagine"

Il pavimento dove ho trovato la mia bambina è freddo come il marmo.

Non ti ho incontrata nelle immagini della stanza arredata.

Non trovo l'album da chiudere.

Sono stanze diverse.

La seconda fase è quella della dura scalata. Corrisponde alla personalizzazione nei percorsi tradizionali di consulenza socio educativa.

Le domande iniziali sono:

Quali difficoltà potrei incontrare?

Come potrei affrontarle?

Di cosa potrò nutrirmi durante il cammino?

Cosa potrei dirmi per farmi coraggio?

È la fase dell'attivazione consapevole; costa fatica, ma la fatica, spesso compagna dalla paura, può essere trasformata in curiosità, in ricettività, in esperienza pulsante di vita.

Gli atteggiamenti che si acquisiscono in questa scalata sono:

Mollare la presa; lasciare andare, uscire dalla gabbia delle assolutizzazioni. Aprirsi: alla propria e altrui fragilità e vulnerabilità. Interrompere il circuito delle aspettative e delle pretese, ampliare lo sguardo e sospendere i giudizi (spesso i pre-giudizi)

Dare valore: alla pratica dell'auto

ascolto e della progressiva condivisione. Avere cura di sé e del prossimo, nel senso di avere nel cuore. Creare e mantenere un collegamento, una connessione di nuovo tipo con sé, con la vita, con gli altri.

Impegnarsi attivamente: essere presenti, costruttivi, concreti, Operare passi piccoli, concreti e verificabili nella direzione desiderata.

Il testo scelto da Antonella per rappresentare questa fase è il seguente.

TERRAZZO

Resto con il mio respiro per un tempo ampio, finché non sento più saltellare i pensieri.

Scendo una scala di pietra.

Giungo ad una porta: è bassa mi obbliga a un inchino.

Nel piegare il capo mi accorgo che rido.

Mi piace questo inchino nell'andarmi a trovare.

È come se mi chiedessi il permesso.

Posso venirti a trovare Antonella?

Sì puoi.

Ti trovo in un terrazzo pieno di fiori, sei seduta in un angolo, sei stanca.

Mi siedo vicino a te, e ascolto tutte le tue stanchezze, ciò che sognavi, che volevi sperimentare, gli insuccessi nelle relazioni più vicine, le delusioni.



Ascolto quanto hai sognato. Ti sarebbe piaciuto fare con gli altri le cose di tutti i giorni. Sei stanca perché hai fatto da sola e ti dispiace.

Ed io ti racconto dei fiori che hai intorno, del tuo sorriso aperto, della leggerezza che regali. Quando non dai per scontate o dovute le cose, il non rinunciare a chiederti come mai. Ti racconto l'amore con cui fai il pane, e prepari il cibo.

La curiosità con cui dopo 29 anni vai al lavoro e ti sembra di dover sempre imparare. Ricordo il coraggio di farti piccola in alcune situazioni di conflitto per tenere le porte aperte all'incontro. Ti racconto dell'amore di chi ti è accanto.

Sento un buon profumo nell'aria, è un profumo di pane appena cotto.

È un profumo di buono.

Questa è l'immagine che mi rimane ho impastato e cotto un nuovo pane da spezzare, condividere, regalare. Lascio questa stanza terrazza con serenità.

L'ultima fase del percorso è il rifugio, il raggiungimento della cima, la fine di questa scalata. Qui si gode del sole, del cielo, della consapevolezza esperita e della cum-passione.

Le domande guida all'inizio di questa fase sono:

Come è il mio rifugio? Cosa mi aspetto da esso?

In quale modo recupererò le energie? Come mi rivolgo al sole?

Quale nuovo paesaggio scorgo dalla cima della montagna? Quali nuovi sentieri? Verso cosa mi dirigo?

Il testo che Antonella ha selezionato

per questa ultima fase del suo percorso è il seguente:

NUVOLE

È buio, attorno respiri di donne, silenzio.

Scendo a tentoni senza paura, riconosco la scala sotto i miei piedi.

Scendo a capo chino, già il mio corpo al primo gradino chiede permesso.

'Se vuoi, puoi farmi entrare, puoi incontrarmi, puoi guarirmi'.

Ti trovo in cammino, ti seguono nuvolette nere di soliloqui, di torti e ragioni, di o/o che faticchi ad abbandonare, a cui tendi offrire riparo e loro, fedeli ti si incollano addosso e a tratti ti fanno strascicare i piedi.

Ti accorgi che solo dopo aver 'strascicato' i piedi, comprendi il dono e la possibilità di poter fare un passo, questa cosa ci fa sorridere.

La cosa peggiore non sono le 'nuvolette nere', ma il pensiero che sarà sempre uguale, che non c'è via di scampo.

Quanti incontri, quotidianità accogliamo con questa prospettiva nefasta, priva di speranza, di fede.

Conosco questi pensieri, ho bisogno di prenderti per mano.

Continuo a camminare con te, non ti do via.

Arriviamo ad una altalena, ha una seduta di tavola solida, robusta, grande per tutte e due. Ci saliamo entrambe. Ad ogni slancio ci appaiono attimi di quotidianità, dalle ginocchia sbucciate arrampicandosi negli alberi da piccole, alla cioccolata per ogni compleanno dei figli, ai nonni, ai nostri capelli bianchi, alla risata mattutina con chi ti ama.

*Immagini lievi che sfumano con l'aria
che ci scompiglia i capelli ad ogni
ritorno...*

*Banali quotidianità, non ti do via, te-
niamo tutto.*

CONCLUSIONE

Sempre pronti a ripartire!

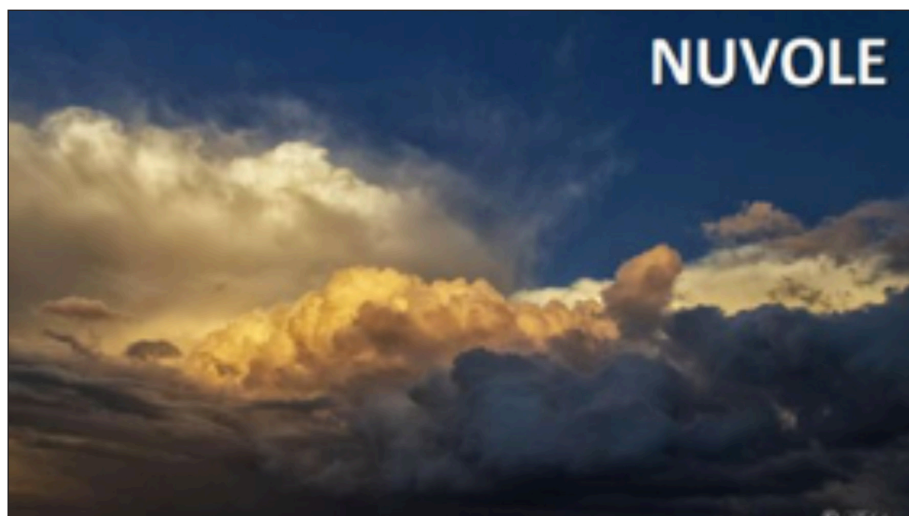
Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo aggiustare le vele nella giusta direzione

In questi percorsi di consulenza educativa la conquista più evidente è la modifica del modo di leggere gli eventi. Il disagio, il dolore che proviamo, è in massima parte derivato dal senso, dal peso che noi assegniamo agli eventi vissuti, ai nostri pensieri, alle nostre emozioni. Ogni percorso educativo

ci insegna a mettere e mantenere il centro di equilibrio dentro di noi, a lavorare su quanto dipende da noi. È l'insegnamento della resilienza, offerto dai tanti autori che la propongono e che in questo terribile periodo assume nuovi valori e grandi conferme.

Roberto Assagioli, l'ideatore della Psicodinamica, aveva una barchetta sulla scrivania e quando la governante spolverava, spesso gliela spostava. Lui la rigirava sempre direzione della finestra, verso lo spazio aperto, e una volta che uno studente gli chiese perché. Lui rispose: "Perché per me rappresenta l'avventura, posso ricominciare in qualsiasi momento, cambiare e mettere tutto in discussione". Nel corso degli anni ripeteva che non aveva ancora imparato a vivere, che non si smette mai di imparare a vivere.

Raffaello Rossi



N.B. Le slide e il video proiettati durante la Giornata di studio Aiccef del 2 maggio scorso, saranno pubblicati sul sito www.aiccef.it.

I NUOVI BISOGNI AL TEMPO DEL COVID RIGENERARE LE RELAZIONI CON LA CONSULENZA FAMILIARE

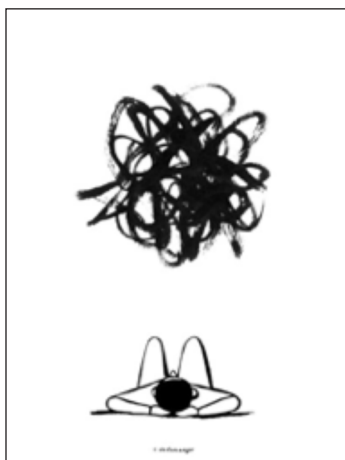
Questo è il tema dell'aggiornamento professionale per l'anno 2021, scelto dal Comitato Scientifico dell'AICCeF, che ha voluto conferire un canone di attualità a quello che, oltre ad rappresentare una realtà giornaliera con cui ci confrontiamo, sarà, per tutti, un argomento di studio e approfondimento, dal punto di vista personale e professionale.

In ogni numero della Rivista pubblicheremo un articolo sull'argomento, scritto da personalità di punta dell'AICCeF e continuiamo con quello del Vice Presidente, p. Alfredo Feretti.



IL CORAGGIO DI FERMARSI

di Alfredo Feretti



*Si sta come
d'autunno
sugli alberi
le foglie.*

(SOLDATI, Giuseppe Ungaretti, 1918)

L'**incertezza** e la **minaccia** che vivono
soldati e foglie è chiara e un senso
di **rassegnazione** e **irrequietudine**
attraversa l'animo di chi ascolta o
legge. La vita dei soldati in trincea
è precaria così come quella delle

foglie d'autunno, né gli uni né le altre
possono fare nulla per modificare la
loro condizione.

L'ultima ondata di pandemia ha riaperto con veemenza una parentesi
che con superficialità l'estate scorsa,
pensavamo ormai chiusa.

Mentre eravamo intenti a riprendere
con ansia e meticolosità la nostra
agenda personale, la pandemia ci ha
nuovamente imposto un momento di
pausa: fermarsi per ripartire. **Ci vuole
coraggio** per ripartire, ma soprattutto

per fermarsi, per riconoscere senza timore le proprie incapacità e i propri limiti. Ed è in questo “vuoto inutile” che lasciamo affiorare le nostre riflessioni. Abbiamo sentito ripetere più volte che questo tempo sta abbattendo tutte le dighe di difesa che le persone e le famiglie avevano tirato su o che comunque avevano a disposizione. Brucia in tutti la sofferenza di sentirsi inadeguati e impotenti di fronte alle richieste di sicurezza e protezione che salgono dai più piccoli o dai più deboli. Ci rendiamo conto che non abbiamo sviluppato a sufficienza quella resilienza e quella capacità di “stare in piedi”, di navigare nella tempesta, e di vivere la crisi con l’umiltà di un combattente e con la sobrietà dei responsabili.

Di fronte a questa improvvisa e prolungata scossa che sembra radere al suolo la costruzione nella quale ci sentivamo al riparo, ci difendiamo come possiamo: prima di tutto con creatività abbandonando la rassegnazione; una creatività appassionata dell’uomo e delle sue fragilità.

Non sappiamo cosa ci aspetta dopo. Dopo il tornante, se non sarà più come prima, come sarà?

Io credo che il tempo che viviamo sia particolarmente carico di domande e mi fa paura che ogni tanto affiori la stanchezza, la rassegnazione, una specie di accidia depressiva che rallenta la ricerca, accresce il panico, e spegne la creatività che ogni tempo di crisi racchiude in sé. Non smettiamo di fare e farci domande anche quando il tempo sembra **infecondo di speranza per il futuro**.

Fare domande è abitare la notte e

nella notte (quindi non nella chiarezza) ascoltare i battiti del cuore del mondo, anzi lasciarci svegliare dal rumore del cuore. E nel cuore della notte imparare a sussurrare, a smettere di gridare e di affermare sicurezze, e lasciare che dilaghi il racconto.

La consulenza familiare è un impasto di domande e risposte ma risposte che contengono ulteriori domande. E nessuno può pensare o avere la presunzione di “sapere”, in modo esaustivo, quanto è piuttosto l’umiltà del domandare. A differenza di altre situazioni noi siamo dentro il dramma, non ne siamo spettatori.

È necessario ascoltare il racconto di questo tempo.

È necessario ascoltare e riconoscere i nuovi bisogni che sono emersi. Ascoltare per conoscere e proteggersi, utilizzando in primis le qualità psichiche di base dell’essere umano quale “soggetto”, quindi “attore di sé stesso”: **percezione e intelligenza, emozione e comportamento, relazionalità e affettività**.

E il Consulente Familiare, il professionista della relazione d’aiuto ha necessità di reimpostare un’auto lettura, un’auto ascolto, un’analisi delle proprie sensazioni, dei propri sentimenti, delle proprie opinioni, tenendo a bada giudizi e valutazioni per aiutare e accompagnare il cliente a fare altrettanto, così da permettergli di iniziare a formulare intenzioni che gli permettano di creare azioni congruenti e funzionali per lui e per il suo modo di essere. Niente è più pericoloso in questo momento che il sottovalutare o negare l’impatto che questa espe-

rienza sta avendo su di noi.

Difendersi negando è un classico della nostra dinamica interna, ma in questo caso è anche pericoloso per chi vive con noi.

Ignoranza, superficialità e presunzione possono vanificare tutti gli sforzi di resilienza che mettiamo in atto.

Occorre una impostazione aperta della mente che sia al tempo stesso coraggiosa e prudente, anche per gestire le enormi e pesanti conseguenze di questa pandemia.

Un lavoro paziente ed efficace su di sé, prima di tutto, sostenuto da un ottimismo razionale ed equilibrato, una speranza misurata e realistica: ecco gli strumenti per gestire la grande sfida, la grande crisi da trasformare in opportunità. Resilienza psicologica vuol dire vivere affrontando problemi ed eventuali traumi, cercando e trovando soluzioni, nonché migliorando sé stessi e le condizioni di vita.

Il primo passaggio in questa elaborazione del trauma è quello del **radicamento nella realtà e nell'esperienza**.

Lo sottolineo perché ci sono tendenze, culturali (a volte patologiche), religiose (purtroppo!), sostenute da un Tam-tam mediatico capillare, che vorrebbero negare la realtà e proiettarci in un ottimismo beota che elude ed evita il confronto con la realtà stessa.

Quello che viviamo è da una parte un macro-trauma che coinvolge tutti accomunandoci nella medesima condizione di precarietà e di ricerca di risposta. Dall'altra, questo macro-trauma contiene una moltitudine di microtraumi, di perdite e, di conseguenza, di lutti che coinvolgono (e a

volte sconvolgono) le relazioni costitutive della nostra identità.

Prendiamo ad esempio la perdita di una persona cara. Molte volte è una vera e propria scomparsa, una impossibilità cioè di saluto e di incrocio di sguardi, una non visibilità e una impossibilità di contatto. Con la conseguente perdita dei punti di riferimento identitari, la perdita dell'unitarietà della percezione del sé costituita dall'intreccio delle relazioni fondamentali.

La consulenza con le persone che hanno perso qualcuno di importante nella propria vita si colora di domanda di senso su sé stessi e per permettere questo processo ritengo importante dare ampio spazio, nel secondo passaggio, alla **narrazione**.

La struttura del dialogo consulenziale prevede, per larga parte, la narrazione del vissuto del cliente. Una narrazione che parte sempre dal presente, ma che conduce la memoria a rendersi presente, senza peraltro chiedere di inoltrarsi in un'analisi terapeutica.

Il valore della narrazione è ormai consolidato dalla letteratura in proposito. E questo vale anche per il colloquio consulenziale. Raccontarsi è un dire che salva, perché è nell'atto stesso della narrazione che avviene la metamorfosi, la trasformazione.

Attraverso la narrazione, si cerca di raggiungere l'obiettivo da dare ordine al nostro mondo interiore e attribuire un significato alle nostre esperienze. È come attraversare il disordine della propria inquietudine per adire ad un ordine altro. Attraverso la narrazione e il rimando della riformulazione da parte del consulente, siamo condotti

dalla dispersione alla unificazione (*dal diaballein al symballein*). Unificazione o centratura che non ferma il tempo, ma ne evidenzia delle permanenze nello scorrere stesso della vita. La narrazione è affermazione che disconferma ciò che dice, cioè racconta di cambiamenti e di rotture.

Un terzo passaggio necessario è quello della **personalizzazione**. Proprio perché il trauma è collettivo bisogna evitare di cadere nella generalizzazione.

Questa fase ha quindi l'obiettivo di aiutare ciascuno a cogliere il senso personale e profondo della storia, dei problemi che vive o di cui è partecipe. È una abilità che permette a colui che chiede aiuto di riconoscere il suo bisogno e di assumersi la responsabilità del cambiamento. È un passaggio critico nella lettura del proprio vissuto che fa prendere coscienza del dove ci si trova, presupposto per poi mettere meglio a fuoco dove si desidera essere o si vorrebbe essere.

Un quarto passaggio è il tema del **senso, del logos**. È difficile affrontare la complessità di un tempo di pandemia fermandosi alla funzionalità, ai meccanismi di un buon funzionamento. È immediato passare al piano dell'esistere e quindi delle relazioni. La catastrofe può portare ad un impoverimento relazionale. E questa potrebbe essere la conseguenza peggiore.

La relazione consulenziale (che non è magia onnipotente) si colloca come un luogo di spessore umano fortemente coinvolgente e motivante. Se nessuno si salva da solo, il battito d'ali di una relazione buona può scatenare (effetto

farfalla) se non un uragano, almeno uno slancio di nuovo inizio.

Se il COVID-19 ha certamente cambiato a livello mondiale le nostre vite, la capacità di resilienza dimostrata, l'altruismo e la solidarietà hanno caratterizzato le relazioni tra le persone. La consapevolezza e l'accettazione, sì della nostra vulnerabilità, ma anche della nostra forza, ci hanno mostrato che il coraggio si riconosce solo se c'è la paura (evitando quindi la temerarietà).

Al riguardo mi piace citare l'aforisma di Martin Luther King: **"Un giorno la paura bussò alla porta, il coraggio andò ad aprire e non trovò nessuno!"**¹. Possiamo quindi affrontare il futuro ed accompagnare i nostri clienti con un equilibrato ottimismo.

-
1. NUOVO CORONAVIRUS E RESILIENZA Strategie contro un nemico invisibile A cura di Luciano Peirone



SOLITUDINE E LOCKDOWN

*Ognuno sta solo
sul cuore della terra
trafitto da un raggio di sole:
ed è subito sera.*
(S. Quasimodo, 1942)

Un altro elemento e relativo bisogno che emerge in questo tempo è scaturito dalla solitudine.

Questa pandemia, abbattendo tante sicurezze e impedendo tante modalità



di relazione, ci pone di fronte al senso della nostra esistenza nell'esperienza del distanziamento e dell'isolamento. Il termine "solitudine" (come si può vedere dalle poche parole con cui ho cominciato) ha accezioni diverse che è bene sottolineare almeno come titoli e come esemplificazioni.

Vi è una solitudine che è espressione di maturità di una persona che ricerca tempi, modi e spazi da dedicare a sé stesso per riflettere sulle proprie scelte, a gustare la bellezza della libertà di discernere e creare. È, questa, una solitudine creativa, liberamente cercata e orientata ad una migliore qualità di vita e delle relazioni.

Vi è un'altra solitudine che possiamo definire "subita"; per esempio quella dell'anziano abbandonato, del membro della famiglia che non si sente ascoltato, valorizzato o non vede riconosciuto il proprio ruolo all'interno del nucleo familiare. È una solitudine che si ritaglia in mezzo agli altri e non necessariamente isolandosi. Si è soli pur in mezzo a tanti.

Vi è ancora una solitudine rivelatrice

di uno stato della mente malata o fragile. E questo può portare ad un vero isolamento.

Un'altra solitudine è quella che si manifesta come "malinconia". Lo dico solo come titolo perché occupa sempre più spazio nella letteratura anche divulgativa perché sembra essere il sentimento tra i più diffusi oggi. Parlare di malinconia è come parlare di un continente; è quasi ridicolo dirne il nome senza entrare nelle pieghe ma non è nostro compito oggi.

Vi è ancora una solitudine "della rete". Iperconnessi e soli. Connessi col mondo ma isolati dai vicini. Fenomeni di chiusura, isolamento (con caratteristiche patologiche) pur immersi in una rete infinita di informazioni, connessioni, relazioni virtuali.



George Segal

Il fenomeno della solitudine ha assunto proporzioni inaudite in quest'ultimo anno.

In questo lungo periodo di chiusura abbiamo ascoltato:

la voce della solitudine totale di alcune categorie di persone.

La solitudine nata da una convivenza

obbligata ad un contatto stretto e prolungato che ha portato nuclei familiari a vivere come monadi che si sfiorano e si scontrano.

La solitudine legata all'interruzione delle relazioni amicali, lavorative, scolastiche.

La solitudine dei disabili, di coloro che portano particolari difficoltà e che sono stati lasciati soli.

La solitudine dei malati e la solitudine dei parenti impossibilitati a comunicare.

Siamo stati consegnati e isolati nelle nostre case; i malati sono stati isolati negli ospedali, il legame con i defunti privato dei gesti di affetto.

Eravamo avvezzi alla velocità che ci garantiva inclusione, efficacia, e ci siamo sentiti aggredire dalla lentezza senza percepirla come una possibilità. Io sono convinto che il distanziamento sociale fosse già cominciato molto prima della pandemia e trovasse nell'espressione narcisistica del nostro vivere il suo terreno di coltura.

Per questo non ci auguriamo che tutto torni come prima. Avremmo sprecato tanta sofferenza. E mi domando se non sia questo uno stimolo per spezzare la cultura dell'isolamento, spogliarci dall'ansia delle performance giustificative del nostro vivere e ritrovare (senza *naïveté*) una vera cultura della relazione e dell'incontro.

CRISI - CAMBIAMENTO - TRASFORMAZIONE

Il bisogno del cambiamento è esplicazione della esperienza della crisi.

Per questo la crisi della pandemia è un'occasione propizia per una breve riflessione sul significato della crisi, che può aiutare ciascuno.

«La crisi è un fenomeno che investe tutti e tutto. È presente ovunque e in ogni periodo della storia, coinvolge le ideologie, la politica, l'economia, la tecnica, l'ecologia, la religione. Si tratta di una tappa obbligata della storia personale e della storia sociale. Si manifesta come un evento straordinario, che causa sempre un senso di trepidazione, angoscia, squilibrio e incertezza nelle scelte da fare. Come ricorda la radice etimologica del verbo krino: la crisi è quel setacciamento che pulisce il chicco di grano dopo la mietitura». (Papa Francesco)

Dietro ogni crisi si nasconde un'esigenza di aggiornamento, di trasformazione e, in alcuni casi, di cambiamento. *«Ogni crisi è una chiamata a nuova maturità; è un tempo propizio, che suscita l'esigenza di operare un aggiornamento, senza scoraggiarsi davanti alla complessità umana e alle sue contraddizioni. Oggi si sottolinea molto l'importanza della resilienza di fronte alle difficoltà, cioè la capacità di affrontarle positivamente traendo da esse delle opportunità. Ogni crisi è un'opportunità per crescere.»* (Papa Francesco)

La crisi fa parte del cammino dell'uomo, è legata alla crescita e all'evoluzione verso la piena maturità di ciascuno di noi. In una parola, la crisi è nella struttura psicologica profonda dell'animo umano.

E la crisi è il grembo dal quale nascono e si generano novità, capacità creativa,

si riattivano risorse sopite o atrofizzate, anche se accompagnate da un intreccio di sentimenti contrastanti e, per questo faticosi e complessi da riconoscere, accettare e rielaborare. Entriamo allora, attraverso la categoria della crisi e della trasformazione, nella struttura fondamentale dell'animo umano.

L'uomo è Meta – morphosis

La persona è la sua capacità di trasformarsi. In un continuo processo in divenire, l'uomo ha la straordinaria possibilità di "contraddirsi", non tanto seguendo una ambiguità ipocrita, quanto attingendo a tutte quelle risorse interiori che, riplasmate, possono offrire novità di progettazione e di senso.

Trasformare è qualcosa di diverso da cambiare; il cambiamento può essere repentino, mentre il trasformare è decisamente più graduale, più dolce. Il bisogno di dover cambiare e continuamente modificare noi stessi, nasce dall'idea che, così come siamo, non andiamo bene, che dobbiamo renderci diversi, fare di noi una persona diversa. Il **cambiamento** è un evento, la **trasformazione** è sempre un processo.

Cambiamento è il mutamento di uno stato psicologico e/o fisico che ha durata periodica ed è reversibile. Un esempio di Cambiamento può essere quando decidiamo di seguire una dieta. Parte l'input dentro di noi che ci dice di agire in un determinato modo e di alimentarci in modo specifico e mirato per raggiungere un obiettivo.

Spesso capita però che, tale spinta al cambiamento, abbia una durata limitata e poi, si ritorni nella condizione di partenza, ovvero, si abbandonino tali pratiche, mentali e comportamentali, facendo così emergere la reversibilità suddetta.

Nel caso della Trasformazione, si parla di qualcosa di più costante, duraturo e continuativo.

Trasformare, significa che tutto in me può esistere, che tutto è buono e ha un senso, che le mie passioni e le mie malattie hanno un senso, anche se talvolta mi tiranneggiano. Trasformazione significa che l'autentico deve aprirsi una breccia nell'apparente, che la verità deve aprirsi una breccia nell'illusorio. Le passioni e le malattie dei nostri clienti reclamano sempre a gran voce un bene prezioso, vogliono portare l'attenzione sul fatto che, dentro di loro, vuole vivere qualcosa a cui non hanno ancora concesso di esistere. Se vengono trasformate, proprio nella passione e nella malattia è possibile trovare una nuova qualità della vita, una vitalità e un'autenticità nuove.

La trasformazione (metamorfosi) dell'essere umano avviene attraverso l'incontro con l'altro e non è forse questa una delle basi della Consulenza Familiare?

Ogni incontro ci trasforma.

Nell'incontro con un'altra persona scopriamo chi siamo veramente, entriamo in contatto con la nostra natura autentica.

La trasformazione modifica la relazione e il cambiamento della relazione influisce sul processo della matura-

zione e della crescita personali.

Ogni trasformazione non è mai un fatto individuale e basta. Il cliente nella relazione con il Consulente si trasforma, se trasforma i suoi sentimenti, i suoi sogni, il suo modo di essere e di agire, il suo corpo, anche le sue relazioni con gli altri cambiano.

È vero anche il contrario: attraverso l'incontro con il cliente avviene la trasformazione del Consulente.

Ogni incontro vero trasforma cliente e consulente perché nell'incontro con l'altro, si riconoscono bisogni che ci permettono di scoprire chi siamo veramente e di entrare in contatto con la nostra natura autentica.

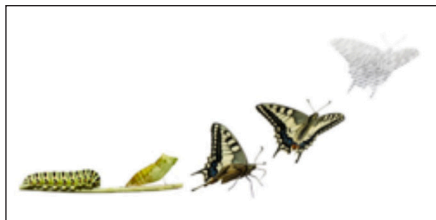
Importante sottolineare quindi che la completezza di una persona si raggiunge nelle relazioni di reciprocità solo dopo aver instaurato una relazione sana e buona con sé stessi. Infatti in questo caso non potrò essere manipolato, non perderò la mia identità ed i miei punti di riferimento, manterrò la mia integrità e non sarò in balia degli umori altrui e delle loro aspettative e pretese. In sintesi non rischierò la "proiezione" che mi rende altro da ciò che sono.

Nell'incontro, in fondo, riceviamo sempre in dono una trasformazione d'amore. L'incontro risveglia in noi la capacità di amare: mette in moto un processo che noi stessi non siamo in grado di attivare. Il cliente ha bisogno dello sguardo amorevole, dell'incontro privo di pregiudizi, per scoprire il tesoro racchiuso in sé e portarlo alla luce. Scopre il suo Io proprio nel Tu. L'incontro con il Tu gli fa riconoscere qual è il mistero più profondo del suo

Sé. E ottiene che il suo Sé emerga chiaramente dal caos dei suoi pensieri e dei sentimenti, dalla confusione dei suoi ruoli e delle sue maschere, crescendo sempre di più nella sua vera forma.

Martin Buber notava:

"Ogni persona che viene a questo mondo costituisce qualcosa di nuovo, qualcosa che non è mai esistito prima. Ogni uomo deve sapere che non c'è mai stato nel mondo nessuno uguale a lui, perché se ci fosse stato un altro come lui, non sarebbe stato necessario che lui nascesse. Ogni uomo è un essere nuovo nel mondo, chiamato a realizzare la sua particolarità".



RESISTENZE AL CAMBIAMENTO

L'esperienza ci mostra che noi, come le persone che si rivolgono a noi in consulenza siamo più inclini alla trasformazione piuttosto che al cambiamento. Eppure ci sono momenti nella vita nei quali si impone un deciso e radicale cambiamento. Quello che stiamo vivendo è infatti un cambiamento d'epoca e non solo un'epoca di cambiamento.

Oggi siamo in uno di quei momenti nei quali i cambiamenti non sono più lineari bensì epocali; costituiscono delle

scelte che trasformano velocemente il modo di vivere, di relazionarsi, di comunicare ed elaborare il pensiero, di rapportarsi tra le generazioni umane e di comprendere e di vivere la fede e la scienza. (Papa Francesco)

A livello teorico noi sappiamo molto bene che il cambiamento, la trasformazione è un movimento che è richiesto dalla stessa vita ma non siamo disposti immediatamente ad accettare questa metamorfosi.

Prendiamo consapevolezza che di fronte alla proposta di cambiamento spesso si attivano forme di resistenza al cambiamento stesso.

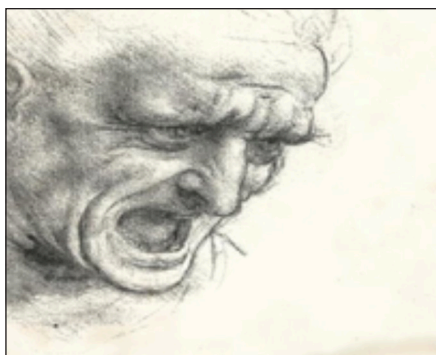
E i motivi di questa resistenza sono iscritti nel processo di maturazione della propria personalità, sono legati alla paura di abbandonare una zona di comfort per addentrarsi in un territorio sconosciuto. Con il rischio di dover percorrere le strade dell'incertezza, dove l'esito non è scontato perché inedito.

In tempi di trasformazione occorre riprendere il paziente e faticoso cammino dell'ascolto e della lettura del proprio sé, dei propri bisogni, del proprio cuore, delle paure e delle spinte interiori verso un "oltre" che ci attrae e ci respinge nello stesso tempo per permettere poi al cliente di fare altrettanto. È importante creare uno spazio nel quale il cliente si dia il permesso di ascoltare le sue sensazioni, di riconoscerle, di dare voce ai propri pensieri, uno spazio nel quale possa esprimere i suoi sentimenti di fronte al cambiamento e possa trovare il modo di orientarsi verso un obiettivo che vede possibile e realizzabile, un

obiettivo a sua misura.

Tenendo bene a mente che abbandonare rive e porti sicuri per avventurarsi in mare aperto è sempre una sfida che domanda tempi pazienti di preparazione e che spesso suscita reazioni non sempre piacevoli.

IRRITAZIONE, COLLERA ODIO... LE SFUMATURE DELLA RABBIA



Leonardo Da Vinci

Stiamo vivendo un tempo (e lo abbiamo sottolineato molte volte) che segna un reale **cambiamento d'epoca e di conseguenza un reale cambiamento anche dei bisogni di ognuno di noi**; e questo cambiamento si è presentato, tra l'altro, come un trauma, uno shock a cui non eravamo preparati, al quale cerchiamo in mille modi di dare una spiegazione o almeno una lettura. Un cambiamento accompagnato da una gamma di **sentimenti aggrovigliati** che si riverberano sul nostro corpo, nella nostra psiche, sui valori umani e religiosi che credevamo di aver acquisito una volta per sempre, sulle

nostre relazioni più intime. Un processo di cambiamento appena iniziato e certamente non concluso che incute timore e sollecita la speranza, alimenta l'ansia e irrita la pelle, toglie il sonno e allaga come una solitudine nella quale ci sembra di annegare. Lo smarrimento e la precarietà domandano: "Quanto resta della notte?". I nostri adolescenti scalpitano e incidono il loro corpo perché ci si prenda cura di loro.

I **"fantastici" media** che riempiono il nostro tempo sono apparsi come i "nostri salvatori", hanno trovato uno spazio sempre più esteso nelle nostre famiglie, hanno colmato vuoti, a volte sono diventati i nostri interlocutori, quasi imponendoci tempi e modi di utilizzo. Chi di noi non si è arrabbiato furiosamente con un computer, un tablet, uno smartphone come fossero familiari o coinquilini... umani responsabili di rovinarci il nostro ordine o la nostra armonia?

Ondate di pandemia si susseguono alternando possibili aperture e speranze, un "sali scendi" di sereno e molto nuvoloso, di mare calmo e molto agitato. Un tempo, a modo suo, violento. Come ogni passaggio d'epoca, ogni cambiamento profondo è un'azione violenta, forte, aggressiva.

Siamo talmente disabituati all'incertezza, all'imprevisto, all'inedito che il nostro insoddisfatto bisogno di controllo fa sì che ci iriti tutto ciò che non riusciamo a dominare.

Ogni restrizione della nostra **libertà** ci sembra un sopruso. Il nostro concetto stesso di libertà si è frantumato perché fondato su un modello egocentrico, individualista.

Ogni errore della **scienza** o degli scienziati ci appare inaccettabile. Vorremmo risposte chiare e definitive, piste illuminate da dove decollare. La stessa scienza si rivela per quello che è: non un dogma assoluto ma ricerca, sperimentazione, progresso e fallimento.

E cresce la rabbia contro un nemico invisibile; rabbia che si scaglia contro coloro che gestiscono l'emergenza, contro il potere impotente, contro la corruzione e l'immobilità. Ci sentiamo a volte immersi nelle sabbie mobili e ci agitiamo, arrabbiati di non trovare un appiglio solido. E dimentichiamo che la salvezza è proprio nel non agitarci. L'immagine della melma unisce il sentimento della rabbia a quello della depressione, della stanchezza, della chiusura: due volti speculari per aggredire o fuggire dalla realtà.

Dante Alighieri (non possiamo non citarlo nell'anniversario del settimo centenario della morte) nel VII canto dell'*Inferno* colloca gli iracondi come anime immerse nell'acqua putrida e bollente della palude dello Stige (Stige, Styx= odio, violenza brutta), intenti a picchiarsi selvaggiamente tra loro. E, per il sommo poeta, tristezza e collera sono molto vicine.



Paul Gustav Doré

La collera è triste perché toglie l'io a sé stesso, gli intorbida lo sguardo e offusca la godibile vista delle cose, la capacità di goderle con quel libero abbandono alla seduzione del vivere che è possibile solo in letizia, in fraterna comunione con gli altri.

Tristezza e rabbia che nascono da un bisogno di stabilità, di serenità, se vogliamo, di consuetudine, si alternano in questo periodo e, come sempre nella loro dinamica psicologica, cercano di confondersi e di confondere.

Tristezza e Rabbia arrivarono a una meravigliosa piscina di acqua cristallina.

Entrambe decisero di fare un bagno, si spogliarono e si tuffarono nello stagno.

Rabbia, sempre di fretta, come sempre, senza sapere molto bene perché, si bagnò velocemente e sempre più velocemente uscì dall'acqua. Tuttavia, poiché la rabbia è cieca, o non distingue chiaramente la realtà, nuda e precipitosa, si rivestì con i primi indumenti che trovò...

Non erano i suoi, ma quelli della tristezza... E fu così che, travestita di tristezza, la rabbia sparì.

Con la parsimonia che caratterizza sempre la tristezza, questa terminò di bagnarsi senza alcuna fretta, o meglio, senza essere consapevole del tempo che passava, e uscì pigramente dal laghetto. Scoprì allora che i suoi vestiti

erano spariti.

Poiché la tristezza si sente imbarazzata quando è nuda, indossò gli unici vestiti che trovò accanto allo stagno, i vestiti della rabbia.

Dicono che da allora, spesso qualcuno è arrabbiato, cieco, crudele e terribilmente adirato, ma se guardiamo bene scopriamo che è solo un travestimento dietro cui si nasconde la tristezza (Jorge Bucay).

Un tempo "pesante" quello che viviamo e che vorrei esprimere con un'opera di Claudio Parmiggiani: due cumuli di pani: ognuna delle 365 forme, fuse in ferro, pesa venti chilogrammi.



Claudio Parmiggiani

La durezza dell'esistenza quotidiana (365 come i giorni dell'anno), di pane sudato, di fatica sopportata, di solitudine e di chiusura forzata racchiude una possibilità "altra" di emozioni positive perché accanto alla rabbia che cresce affiancata dalla tristezza, affiorano altre passioni, altri bagliori che lasciano intravedere il giorno che avanza.

In fondo non c'è nulla di più violento di un'alba che squarcia le tenebre o

di un tramonto che soffoca la luce. Il presente racchiude molto di più di ciò che crediamo di vedere.

Proviamo a guardare da vicino "questo pane pesante" che si manifesta con i toni della rabbia, della collera, dell'ira, dell'aggressività per vedere se oltre alle stratificazioni innate, culturali, educative vi siano elementi di risorsa che come consulenti possiamo aiutare ad attivare.

La rabbia delle nuove generazioni cresce con il crescere dei loro bisogni insoddisfatti di socialità, incontro, privacy, intimità... e si accumula all'aggressività mentre guarda le classi dirigenti che si scontrano nella gestione dei fondi europei (occasione unica per aiutare la nostra nazione verso una crescita più moderna e più equa) che stanno per arrivare e non vedono nascere visioni ampie che tengano conto del capitale umano.

*C'è qualcosa di patologico nel vuoto del dibattito su istruzione, formazione, capitale umano, nella colpevole distrazione collettiva. In questo modo dimostriamo che la cura del capitale umano non è ritenuta essenziale. (...) E non è solo colpa dei governi (...) della classe dirigente pubblica come di quella privata. È il riflesso suicida di una società anziana concentrata su sé stessa, sulla conservazione del proprio potere, del proprio benessere, del tutto ingiusta nei confronti delle giovani generazioni (che appunto se ne vanno).*²

Anche nel nostro mondo di uomini e

donne che hanno il compito della cura dell'altro, delle relazioni, occorre fare attenzione a non stuzzicare e stimolare solamente la domanda ma occorre rinnovare l'offerta. Per non rimanere fermi a schemi di cinquant'anni fa e non fare lo sforzo di una creatività attenta al mutare dei tempi.

La rabbia è una dimensione legata all'aggressività e l'aggressività ha radici istintuali, innate, o culturali. Non è mio compito passare in rassegna il pensiero di etologi, psicanalisti, psichiatri, pediatri che hanno studiato le radici dell'aggressività nell'uomo.

Ma partiamo dal vissuto che ci viene comunicato negli incontri consulenziali e prendiamo atto che l'aggressività sembra concentrare in sé lo spettro di emozioni più temute. Ci assale la vergogna quando ci accorgiamo di essere stati schiavizzati dalla rabbia e abbiamo perso pubblicamente il controllo; siamo a disagio quando anche il nostro corpo manifesta uno stato di irritazione notevole: il viso diviene rosso, gli occhi si accendono e divengono fulminanti, i muscoli facciali diventano tirati, la bocca si apre facendo apparire i denti serrati e compressi gli uni sugli altri, il parlare è concitato, urlato non originato dal respiro ma da una forza selvaggia, le braccia si muovono con gesti minacciosi.

Anche il solo ricordo di una lite o di un'esplosione d'ira ci imbarazza dopo tanto tempo e non riusciamo a cancellare i sentimenti che ancora si generano.

Non posso negare che anche una certa formazione religiosa ha sempre letto l'aggressività e la rabbia sotto la

2. F. DE BORTOLI, *Le cose che non ci diciamo (fino in fondo)*, p. 89.

lente del vizio capitale dell'ira, aggravando il senso di colpa conseguente. L'ira è un vizio (connotazione morale) quando diviene una presenza costante nei nostri rapporti con gli altri; quando è il segno del disprezzo e dell'odio nutriti verso l'altro in quanto tale; quando contiene l'intenzione dell'annientamento e della distruzione dell'altro. L'ira è in tal caso la negazione della relazione e della responsabilità; è la contraddizione per eccellenza alla comunicazione, al dialogo, all'incontro; è il terreno su cui germina l'aggressività e si sviluppa la violenza verso l'altro. Essa corrisponde allora all'atteggiamento giudicato da Gesù alla stregua di un omicidio (cf. Mt 5,21-22).

Non dico nulla di nuovo se preciso che la rabbia (e non l'ira in quanto vizio), come ogni sentimento ed emozione, non è in sé né buona né cattiva ma appartiene alla natura umana, appartiene a quella facoltà dell'anima chiamata "irascibile" necessaria ad affrontare gli ostacoli e a non soccombere di fronte alle difficoltà. Senza l'energia "dell'irascibile" sarebbe impossibile affrontare ogni prova anche quelle normali della vita: un esame, una sfida atletica, un progetto lavorativo. E non sarebbe possibile assicurare la tenuta delle relazioni.

Essendo una "passione", la rabbia riceve una sua connotazione morale a seconda della direzione che persegue e che le viene assegnata dalla volontà dell'uomo. Nei nostri incontri di consulenza, aiutiamo il cliente a incanalare la rabbia è orientarla verso un progetto di bene, viceversa può essere agita verso la distruzione dell'altro.

Teniamo ben presente anche che l'aggressività e la rabbia di un cliente possono aiutarlo nella valutazione e nel discernimento della possibilità di poter affrontare un ostacolo e nello stesso tempo lo possono aiutare a comprendere che quella azione compiuta con quella particolare intensità può migliorare la sua stessa situazione. Per questo molti studi legano aggressività e speranza come spinte per il soddisfacimento di un bisogno di movimento e di crescita. *Lo stretto binomio tra aggressività-rabbia-speranza e depressione-disperazione-tristezza è fondamentale per la vita umana, dal punto di vista psicologico, morale e spirituale. La convinzione di essere in grado di affrontare le difficoltà è, ad esempio, fondamentale per la stima di sé e per una migliore conduzione della propria vita, specie in situazione di difficoltà estreme.*³

3. Cfr G. CUCCI, *la forza dalla debolezza*, p. 133-140



Charles Le Brun

LA RABBIA NEGATA IN PANDEMIA

Ma in questo periodo di pandemia vorrei sottolineare una particolare modalità di gestione della rabbia: **la sua negazione**. Da febbraio 2020 fino ad oggi abbiamo potuto constatare nell'esame delle situazioni che hanno chiesto aiuto ai nostri centri di consulenza familiare, una presenza costante di una aggressività e di una rabbia posta in sottofondo, stratificata senza via di uscita, una rabbia che non ha trovato il modo per essere elaborata. La negazione della rabbia, non porta ad una pacificazione interiore o ad una vita più posata e tranquilla. Ciò che si rivela nei colloqui è una situazione compressa ed esplosiva. La rabbia nasce dalla frustrazione di desideri e bisogni essenziali per la persona; e lo stile di vita imposto da questa pandemia percuote la vita di alcune persone come fosse un abuso, una violazione della propria dignità, un oblio dei propri bisogni fondamentali. La sottrazione delle libertà individuali e la modifica violenta degli stili di vita ci hanno spinto a cercare compensazioni, a ripiegarsi su sé stessi, a isolarci, a spegnerci. La dinamica che si mette in atto è quella di negare la propria aggressività con la conseguenza che, in questo modo, l'aggressività diventa sempre più invasiva, fino a dominare il soggetto, e da possibile aiuto, si trasforma in nemico.

La deriva depressiva (tristezza - melanconia) conseguente alla negazione o al trasferimento su altro dell'aggressività, impedisce una ragionevole elaborazione della perdita con un

ripiegamento su sé stessi e una incrinatura delle relazioni fondamentali. Un percorso di riconciliazione con la propria aggressività suppone che il cliente intraprenda un cammino di svelamento di sé stesso attraverso un percorso all'insegna della verità, consapevole dei limiti ma anche delle opportunità.

Ascoltare la rabbia significa risalire alle radici di essa, ai bisogni profondi disattesi ma che vanno riconosciuti come importanti per la persona ⁴.

Non è sufficiente ripetere come un mantra ripetitivo il nostro smisurato bisogno di abbracci, di contatti, di relazioni intime e amicali. Credo sia necessario riacquistare consapevolezza di ciò che sta accadendo per aprirsi ad uno stile di vita nuovo, inedito, senza cancellare la rabbia ma riconoscendola, accettandola e prendendola come alleata e amica. Strano a dirsi ma potrebbe essere la nostra amica e la nostra consigliera (La rabbia è cattiva consigliera?).

La rabbia di questo periodo è un prezioso campanello d'allarme che ci impone una maggiore cura di noi stessi, delle nostre relazioni, costituendo una nuova rete di protezione mettendoci in guardia da un pericolo più grave se non vi si presta attenzione.

La lettura del proprio vissuto nel colloquio consulenziale avverte della inconscia messa in atto di azioni violente passive come il **distacco** (indifferenza), **finta riservatezza** (evitare il contatto visivo, minacciare

4. Id. p. 166

in modo anonimo), l'**autosacrificio** o l'**autobiasimazione**.

Ho notato durante quest'anno come l'accumulo di malessere e di rabbia non elaborata porti ad una visione negativa di tutta la vita; la rabbia nutre sé stessa con sé stessa e ogni imprevisto anche minuscolo, è visto come un attacco contro di sé. Le conseguenze violente non sono rare e le statistiche mostrano dolorosamente la crescita di atti di aggressione su sé stessi e sugli altri.

Ma senza arrivare a questi estremi vorrei sottolineare tre tipi di manifestazione della rabbia soprattutto nell'ambito familiare che sono affiorate maggiormente: il **disprezzo**, l'**indifferenza** e l'**ostilità**.

Il primo (disprezzo) è caratterizzato dalla negazione del bisogno di valorizzazione dell'altro e, al contrario, la manifestazione della disistima, del bullismo camuffato da isolamento, da sottovalutazione o da negazione del valore della persona in sé stessa. Quante amicizie perse in questo tempo per una violenza interiore lasciata covare per mesi.

*Disprezzare un essere umano corrisponde quindi ad **annientarlo**, almeno parzialmente. Ciò che doveva essere considerato degno di stima, diventa, infatti, un niente, non desiderato, non voluto, non ambito, non amato. Chi disprezza guarda dall'alto la persona considerata come se dovesse valutarla secondo criteri economici, funzionali, invece di osservarla con occhio rispettoso, se non addirittura contemplarla, cogliendone il mistero.*

Il secondo è l'**indifferenza**:

Ancor più aggressiva del disprezzo è l'indifferenza. Essa esprime infatti una collera talmente profonda e radicata, un odio così forte verso l'altro che arriva fino al punto di ignorarlo, di non considerarne più la presenza, la realtà. L'indifferenza è un tentativo di far scomparire l'altro, una disaffezione così forte nei confronti di una persona da eliminarne la presenza, l'identità. Chi è indifferente comunica all'oggetto della propria ostilità la sua assoluta insignificanza: «Che tu ci sia o non ci sia, per me è lo stesso». L'indifferenza quindi ferisce ancor più della collera. Quest'ultima riconosce nell'altro una persona, anche se percepita come «nemico da combattere». L'indifferenza, invece, considera l'altro come una cosa, la cui esistenza non è assolutamente degna di valore e indispensabile. Essa è la massima espressione di disistima: «Tu non esisti» è, infatti, un attacco peggiore persino rispetto a «Tu non vali niente».

L'accumulo di rabbia ha portato molte coppie a sviluppare questo tipo di violenza; costretti a stare lungo tempo in spazi ristretti li ha resi insopportabili l'uno all'altro, "pesanti", incapaci di accogliere anzi costretti ad una accoglienza percepita come obbligata e soffocante.

Il terzo è l'**ostilità ostruzionistica**.

In questo caso l'altro diventa il nemico verso il quale si prova una vera e propria avversione, una franca intolleranza fino al punto che ogni differenza si colora di tinte scure, insopportabili. È il frutto di una rabbia cristallizzata che non conduce ad una gestione dei conflitti produttiva ma distruttiva, a vol-

te vendicativa, eccessiva, frustrante. Si mettono in atto difese, si avanzano pretese e si lanciano offese che alzano muri e soprattutto lasciano segni indelebili. Anche quando si tolgono gli oggetti che impedivano la comunicazione resterà sempre l'ombra di dove erano a causa della polvere accumulata.

Sono queste alcune delle manifestazioni della rabbia che si sono evidenziate nella mia prassi consulenziale. Manifestazioni, epifanie di una rabbia altra, più estesa, più invasiva che, proprio perché negata, ha prodotto conseguenze non volute.

La rabbia passiva o distruttiva ha come comune radice molto spesso il mancato riconoscimento della propria aggressività, alla quale si impedisce una via di uscita, perché l'aggressività è la base della speranza.

La rabbia tralasciata nel tempo si trasforma in rancore. Quando la rabbia non ha e non può avere un nome e non può essere indirizzata fuori, rimane indifferenziata e si amplifica. Amplificandosi diventa odio. Questo è un po' il destino della rabbia quando non riusciamo a darle un nome, oppure nonostante un nome non riusciamo ad agganciarla all'aggressività e alla speranza portandola fuori. Tante volte non riusciamo a fare questa operazione e la rabbia si rivolta contro di noi diventando auto-distruttiva.

Ci siamo confrontati più volte in questo periodo con episodi o situazioni di violenza intrafamiliare più o meno intense, segno di una rivolta della rabbia contro le relazioni più strette, segno di una necessità di riconoscere

ed esprimere bisogni forse per la prima volta riconosciuti e vissuti. E in questo contesto sono uscite allo scoperto violenze occasionali legate ad una incapacità di "tollerare" la diversità e violenze legate al carattere, con un "pregresso represso" che si manifesta come una costante.

LA RABBIA IN CERCA DI GIUSTIZIA

Ma è altrettanto presente nel vissuto di questo anno di pandemia l'emergere della rabbia che cerca risposte giuste a un disagio troppo duro da sopportare. È la rabbia di fronte a trattamenti ritenuti ingiusti, offensivi, non rispettosi dei propri diritti e della propria dignità. La rabbia ha tutto il diritto di alzare la voce, di ergersi a vera difesa del quadro di giustizia violato, di riportare armonia dove sono infranti i limiti del rispetto dell'uomo.

Possiamo dirlo con certezza: non v'è uomo, sotto qualsivoglia latitudine, che non coltivi l'anelito a un'esistenza improntata alla giustizia; che vuol dire esistenza riscattata dallo squilibrio dell'iniquità e dalla mortificante umiliazione dell'abuso e della disonestà. È lo stesso anelito che attraversa la Scrittura: dal grido che si eleva dalla terra, irrorata dal sangue di Abele (Gen 4,10), sino al verdetto dell'Agnello, i cui giudizi – come si legge in Ap 19,2 – «sono veri e giusti». Non è per nulla difficile cogliere l'attualità dell'anelito alla giustizia. Del resto, chi potrebbe sentire lontane le parole di un Geremia che, al cospetto di un Dio «troppo giusto» – come egli stesso afferma –,

si chiede: «Perché le cose degli empi prosperano? Perché tutti i traditori sono tranquilli?» (Ger 12,1)? Quasi a dire: com'è possibile sopportare le tante forme di ingiustizia da parte di chi crede in un Dio giusto? ⁵

Insomma, chiedere giustizia, desiderare, bramare la giustizia: lo facciamo tutti, ogni giorno. Lo chiedono e a volte, lo pretendono, i clienti che ogni giorno incontriamo, accogliamo e ascoltiamo. E l'aggressività, come la rabbia orientate in questa direzione, possono costituire un elemento di sostegno e di speranza.

LA CONSULENZA FAMILIARE – EDUCAZIONE ALLA RABBIA

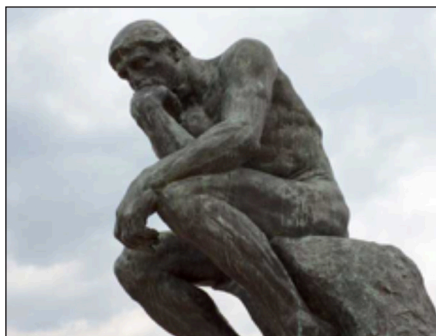
Sembra una tautologia, un ossimoro scontato: tiriamo fuori la nostra aggressività per educare alla rabbia. Siamo usciti fortunatamente dall'idea che le emozioni negative sono sbagliate e per questo vanno tenute nascoste, evitate o sopresse. Fuggi dalla rabbia perché porta cattivo consiglio. La relazione di aiuto ci introduce nella convinzione che la rabbia parla di me, del mio vissuto. Come ogni emozione, anche la rabbia mi avverte che qualcosa sta succedendo in me e mi sta conducendo verso un cambiamento importante. Prima di tutto mi devo fermare (ricordate le sabbie mobili), sospendere il giudizio su di noi e sugli altri e chiedere il dono di un discernimento per non definire negativo ciò che invece è una indicazione di

percorso.

Spesso ci sono bisogni inascoltati che chiedono la nostra attenzione emotiva per essere accolti ed espressi nel modo più appropriato e opportuno. La tolleranza della loro presenza non è sopportazione passiva e insofferente, ma grinta per la ricerca del nostro benessere e di quello delle nostre relazioni.

Molto spesso la rabbia ci chiede di ritrovare un "senso" a ciò che viviamo e questo senso non viene sempre e solo da noi, ma possiamo riceverlo come dono da altri o da Dio stesso. La rabbia soprattutto ci invita a rivedere le nostre relazioni.

È proprio qui che si situa l'atteggiamento definito dal Nuovo Testamento col termine *makrothymía* (grandezza di cuore, non respiro corto tipico della rabbia, ma respiro ampio che crea armonia). Quella capacità di pazienza, di sentire in grande, che è un attributo di Dio e, per l'uomo, è l'arte di convivere con l'imperfezione e l'inadeguatezza presenti in lui, negli altri e nella realtà; pazienza che significa anche sopportare, cioè *sup-portare* e sostenere gli altri nelle loro debolezze, che prima o poi sono anche le nostre.



5. Cfr. Papa Francesco, *Gaudete et exsultate*, n. 77-79

non come un esercizio psicologico ma come capacità di auto dominio. Da qui ne consegue che il primo ambito di esercizio è il **nostro sé**, luogo e spazio di sensazioni, giudizi, sentimenti, discernimento e azione. Il nostro **sé** si presenta come “campo Marzio”, campo di esercitazioni, simulazioni, ma anche di vere e proprie battaglie alla ricerca di quella indipendenza emotiva, psicologica, morale, spirituale che sembra essere l’obiettivo principale di ogni allenamento. Il nostro sé è ancora lo spazio dove si affinano le tecniche di “**dominio di sé**” (in greco ἐγκράτεια), in una ascesi laica che non tollera l’abbandonarsi alla corrente di un “Fai ciò che senti, fai quel che vuoi, non seguire o ascoltare quello che ti viene chiesto dagli altri, amici, familiari, coniuge, ma solo quello che senti tu”.

Mi sembra di percepire qualcosa di pericoloso in questo evitamento di qualsiasi sforzo di volontà quasi che l’azione volontaristica sia da disprezzare come frutto di una mentalità del dovere lontana da ogni piacere.

L’autorità ha in sé due anime diverse: la responsabilità verso sé stessi e verso gli altri, che ci si impegna a proteggere, e il potere, che consegue da questa assunzione di responsabilità. Da questo punto di vista l’autorità deriva dalla capacità di educare le proprie pulsioni, impaurite e distruttive, garantendo così la protezione agli altri. Se non si è capaci di concentrazione e autodisciplina, non si controlla nulla né dentro né fuori di sé, e non si può essere un buon capo. Non si ha autorità perché non si è in grado

di assumersene la responsabilità, neppure verso se stessi.

L’autorità verso sé stessi domanda allenamento, esercizio, formazione continua.

Allenarsi duramente è la disciplina dello sportivo che vuole diventare campione e per questo resiste alla naturale pigrizia, alla golosità, alla stanchezza. Provare e riprovare è l’allenamento del musicista, che resiste allo scoraggiamento e alla spossatezza puntando a un’esecuzione magistrale. Anche il matrimonio richiede impegno e responsabilità, soprattutto quando ci verrebbe spontaneo rifugiarsi nel nostro comodo io.

I maestri della spontaneità a ogni costo potrebbero inorridire solo al sentir parlare di “dominio di sé”: impegnati come sono a fare ciò che vogliono, faticano a comprendere che dominare il proprio io è l’unica vera chiave per la libertà autentica, per farci diventare migliori di quello che siamo, per renderci liberi da quello che ci incatena a terra. D’altra parte chi non sa dominare sé stesso rischia davvero di diventare schiavo di altri.

L’autorità verso sé stessi è fatica, lavoro: categorie che nel campo educativo non godono di grande favore e sembrano essere uscite dal grand’angolo di visuale della stessa formazione.

L’allenamento, la formazione, la pratica sono necessari allo sviluppo dell’umanità di una persona per permettergli di acquisire quelle competenze specifiche atte ad affrontare le tappe di crescita.

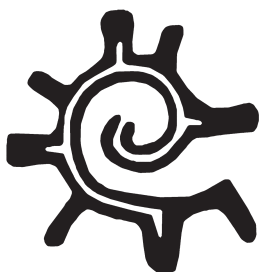
Chiunque scelga un fine, deve sotto-

mettersi alle fatiche che questo fine richiede per essere raggiunto: nella conoscenza di sé, nelle relazioni con gli altri, negli studi, nella vita morale, nella vita spirituale.

Chi vuole esercitare una vera autorità sa essere riflessivo: la persona riflessiva è autorevole per sé e per gli altri perché è capace di giustificare le proprie costruzioni narrative, di raccontarsi e di tessere la trama della sua vita; si distingue perché è in grado di farsi carico della sua storia, d'essere responsabile della direzione che prende, di conferire valore alle scelte,

di agire secondo principi.

In conclusione, cambiare non può essere un passaggio facile e veloce. Per cambiare ci vuole coraggio e assunzione di responsabilità. Per cambiare ci vuole quel tanto di insofferenza, insoddisfazione, rabbia che permettono ai nostri clienti, di fermarsi, di riconoscere la propria solitudine, di guardare in faccia il proprio momento di crisi e di dar voce ai loro bisogni, così da riconoscere che per avviare il cambiamento e quindi la trasformazione, forse c'è bisogno anche del nostro aiuto.



LA GIORNATA NAZIONALE DELLA CONSULENZA FAMILIARE

IL QUARTO SABATO DI MAGGIO

per promuovere questa bellissima relazione d'aiuto presso l'opinione pubblica e far conoscere il lavoro, la competenza e la dedizione dei Consulenti Familiari® nell'esercizio della loro professione.



Lo scorso anno, su impulso della Presidente, l'AICCeF ha istituito la GIORNATA NAZIONALE DELLA CONSULENZA FAMILIARE per sensibilizzare ed informare l'opinione pubblica sulla funzione della Consulenza familiare e sulla sua efficacia nell'affrontare crisi, cambiamenti e situazioni complesse.

Fu stabilito che l'evento sarebbe stato celebrato ogni anno nel mese di maggio con la partecipazione di tutti i Soci Aiccef, per accrescere la visibilità della professione del Consulente Familiare®, per promuovere la nostra figura presso l'opinione pubblica, nonché per evidenziare lo stretto legame esistente tra la Consulenza familiare e la professione del Consulente Familiare®.

L'anno scorso, per i noti motivi legati alla pandemia, non si

è potuta celebrare nei termini programmati, come era nell'intenzione di tutti. Quest'anno non ci troviamo in una condizione migliore, che ci permetta di organizzare iniziative per open day, porte aperte, stand o banchetti, ma pensiamo che sia opinione di tutti volerla celebrare ugualmente, almeno in modo virtuale e creativo.

Sarà, comunque, una Giornata di attenzione e riflessione sulle difficoltà che

la famiglia vive, e tutti i Soci sono stati invitati a contribuire.

Quindi ogni Socio è stato invitato a far conoscere a tutti la bellezza e l'efficacia della Consulenza familiare, attraverso parole chiave, riflessioni, poesie, disegni, foto e narrazioni di esperienze vissute come Consulenti Familiari®.

L'AICCeF sta raccogliendo i vostri contributi, individuali o di gruppo, per pubblicarli sui nostri organi di informazione e condividerli insieme dal 22 maggio in poi.

Buon lavoro a tutti e viva la Giornata Nazionale della Consulenza Familiare!



CHI È IL CONSULENTE FAMILIARE?

È un professionista socio-educativo, che, adeguatamente formato con metodologie specifiche, aiuta la coppia e il nucleo familiare ad attivare, nelle loro dinamiche relazionali, le risorse interne ed esterne per affrontare crisi, cambiamenti e situazioni difficili.

Sostiene la famiglia nella complessità delle sue relazioni e nelle fasi di cambiamento che rientrano nella norma e non nella patologia.

È un professionista disciplinato dalla legge 14 gennaio 2013, n. 4, Disposizioni in materia di professioni non organizzate, ed è tenuto al segreto professionale.

CONTATTI DELL'AICCEF CON L'AMBASCIATA DELLA REPUBBLICA DELL'UZBEKISTAN



Nel primo numero di quest'anno della Rivista vi abbiamo parlato dei contatti che l'Ambasciata della Repubblica dell'Uzbekistan ha intrattenuto con l'AICCeF, alla fine dello scorso anno. Dopo i lusinghieri apprezzamenti sulla nostra organizzazione professionale, e la successiva richiesta di collaborazione con l'Istituto "Makhalla e Famiglia" del Ministero uzbeko per la famiglia, che sta studiando l'esperienza internazionale nei rapporti familiari e nelle relazioni matrimoniali, una delegazione della nostra Associazione (formata da Stefania Sinigaglia, Rita Roberto e Sarah Hawker) ha partecipato al webinar organizzato dall'Ambasciata, del 3 febbraio scorso, in cui è avvenuto uno scambio di idee molto proficuo e interessante, in cui si è stato chiarito quali sono le aree d'intervento da trattare, che interessavano l'Istituto "Mahalla e Famiglia", ai fini della cooperazione richiesta agli organismi italiani invitati:

- prevenzione dei conflitti familiari;
- programmi di formazione per gli operatori familiari;
- rafforzamento delle relazioni familia-

ri; studio delle procedure di divorzio del diritto italiano;

- conferenze e seminari congiunti su queste tematiche.

Dopo quest'incontro, molto costruttivo, l'Ambasciata ha proposto ufficialmente alla Presidente AICCEF, Stefania Sinigaglia, un Accordo di partnership stabile, della durata di 5 anni, per effettuare ricerche, studi, convegni e formazione congiunte, nel campo dello sviluppo e del rafforzamento delle istituzioni della famiglia e del matrimonio e realizzare progetti comuni in tali campi, che prevedano anche uno scambio di operatori e la formazione sul campo.

In particolare nell'Accordo AICCeF – Mahalla e famiglia, viene previsto che le Parti si impegnano a scambiare esperienze, nuovi metodi e metodi di ricerca, risultati della ricerca, strumenti per il lavoro di specialisti, nei campi della ricerca scientifica di interesse comune.

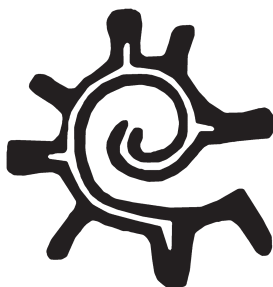
Inoltre nell'Accordo vi è l'impegno a attuare e scambiare programmi educativi congiunti per la formazione

avanzata, la formazione e la riqualificazione del personale; nonché a lavorare con la popolazione, per promuovere idee per sostenere le famiglie e le relazioni familiari.

Infine le parti esprimono la loro disponibilità a scambiare specialisti, tenere conferenze scientifiche congiunte, seminari e corsi di formazione, piattaforme di discussione, webinar, discussioni online e offline con il coinvolgimento di un'ampia gamma di parti interessate partecipanti, in

particolare rappresentanti di istituzioni statali e non statali, e rappresentanti della società civile.

Il Consiglio Direttivo, all'unanimità, ha deliberato di accettare i contenuti e i termini di tale Accordo internazionale e ne ha autorizzato la ratifica. Inoltre ha provveduto alla costituzione di un gruppo di lavoro, formato da quattro Consiglieri, che si interfacerà direttamente con l'Ambasciata uzbeka e con gli organi preposti, per tutto il periodo della durata dell'Accordo.



PILLOLE DI STORIA: GIOVANNA BARTHOLINI

di Rita Roberto

Avere radici forti e ali per poter volare!

È con questo intento che scrivo qualcosa sulla nostra socia fondatrice e prima Presidente Giovanna Bartholini. Il desiderio è di far conoscere ai nuovi soci questa figura così importante della nostra storia e anche rinnovare un ricordo nei tanti che l'hanno conosciuta ed apprezzata. Per descrivere la personalità, la professionalità e la figura umana vi riporto lo scritto di Graziella Frera, redattrice storica della nostra Rivista e cara amica, da cui ho ricevuto il testimone di redattore dal 2004 al 2009. Lei

la descrive così in un articolo pubblicato poco dopo la scomparsa di Giovanna.



“Ricordare Giovanna Bartholini è per qualcuno un’occasione per ripercorrere un po’ della propria storia, storia professionale, ma non solo, anche storia umana, di amicizia, di socialità, di allegria. Difficile separare i ricordi “della Giovanna” da un magnifico piatto di pasta al forno, vera ricetta bolognese, o da un bicchiere di margarita preparato da lei, brindando e ballando a Capodanno.

*Ho conosciuto Giovanna Bartholini attorno al 1978, quando muovevo i primi passi nella consulenza familiare. Faceva parte, come **fondatrice, del***

C.I.S.F. (Centro Internazionale Studi sulla Famiglia), ma aveva già costituito l’**AICCeF**, Associazione Italiana dei Consulenti Familiari, di cui faceva parte la dott.ssa Calori dell’Istituto La Casa di Milano, presso il quale avevo fatto la prima parte della mia formazione. Attraverso la Calori entrai in contatto con Giovanna., con Nino Castelli di Bergamo, Gabriela Moschioni di Como, Giancarlo Marcone di Ivrea, Anna Mularoni di Torino, e altri ancora. Gli incontri, a Milano, in casa di Giovanna in via Giotto, erano frequenti, quasi mensili, con una ventina di persone,

molto preparate, e seguendo le teorie di Carl Rogers, per me allora totalmente sconosciute.

*Erano momenti belli e avvincenti: Giovanna ci conduceva per mano in un percorso nuovo, con cadenze e parole nuove: **empatia, accettazione incondizionata, non-giudizio....***

Uno spuntino a base di tartine e vino bianco, secondo le buone regole di GB, di origine bolognese, ci sosteneva, strada facendo.

Ma chi era questa signora, di aspetto imponente, attraente, cordiale, imperioso? A questa ovvia domanda hanno risposto le attività di GB, gli amici e i suoi libri.

A partire dal 1965, dopo studi letterari e sociali, G.B. si avvicina alla consulenza familiare, come logica conseguenza dell'assistenza sociale, e delle diverse esperienze condotte all'estero.

Nel '72 partecipa a uno stage di formazione di tre mesi organizzato dall'OMS, sedi Ginevra, Parigi, Bruxelles.

Per il CISF organizza tre congressi internazionali negli anni 74 - 75 - 78.

Nel '75 viene invitata a partecipare a congressi in Messico, in Tanzania, in Canada ed è invitata a tenere una lezione all'Università di Lovanio, in Belgio, sul tema: I tabù sessuali.

*Dopo che in Italia fu promulgata la legge istitutiva dei Consulenti Familiari (Legge 29 luglio 1975, n. 405), Giovanna, che già era in contatto con **don Liggeri**, il leggendario fondatore del primo consultorio italiano l'Istituto La Casa di Milano, si dedica, a partire dal 1978, alla formazione degli operatori, per le istituzioni sia pubbliche che private. Per due anni, diviene respon-*

sabile dei consultori pubblici veneti, ed ha la sede di lavoro a Venezia.

In Alessandria abbiamo avuto con lei quattro corsi biennali di formazione di futuri consulenti familiari, e, ricordo che partecipavano ai corsi tantissime assistenti sociali dei vari dipartimenti del territorio, inviate dagli Enti locali, che riconoscevano la validità di quella formazione e la finanziavano.

*I corsi di GB erano per lo più biennali di dieci sedute in ciascun anno, con cadenza settimanale, e un successivo terzo anno di tirocinio e supervisione. Giovanna da tempo aveva iniziato la sua fatica di scrittrice: aveva curato per le Edizioni Paoline nel 1971, una parte del **LIBRO DEGLI SPOSI**, nel 1972 **IL CONSULENTE DI COPPIA** per EDB (nda. l'AICCeF ha avuto in dono i diritti di autore dei suoi libri dal fratello della Bartholini e nella giornata di studio 2014, in cui abbiamo presentato la riedizione del libro *Il consulente di coppia*, abbiamo invitato la nipote la dottoressa Duè per omaggiare lei e i parenti di copie del libro.), sul quale abbiamo lavorato molto insieme, e che ha avuto una seconda edizione nel '77. Per la Cittadella Editrice ha tradotto dal francese e pubblicato **VITA E MORTE DELLA COPPIA** di Jean Lemaire.*

*Giovanna, amica e collega di **Jean Lemaire**, ha lavorato molto con lui e la sorella Eveline, e lo ha fatto conoscere in Italia ai colleghi che lavoravano nei consultori Ucipem.*

Ricordo a tal proposito una magistrale prolusione di Lemaire al congresso UCIPem di Salsomaggiore.

*Ha lavorato anche con **Carl Rogers**, che alcuni di noi anziani hanno cono-*

sciuto. Classico cavallo di battaglia dei corsi di Bartholini era il testo di un dialogo registrato tra Rogers, nel ruolo di terapeuta, e Giovanna stessa, nel ruolo di cliente; dialogo su cui, nei corsi di formazione, si lavorava per parecchie sedute.

Bartholini considera centro dell'attenzione dell'operatore il rapporto con il cliente e non il problema che il cliente porta.

Ecco perciò il testo pubblicato nel '96, per le Edizioni Dehoniane: **LA TERAPIA CENTRATA SUL RAPPORTO**, poi riedito a cura de I Grafismi di Ugo Boccassi ad Alessandria nel 2004.

Dal mare di esperienze vissute in quarant'anni di professione, Giovanna ha scelto di scrivere l'ultimo libro, edito nel dicembre 2009, **"IO e te, tu e IO, ma quando finalmente NOI?"**, in cui delinea alcune puntualizzazioni che considera molto importanti come l'attenzione sugli aspetti essenziali della consulenza di coppia. Come sempre utilizza la sua esperienza per stimolare lo studio e l'approfondimento delle dinamiche dell'**"io e te"**

Il libro è strutturato in tre parti: una parte metodologica introduttiva, nella seconda parte la trattazione di sei casi, e infine un glossario molto mirato.

Sempre con l'animo del maestro, come in realtà è stata tutta la vita e come giustamente si è vissuta fino all'ultimo, Giovanna correda ogni caso, ogni situazione o circostanza con spunti di riflessione, che suscitano domande di apprendimento, di approfondimento ed occasioni di discussione di gruppo. Tre sono i punti fondamentali su cui viene richiamata l'attenzione del let-

tore: nella prima parte il capitolo: **"Il primo figlio"**, (testo che peraltro era stato anche pubblicato sulla rivista *Il consulente familiare* n.4 del 2003); perché in realtà il primo prodotto della nuova coppia è proprio la nuova coppia, che non è un assemblaggio di due diverse persone che coesistono, ma è una realtà nuova con i limiti, i difetti e i pregi che ciascuno porta con sé e mette in comune con il partner.

Il secondo punto da segnalare per la sua novità è la scheda di raccolta delle informazioni sulla storia pregressa di ciascuno dei due componenti la coppia, messe in parallelo: storia infantile, scolastica, familiare, sociale, lavorativa. Da questa confrontazione, che Giovanna chiama **"biogramma-test"*** emergono una serie di spunti di riflessione sui comportamenti adulti della coppia.

Infine di notevole interesse è il **glossario** che sottolinea gli aspetti meno banali di termini spesso usati in consulenza.

Oltre a questo testo libro, che aveva in pectore da alcuni anni, ma che stentava a vedere la luce per molte difficoltà, comprese quelle legate al suo stato di salute, Giovanna Bartholini ha organizzato negli anni 2000 – 2004 due Congressi Internazionali per il Conventino di Bergamo che è il consultorio del Patronato S.Vincenzo, presso cui Giovanna ha lavorato da quando si è trasferita a Bergamo da Milano: il primo sul Gioco, il secondo sul tema: **"Il rapporto madre-bambino durante la gravidanza"**.

La morte di Giovanna è sopravvenuta dopo un periodo relativamente breve

di malesseri, durante i quali ha sempre mantenuto la sua straordinaria lucidità, che mi ha permesso di raccogliere le notizie accennate in questo articolo, da lei puntualmente corrette.

Il funerale ha avuto luogo a Pavia, dove la nipote Michela Duè, medico, l'aveva portata per poterla assistere da vicino nell'ospedale in cui lavora.

La cerimonia d'addio è stata fatta nella chiesa di S.M. del Carmine, a lei molto cara, alla presenza di poche persone, parenti, colleghi, amici.

Al termine del rito la sua carissima amica Mariolina Maccarana Selogni, Consulente familiare di Bergamo, ha letto un messaggio di gratitudine e saluto a Giovanna, che riporto integralmente al termine di queste righe. Conservo in me il prezioso ricordo di una bella e ricca amicizia. È partita una magnifica compagna di viaggio, la cui memoria resta viva e presente nei nostri cuori.

Graziella Frera Scavia

“Cara Giovanna, noi amici sentiamo il bisogno di esprimerti il nostro grazie per i tesori umani, morali e spirituali che ci hai trasmesso. La tua vita è stata molto costruttiva e significativa: lo dimostrano le fondazioni

Internazionale Studi Famiglia C.I.S.F. e l'Associazione Italiana Consulenti Coniugali e Familiari A.I.C.C.e F. da te fondate, il trentennale lavoro di formatrice degli operatori sociali, i libri che hai pubblicato, le numerose telefonate di questi giorni da parte dei tuoi assistiti.

Sentiamo il dovere di condividere due cose alle quali sappiamo che tu tenevi

molto. Fino in ultimo hai voluto e sei stata in grado di aver cura delle tue cose. Da brava conoscitrice dell'animo umano (era il tuo lavoro) hai voluto Silvia accanto a te perché hai apprezzato la sua semplicità, la sua onestà, il suo buon cuore. Vi siete volute bene e per questo noi amici la ringraziamo perché è stata la tua consolazione.

Porta quindi con te il nostro affetto, la nostra stima e la nostra gratitudine”.



Jean Lemaire e Giovanna Bartholini al Congresso Aiccef di S.Marino 1981

A queste due splendide testimonianze unisco il mio personale ricordo di Giovanna.

Quando mi sono iscritta all'AICCeF di lei sapevo solo che era la fondatrice e prima presidente. Ignoravo la sua profonda esperienza e le importanti testimonianze contenute nei suoi libri, che Graziella Frera mi ha successivamente donato ed invitato a leggere. Su richiesta di Graziella ho iniziato a scrivere alcuni articoli per questa Rivista e a corrispondere regolarmente con lei su tematiche della consulenza. Queste lunghe telefonate mi hanno arricchito tantissimo ed hanno fatto

nascere una amicizia profonda. Un bel giorno Graziella nella consueta telefonata mattutina esordisce con una proposta per me inaspettata e anche spiazzante: *“che ne dici di diventare redattrice della rivista? Io sono anziana e stanca e ho pensato a te come mio successore”*.

Non avevo grande esperienza nel campo ed ero dubbiosa di poter essere all'altezza del compito, ma anche della responsabilità che avrei dovuto assumermi. Le chiesi di poter riflettere e di darmi tempo. Lei mi rassicurò, dicendomi che mi avrebbe accompagnata e sostenuta per tutto il tempo necessario per farmi camminare da sola.

Mi presi tempo, ma non riuscivo a decidermi. Poi accettai e mi tuffai in questa splendida avventura, sapendo che avevo il paracadute di nome Graziella.

Fu così che una sera mentre preparavo la cena arrivò la telefonata inaspettata di Giovanna. Con una voce profonda, un po' roca, e molto potente si presentò e mi ringraziò per aver accettato di occuparmi della Rivista. Mi spiegò quanto per lei e Graziella era importante avere qualcuno che si dedicasse con passione a quella loro “creatura”. La ascoltai in silenzio, sia

per l'emozione sia per la profondità delle sue parole, e poi le chiesi: perché avete pensato a me? Siete sicure che riuscirò?

Senza esitazione mi disse: *“intravediamo uno spirito libero, che non si fa condizionare, e che se sposa una mission la sa portare fino in fondo. Queste per me sono le qualità adatte per un buon redattore. Per il resto l'aiuterà Graziella ed io, se ci sarà bisogno.”*

Ci siamo sentite solo altre due volte prima della sua scomparsa, una volta per discutere del suo ultimo libro, ed una volta per concordare la sua presenza ad una Giornata di studio per presentarlo. Purtroppo se ne è andata prima e non ho potuto conoscerla di persona.

Dopo mi sono arrivati in “eredità” i suoi libri, gli appunti, le traduzioni dei libri di J. Lemaire. Questo patrimonio l'ho consegnato alla nuova Presidente ed è depositato nella sede di Faenza. Per me ho tenuto solo un libro di Lemaire in francese, con tutte annotazioni di Giovanna scritte a margine con la matita.

L'invito che vi faccio è di conoscerla attraverso i suoi scritti, i suoi pensieri, i suoi libri, perché da lei abbiamo ancora tanto da imparare.



A PROPOSITO DI FAMIGLIA

In questa rubrica troverete notizie e informazioni relative agli aspetti giuridici e sociali che investono, direttamente o indirettamente, le coppie e le famiglie.

a cura di Ivana De Leonardis

COSA DAREI PER TORNARE SU QUEL TRENO!

Questa è una frase che mi disse un adolescente, che chiamerò Luca, durante un colloquio online di qualche settimana fa.

La scuola era ancora chiusa, lui si trovava in Dad come migliaia di altri studenti in tutta Italia e questo adolescente di 17 anni mi raccontava che, nella sua vita prima della pandemia, era un pendolare che si svegliava presto la mattina per raggiungere in treno la scuola.

“Allora mi pesava. Cosa darei invece oggi per tornare su quel treno!”.

A quel ragazzo non mancava solo la scuola in presenza. Mancava tutto quello che era racchiuso tra il prima e il dopo la scuola: il ritrovarsi in stazione con altri compagni di viaggio, le chiacchiere ancora un po' assonnate, il ripasso in treno degli argomenti prima di una interrogazione. In una parola, una vita fatta di momenti di cui fino ad oggi non si era nemmeno accorto di quanto potessero essere belli.

Ho scelto questa frase, detta con un sospiro che valeva più di mille parole, come emblema di uno stato d'animo

che tante volte abbiamo provato in questo lungo anno di pandemia: il grigiore dovuto all'assenza di tutto ciò che dava colore alle nostre giornate e neanche lo sapevamo: le uscite con gli amici, le sudate in palestra, i film visti al cinema, i viaggi, i progetti di studio e così via.

Con la pandemia abbiamo ri-scoperto quanto abbiamo bisogno di vivere un quotidiano che sia fatto di “variazioni” sul tema principale (l'impegno del lavoro o della scuola) e che arricchiscono le nostre giornate di stimoli nuovi. Abbiamo ri-scoperto il valore delle nostre relazioni, anche di quelle che nella “normalità” pre-Covid ci sembravano pesanti e disturbanti.

In un altro colloquio, ad esempio, una signora che lavorava in *smartworking* mi disse che le mancavano persino le colleghe antipatiche! Le mancavano quei rituali che compiva tutte le mattine prima di andare al lavoro e soprattutto quell'uscire di casa che segnava il passaggio tra uno spazio-tempo ad un altro spazio-tempo e ritorno.

Molti genitori hanno sperimentato in

questi mesi la fatica di convincere i propri figli ad alzarsi dal letto e vestirsi adeguatamente per evitare che si connettessero alle lezioni in pigiama. Oppure hanno faticato a staccarli dalle videochiamate con gli amici o dai giochi virtuali, dopo ore che erano già stati connessi in Dad, per convincerli a fare una passeggiata o giocare in giardino.

Uno studio riportato sul New York Times, è riuscito a dare un nome a questa emozione che fa da sottofondo alle nostre giornate e che è stata definita l'emozione del 2021: la **“*languishing*”** (così l'ha definita un sociologo americano), ovvero il languore, uno stato di scivolamento verso una dimensione priva di attrattività, **una assenza di gioia e di scopo.**

Non è tristezza e neppure burnout. Non è nemmeno mancanza di speranza.

È qualcosa di più sottile, paragonata ad un “guardare la propria vita attraverso una finestra appannata”: non vedi bene il paesaggio, non ne godi i colori e i sapori emotivi.

È una dimensione che oggi accompagna tante persone, giovani e adulte, anche chi durante questo lungo anno non ha sofferto per problemi ancora più gravi legati alla pandemia, come la perdita del lavoro o di persone care. È un sottile spegnimento di quell'energia vitale di cui abbiamo bisogno per progettare, sognare, vivere pienamente il nostro oggi e lanciarcisi verso il domani. L'augurio che possiamo farci, metaforicamente, è che presto possiamo tutti *tornare su quel treno* insieme a Luca!

Fonti: www.huffingtonpost.it – www.ilsussidiario.net del 24 aprile 2021



ESSERE CONSULENTI FAMILIARI!

Voci e testimonianze di chi pratica quest'arte

In questo spazio della Rivista pubblichiamo i contributi e le testimonianze dei soci che si impegnano ad essere Consulenti Familiari.

VOGLIA DI RELAZIONI FAMILIARI

Le buone relazioni sono sempre dei doni. In questo momento così tragico per l'umanità, dove l'incontro con l'altro diventa difficoltoso, mi scopro a tornare indietro nel tempo e nel vedere, come in una foto, ciò che accadeva attorno a me quando ero bambina, quasi fosse una ricerca di un tesoro nascosto: "La storia di una famiglia, Accolla", la mia, che riflette ciò che oggi sono.

Ricordo, ero seduta su una panca nella palestra della mia scuola ad Augusta e ascoltavo una conferenza. Erano bellissime le parole usate da quel sacerdote venuto da Milano: parlava di parità di diritti fra uomo e donna. Eravamo verso la fine degli anni '50, la guerra era finita da diversi anni ma in Sicilia non si era ancora pronti per un salto di qualità di questo genere. Tornai a casa e seppi da papà che quel sacerdote era di Augusta, primo cugino da parte di madre di mio nonno paterno; la parentela tra le due famiglie era sancita, come usava allora, dall'uso del doppio cognome Accolla-Liggeri.

Si chiamava Don Paolo Liggeri, Paolino per la famiglia. È strano come

certi episodi rimangano scolpiti nella mente, anche se gli eventi della vita sembrano farteli dimenticare.

E poi collegai tutte le volte che con mamma andavamo a trovare la zia e i cugini. Don Paolo aveva tre fratelli: una sorella, Domenica, suora di clausura; la sorella Carmelina che aveva seguito le orme di Chiara Lubich e Don Carmelo, sacerdote e musicista, rettore della Chiesa del Carmine ad Augusta. Le scale della loro casa, dietro la Chiesa, profumavano di biscotti appena sfornati e io le salivo velocemente perché zia e cugini erano molto ospitali. La cugina Carmelina mi portava con sé nell'enorme cucina e mi offriva dolci di ogni tipo. Invece a mia mamma la zia Vincenza mostrava lo studio nuovo di Don Paolo, che doveva essere sempre aperto perché lui arrivava all'improvviso per rivedere la sua vecchia mamma che era molto ammalata. Spesso, saliva in casa Don Carmelo, dopo aver detto messa nella Chiesa del Carmine, e mamma continuava a parlare con loro. Io, con lo sguardo verso la finestra, guardavo il mare sotto casa, ma ascoltavo i loro racconti.

Uno dei racconti preferiti di zia Vincenza era quello di quando Paolino, ancora molto giovane, giocava a palla con molta vivacità e che i suoi giochi erano interrotti soltanto da un amore più grande: la lettura, dovunque si trovasse.

Mi affascinava andare in quella grande casa, era un luogo che sapeva di magia, avvolta in un po' di mistero, di parole dette e non dette, di cose che i bambini non potevano ascoltare come le sofferenze di Don Paolo durante la guerra e la prigionia, da me riconosciute molti anni dopo.

La semplicità di quegli incontri, di quei profumi, di quei gesti ripetitivi ma familiari, di donne e uomini dai tratti a volte incomprensibili, ma che conservavano

in sé una finezza d'animo nascosta nel loro intimo sguardo, mi davano la sensazione di stare in un posto sicuro e nello stesso tempo gioioso.

Sarebbero dovuti passare tanti anni prima che io capissi appieno il significato di tutto ciò.

È stato un evento, all'apparenza banale, che mi fa incrociare, alla fine degli anni 80, la strada del Consultorio di Via della Pigna a Roma e il percorso tracciato dal mio illustre parente.

Lì riprovo la stessa tranquillità.

Conosco padre Luciano Cupia, mi iscrivo alla sua Scuola per consulenti. Divento Consulente Familiare, anche se non era nei progetti, e accade qualcosa di unico che entra appieno nella mia vita e inizio a conoscermi.



La famiglia di Don Paolo Liggeni, ad Augusta nel 1934. Da sinistra seduti: il padre Sebastiano, la madre Vincenza, il fratello don Carmelo. In piedi: le sorelle Carmelina e suor Domenica accanto a Don Paolo (da Un prete per la famiglia Ed Paoline)

E non è stato casuale l'incontro con Don Paolo Liggeri in un convegno ad Assisi nel 1995, in cui ci siamo ritrovati a parlare, con la stessa spontaneità tipica, della nostra famiglia.

Quest'anno ad agosto il Comune di Augusta ricorderà e celebrerà i 110 anni della nascita di Don Paolo e io

dico "Grazie Don Paolo d'esserci stato, di aver fatto la differenza.

Il tuo testimone è passato a padre Cupia e dopo di lui a padre Feretti, anche loro come te hanno diffuso per tutta l'Italia l'amore per il vero".

Fortunata Accolla Sandrucci
Consulente Familiare di Roma



CHIARIMENTI ...E PROPOSTE

L'AICCEF per me è come la "coperta di Linus"!

L'Associazione rappresenta il mio riferimento costante, sia nei dubbi amletici, che ogni tanto si affacciano alla mente, sia nelle situazioni nuove che possono verificarsi nel cammino professionale.

Voglio sottolineare la totale e competente disponibilità di tutti i colleghi della famiglia AICCeF, dalla Presidente Stefania Sinigaglia a tutto lo staff della segreteria, a Rita Roberto e a Maurizio Qualiano, poliedrici, creativi, competenti; attenti a tutte le nuove possibili problematiche che possono presentarsi nell'evolversi del nostro lavoro. Disponibilità e sostegno che ho ricevuto in ogni particolare situazione in cui mi sono venuta a trovare, e mi trovo, con diverse persone. Persone che, a mio parere, e non solo, non hanno bisogno soltanto di una Consulenza, ma di un intervento molto più specifico e multidisciplinare.

In alcuni di questi casi che mi sono capitati, è già in atto una collaborazione

con altri professionisti, come Medici, Neurologi, Psichiatri e/o Psicoterapeuti del SERD o del CSM della ASL locale. Infatti questi "servizi" sono perennemente sovraccarichi di "pazienti" e non riescono a smaltire il lavoro e a garantire colloqui settimanali.

Così arriva la richiesta, informale, di collaborazione da parte di noi Consulenti Familiari, per aiutare la struttura pubblica a completare i servizi che questa non riesce a fornire.

Senza contare che è accaduto anche di essere chiamata a testimoniare in un processo per violenza sessuale e varie volte in situazioni di alta conflittualità all'interno della coppia o/e della famiglia e quindi di rapportarmi anche con Avvocati, Polizia, Carabinieri.

In questo periodo ho in consulenza una giovane persona, seguita saltuariamente, da diversi specialisti. Alcune settimane fa, uno di questi specialisti, un neurologo, saputo che seguiva un percorso con una Consulente familiare, ha chiesto tramite la paziente una relazione sul percorso

che stiamo facendo. In un primo momento vorrei accondiscendere, ma poi preferisco prendere tempo e chiedere subito aiuto e lumi alla cara e competente "Famiglia AICCEF",. Così arriva puntuale e precisa la risposta sul comportamento da tenere in questo caso, accompagnata da una considerazione: noi Consulenti Familiari non siamo professionisti di serie B e non siamo in subordinazione professionale ad alcuno (*la risposta è stata pubblicata sul primo numero della Rivista di quest'anno, in "Lettere all'AICCeF, ndr*).

Intanto, poiché casi del genere sono sempre più frequenti e le richieste di collaborazioni esterne aumentano, dobbiamo trovare soluzioni collaborative che siano di supporto a tutti i partecipanti.

Mi "frullano" in testa alcune proposte, che vorrei condividere.

- Organizzare una scheda standard, per la relazione sul caso, sullo stile di quella che usiamo per l'autopresentazione iniziale. Prevedere una

modalità di comunicazione/collaborazione con gli altri professionisti, strutturata e standardizzata.

- Riflettere insieme sulle modalità da seguire per conciliare il rispetto del segreto professionale, della tutela della privacy della persona e la dovuta testimonianza, in situazioni di doveroso rispetto delle prescrizioni previste dalla legge (Servizi sociali, Avvocati, Polizia giudiziaria, Magistrati).
- Ideare un "**Protocollo d'intesa**" fra AICCEF e "Istituzioni", quali Comune, ASL, Tribunale di sorveglianza, per individuare strutture o professionisti, che aiutino le coppie in crisi o già separate, nella gestione del conflitto e della genitorialità, oppure per le persone che, libere e non recluse, stanno ultimando la loro pena ed hanno bisogno di un supporto.

Pensieri sparsi.....

Grazie per l'attenzione.

Carla Corona

Referente regionale Sardegna



VOGLIA DI RICOMINCIARE

Io sono Rosamaria Mangano, Consulente familiare di Messina, diplomata dal lontano 2009.

Ho svolto l'attività di Consulente, avviata con successo e soddisfazione, fino al 2015.

La frequenza alla scuola per consulenti familiari e il successivo impegno di volontaria nel consultorio dell'Ucitem di Messina, hanno rappresentato nella mia vita un percorso importante: lavorare sulle relazioni, ha portato parallelamente una crescita nella mia persona.

Ma tutto richiede tempo e fatica, e gravosi impegni familiari hanno poi assorbito sempre più la mia attenzione. Poi questi problemi mi hanno costretto a sospendere la mia attività.

Oggi ho ripreso in mano le carte e gli studi della consulenza familiare, dopo un'interruzione di alcuni anni. Ora ho di nuovo la possibilità di dedicarmi alla mia professione e una gran voglia di ricominciare.

Rileggere i miei appunti sui casi seguiti in passato, mi ha incoraggiata a riprendere l'attività, soprattutto mi ha stimolata ad intraprendere la professione libera. E per questo considero veramente importante il sostegno fornito dall'Aiccef per poter svolgere l'attività privata.

A marzo scorso, spinta dalla voglia di rimettermi in gioco, ho sostenuto l'esame di ammissione a Socio effettivo. Anche per mettere a frutto l'impegno di anni e anni di studio e fatica, e non farlo perdere come lacrime nella pioggia.

Ho sempre condiviso l'idea che la vita emotiva abbia origine dalle relazioni, e non ce ne sono di più importanti di quelle che la persona vive nei rapporti familiari.

Da qui nasce il mio interesse e potere fornire un ambiente protetto dove la persona abbia la possibilità di riappropriarsi di sé e della propria vita, ricostruendo con più consapevolezza, è un progetto meraviglioso.

Nel periodo in cui lavoravo come volontaria nel consultorio dell'Ucitem di Messina, ho partecipato a un progetto dell'Assessorato alla famiglia del comune di Messina, uno sportello che prevedeva lo spazio d'ascolto. Lo sportello aperto in un quartiere degradato della mia città ha avuto un gran successo: persone che si ritenevano messe da parte a livello sociale, si sono sentite considerate e ascoltate. C'era qualcuno disposto ad ascoltarli, ecco che la consulenza familiare ha avuto una funzione sociale.

Ho sperimentato l'efficacia della nostra professione nel mio territorio, anche se io vivo nel sud, dove i rapporti umani ancora trovano spazio nei tempi frenetici della vita quotidiana.

Anche il fatto che il nostro lavoro si rivolga a problemi del qui ed ora è un aspetto importantissimo del gradimento del nostro intervento: molti non hanno interesse o voglia di fare lavori lunghi e in profondità.

Quando poi, nel corso della consulenza, mobilitiamo risorse che non sapevano di avere, ma già presenti

dentro di loro, si mettono spontaneamente in uno stato di benessere e fiducia nella vita.

Molti dei miei utenti, seguiti precedentemente, mi hanno ricontattato nel tempo e mi hanno chiesto di rimettermi in servizio.

Ora sono contentissima e piena di voglia di ricominciare, di confrontarmi con altre persone e altri consulenti, di aiutare le persone a trovare la propria strada per uscire dagli stalli della propria vita.

Per approfondire la mia conoscenza sulla consulenza on line, mi sono pure iscritta al Corso di alta formazione:

Linguaggi e tecniche della consulenza familiare on line, perché il futuro è anche tecnologico.

Durante la presentazione del Corso del 19 aprile, mi ha colpito questa frase: *Dio ha dato all'uomo la scienza perché potesse godere delle sue meraviglie.* Io credo profondamente nel cambiamento e nella possibilità di modificare la propria vita, e gli studi nel campo emotivo e relazionale dell'uomo mi sembrano proprio una scienza meravigliosa!

Rosamaria Mangano

Consulente Familiare di Messina



LETTO E VISTO PER VOI**Rubrica di libri e cinema**

a cura di Rita Roberto e Davide Monaci

**LIBRO:
IL CONCERTO DEI DESTINI
FRAGILI**di Maurizio De Giovanni
Ed. Solferino 2020

Il dottore, l'avvocato, la donna dell'Est che fa la domestica. Tre persone che nella diversità stigmatizzano e rappresentano la società.

Le vite di questi tre personaggi sono infatti le nostre e questa storia parla di noi, di noi al tempo della pandemia. L'avvocato è immerso in una vita da privilegiato e nel rimpianto di un unico amore perduto. La donna lotta per la sopravvivenza e per offrire un futuro migliore a sua figlia. Il dottore vive per il lavoro, una vocazione che gli è costata il sogno di una famiglia.

Fino a che la realtà non si capovolge e queste tre persone qualcosa in comune la trovano.

Una cosa piccolissima, che più volte è stata definita come un 'nemico invisibile' che cambia le carte in tavola per ciascuno in modo diverso, portando in superficie la trasgressione, la disperazione, il coraggio.

Amore, paura, responsabilità, morte sono le parole chiave di questa storia, una storia che mette in luce i dilemmi che segnano ciò che siamo, i fantasmi che abbiamo dentro, la forza di cui siamo capaci quando decidiamo di



affrontarli.

Quasi non possiamo definirlo romanzo, ma cronaca, come un racconto di quello che per più di un anno abbiamo vissuto sulla nostra pelle, che ci ha trasformato sicuramente.

Ognuno di noi si può rispecchiare nelle vite di questi tre personaggi. Non perché siamo medici o avvocati o domestiche dell'est, ma perché anche solo un aspetto delle loro vite fa parte anche delle nostre, una riflessione, un

pensiero, un gesto.

Una frase mi ha colpito più delle altre: "C'erano padri o madri di famiglia che prima ridevano brindando a un futuro radioso e il giorno dopo sbarravano gli occhi su un pauroso vuoto, respirando faticosamente con un tubo in bocca, privati di ogni sicurezza."

Un'immagine che riassume quello che tutti abbiamo perso, anche se siamo stati più fortunati di altri e non siamo finiti in terapia intensiva: le nostre certezze.

Da qui l'invito a ripartire, resilienti più che mai.

Buona lettura

Licia Serino



FILM:

LOCKED DOWN

Regia: Doug Liman

Anno: 2021

Distribuzione: Warner Bros

Londra è vuota.

Ci sono i semafori accesi e il rumore delle sirene. Un riccio cammina da solo per strada.

Poi l'inquadratura passa negli stretti confini di un'abitazione. Affresco di una coppia in crisi, chiusa tra le mura domestiche, con tutti i verissimi cliché del lockdown - le riunioni Zoom, l'insofferenza, il pane fatto in casa, gli applausi a medici e infermieri, l'abuso di alcool e l'ansia di libertà - ma senza esagerare, e senza che il gioco sia eccessivamente al massacro.

Perché la crisi, prima che di coppia, è personale.

Lui sente di non aver avuto dalla vita quel che avrebbe meritato; lei ha una carriera brillante, che però la spinge a calpestare i propri valori; tutti e due bramano la liberà. Ma non solo dal virus e dalle restrizioni, anche e soprattutto da un sistema sociale ed economico che è il loro vero nemico. La pandemia, piaccia o non piaccia, bloccando il meccanismo socio-economico che ci fa girare come criceti nella ruota, impedendoci a volte di pensare, ci ha spinto a guardarci allo specchio, e a chiederci se e quanto le nostre vite ci piacessero veramente. Questo film racconta una storia, che è la storia di una coppia che decide di rompere il gesso borghese, che l'ha avvolta nel tempo, tornare ai suoi "days of being wild", e sfruttare l'impasse del sistema per darsi un nuovo inizio, ponendosi quelle domande che, di solito, ci spingono a tirar fuori risposte esistenziali.

Possiamo uscirne migliori?

La svolta arriva. E arriva quando Lui viene assunto come autista nell'azienda dove lavora Lei, per le consegne delle pietre preziose.

Si ritroveranno così nel grande magazzino Harrods, dove ci sarà quella svolta, quella improvvisa sterzata che aspettavano nelle loro vite, che si trasformano in una specie di labirinto. Anche se l'illusione della normalità non manca nel presente e nella rappresentazione del futuro delle loro vite. In una scena magistrale e che confonde reale e virtuale, Lei si trucca accuratamente prima di una video

riunione on line, e poi svolge l'ingrato compito di licenziare alcuni dipendenti dell'azienda per cui lavora.

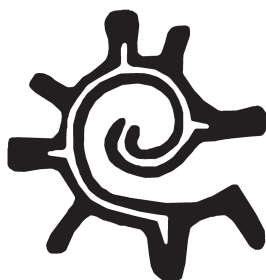
Un film che ci fa pensare a cosa vogliamo fare di tutto quello che abbiamo vissuto e imparato durante la pandemia, del nostro forzato restare

con noi stessi, e ci invita a prendere il buono che c'è in un esercizio di consapevolezza che, come ben sappiamo, ci fa sempre bene!

Buona visione a tutti!

Davide Monaci

:



CARLO VOLPINI: il ricordo di un amico

di Alfredo Feretti

È difficile fare una sintesi della vita di Carlo Volpini, che ultimamente ci ha lasciato, dopo una lunga malattia. Le innumerevoli testimonianze degli amici e di coloro che hanno avuto la gioia di conoscerlo, manifestano il segno di bellezza e di umanità che ha lasciato intorno a sé.

Credo che Carlo sia proprio stato l'uomo delle relazioni e non c'è persona da lui incontrata che non abbia sperimentato il "gusto" di una buona relazione anche se a diversi livelli e intensità. Credo anche che non ci sia persona al mondo che abbia ricevuto da lui un torto o anche solo uno sgarbo...

Per me ha rappresentato un modello di artigiano del "mestiere di uomo". Professionalmente preparato e stimato, generoso nell'amicizia e nel dono, creativo nell'amore, instancabile nella ricerca del bene.

Ha condiviso con Maria Carla un lungo tratto di vita: *Personalmente non c'è giorno di questi 54 anni di vita condivisa che non mi sia sentita infinitamente amata e al centro della sua vita ... e viceversa...*

Alla consulenza fa-

miliare (2003-2006) è arrivato quasi naturalmente, o meglio, siccome Ottavio Panariello (un amico e consulente familiare) si era iscritto alla scuola Sicof di Roma ma non voleva andare da solo, lo ha trascinato con sé: due vecchi amici che dopo tante esperienze politiche religiose sociali insieme volevano sperimentare anche questa nuova avventura a servizio della coppia e della famiglia. Carlo ha trovato nella consulenza familiare il suo spazio specifico di servizio che non ha mai abbandonato fino alla fine. In un "vissuto" mandato a Rosalba



Fanelli così scriveva:

“Ho ancora una volta di più compreso quanto le persone, anche le più giovani ed inesperte, possono, se prese sul serio, contribuire alla continua maturazione che anche alla mia età è necessaria. Credo fermamente che la mia realtà di persona sia fatta e continui a svilupparsi grazie ai tanti “pezzetti” e frammenti di persone che incontro continuamente nella mia vita”.

Da adulti, forse più che da giovani, è anche importante muoversi in un ambiente nel quale si trovano le persone con le quali si sente di avere una simile lunghezza d’onda e d’intenti”

Ha sempre vissuto così la consulenza familiare: un desiderio mai spento di “incontrare” le persone e di arricchirsi anche tramite loro.

La frase che Maria Carla ha voluto mettere sulla foto: **La vita è un po’ di tempo che ci è stato donato per imparare ad amare**, è il titolo della sua tesi fatta con Elisabetta Baldo. Una frase scritta per lui e su di lui.

Grazie da parte di tutta la famiglia dei Consulenti Familiari.

p. Alfredo

Gigi Avanti, amico, collega e maestro l’uno dell’altro, ha scritto:

CARLO, quanto mi mancheranno i tuoi

saluti sorridenti quando ci si trovava in Consultorio! Quanto mi mancherà la sottile e intelligente ironia espressa ogni volta con profondi inchini e con la complicità fraterna di Ottavio con le parole: “La mia testa sotto i vostri piedi... e vi potete anche muovere!”. Mi mancherà tutto questo, ma paradossalmente parlando, lo rivedrò continuamente proiettato a colori sullo schermo della mia memoria e saranno i colori della commozione, della gioia, del dolore, della contentezza, del rimpianto, della nostalgia, del sorriso, del lamento e della danza... in un mix di emozioni a cui non farò mai mancare la mia orazione per la tua Maria Carla e per tutte quelle persone che sono in quel mare agitato e salato e amaro del dolore, un’orazione di grazie a Dio che ci ha fatto godere della tua vita spesa per la causa del suo Regno e una orazione di richiesta di sostegno per non soccombere alla tentazione dello sconforto.

Quando ti aggirerai incuriosito per i viottoli del Paradiso vedi di rintracciare padre Luciano, padre Gianni, i Masellis...e tutti quelli che hai avuto come colleghi amici di Consultorio, vedi di rintracciarli ed abbracciali a nome mio e nostro chiedendo a tutti una preghiera per la nostra salvezza. Dimenticavo, vedi di rintracciare anche la mia Chiara.... E il mio cuore, gonfio, si ferma qui... ADDIO CARLO.



LA RELAZIONE D'AIUTO NEL PANORAMA INTERNAZIONALE

In questa rubrica diamo uno sguardo incuriosito alla stampa estera per conoscere come funziona la relazione d'aiuto nei vari paesi del mondo.

a cura di Sarah Hawker

MAYO CLINIC, USA

La Mayo Clinic è un'organizzazione non-profit per la pratica e ricerca medica che si trova in varie aree metropolitane degli Stati Uniti d'America. Il sistema di Mayo Clinic Health consiste nella gestione di più di 70 ospedali e cliniche sul territorio, e anche di diversi college di medicina, tra cui il Mayo Medical School. La Mayo Clinic è nota per essere in cima alla lista dei centri sanitari più accreditati per standard di qualità.

In relazione alla pandemia da COVID-19 ed alla preoccupazione per la salute mentale degli americani, il suo staff ha pubblicato un vademecum indirizzato a tutti i cittadini con consigli e raccomandazioni utili per evitare malattia e lo stress conseguente.

VADEMECUM

Le preoccupazioni e l'ansia per COVID-19 e il suo impatto possono essere schiacciati. L'allontanamento sociale lo rende ancora più impegnativo. Impara come affrontare questa pandemia.

La pandemia COVID-19 ha proba-

bilmente portato molti cambiamenti al modo in cui vivi la tua vita e con essa incertezza, routine quotidiane alterate, pressioni finanziarie e isolamento sociale. Potresti preoccuparti di ammalarti, per quanto tempo durerà la pandemia, se perderai il lavoro e cosa porterà il futuro. Il sovraccarico di informazioni, le voci e la disinformazione possono far sentire la tua vita fuori controllo e rendere poco chiaro cosa fare.

Durante la pandemia COVID-19, potresti provare stress, ansia, paura, tristezza e solitudine. E i disturbi della salute mentale, tra cui ansia e depressione, possono peggiorare.

I sondaggi mostrano un notevole aumento del numero di adulti statunitensi che segnalano sintomi di stress, ansia e depressione durante la pandemia, rispetto ai sondaggi prima della pandemia. Alcune persone hanno aumentato il loro uso di alcol o droghe, pensando che ciò possa aiutarle a far fronte alle loro paure sulla pandemia. In realtà, l'utilizzo di queste sostanze può peggiorare l'ansia e la depressione.

Le persone con disturbi da uso di sostanze, in particolare quelle dipendenti da tabacco o oppioidi, hanno probabilmente esiti peggiori se si ammalano di COVID-19. Questo perché queste dipendenze possono danneggiare la funzione polmonare e indebolire il sistema immunitario, causando condizioni croniche come malattie cardiache e polmonari, che aumentano il rischio di gravi complicazioni da COVID-19.

Per tutti questi motivi, è importante apprendere strategie di auto-cura e ottenere le cure di cui hai bisogno per aiutarti a far fronte.

Strategie di auto-cura.

Le strategie di auto-cura fanno bene alla tua salute mentale e fisica e possono aiutarti a prendere in carico la tua vita. Prenditi cura del tuo corpo e della tua mente e connettiti con gli altri a beneficio della tua salute mentale.

Prenditi cura del tuo corpo

Sii consapevole della tua salute fisica:

- Dormire a sufficienza. Vai a letto e alzati alla stessa ora ogni giorno. Attieniti al tuo programma tipico, anche se rimani a casa.
- Partecipa a un'attività fisica regolare. L'attività fisica e l'esercizio fisico regolari possono aiutare a ridurre l'ansia e migliorare l'umore. Trova un'attività che includa movimento, come app di danza o esercizi. Esci in un'area che faciliti la distanza dalle persone, come un sentiero naturalistico o il tuo cortile.
- Mangiare sano. Scegli una dieta equilibrata. Evita di caricare cibo spazzatura e zucchero raffinato. Limita la caffeina perché può aggravare lo stress e l'ansia.
- Evita tabacco, alcol e droghe. Se fumi tabacco o vaporizzi, sei già a maggior rischio di malattie polmonari. Poiché COVID-19 colpisce i polmoni, il rischio aumenta ancora di più. Usare l'alcol per cercare di farcela può peggiorare le cose e ridurre le tue capacità di coping. Evita di assumere farmaci per far



fronte, a meno che il tuo medico non ti abbia prescritto farmaci.

- Limita il tempo dello schermo. Spegni i dispositivi elettronici per un po' di tempo ogni giorno, compresi 30 minuti prima di andare a dormire. Fai uno sforzo consapevole per passare meno tempo davanti a uno schermo: televisione, tablet, computer e telefono.
- Rilassati e ricaricati. Metti da parte del tempo per te stesso. Anche pochi minuti di silenzio possono rinfrescare e aiutare a calmare la mente e ridurre l'ansia. Molte persone traggono beneficio da pratiche come la respirazione profonda, il tai chi, lo yoga o la meditazione. Immergiti in un bagnoschiuma, ascolta musica o leggi o ascolta un libro: qualunque cosa ti aiuti a rilassarti. Scegli una tecnica che funzioni per te e praticala regolarmente. Prenditi cura della tua mente.

Riduci i fattori scatenanti dello stress:

- Mantieni la tua routine regolare. Mantenere un programma regolare è importante per la tua salute mentale. Oltre ad attenersi a una routine regolare per andare a dormire, mantenere orari regolari per i pasti, fare il bagno e vestirsi, lavorare o studiare e fare esercizio fisico. Inoltre, dedica del tempo alle attività che ti piacciono. Questa prevedibilità può farti sentire più in controllo.
- Limitare l'esposizione ai mezzi di informazione. Le continue notizie su COVID-19 da tutti i tipi di media possono aumentare i timori sulla malattia. Limita i social media che potrebbero esporti a voci e false informazioni. Limita anche la lettura. Cerca fonti affidabili, come l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).
- Tieniti occupato. Una distrazione può allontanarti dal ciclo di pensieri negativi che alimentano l'ansia e la depressione. Goditi gli hobby che puoi fare a casa, identifica un nuovo progetto o ripulisci l'armadio che avevi promesso di sistemare. Fare qualcosa di positivo per gestire l'ansia è una sana strategia di 'coping'.
- Concentrati su pensieri positivi. Scegli di concentrarti sulle cose positive della tua vita, invece di soffermarti su quanto ti senti male. Considera l'idea di iniziare ogni giornata elencando le cose per cui sei grato. Mantieni un senso di speranza, lavora per accettare i cambiamenti man mano che si verificano e cerca di mantenere i problemi in prospettiva.
- Usa la tua bussola morale o la tua vita spirituale come supporto. Se trai forza da un sistema di fede, questo può darti conforto nei momenti difficili.
- Stabilire le priorità. Non lasciarti sopraffare dalla creazione di un elenco di cose che cambiano la vita da realizzare mentre sei a casa. Stabilisci obiettivi ragionevoli ogni giorno e delinea i passaggi che puoi intraprendere per raggiungerli. Concediti il merito di ogni passo nella giusta direzione, non importa quanto piccolo. E riconoscere che alcuni giorni saranno migliori di altri.

Connettiti con gli altri

Costruisci una rete di sostegno e rafforza le relazioni:

- Effettuare collegamenti. Se hai bisogno di stare a casa e prendere le distanze dagli altri, evita l'isolamento sociale. Trova il tempo ogni giorno per stabilire connessioni virtuali tramite e-mail, SMS, telefono o app. Se lavori a distanza da casa, chiedi ai tuoi colleghi come stanno e condividi suggerimenti per affrontare la situazione. Divertiti a socializzare virtuale e parlare con chi è a casa tua.
- Fare qualcosa per gli altri. Trova uno scopo nell'aiutare le persone intorno a te. Ad esempio, inviare un'e-mail, un messaggio di testo o una chiamata per controllare i tuoi amici, familiari e vicini, specialmente quelli che sono anziani. Se conosci qualcuno che non può uscire, chiedi se è necessario qualcosa, come generi alimentari o una prescrizione da ritirare, per esempio. Ma assicurati di seguire le raccomandazioni del CDC, dell'OMS e del tuo governo sull'allontanamento sociale e sugli incontri di gruppo.
- Sostieni un familiare o un amico. Se un familiare o un amico ha bisogno di essere isolato per motivi di sicurezza o si ammala e deve essere messo in quarantena a casa o in ospedale, trova dei modi per rimanere in contatto. Ciò potrebbe avvenire tramite dispositivi elettronici o telefono o inviando una nota per rallegrare la giornata, ad esempio.

Riconoscere cosa è tipico e cosa no

Lo stress è una normale reazione

psicologica e fisica alle esigenze della vita. Ognuno reagisce in modo diverso alle situazioni difficili ed è normale provare stress e preoccupazione durante una crisi. Ma molteplici sfide quotidiane, come gli effetti della pandemia COVID-19, possono spingerti oltre la tua capacità di farcela.

Molte persone possono avere problemi di salute mentale, come sintomi di ansia e depressione durante questo periodo. E i sentimenti possono cambiare nel tempo.

Nonostante i tuoi migliori sforzi, potresti sentirti impotente, triste, arrabbiato, irritabile, senza speranza, ansioso o spaventato. Potresti avere difficoltà a concentrarti sui compiti tipici, cambiamenti nell'appetito, dolori muscolari e dolori o difficoltà a dormire o potresti avere difficoltà ad affrontare le faccende di routine.

Quando questi segni e sintomi durano per diversi giorni consecutivi, ti rendono infelice e causano problemi nella tua vita quotidiana così che trovi difficile svolgere le normali responsabilità, è tempo di chiedere aiuto.

Ottieni aiuto quando ne hai bisogno

Sperare che problemi di salute mentale come ansia o depressione scompaiano da soli può portare a un peggioramento dei sintomi. Se hai dubbi o se riscontri un peggioramento dei sintomi di salute mentale, chiedi aiuto quando ne hai bisogno e sii sincero su come stai. Per ottenere aiuto potresti voler:

- Chiama o usa i social media per contattare un caro amico o una persona cara, anche se potrebbe essere

difficile parlare dei tuoi sentimenti.

- Contatta un prete, un leader spirituale o qualcuno nella tua comunità di fede.
- Contatta il tuo programma di assistenza per i dipendenti, se il tuo datore di lavoro ne ha uno, e chiedi consulenza o chiedi un rinvio a un professionista della salute mentale.
- Chiama il tuo medico di base o professionista della salute mentale per chiedere informazioni sulle opzioni di appuntamento per parlare della tua ansia o depressione e ottenere consigli e indicazioni. Alcuni posso-

no fornire l'opzione di appuntamenti telefonici, video o online.

Se ti senti suicida o pensi di farti del male, cerca aiuto. Contatta un professionista della salute mentale.

Continua le tue strategie di auto-cura. Puoi aspettarti che i tuoi sentimenti forti attuali svaniscano quando la pandemia sarà finita, ma lo stress non scomparirà dalla tua vita quando finirà la crisi di salute di COVID-19. Continua queste pratiche di auto-cura per prenderti cura della tua salute mentale e aumentare la tua capacità di far fronte alle sfide continue della vita.





COLAP

Roma, 04/03/2021. Si è tenuta oggi in videoconferenza l'audizione del CoLAP in merito al Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza presso le Commissioni riunite bilancio e politiche europee del Senato. Secondo il giudizio del Coordinamento, il Pnrr appare più come l'enunciazione di progetti generici e non definiti, piuttosto che un piano di interventi concreti. Questo giudizio è stato accolto in pieno oggi dai parlamentari presenti, che hanno anche condiviso l'importanza del lavoro autonomo e la necessità di maggiore attenzione verso il mondo professionale.

Tutto ciò manca completamente nel Pnrr come strutturato ad oggi, una lista dei sogni senza un intervento concreto. Con in aggiunta la totale mancanza del sostegno al mondo professionale.

In tutto il testo del Pnrr, ha sottolineato la presidente Alessandrucci, su 172 pagine solo 5 sono dedicate al lavoro. Inoltre, la parola *lavoratore autonomo* non compare mai, mentre quella *professionisti* meno di dieci volte e quasi interamente per le professioni sanitarie. Il CoLAP, dal canto suo, ha prodotto un pacchetto di proposte,



le 5C per il Rilancio che, se accolte, potrebbero davvero cambiare il volto al paese. "Aspettiamo la convocazione dal nuovo ministero", conclude la presidente Alessandrucci. "Le nostre sono proposte di buon senso, spesso a costo zero, fatte dai professionisti per i professionisti e, quindi, realmente di impatto.



ROMA

Comunicato stampa CO-LaP in occasione del 1° Maggio: Siamo lavoratori di serie B!

I professionisti sono stati tra le categorie più colpite dalla pandemia, con la maggior parte di essi che ha le attività paralizzate da oltre un anno. E oltre il danno, i ricorsi a singhiozzo e i sostegni esigui, anche la beffa; ad oggi, siamo fuori dal Piano nazionale di ripresa e resilienza, nonostante i tanti appelli e la manifestata volontà di collaborazione. I professionisti del CoLAP

rappresentano il 4% del pil e se si vuole davvero ripartire è necessario impostare un discorso con questa forza produttiva, che deve essere costante nel tempo e non occasionale.

"È nel nostro mondo che trovano spazio l'innovazione, la creatività, l'inventiva", le parole della presidente del CoLAP Emiliana Alessandrucci. "Tra i nostri associati, molti appartengono a professioni nuove che occupano nuovi spazi di mercato, in costante crescita. Tagliarli fuori vorrebbe dire rinunciare ad una fondamentale dose di competitività e competenza. Leggiamo sui giornali che i dialoghi aperti, invece, sono quelli verso le professioni tradizionali attraverso i rappresentanti degli ordini. Ci domandiamo perché, proprio ora che c'è più che mai il bisogno del contributo di tutti, si sia così selettivi".

"Aspettiamo ormai da mesi", le parole della presidente Alessandrucci, "di poter presentare le nostre proposte ai ministeri chiave per il mondo professionale, da quello del lavoro a quello dello sviluppo economico passando per quello della funzione pubblica. Lo stesso premier Draghi ha invitato alla necessità di garantire libera concorrenza cercando il supporto di tutte le realtà produttive. Ancora una volta, saremo

a disposizione per offrire il nostro contributo, che è poi il contributo dei professionisti”.

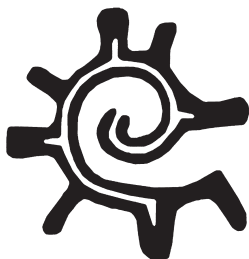
DECRETO SOSTEGNI

Il decreto Sostegni da 32 miliardi è arrivato in aula al Senato carico di ulteriori ristori per 770 milioni a imprese e famiglie, destinati a confluire in un maxi-emendamento sui cui il governo chiederà la fiducia. La Camera non avrà tempo di modificarlo

ancora perché deve essere convertito in legge entro il 21 maggio. La fisionomia del primo provvedimento dell'esecutivo Draghi è dunque definita. Un terzo degli aiuti vanno a imprese e partite Iva, sotto forma di contributi a fondo perduto. Tra le novità approvate in Senato, l'azzeramento di alcune tasse per gli esercenti, come Imu, Tosap, canone Rai. Aiuti per genitori separati e divorziati. Fondi per l'assegno di

mantenimento

Tra le ultime modifiche del Senato, alcune riguardano le famiglie. Si prevedono 10 milioni per aiutare genitori separati e divorziati in stato di bisogno a versare l'assegno di mantenimento per i figli, fino a un massimo di 800 euro al mese. Si stabilisce che il Reddito di cittadinanza è impignorabile, come pure il contributo a fondo perduto, in quanto sostegni alle persone povere.



Il Consulente della coppia e della famiglia è il professionista socio educativo che:

- a) attua percorsi centrati su atteggiamenti e tecniche di accoglienza, ascolto e auto ascolto che valorizzano la persona nella totalità delle sue componenti;
- b) si avvale di metodologie specifiche che agevolano i singoli, la coppia e il nucleo familiare nelle dinamiche relazionali a mobilitare le risorse interne ed esterne per le soluzioni possibili;
- c) si integra, ove occorra, con altri specialisti;
- d) agisce nel rispetto delle convinzioni etiche delle persone e favorisce in esse la maturazione che le renda capaci di scelte autonome e responsabili;
- e) è tenuto al segreto professionale;
- f) è disciplinato dalla legge 14 gennaio 2013, n. 4, "Disposizioni in materia di professioni non organizzate".

L'A.I.C.C.eF., fondata il 5 febbraio 1977, è l'Associazione professionale che tutela i Consulenti coniugali e familiari.

Essa conserva ed aggiorna l'Elenco di coloro che ritiene qualificati all'esercizio della professione di Consulente della coppia e della famiglia.

L'Associazione si propone di:

- a) tutelare la professionalità del Consulente familiare;
- b) promuovere lo studio dei problemi relativi alla consulenza coniugale e familiare;
- c) preparare all'esercizio della consulenza alla persona, alla coppia ed al nucleo familiare e promuovere l'aggiornamento degli iscritti;
- d) instaurare e mantenere contatti con organismi nazionali ed internazionali del settore;
- e) realizzare ricerche, studi e pubblicazioni inerenti all'attività di consulenza.

L'A.I.C.C.eF. è disciplinata dalla legge 14 gennaio 2013, n. 4, "Disposizioni in materia di professioni non organizzate".

Il Ministero dello Sviluppo economico ha iscritto **l'A.I.C.C.eF.** nell'elenco delle Associazioni professionali che rilasciano ai propri soci l'Attestazione di qualità.

Il Ministero della Giustizia ha iscritto **l'A.I.C.C.eF.** nell'elenco delle Associazioni maggiormente rappresentative a livello nazionale delle professioni non regolamentate, con Decreto ministeriale del 5 settembre 2013.

IL CONSULENTE FAMILIARE

Organo dell'Associazione Italiana Consulenti Coniugali e Familiari A.I.C.C.eF.
Anno XXXII - n. 2/2021 - aprile / giugno.
Rivista trimestrale. Spedizione in abbonamento postale. Pubbl. inf. 50%. Autorizzazione del Tribunale di Ravenna n. 939 - 23/4/90.
Direttore responsabile: Maria Chiara Duranti.

Poste Italiane Alessandria. Sped. in abb. post.
art. 2 c. 20c L. 662/96.

Stampa: FGE srl, Moasca (AT)
Redazione: c/o Maurizio Qualiano,
via Crispi 25/sc.4, 58100 Grosseto.
E-mail: redazione@aiccef.it

In caso di mancata consegna, restituire al mittente, che si impegna a pagare la tariffa di restituzione.