

Atti 2018-2019

Le Diocesi di Alba, Cuneo-Fossano, Mondovì e Saluzzo

propongono un cammino alla riscoperta del Sacramento delle Nozze quest'anno sul tema dell' "integrare" (cfr. Amoris laetitia)

gli incontri si terranno al Centro Diurno S. Chiara
a Fossano, in via Villafalletto 24

2018 2019

domenica **18**
novembre

incontro con **don Marco Pozza** – teologo

Eucaristia presieduta da mons. Delbosco, vescovo di Cuneo-Fossano

**Il mio Dio mi aspetta!
Potenza e tenerezza di Dio
si parlano.**

domenica **20**
gennaio

incontro con **i coniugi Barbara Tamborini e
Alberto Pellai** – psicoterapeuti

Eucaristia presieduta da mons. Bodo, vescovo di Saluzzo

**Il metodo famiglia felice:
sentieri possibili
per non perdersi di vista.**

domenica **10**
marzo

incontro con **Michela Pensavalli** – psicologa

Eucaristia presieduta da mons. Brunetti, vescovo di Alba

**La tecnofamiglia:
le relazioni
ai tempi di Internet.**

e poi...
intorno al **15***
maggio...

*GIORNATA INTERNAZIONALE
DELLA FAMIGLIA
PROCLAMATA DALL'ONU

iniziative locali di

Famiglia sei Granda

dedicate alla famiglia,
nelle città della Provincia di Cuneo,

in collaborazione con il Forum Provinciale delle Associazioni Familiari.



orario

dei primi 3 incontri:

9.30	accoglienza
10.00	relazione
12.00	Eucaristia
13.00	pranzo al sacco
14.00	ripresa dei lavori
16.00	fine giornata

è prevista l'animazione dei figli

per info:

339 1950164

**famiglia
credi in ciò
che sei**



I testi degli interventi contenuti in questo fascicolo non sono stati rivisti dagli autori, ma riproducono in sintesi e fedelmente quanto espresso a voce nelle conversazioni che si possono ascoltare integralmente collegandosi alla pagina web:
<http://www.diocesifossano.org/uffici/ufficio-pastorale-familiare/incontri-interdiocesani/>

indice

■ incontro con don Marco Pozza

IL MIO DIO MI ASPETTA! POTEZA E TENEREZZA DI DIO SI PARLANO.	pag. 1
dibattito in assemblea	pag. 11

■ incontro con Barbara Tamborini e Alberto Pellai

IL METODO FAMIGLIA FELICE: SENTIERI POSSIBILI PER NON PERDERSI DI VISTA.	pag. 18
primo dibattito in assemblea	pag. 26
relazione del pomeriggio	pag. 28
secondo dibattito in assemblea	pag. 30

■ incontro con (Michela Pensavalli) Laura Morabito e Alessandra Conti

LA TECNOFAMIGLIA: LE RELAZIONI AI TEMPI DI INTERNET.	pag. 35
primo dibattito in assemblea	pag. 42
relazione del pomeriggio	pag. 44
secondo dibattito in assemblea	pag. 48

domenica 18 novembre 2018

IL MIO DIO MI ASPETTA! POTENZA E TENEREZZA DI DIO SI PARLANO

INCONTRO CON DON MARCO POZZA*

***MARCO POZZA**, giovane sacerdote, giornalista, conduttore televisivo, teologo e cappellano del carcere di Padova, lavora per TV2000 e tiene conferenze e incontri in tutta Italia, nelle scuole e nelle parrocchie. Ha fondato e gestisce un sito internet (www.sullastradadiemmas.it) definito "parrocchia virtuale". Con Papa Francesco ha realizzato due libri intervista.

Prima qualcuno di voi mi ha chiesto: "Ma tu da dove arrivi precisamente?" se dico "da Calvene" nessuno sa dove sia, allora preferisco rispondere che arrivo dallo sguardo che mio padre un giorno ha rivolto a mia madre e che lei ha ricambiato, questa è la mia Betlemme.

Mi avete chiesto di parlare della potenza e della tenerezza di Dio. È molto importante considerare da che prospettiva si guardano le cose. Guardare il mondo dalla stanza di un castello o dalla camera di una casa popolare è molto diverso. Se lo guardi dalla cella di un carcere di massima sicurezza il mondo è sempre lo stesso, ma il tuo sguardo, la tua prospettiva, sono ben diversi. C'è chi guardando un girasole vede una meraviglia e chi vede una schifezza, ma è sempre lo stesso girasole. Io faccio il parroco in un carcere di massima sicurezza, dove ci sono non 800 detenuti, ma 800 persone detenute. Sono un appassionato di lingua italiana, e sono convinto che l'aggettivo deve sempre venire dopo il sostantivo. Non esiste il grasso, ma una persona sovrappeso, non esiste il pedofilo, ma una persona condannata per un reato di pedofilia, non esiste l'omicida, ma la persona condannata per omicidio. Mi chiederete: "È necessario fare questa distinzione?" Certo! Come ho detto, faccio parroco in un carcere di massima sicurezza, e provengo da una famiglia leghista. Ciò che a voi può provocare un sorrisino per me è stato l'agguato di Dio nella mia storia. Fino a 30 anni, ed ero già sacerdote, ho dato fiducia a chi diceva: "Chi sbaglia deve andare in galera, chiudetelo in cella, fatelo marcire, prendete la chiave e buttatela via". Poi mi è successo che "per sbaglio" ho dovuto celebrare la messa in un carcere di Roma, e quel giorno, guardando negli occhi le persone detenute (non i detenuti!) ho fatto un'amara scoperta. Quello che io conoscevo di loro non era la vera pre-

senza, ma la letteratura che c'era su di loro. Su ciascuno di noi c'è un sacco di letteratura nel mondo e ci possiamo fare mille interpretazioni, ma è conoscendo la vera presenza che possiamo farci un'idea esatta di una persona. Oggi vivo lo strano imbarazzo di un prete che si trova in una doppia situazione: da un lato mi trovo a vivere con quei poveri che da bambino ho sempre odiato e dall'altro vivo una spettacolare pagina del mio sacerdozio - io che ho sempre avuto un pessimo rapporto con l'autorità - facendo i conti con il mio cuore agitato che è stato rasserenato dal grado massimo di autorità nella Chiesa che è Papa Francesco.

Quindi non posso scansare il tema che mi avete proposto e per raccontarvi la potenza e la tenerezza di Dio partirò da una pagina della Scrittura che mi sta particolarmente a cuore, Genesi 18. All'inizio del libro di Genesi Dio ha messo in piedi il primo ufficio di pastorale familiare mettendo al mondo Adamo ed Eva. Qual era il problema di questa prima coppia? Stavano da Dio, vivevano con Dio e per Dio. Lucifero si accorge della felicità di questa famiglia e cerca di rovinarla, non portando delle prove, ma con il sospetto. Di tutte le cose, va a cercare quella che a loro è stata proibita. Eppure in tutte le storie d'amore c'è un segreto, se non ci fossero segreti che storia d'amore sarebbe? Quindi Lucifero si avvicina e dice: "Ho sentito dire che non potete mangiare..." e Adamo risponde: "Sì, ma è un segreto tra noi e Dio" e Lucifero risponde "Ma che segreto! Se ne mangiaste diventereste come Dio". Il demonio mette nel cuore dell'uomo e della donna il sospetto che Dio sia geloso della loro felicità. Insinua il sospetto che Dio sia un pagliaccio che si diverte a governare con la paura. I due mangiano e si accorgono che è stata una truffa. E Dio non caccia fuori dal mondo il serpente, lo lascia restare libero di fare ciò che vuole, ricordandogli che un giorno verrà una donna che gli fracasserà la testa. Nasce qui il mistero dell'iniquità nella storia. L'uomo non è condannato a seguire Dio, è libero. Il Padre nostro (recitatelo più piano, prima avete tirato in ballo la volontà di Dio, il pane, la tentazione, i debiti ad una velocità astronomica!) inizia con la parola "padre" e finisce con la parola "male". A governare con la paura son capaci tutti. Per secoli abbiamo riempito le chiese propagando la paura dell'inferno. Governare con la gioia è il segreto della vita di Cristo. C'è il Padre e c'è il maligno, da una parte e dall'altra. Bisogna scegliere da che parte stare. Qualche capitolo più avanti troviamo Dio che ne ha le scatole piene. Dio è potente. Chi ha creato è l'unico che ha anche l'autorizzazione a rompere la creazione. Quando le persone detenute ammettono di aver commesso un omicidio mi dicono spesso: "Ho fatto un gesto che appartiene solo a Dio: prendere la morte e portarla negli occhi di una persona". Solo chi ha dato la vita può prendere la morte, quando è

ora, e farla recapitare a quello sguardo. In Genesi 18 la storia di amore si è già rotta, da una parte c'è Dio e dall'altra Lucifero, c'è stato il diluvio universale, la torre di Babele, è iniziata la storia di Abramo. Dio si è stufato, ha preparato un giardino per gli uomini e loro hanno rifiutato il suo amore. In questo passaggio la potenza di Dio fa i conti con la sua tenerezza. Dobbiamo tenere insieme questi due aspetti, altrimenti la storia dell'umanità è una mattanza continua, oppure è melensa. Dio è potente e tenerissimo. Papa Benedetto, richiamando S. Tommaso d'Aquino, dice che la giustizia (la potenza) senza la misericordia (la tenerezza) è la mamma della tortura, la misericordia senza la giustizia è la mamma della dissoluzione. Il mio modo di leggere la Scrittura è viziato dal luogo in cui io la leggo. La prima messa che ho fatto in carcere c'era il Vangelo di Matteo 25: "...ero in carcere e siete venuti a trovarmi", alzò gli occhi e tutti mi fissavano. Lì ho capito che il Vangelo non è una storia scritta ieri, ma scritta oggi, e cambia a seconda dei luoghi in cui la ascolti. Ecco perché Papa Francesco dice: "Andate dai poveri se volete capire chi è Cristo". La povertà non è una cosa bella. La povertà è bella se la scegli. Io ieri sera ho girato cinque ristoranti e non c'era posto, dopo un'ora mi sono rassegnato e ho saltato cena. Mi capita di saltare i pasti perché faccio sport, o non ho tempo, ma ieri sera ho saltato cena non per scelta e avevo fame. Leggiamo il brano di Sodoma e Gomorra e al posto di queste città mettiamo Cuneo, Saluzzo, Fossano, Calvene, Padova... funziona a meraviglia! Calvino diceva che un testo diventa un classico quando non ha mai finito dire quello per cui è stato scritto.

Leggiamo in Genesi 18: «Poi il Signore apparve a lui [Abramo] alle Querce di Mamre, mentre egli sedeva all'ingresso della tenda nell'ora più calda del giorno» (Gen 18,1). Quando deve rompere le scatole per salvarci il Signore viene sempre nei momenti meno favorevoli. «Egli alzò gli occhi e vide che tre uomini stavano in piedi presso di lui. Appena li vide, corse loro incontro dall'ingresso della tenda e si prostrò fino a terra, dicendo: "Mio signore, se ho trovato grazia ai tuoi occhi, non passar oltre senza fermarti dal tuo servo"» (Gen 18,2-3). L'ospitalità! Il Signore non si cura dei nostri peccati e chiede di essere ospitato nella mia tenda. Ma è la tenda dei peccati e mi imbarazza che la potenza di Dio sogni di entrare ad abitare nella stalla del mio cuore. C'è una parola che mi mette i brividi ogni volta che celebro la Messa: "Non guardare ai nostri peccati ma alla fede della tua Chiesa".

«"Si vada a prendere un po' di acqua, lavatevi i piedi e accomodatevi sotto l'albero. Permettete che vada a prendere un boccone di pane e rinfrancatevi il cuore; dopo, potrete proseguire, perché è ben per questo che voi siete passati dal vostro servo". Quelli dissero: "Fa' pure come hai detto". Allora Abramo andò in fretta nella tenda, da Sara, e disse: "Presto, tre staia di fior di farina, impastala e fanne focacce". All'armento corse lui stesso, Abramo, prese un

vitello tenero e buono e lo diede al servo, che si affrettò a prepararlo. Prese latte acido e latte fresco insieme con il vitello, che aveva preparato, e li porse a loro. Così, mentre egli stava in piedi presso di loro sotto l'albero, quelli mangiarono. Poi gli dissero: "Dov'è Sara, tua moglie?". Rispose: "È là nella tenda". Il Signore riprese: "Tornerò da te fra un anno a questa data e allora Sara, tua moglie, avrà un figlio". Intanto Sara stava ad ascoltare all'ingresso della tenda ed era dietro di lui. Abramo e Sara erano vecchi, avanti negli anni; era cessato a Sara ciò che avviene regolarmente alle donne. Allora Sara rise dentro di sé e disse: "Avvizzita come sono dovrei provare il piacere, mentre il mio signore è vecchio!". Ma il Signore disse ad Abramo: "Perché Sara ha riso dicendo: Potrò davvero partorire, mentre sono vecchia? C'è forse qualche cosa impossibile per il Signore? Al tempo fissato tornerò da te alla stessa data e Sara avrà un figlio". Allora Sara negò: "Non ho riso!", perché aveva paura; ma quegli disse: "Sì, hai proprio riso"» (Gen 18,4-15).

C'è molta umanità in queste parole, Sara è realista, sa che lei e Abramo sono ormai vecchi e non possono più avere figli, e ride: ride di Dio! «Quegli uomini si alzarono e andarono a contemplare Sòdoma dall'alto, mentre Abramo li accompagnava per congedarli. Il Signore diceva: "Devo io tener nascosto ad Abramo quello che sto per fare, mentre Abramo dovrà diventare una nazione grande e potente e in lui si diranno benedette tutte le nazioni della terra? Infatti io l'ho scelto, perché egli obblighi i suoi figli e la sua famiglia dopo di lui ad osservare la via del Signore e ad agire con giustizia e diritto, perché il Signore realizzi per Abramo quanto gli ha promesso"» (Gen 18,16-19).

Dio si è messo in testa di fare una mattanza, e lo può fare perché è potente, ma ricorda che ha creato l'uomo e la donna liberi, quindi deve fare i conti con la loro libertà. E ricorda anche la promessa fatta ad Abramo quando gli ha chiesto di lasciare la sua terra: anche se è Dio non può ritirare quella promessa. «Disse allora il Signore: "Il grido contro Sòdoma e Gomorra è troppo grande e il loro peccato è molto grave. Voglio scendere a vedere se proprio hanno fatto tutto il male di cui è giunto il grido fino a me; lo voglio sapere!"» (Gen 18,20-21). Non so se nella vostra vita avete fatto qualcosa di mastodontico nel male, e avete percepito che Dio sta per chiedervene conto. È la stessa cosa di Adamo ed Eva che, nudi, si coprono con la foglia di fico perché avevano fatto qualcosa di malvagio.

«Quegli uomini partirono di lì e andarono verso Sòdoma, mentre Abramo stava ancora davanti al Signore. Allora Abramo gli si avvicinò e gli disse: "Davvero sterminerai il giusto con l'empio? Forse vi sono cinquanta giusti nella città: davvero li vuoi sopprimere? E non perdonerai a quel luogo per riguardo ai cinquanta giusti che vi si trovano? Lungi da te il far morire il giusto con l'empio, così che il giusto sia trattato come l'empio; lungi da te! Forse il giudice di tutta la terra non praticherà la giustizia?"» (Gen 18,22-25). Vedo che a queste parole non avete una reazione particolare: siamo abituati ad ascoltare la parola di Dio. Ma Charles Peguy diceva che l'abitudine è una morte a rate! Quando perdi la capacità di stupirti è come se andassi dal becchino con 20 euro perché ti tenga da parte un loculo! In questo brano vediamo Abramo che prega Dio, ma è distante mille miglia da quel che pensiamo essere la preghiera, una cosa sdolcinata che deve procu-

rare emozioni... la preghiera è una lotta e Abramo ha un coraggio sfegatato a trattare con Dio; è come dirgli: "Se fai una cosa del genere mi hai deluso, ragioni come gli uomini". Notate la sottigliezza: Abramo non chiede a Dio di non trattare il giusto come chi ha sbagliato, ma di trattare chi ha sbagliato come il giusto! Trattare l'empio come il giusto vuole dire dargli la possibilità di tornare a Dio. Di prendere il male, frantumarlo e farlo diventare bene.

«Rispose il Signore: "Se a Sòdoma troverò cinquanta giusti nell'ambito della città, per riguardo a loro perdonerò a tutto questo luogo"» (Gen 18,26). Dio chiede di trovare 50 persone dentro la città, dentro il male. È possibile che nel male ci sia il bene? Certo! Victor Hugo dice che nessuna perla si scioglie nel fango. Dentro al male il bene non si scioglie.

«Abramo riprese e disse: "Vedi come ardisco parlare al mio Signore, io che sono polvere e cenere"» (Gen 18,27). Ricorda le parole del sacerdote prima di recitare il Padre nostro: osiamo dire, in punta di piedi, a te che sei il creatore...

«"Forse ai cinquanta giusti ne mancheranno cinque; per questi cinque distruggerai tutta la città?". Rispose: "Non la distruggerò, se ve ne trovo quarantacinque". Abramo riprese ancora a parlargli e disse: "Forse là se ne troveranno quaranta". Rispose: "Non lo farò, per riguardo a quei quaranta". Riprese: "Non si adiri il mio Signore, se parlo ancora: forse là se ne troveranno trenta". Rispose: "Non lo farò, se ve ne troverò trenta". Riprese: "Vedi come ardisco parlare al mio Signore! Forse là se ne troveranno venti". Rispose: "Non la distruggerò per riguardo a quei venti". Riprese: "Non si adiri il mio Signore, se parlo ancora una volta sola; forse là se ne troveranno dieci". Rispose: "Non la distruggerò per riguardo a quei dieci". Poi il Signore, come ebbe finito di parlare con Abramo, se ne andò e Abramo ritornò alla sua abitazione» (Gen 18,28-33).

A fronte della prospettiva di Abramo che i giusti possano essere sempre meno, Dio risponde con una misericordia sempre più grande. Sodoma e Gomorra vennero rase al suolo perché Dio non trovò un solo giusto. In Geremia poi leggiamo che Dio diventa lui stesso il giusto perché la città sia salvata.

Vorrei ora fermare un attimo lo sguardo sullo sguardo di Cristo. Il mio catechista preferito, D'Annunzio, è uno che non ha mai scritto una parola su Dio, ma secondo me si salverà l'anima per un verso: "Ci sono certi sguardi di donna che l'uomo amante non scambierebbe con l'intero possesso del corpo di lei", cioè ci sono sguardi che valgono più di una notte d'amore. Questo è lo sguardo Cristo, altrimenti non si spiegherebbe come gente incattivita dal male, guardata, non sia stata più quella di prima. Racconto un episodio in cui la potenza e la tenerezza di Dio si sono manifestate. 6 novembre 2016, Giubileo delle persone detenute in piazza S.Pietro. 6.000 delinquenti nella basilica. Quanti sono tornati in carcere quella sera? 6.000. È impossibile scappare dall'amore. Mai avrebbero tradito la fiducia di Papa Francesco. Magari sarebbero rientrati ed evasi il giorno dopo, ma quella

sera la consegna che si erano passati tra loro era: “Non possiamo tradire Papa Francesco”.

Il pomeriggio sono stato io stesso vittima di un agguato di Dio: Papa Francesco mi telefona e mi dice vieni a trovarmi con le tue persone detenute. Andiamo a Santa Marta, stiamo lì 50 minuti, usciamo e solo lì ci siamo resi conto che eravamo stati dal Papa. Durante l’incontro sembrava uno di noi. C’era gente che ha ammazzato, che non si inginocchia davanti a nessuno, eppure lì avevano le gambe che tremavano. Mi avvicino ad uno di loro, Abdel Moaziz, musulmano, che ha il volto rigato di lacrime, lo accarezzo e gli dico: “Questo è uno spettacolo che non avevo ancora visto: le vostre facce rigate di lacrime!”. Lui mi risponde: “Quando il Papa mi ha guardato mi è venuta voglia di diventare cristiano”. Il Papa non gli ha chiesto di che religione è, per che cosa è in carcere... A volte con il nostro sguardo facciamo passare la voglia di essere cristiani. Sant’Agostino quando commenta il Vangelo di Giovanni sul buon ladrone si chiede come ha fatto lui, peccatore e infame, ad accorgersi che quello era Cristo. “Mi ha guardato”. Non se n’era accorto il primo Papa... né l’evangelista che aveva posato il capo sul suo petto... Papa Francesco usa i verbi in un modo particolare, sempre al passivo. Non ci dice: “Guardate Cristo” ma “Lasciatevi guardare da Cristo”.

Lo scorso anno durante la conversazione con lui sul Padre nostro gli ho confessato che ho un conto in sospeso con la preghiera, che certe sere mi succede di addormentarmi in chiesa, oppure di prendere il rosario e di ritrovarlo la mattina sotto il cuscino. Mi ha guardato con il suo sorriso di benevolenza e mi ha detto: “Siamo in due!”. “La sera a volte sono troppo stanco e prendo sonno”. La mia mamma direbbe che non è buona creanza addormentarsi in chiesa, ma Papa Francesco mi ha detto: “Tu dormi, ma Lui intanto ti guarda. Lasciati guardare da Cristo”. Certe volte non capiamo la tenerezza di Dio perché pensiamo che prima dobbiamo spostare i nostri limiti, i nostri peccati, e poi possiamo andare da Dio. Invece è il contrario, siccome abbiamo dei limiti andiamo da Dio a chiedere non che ce li risolva, ma che ce li illumini un pochino. Prendiamo l’eucaristia. In carcere è un dramma. Se guardo la dottrina della Chiesa ad una persona divorziata, risposata, che ha dei rapporti prematrimoniali, non dovrei dare l’eucaristia. In carcere do l’eucaristia a chi ha ammazzato, perché mi dice che si è pentito; la do a chi ha rovinato l’infanzia di un bambino. Papa Francesco scrive: “L’eucarestia non è un premio per i buoni, è una medicina per i deboli”. In carcere sto scoprendo che se dovessi guardare la dignità io non potrei celebrare la messa, sono il primo di quei peccatori. Inoltre dovrei entrare in chiesa con un cacciavite, smontare il tabernacolo e portarlo fuori perché chi di noi è degno?

Grazie a questo sospetto felice di Papa Francesco mi sono reso conto di che cosa significhi che l'eucaristia è una medicina per i deboli. Il tuo corpo è diventato un cesso, perché hai lasciato che per 30 denari Satana lo prendesse in affitto. Solo che visto che in quel cesso ci vivi da tanto per te è bello, perché è caldo. Hai bisogno di qualcuno che accenda la luce in quel cesso. Perché se te ne accorgi inizi a pulirlo, a mettere le cose in ordine. È quel che vi diceva l'anno scorso don Luigi Maria Epicoco con l'esempio della cantina.

Voglio leggervi una cosa:

Caro direttore,

qualcuno, in questi giorni, mi chiede: "Cos'è Pasqua per un carcerato?" Non so cosa significhi per gli altri, so quello che dice a me. [...] Mi chiamo Jacopo, ho ventotto anni, e oggi posso dire con gioia, senza alcun dubbio, che sono rinato. La mia storia ha per protagonista un ragazzo con disturbi comportamentali dovuti all'ambiente familiare dal quale giunge. All'età di soli tredici anni i servizi sociali mi hanno tolto dalla mia famiglia per affidarmi a una comunità di minori, nella quale sono rimasto per tre anni. I primi tempi sono stati molto duri, ho dovuto fare i conti con una realtà pesante. Ero ancora un bambino e mi trovavo a dover affrontare un ambiente che pensavo non mi appartenesse, un'età in cui un bambino dovrebbe solo giocare e studiare, e invece mi sono trovato a conoscere la droga, l'alcol, il sesso e la violenza. Tutto questo mi ha portato a crescere in fretta. Uscii all'età di sedici anni e la mia istruzione aveva come unico bagaglio cose negative: ero un intenditore di droga e spaccio, ma non avevo mai letto un libro, facevo sesso ma ignoravo come si amasse, mi trovavo circondato di tante persone ma ero concentrato solo su me stesso. Nella mia vita ho fatto quanto di peggio un uomo possa fare: ho rubato, ho preso parte a rapine, ho venduto droga, sono stato un alcolizzato e un tossicodipendente, ma la cosa più grave è avvenuta quando ho barbaramente ucciso un ragazzo della mia età per motivi legati allo spaccio di droga. Sono entrato in carcere appena maggiorenne, ma a differenza di quando entrai in comunità, non ero più un bambino spaesato e spaventato, ma un ragazzo incattivito dalla vita e dalle esperienze vissute fino a quel momento. I primi tre mesi li ho trascorsi in isolamento, li conobbi l'astinenza dalle droghe ma riuscii a superarla e mi disintossicai. I due anni successivi li ho trascorsi all'insegna delle risse e della cattiva condotta, ma dopo due anni ho iniziato a sentire il peso della vergogna causata alla mia famiglia e la previsione di una condanna troppo lunga da scontare mi ha portato a scegliere la via più breve, il suicidio. Una notte, deciso a farla finita, scrissi una lettera alla mia famiglia e mi impiccai. Fui salvato da un agente e poco dopo mi trovai ricoverato al manicomio criminale. Ho passato quasi tre anni in quattro manicomi diversi, ho provato sulla mia pelle cosa volesse dire essere legato alle caviglie e ai polsi in un letto di contenzione ed essere imbottito di psicofarmaci, ormai venivo considerato un pazzo e di conseguenza fui emarginato. Nel 2014 sono stato dimesso, non ero più ritenuto un soggetto socialmente pericoloso per me stesso e per gli altri, così sono tornato a scontare la mia pena in carcere. Tre anni fa sono arrivato al carcere di Padova, e fin dal primo momento ho trovato una realtà diversa dai carceri che avevo frequentato in precedenza, perché aperta al reinserimento della persona detenuta. Qui ho iniziato a lavorare per la cooperativa "Giotto" al call center, un lavoro che mi piace molto perché mi permette di mettermi in contatto con le persone all'esterno. Inizialmente è stato uno shock: il fatto di dovermi relazionare con gli altri era sempre stato per

me molto difficile. Lavorando ho iniziato ad avere delle responsabilità e delle regole da rispettare, questo mi ha aiutato a crescere perché ci sono state persone che mi sono state vicino e mi hanno dato fiducia. Nel 2016, dopo diversi anni, tornò nella mia vita mio padre, così ho iniziato a pensare che le cose, per la prima volta, avevano preso ad andare per il verso giusto; invece scoprii che gli era stato diagnosticato un tumore ai polmoni e da lì a pochi giorni morì. In quel momento ho sentito il mondo crollarmi addosso. Mi trovavo nel momento più difficile della mia vita ed è a quel punto che ho incontrato Gesù. Lui non è solo nelle chiese o nella Bibbia, Lui è nelle persone, nella vita di tutti i giorni, è ovunque. Ho incontrato Gesù attraverso un ragazzo di nome Samir, un *Memoires Domini* di Comunione e liberazione con cui ho intrapreso un percorso di fede difficile ma vero, fatto di alti e bassi, ma che mi ha permesso di avvicinarmi alla Chiesa e di conoscere persone fondamentali per la mia rinascita. Ho conosciuto don Michele e don Marco, due preti agli antipodi, ma per me complementari; ho conosciuto volontari e volontarie del carcere che mi sono stati molto vicini. Il 30 dicembre dello scorso anno ho ricevuto i sacramenti della Cresima e della Comunione, ad oggi ritengo quel giorno il più bello della mia vita, non solo perché questo mi ha permesso di avvicinarmi a Dio, ma anche per la presenza di mia mamma e mia sorella all'interno della chiesa del carcere. Il loro sguardo così fiero di me, dopo tutte le sofferenze che ho recato loro è stata una soddisfazione immensa, una rivincita personale, il primo e finora più importante traguardo che ho raggiunto da quando sono rinato. Ancora oggi, ripensando a quello che mi ha detto mia mamma, mi commuovo. Lei piangendo mi ha detto: "Oggi sono veramente orgogliosa di te, questo è in assoluto il giorno più felice della mia vita". Se penso che queste parole, così piene d'amore, sono state dette da una madre al proprio figlio recluso all'interno di un carcere di massima sicurezza, penso anche che la presenza di Gesù in quell'istante era tangibile. Questo percorso di fede e rinascita mi ha permesso di fare un lavoro su me stesso, prendere coscienza degli errori e orrori che ho commesso nella mia vita. Don Marco è solito dirmi: "Un giorno potrai essere un ex detenuto, ma non un ex omicida". Queste parole, per quanto crude, le sento vere. Io ho ucciso e questo peso lo porterò dentro per tutta la vita, dovrò convivere, ma è qualcosa di cui oggi provo vergogna seppure non rinnegandola, ed è solo grazie all'Amore di Dio se oggi mi sono pentito di quello che ho commesso e della mia crudeltà. Il pensiero di aver tolto la vita a una persona, di aver tolto un figlio alla propria madre è per me un pensiero costante che mi toglie il sonno alla notte e rende le mie giornate più pesanti, ma poter prendere consapevolezza di tutto questo è stato in assoluto il dono più grande che il Signore potesse farmi; mi sono sentito perdonato. Sento forti dentro di me le parole che riporta l'apostolo Giovanni nella parabola della donna adultera: "Neanch'io ti condanno. D'ora in poi non peccare più!" È come se le dicesse a me, oggi che soprattutto in carcere è Pasqua. La mia prima pasqua da rinato. Non posso sapere chi sarò domani ma so bene chi sono oggi: un ragazzo che non dimentica chi è stato ieri. E che cosa ha fatto ieri».

(Tratto da: <https://www.ilsussidiario.net/news/cronaca/2018/4/1/dal-carcere-jacopo-quanto-e-grande-il-signore-per-perdonare-un-omicida-come-me/814333/>)

Dio dice ad Abramo: "Se dentro quella città troverò una particella di bene disintegro il male e metto in piedi una città di Dio nella città degli uomini. Portamene uno". Ecco, è Jacopo.

Oggi il Vangelo è bellissimo: perché quando tocchi il fico che mette i germogli dici che è primavera e quando tocchi una carne che sta risorgendo (quella

di Jacopo) non dici che il regno di Dio sta già accadendo? Oggi la potenza Dio, oltre che nella tenerezza di un ramo di fico, la mette nella debolezza umana.

Quando recitate l'Ave Maria non dite Santa Maria, Madre di Gesù, dite Madre di Dio: significa che quel Dio è stato "riciclato" bambino dentro il grembo di Maria. Quella donna è diventata anche la mamma di chi ha creato il mondo senza di lei. È una verità ratificata dal Concilio di Efeso, che però ha accolto quanto già affermava il popolo. Il Creatore si nasconde dentro la finitezza di una creatura. La filosofa Luisa Muraro dice che Dio agli uomini dà comandi: "vattene, esci, torna...". Con Maria non è stato un comando, ma una richiesta di collaborazione. Ecco dove si nasconde la femminilità di Dio. Primo Mazzolari diceva che c'è gente che non va più in cerca di Dio non perché non crede in Dio, ma perché ha paura di incontrarlo. L'immagine finale è questa: Claude Monet ha dipinto più di 200 quadri aventi come soggetto le ninfee. Il primo l'ha provato 37 volte. Poi ha scelto la versione definitiva: la prima. La prima volta che tu fai l'amore, che fai la comunione, che vai a lavorare, che ti senti perdonato, ha una caratteristica stupenda: c'è dentro il massimo dell'ignoranza e il massimo dello stupore.

Monet ha dipinto più di 200 quadri guardando sempre lo stesso stagno della sua casa di Giverny: non è lo stagno che fa la differenza, è lo sguardo. Altrimenti non si spiega come mia nonna, che ha fatto la mondina, che aveva la 2^a elementare, abbia conosciuto come funziona il mondo, Dio e i suoi misteri molto più di me che ho fatto teologia e giro il mondo. È vissuta in 3Km quadrati e mi ha parlato di Dio e della storia con una maestria che ancora oggi mi dà il batticuore. Francesco di Sales ha detto: "Non parlare di Dio a chi non te lo chiede, ma vivi in modo tale che prima o poi te lo chieda". Questa per me è la potenza e la tenerezza di Dio. A 4 anni dormivo dai miei nonni e la domenica mio nonno mi diceva: "Dormi ancora un'ora è festa" e andava via con mia nonna. Poi li vedevo tornare sorridenti. Una domenica sono andato con loro, a messa. E da lì è iniziata la mia storia con Cristo. Non me ne avevano mai parlato.

C'è una figura che mi incanta: Fra Cristoforo. Lo dedico a quelli che dicono che non cambia mai niente nella pastorale, che siamo sempre i soliti. «Il padre Cristoforo arrivava nell'attitudine d'un buon capitano che, perduta, senza sua colpa, una battaglia importante, afflitto ma non scoraggiato, sopra pensiero ma non sbalordito, di corsa e non in fuga, si porta dove il bisogno lo chiede». Quando l'ho letto in quinta ginnasio mi sono chiesto: "Ma è possibile non essere sconfitti dentro una sconfitta?" e ho scoperto che la forza non gli viene dalla voglia di cambiare il mondo, ma dal fatto che frequenta delle persone che sono cambiate loro.

Portatelo a quelle coppie che non ce l'hanno fatta a tener vivo un matrimonio o si stanno impegnando a ricucirlo. Regalategli, la frase che Cristoforo dice a Renzo: "Credi pure, ch'io sento quello che passa nel tuo cuore".

Aggiungo ancora una cosa per chi non ci sarà oggi pomeriggio. Quando uno scrive una lettera spera di ricevere una risposta. Jacopo ha scritto senza pensare che qualcuno gli avrebbe risposto, ma il mercoledì successivo al giornale arriva una busta con una lettera:

«Caro figlio amatissimo,

ti chiedo di perdonarmi per non essere stata una buona madre: avrei potuto, magari, fare di più. Spesso abbiamo discusso dei tuoi comportamenti: certe "sfumature" però le apprendo solo adesso, leggendo sul giornale la tua storia. Io chiedo perdono a Dio perché mi sento in colpa. Nonostante abbia pensato di darti tanto, tantissimo; colpevole per non aver fatto di più perché potessi crescere in un clima familiare diverso. Desideravo essere una mamma speciale, ma poi ho dovuto assumere due ruoli: farti da madre e da padre. Il risultato? Sono stata un elefante in un negozio di cristalli. Fino ad oggi non ho mai trovato pace per quanto ti è accaduto, sono sempre stata una madre sdoppiata. Madre tua, con tanto dolore nel cuore, e madre del ragazzo che hai ucciso, con infinito dolore per quella morte. Non ti nascondo che il tuo racconto di stamattina è stato per me una montagna che mi ha travolto; ho provato un dolore forte, sordo, cieco, muto. Caro figlio, ti prego, perdonami. Sono fiera dei tuoi percorsi sono sempre una vittoria, seppure con enorme fatica. Il Signore conosce i nostri cuori e sa rendere bianchi i nostri peccati se ci rivolgiamo a Lui con umiltà e chiedendo perdono. Lui ti ha preso per mano. Solo lasciandoti abbracciare da Lui potrai rinascere. Ti abbraccio forte forte. Oggi il mio abbraccio è ancora più forte. Non vedo l'ora di venire a trovarti per poter stare qualche ora con te. Ti amo tantissimo, lo sai, però oggi te lo dico in maniera ancora più speciale. A presto, la tua mamma.»

Non c'è cosa più triste di chiamare e nessuno risponde, di scrivere e nessuno ti risponde, ma non c'è cosa più misericordiosa e tenera di una madre che chiede scusa a suo figlio e a Dio per non essere stata una buona madre.

Papa Francesco ci ha messo tutti un po' in crisi nell' *Evangelii Gaudium* quando dice: «Ricordiamo che non bisogna mai rispondere a domande che nessuno si pone» (EG 155). Quindi oggi pomeriggio vorrei mettermi in gioco con voi, a partire dalle vostre domande. Altrimenti, e parlo per noi sacerdoti in particolare, rischiamo di dire cose che la gente non ha interesse ad ascoltare.

■ Hai parlato della preghiera come lotta, io la vivo di più come ricerca di relazione con Dio, puoi dirci qualcosa in più?

Non mi sono mai posto il problema perché per me da sempre la preghiera è lotta. La mia storia con Dio è una storia tribolata, che non so neanche come faccia a stare in piedi, e in questo c'è una percentuale di fatica, ma anche di bellezza. Di fatica, che vedete tutti, di bellezza perché mi impedisce di abituar-mi. La natura mi ha donato un carattere da leader. Il che non significa che io ami il mio carattere, a volte divorzierei da me stesso perché sono insopportabile, però capisco anche che è difficilissimo motivare un leader. Faccio fatica ogni mattina a trovare un motivo nuovo, fresco, valido, per stare in piedi da sacerdote. E questo motivo a mezzanotte scade e domani ne devo trovare un altro. Per me pregare è come far tornare i conti di un'azienda a fine anno. Dico a Dio che ha aspettative troppo grandi su di me, non ce la faccio a stargli dietro. E Lui mi spiega che il problema è che io lascio che lui faccia troppo poco per me. Perché per me la preghiera è una lotta? Perché normalmente preghi Dio dicendo il Padre Nostro: "Sia fatta la Tua volontà". La sua! Ma è assurdo, prego perché venga fatta qualcosa che io non conosco! E poi ci sono cose che mio papà mi ha costretto a fare da bambino e io non ho avuto scelta. Le ho fatte perché sapevo che era mio papà che me le chiedeva. E dentro di me mi dicevo che era impossibile che il papà mi chiedesse di fare cose che non erano il mio bene. Però io continuo a presentare a Dio il mio bel progettino e Lui non è che mi dica che fa schifo, però mi chiede: "Non hai pensato che si potrebbe fare anche così?" e mi arrabbio perché sono partito pensando che fosse la cosa più bella e Lui mi ha mostrato che c'era una possibilità ancora più grande. Ci sono delle persone in carcere che arrivano a dire: "Ringrazio Dio di essere finito in carcere, perché ora o sarei morto, o sarei in fondo al burrone della mia esistenza". Certe sere dico a Dio che non sono per niente contento di Lui, che non posso solo fare le cose che piacciono a Lui, sono Marco Pozza! Mi chiedo come sono arrivato a scrivere questa pagina straordinaria del mio sacerdozio accanto a Papa Francesco, perché

sono un peccatore. Anche questa è una lotta, c'è un Dio che mi dice: "O ti imbriglio con la bellezza o non riesco a gestirti". Ed è una lotta a tre, io, Dio e Lucifero. E ogni volta che vado a pregare sento il pungiglione che mi chiede: "Che senso ha pregare? Non vedi che non cambia niente?". Almeno una volta alla settimana arrivo davanti al carcere e non vorrei entrare. Ringrazio però Dio che è una lotta, altrimenti mi abituerei. Questo mi ricorda la vicenda di Mosè (un altro che aveva i suoi progetti di vita...). Dio, stufo del popolo che si è costruito una vacca d'oro, decide di distruggerli tutti e dimmi se il dialogo tra Mosè e Dio non è una lotta. «Desisti dall'ardore della tua ira e abbandona il proposito di fare del male al tuo popolo» e ancora «Ma ora, se tu perdonassi il loro peccato... Altrimenti, cancellami dal tuo libro che hai scritto!» (Es 32,12.32). Anche nello sport è l'avversario che rende bella la lotta. In ogni caso non capisco perché tra tante persone più degne di me abbia scelto proprio me per fare il prete, e se mi chiedete se morirò prete vi rispondo "non lo so". Se lo sapessi mi sarei abituato, invece posso dire che lo sogno, ma non posso saperlo. Ed ogni mattina pago il prezzo di questa ricerca con la mia lotta.

■ Stamattina commentando Genesi hai detto che Dio non caccia il serpente, ma gli annuncia che una donna gli schiaccerà la testa, puoi approfondire questo passo?

Vi faccio l'esempio di una coppia di giovani che ho sposato io. Un giorno un'amica di lei va a trovarla e tra un discorso e l'altro le dice che in paese circola la voce che lui abbia una storia con un'altra. Non le porta una prova, una foto in cui si vede lui a letto con un'altra, lancia il messaggio e se ne va. Con quella foto lei avrebbe potuto chiedere spiegazioni, chiarire la situazione, invece questi ragazzi ci hanno messo due anni a spiegarsi e a sgonfiare il sospetto, che in realtà era il prezzo da pagare per essere felici. Ora dico ben consapevole una cosa gravissima: noi cristiani spesso siamo la dimostrazione più trasparente di quanto sia difficile gioire della felicità di un altro. In Genesi succede esattamente questo, ma Dio non è un pirla come crede Lucifero. Quando scopre che il segreto è stato tradito va da Adamo e gli dice "Cos'è 'sta storia?" e Adamo gli dice: "Sì, ma è stata Eva...", allora Dio va da Eva che gli dice: "Sì, hai ragione, ma è stato il demonio". A Dio non interessa cercare "un" colpevole, ma "il" colpevole. E quando trova il male non ha pietà. Potrebbe cancellare la presenza del male sulla terra, invece trasforma il male in occasione di libertà. E gli anticipa il risultato, come quando ti dicono come è finita la partita che avevi registrato per vedertela con calma. È una noia seguire le vicende di Lucifero, perché sai già come andrà a finire. Il punto però è che Dio lascia libero il male dicendogli chiaramente che non avrà l'ultima

parola. Prendete la parabola del grano e della zizzania: «Signore, non avevi seminato buon seme nel tuo campo? Come mai, dunque, c'è della zizzania?» Egli disse loro: «Un nemico ha fatto questo». Intanto il Signore precisa che non è stato lui a seminare la zizzania ma un nemico. «I servi gli dissero: "Vuoi che andiamo a coglierla?" Ma egli rispose: "No, affinché, cogliendo le zizzanie, non sradichiate insieme con esse il grano. Lasciate che tutti e due crescano insieme fino alla mietitura; e, al tempo della mietitura, dirò ai mietitori: 'Cogliete prima le zizzanie, e legatele in fasci per bruciarle; ma il grano, raccoglietelo nel mio granaio'"» (Mt 13,27-30). I servi sono pronti a togliere di mezzo la zizzania, invece il Signore vuole che sia lasciata crescere insieme al grano. È pazzo un Dio che semina il bene e lascia crescere il male. Ma ci dice che per Dio la salvaguardia della più piccola percentuale di bene è molto più importante dell'estirpazione totale del male. Questo è il dramma della libertà. Dio ci lascia liberi di andarcene. «Volete andarvene anche voi?» (Gv 6,67). Io in carcere a volte chiamo male ciò che agli occhi di Dio è un seme di bene che sta nascendo: come Jacopo... Qual è l'ironia in tutto questo? Satana rovina la creazione, sperando che Dio butti via tutto: Dio dopo 46 libri (dell'Antico Testamento, n.d.r.) inizia la ri-creazione. Prende ciò che Satana ha rovinato e lo restaura.

■ Hai intervistato tanti personaggi famosi per i tuoi due libri su Padre Nostro e Ave Maria. C'è qualcuno che ti ha stupito particolarmente?

Ci sono stati volti noti che in tutta sincerità non mi hanno sorpreso più di tanto, e volti apparentemente anonimi che invece mi hanno sorpreso. Chi mi ha stupito di più è stato mio padre. Io e mio padre in realtà non ci parliamo, anche se io sono orgogliosissimo e innamorato pazzo di lui. Mi ha insegnato a perdere nella vita, quando è rimasto senza lavoro. Eppure la conversazione più lunga con mio padre quando telefono è di 3-4 secondi: «Ciao papà, c'è la mamma?». Quando abbiamo iniziato le conversazioni sul Padre Nostro ho proposto una serie di nomi a Papa Francesco e Lui mi dice: «Va bene, ma ne aggiungerei una». Come fai a dire di no al Papa? «Come puoi tu parlare di Dio che è padre senza intervistare tuo papà?» «Papa Francesco, io con mio papà non ci parlo, non so neanche come si fa...» «Appunto per quello!». E, preso in mano il microfono, con mio padre ho avuto la più lunga conversazione mai fatta in 38 anni di vita. Mi ha sorpreso perché sono riuscito a fargli quelle domande che da 30 anni avevo sulla punta della lingua ma non avevo mai avuto il coraggio di fargli. E la domanda più bella credo sia stata chiedergli che cosa lo ha colpito di mia mamma. Io nel mondo sono entrato da quella porta lì. Ho voluto in particolare che mi raccontasse per filo e per segno la giornata del 20 dicembre 1979, cioè quando sono nato.

Nell'Ave Maria l'intervista più difficile non è stata quella con Noah o con Michelle Hunziker, ma quella con mia madre. Non occorre aver studiato teologia per capire che certe persone pagano un prezzo altissimo per il fatto che le conosciamo da sempre: siamo abituati a loro. Avevo 10 anni quando ho detto loro che volevo entrare in seminario, e mi hanno risposto "Va". Quella libertà è stata la cosa più bella. Io sono fortunato, perché quando sento parlare di Dio che è padre sono tranquillo, se Dio è come mio papà... Però sto imparando ad usare un pizzico di misericordia in più per quei bambini che non hanno la stessa immagine del papà che ho io. Se un bimbo ogni giorno vede il papà che mette le mani addosso alla mamma e gli dici che Dio è papà, lui non lo vuole questo papà. Guardandomi indietro viene a galla tutta la fortuna che Dio mi ha regalato. Come dice Geremia: «Prima di formarti nel grembo materno, ti conoscevo» (Ger 1,5). È stato tutto un preparare la strada: mi fido di questo Dio!

■ **Parlando di misericordia è come se mi mancasse una pagina in quello che mi vuole dire Gesù: il giovane ricco se ne va triste, ma nessuno ci dice che cosa capita dopo...**

Penso sia la pagina con il più alto indice di misericordia di tutto il Vangelo... Intanto è un episodio che raccontano tutti e tre gli evangelisti, quindi la percentuale che sia accaduto realmente è molto alta. Per 32 anni non sai quanto ho preso per i fondelli quel ragazzo. Sei arrivato a 99, hai fatto tutto, ti manca un saltino... arriva a 100, no? Un mattino celebriamo la messa in carcere e c'era questa pagina. Un giovane si scomoda dal divano per andare da un maestro. Ciò significa due cose: che riconosce che Gesù non è uno come gli altri, e che lui stesso non è contento di come sta andando la sua vita. Gesù dapprima ferma ogni suo intento di compararlo con un piatto di lenticchie: «Maestro buono, che devo fare per ottenere la vita eterna?» Gesù gli rispose: «Perché mi dici buono? Nessuno è buono, se non uno solo, Dio. Tu conosci i comandamenti: *Non commettere adulterio, non uccidere, non rubare, non testimoniare il falso, onora tuo padre e tua madre*». Costui disse: «Tutto questo l'ho osservato fin dalla mia giovinezza» (Lc 18,18-21). Sembra uno che ha tutte le figurine dell'album Panini! Nella versione di Matteo il giovane aggiunge: «Che cos'altro mi manca?» (Mt 19,20). Ha fatto tutto quello che gli hanno raccomandato di fare, ma sente di non essere felice. Nel Vangelo di Marco c'è un particolare unico: «Allora Gesù, fissatolo, lo amò» (Mc 10,21). Gesù lo guarda e lo ama, prima che egli faccia qualunque cosa. È come se gli dicesse: «Se te ne vai, sappi che sei dentro al mio sguardo e continuerò ad amarti...» «e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e seguimi». Ma egli, rattristatosi per quelle parole, se ne andò afflitto, poiché aveva molti beni» (Mc 10,21-22). Per molti anni ab-

biamo inteso queste parole come: “Va’ a casa, vendi la Wii, il Rolex, il Ferrari, i soldi portali alla Caritas”. Forse vuol dire anche questo, ma vuol dire una cosa molto più difficile: “Va’ a casa, guarda tutte le tue ricchezze e di loro: da adesso voi non comandate più, comando io”. Smettetela di pensare che Dio odia i ricchi. Perché altrimenti ditemi che cosa ci faceva uno ricco sfondato come Giuseppe di Arimatea con Gesù; che cosa ci faceva Nicodemo, che si presenta con libbre e libbre di profumo costosissimo. Gesù era circondato da amici ricchi. Dio non odia il ricco, odia l’uso sbagliato della ricchezza. E, rispetto all’osservanza dei comandamenti, la domanda ultima di Gesù non è se il giovane li ha osservati o no, ma per chi lo ha fatto. Quello che importa non è il quanto e forse neanche il come, ma è il per chi. Gesù è come se chiedesse: “Ma non ti sei accorto che ti manco io?”. Un verso di Mario Luzi descrive perfettamente questo: “Di che è mancanza questa mancanza, cuore, che a un tratto ne sei pieno?”. Magari non sappiamo dare un nome a questa mancanza, ma accorgersene è importante. Quante persone al mondo fanno del bene ma non lo fanno bene, e allora diventa male. Quando dicevi che non c’è la continuazione di questo episodio: c’è eccome. Dio non gli va incontro a fargli la morale, lo ama e lo lascia libero. Ancora un particolare: l’episodio inizia dicendo “Un tale...” e si conclude “ma quello...” nel Vangelo i peccatori hanno un nome, da Pietro a Giuda; questo resta senza nome. Nella Scrittura solo chi ha il coraggio di fare una scelta merita di essere chiamato per nome.

■ **Ci sono coppie che non sono sposate e chiedono il battesimo dei figli. Diamo il battesimo ai bimbi e nella celebrazione i genitori si impegnano ad educare i figli nella fede cattolica, ma la loro è una posizione particolare. Come tenere insieme misericordia e le indicazioni della Chiesa?**

Tu hai detto: “Diamo il Battesimo”. Io dò una cosa che è mia. Il sacramento non è mio. A me, per una strana scelta di Dio, è stato chiesto di amministrare il Battesimo, ma non è mio. Non ti so rispondere. Io mi chiedo se ad ogni messa che celebro, anche la quinta nella stessa domenica, sono sempre convinto che in quel pezzo di pane c’è Cristo. A volte faccio fatica. Però c’è quella fra-setta in latino *supplet ecclesia* che è bellissima. Quando viene meno il sacerdote, o il battezzato, interviene la Chiesa. Dire di persone che vivono situazioni “irregolari” è un’espressione che fa veramente schifo, che esprime un giudizio. Un bambino nato in quella che ancora qualcuno chiama situazione “di peccato” che responsabilità ha? Il Battesimo viene dato nella fede della Chiesa. I padrini servono a venire in aiuto a genitori che possono avere fatiche nell’educare il bambino. È una domanda che mi ponevo, ma dopo che sono stato perdonato non me la

pongo più. Perché solo chi è stato perdonato una volta sa quanto fa la grazia di Dio che gioca d'anticipo. Parere personale: preferisco sbagliare concedendo che sbagliare ritraendo. So che i Sacramenti non sono cento, sono cartucce che non puoi sparare a caso. So anche che ci sono persone che li vivono in pienezza, segno che il Regno di Dio si mantiene in piedi, ma riconosco anche che c'è qualcuno che vorrebbe e ancora non ce la fa, ed ha bisogno di una mano. Papa Francesco ha detto nulla di nuovo. Lascia alla discrezione di un sacerdote il discernimento del singolo caso. Se una persona viene da me a dirmi: "La mia storia d'amore si è frantumata, sai quanta sofferenza tra me e il mio ex marito, quanto piango, quanto ho bisogno di non sentirmi rifiutata da Cristo?" chi sono io per giudicarla? Roberto Baggio ha sbagliato rigore a Pasadena nel '94, ma i rigori li sbagliano solo quelli che hanno il coraggio di batterli. Mi ritrovo tantissimo nella definizione che Papa Francesco ha dato della Chiesa nella prima intervista ad Antonio Spadaro: «Io vedo la Chiesa come un ospedale da campo dopo una battaglia. È inutile chiedere a un ferito grave se ha il colesterolo e gli zuccheri alti! Si devono curare le sue ferite. Poi potremo parlare di tutto il resto. Curare le ferite, curare le ferite... E bisogna cominciare dal basso». Io vivo in una situazione in cui a uno disperato non posso chiedere: "Quanto hai scontato?" Posso solo dirgli: "Dio ti ama in qualunque situazione ti trovi, e se tu lo accetti quel cesso di carcere diventa una reggia".

■ Che posto ha il cristiano nel nostro mondo, un mondo in cui non si parla mai di Cristo?

Io sono un inguaribile ottimista perché sono un realista, cosa che mi arriva dal periodo in cui in casa non c'era il pane. So che ti posso parlare di Dio se hai mangiato, se non hai mangiato, anche Dio diventa un problema teorico. Anche Sant'Ignazio raccomanda di mangiare bene quando si fanno gli esercizi spirituali, perché se sei a posto con i bisogni primari allora Dio da teoria diventa una presenza da incontrare. Che cosa può portare un cristiano oggi nel mondo? La rivoluzione dello sguardo. Il mondo è lo stesso, ma di fronte allo stesso mondo c'è chi si arrende, chi fa l'arrogante, c'è qualcuno che si dà per vinto o decide di terminare prima la sua partita con la storia. Il cristiano ha la possibilità di saper vedere dietro a quello che succede una storia molto più grande. Voi ci pensate mai all'eternità? Di fronte all'eternità cosa sono 100 anni? Il cristiano è colui che è capace, dentro alla fatica più disumana, di trovarci un significato. L'uomo è disposto a sopportare la fatica più disumana a patto che ci sia un senso che la abita. Vi racconto un episodio con Papa Francesco. A tutti i problemi che gli porto della mia anima mi ha risposto: "Di assoluto c'è Cristo, tutto il resto si sistema".

Il cristiano sa guardare il mondo dall'alto, così da vedere certo il male che lo sporca, ma anche tutto il bene che c'è attorno. Prendi un'ape e una mosca. Un'ape che attraversa un letamaio si poserà sui due/tre petali di fiore che ci sono anche nel letamaio. Prendi una mosca e falla passare sopra un campo di girasoli: si poserà sull'unico schito di uccello che c'è. Il tuo sguardo è pilotato dal tuo cuore. Riesci a vedere quello che hai nel cuore. Se il tuo cuore è pieno di sospetti vedrai solo quelli, se in cuore hai Cristo, la serenità, la gioia, anche in un letamaio riuscirai a vedere un petalo di rosa. Sofia, che ho intervistato nel commento all'Ave Maria, diceva che quando ha conosciuto Letizia Moratti a San Patrignano pensava: "Eccoli qui i ricchi che si portano i drogati a casa per farsi pubblicità", poi l'ha conosciuta e si è ricreduta. "Che cosa ti ha fatto cambiare opinione?" "Niente, siccome avevo l'inferno dentro vedevo inferno dappertutto".

Un invito che faccio sempre a chi mi ospita quando vado a parlare in giro: venite a trovarci una domenica in parrocchia. Ci portate un po' di aria fresca e tornate a casa con qualche domanda in più. La quarta domenica del mese diamo la possibilità a un gruppo di persone di entrare, perché è solo conoscendo la realtà che poi se ne può parlare, perché si è toccata con mano.

Ci salutiamo con un'Ave Maria. Grazie.

PER APPROFONDIRE...

- M. POZZA, *Ave Maria*; Rizzoli e LEV, 2018
- M. POZZA, *Padre Nostro*; Rizzoli e LEV, 2017
- M. POZZA, *L'iradiddio*; San Paolo, 2017
- M. POZZA, *L'agguato di Dio*; San Paolo, 2015
- M. POZZA, *L'imbarazzo di Dio*; San Paolo, 2014
- M. POZZA, *L'odore del gregge. Squarci di misericordia sul far della sera*; Edizioni CVS, 2013
- M. POZZA, *Asini dalle matite colorate*, ISG, 2010
- M. POZZA, *Dire Dio. Tra cocktail, graffiti e canto gregoriano*, ISG, 2010

domenica 20 gennaio 2019

IL METODO FAMIGLIA FELICE: SENTIERI POSSIBILI PER NON PERdersI DI VISTA

INCONTRO CON I CONIUGI PELLAI-TAMBORINI*

***BARBARA TAMBORINI e ALBERTO PELLAI** sono sposati da 20anni e hanno 4 figli. Lei è psicopedagogista e conduce laboratori nella scuola primaria e secondaria. Lui è medico, ricercatore e psicoterapeuta dell'età evolutiva, e si occupa di prevenzione. È autore di molti bestseller per genitori, educatori e ragazzi, alcuni scritti a quattro mani con la moglie Barbara.

Alberto – Nei giorni precedenti questo incontro io e Barbara abbiamo litigato tantissimo sulla gestione dei figli e il viaggio fino a qui è stato una bella occasione di reintegrazione per evitare la disintegrazione, quindi grazie! Quando abbiamo scritto il libro *Il metodo famiglia felice* abbiamo pensato alla famiglia del Mulino Bianco: chissà che segreti hanno per ridere dalla mattina alla sera! Ma secondo noi la famiglia felice non è quella roba lì... Noi siamo sposati da vent'anni, ci conosciamo da 25 e nel lavoro che faccio vedo tante famiglie infelici, che arrivano allo studio dello psicoterapeuta per essere sostenute in una fase molto faticosa, e che spesso hanno già deciso di non essere più famiglia. La loro richiesta è di essere accompagnate in uno spazio di distruzione perché non venga distrutto tutto, in particolare perché venga mantenuto bene il progetto genitoriale. In questi percorsi vedo che non si è lavorato bene sugli aspetti di divergenza, non si sa litigare bene, ci sono molte fatiche che stanno nel non detto, nel represso, nel non condiviso.

La felicità non è un'esplosione di gioia, la gioia si sente istantaneamente, dà una reazione anche fisica, il cuore batte, sentiamo come un vulcano dentro. La felicità è uno stato molto più complesso, in cui sentiamo di essere le persone giuste al posto giusto, anche in mezzo a mille complessità; sentiamo che quella è la zona della vita dove vogliamo stare. Per noi che facciamo famiglia il tornare a casa la sera è felicità.

Due aspetti importanti, da incastrare bene quando si fa famiglia sono:

– la coppia amorosa. Prima di essere padre e madre siamo compagni di vita, e la coppia va nutrita perché è lo spazio in cui si genera anche la dimen-

sione energetica che ci permette di entrare nell'altro spazio che è...

– ...la coppia genitoriale. Siamo mamma e papà e dobbiamo gestire bene le relazioni con i nostri figli.

Proveremo a guardare alcuni degli aspetti che sono sfidanti, che a volte ci mettono alla prova all'interno di queste dimensioni. Tenendo conto che ogni famiglia funziona a modo proprio, per cui forse diremo cose che non si adattano a voi, che non entrano nell'hard-disk in cui avete programmato la vostra vita familiare, ma ci confronteremo nel dibattito.

Barbara – Vi ringrazio anch'io per essere qui oggi. Forse non siete venuti in pieno accordo, forse uno dei due avrebbe fatto altro, o i vostri figli non volevano venire, ma negoziando e accordandovi avete scelto di trascorrere qui la vostra domenica. Questo è sicuramente il primo quadro da cui partire: ogni cosa che viviamo è frutto di un delicato equilibrio dove proviamo a mettere insieme i pezzi, anche nelle visioni completamente diverse, e riusciamo a trovarci in un punto, a darci un appuntamento e a viverlo bene. Proverò a darvi degli "occhiali" per guardare dove siamo e fare una riflessione sul momento che stiamo vivendo da diverse prospettive.

Il primo elemento che vorrei condividere è che quando formiamo una coppia, o comunque quando ci mettiamo in relazione con l'altro, ovviamente non partiamo da zero, ma portiamo con noi tutta la nostra storia. In altre parole, partiamo da un livello di sicurezza più o meno alto, cioè da un'idea di noi come persone più o meno capaci, più o meno amabili, con cui è bello stare. Proviamo a chiederci: quanto mi sento amabile? Quanto gli altri mi sentono come una persona con cui è bello stare? Questa cosa tocca delle corde profonde. La teoria dell'attaccamento dice che quando veniamo al mondo non scegliamo la famiglia in cui nascere, ma veniamo accolti dai genitori che con la loro storia provano a prendersi cura di noi. In questa relazione intima ognuno di noi struttura progressivamente la sua idea di mondo. Un'idea che non si forma in astratto, ma attraverso gesti concreti quotidiani, che ci consentono di acquisire in misura maggiore o minore il livello di sicurezza di cui parlavo prima e che determinano il nostro modo di funzionare. Facciamo esempi concreti: siamo a tavola e si rovescia la bottiglia del vino, oppure dobbiamo partire per le ferie attese da un anno e il bambino ha la febbre, oppure stiamo per farci una cenetta romantica e arriva di sorpresa l'amico che non vedevamo da tempo o ancora nostro figlio ha preso un brutto voto a scuola: c'è chi la prende sul ridere e chi diventa matto. Come gestiamo lo stress in queste occasioni è la cartina di tornasole che ci ob-

bliga a guardarci dentro. È difficile essere felici pensando di tenere lontani gli imprevisti dalla quotidianità. La sfida vera è quella di trovare ogni volta un equilibrio per riuscire ed essere felici dentro la miriade di imprevisti che la vita ci mette davanti. La nostra reazione dipende però da quello che ho imparato da bambino, nella mia storia di figlio, e che pian piano ho messo via. Se sono sempre stato visto con un occhio poco stimante, dubbioso sulle mie capacità, crescerò con la convinzione che comunque non posso mai essere completamente rilassato, quindi aprirsi incondizionatamente, osare, mettersi in gioco sarà un qualcosa di estremamente faticoso perché non ho un livello di sicurezza sufficientemente alto.

Dalle nostre storie personali possiamo quindi aver messo dentro di noi degli ingranaggi che funzionano bene, per cui in certe situazioni ci troviamo a nostro agio e reagiamo bene, o altri che invece non funzionano, per cui in certe altre situazioni ci sentiamo in difficoltà, impotenti. La teoria dell'attaccamento parla di modelli operativi interni, piccoli schemi che si ripetono e che si attivano anche al di là della nostra consapevolezza, quelli che determinano il nostro modo di funzionare. Un film bello da vedere su questo tema è *C'era una volta un'estate*. Inizia con il ragazzo protagonista che sta partendo per la prima volta in vacanza con la mamma e il nuovo compagno della mamma. Quest'uomo a un certo punto gli chiede "Secondo te quanto vali?" "Lui risponde "Sei" e lui ribatte: "Secondo me tre" perché per come lo vede con gli amici o con le ragazze è un perdente. Lo fa per spronarlo, ma senza interesse vero per lui. Per fortuna quel ragazzo incontrerà altre persone in quella estate che gli cambieranno la vita.

Per prendere consapevolezza delle parti più vulnerabili di noi stessi abbiamo bisogno di "specchi" che ci rimandino un'immagine di noi stessi in modo costruttivo, per riconquistare aree di libertà e di buon funzionamento. La teoria dell'attaccamento dice che la relazione matrimoniale in tutte le sue fasi, dall'innamoramento alla stabilità affettiva, è qualcosa che può incidere sul livello di sicurezza.

Occorre innanzitutto trovare una buona alleanza di coppia, trovare insieme degli equilibri che verranno messi in discussione all'arrivo dei figli. Vediamo quindi alcuni strumenti che possono aiutare a trovare un'alleanza di coppia per riuscire a tenere insieme la complessità.

– Metapensiero. Vedere le cose da posizioni diverse. Noi siamo arrivati a vent'anni di matrimonio, ma in questi anni non è che le differenze siano dimi-

nuite, forse sono anche un pochino in crescita. Quello che dobbiamo allenare è il sentire dentro di noi quello che ci sta dicendo l'altro. Magari sta dicendo una cosa che ci fa innervosire, ci sentiamo attaccati, ma possiamo vedere delle cose che non avevamo visto, renderci conto di errori che abbiamo fatto, di cose che potevamo fare diversamente, non perché oggettivamente sbagliate, ma semplicemente perché le abbiamo fatte secondo il nostro modo di funzionamento, in base alla nostra storia personale.

– Imparare a dire le cose bene. Quando siamo arrabbiati dire le cose nel modo giusto è molto importante. Esempio concreto: l'altro giorno sono rientrata casa dopo che ci si era fermata la macchina per strada, Alberto era in ritardo per un appuntamento, io mi sono fatta due chilometri a piedi per tornare a casa, insomma era stato un pomeriggio movimentato, lo racconto a mia figlia e lei, con l'empatia di un sasso mi dice: “Nel frigo non ci sono più yogurt...”. L'istinto era che insieme agli yogurt sparisse anche qualcos'altro, ho solo detto: “Cavolo, mi sono proprio sentita ascoltata!”. Il giorno dopo sono tornata sull'argomento per dirle che al di là del rapporto con me, questa cosa non è positiva nelle relazioni in genere, e lei ha capito che su questo aspetto deve un poco lavorare. Quando vogliamo dare un feedback su qualcosa ci sono delle regole importanti che è proprio bene tenere a mente. Ve le elenco come se fosse una lista della spesa, sono cose ovvie, il difficile è metterle in pratica:

- Descrivere, non valutare
- Partire dai nostri sentimenti (questa cosa mi ha ferito)
- Dire cose specifiche, non generiche (hai perso le chiavi, siamo chiusi fuori, invece di dire perdi sempre tutto!)
- Non partire con la lista delle cose vecchie che non vanno
- Concentrarsi su un comportamento modificabile (il cambiamento deve essere vicino a quello in cui si è)
- Non imporre, ma offrire uno spunto
- Dire le cose al momento giusto (a volte serve dire a distanza di tempo, ma spesso il tempismo aiuta a stare sullo specifico)

Alberto – Proviamo ora a vedere alcune situazioni concrete anche nella prospettiva del terapeuta.

Una cosa di cui le nostre compagne si lamentano tantissimo è: si dimentica del mio compleanno, non mi fa il regalo oppure il regalo me lo fa ma me lo butta lì, senza un biglietto o una lettera. Partiamo dal caso più grave, dimenticarsi del compleanno o dell'anniversario. Normalmente lei sta lì ad aspettare

che lui si ricordi, per dirgli il giorno dopo che si è dimenticato e far partire un conflitto. Qui c'è un po' la sindrome del Principe Azzurro, sarebbe bellissimo che noi uomini arrivassimo sul cavallo bianco pieni di mazzi di fiori e di frasi bellissime da dirvi, ma dobbiamo considerare la storia da cui molti di noi vengono, come diceva prima Barbara. Io per esempio non ho un ricordo di mio papà che scrive un biglietto di compleanno o regala un mazzo di fiori alla mia mamma. Per cui se a questa cosa tu donna tieni tanto, gliela devi dire, e cominciare una settimana prima. Mi rispondono che così non è più spontaneo, ma la spontaneità è ciò che uno ha imparato! Se volete produrre un cambiamento nella diversità questa cosa deve essere educata. La differenza si può limare, incastrare, ma resta perché fa parte del nostro ingranaggio, come dice la teoria dell'attaccamento.

Una coppia che ho seguito era in crisi perché lei voleva il famoso anello e il matrimonio e lui non si decideva, diceva che non era pronto (a 49 anni...). Gli ho chiesto di spiegare che cosa dovesse succedere di preciso perché realizzasse che era il momento giusto e non ha saputo dirmelo. C'era una zona di grigio potente nella sua vita.

Quindi è molto meglio produrre dei microcambiamenti, un po' addomesticati, un po' guidati, che constatare che i cambiamenti non avvengono mai e generare all'infinito un senso di fatica di cui non riusciamo a liberarci.

Altro tema: le suocere. Ci sono delle cose che non si possono cambiare. Non possiamo cambiare i nostri suoceri né i nostri genitori. È una cosa che con fatica ho imparato nella vita, mi sarebbe piaciuto avere un papà che mi dicesse quelle cose lì, ma non l'ho mai avuto, non me le ha mai dette. Bisogna farsene una ragione, se io costruisco tutto il mio percorso di vita nella tensione di produrre un cambiamento impossibile in un altro che quel cambiamento non lo può fare, sarò sempre frustrato e addolorato. Invece c'è una zona di potenza e che deve diventare di competenza: io posso produrre dei cambiamenti nella mia zona, quella che dipende da me, dove io posso entrare in un altro territorio e diventare un uomo migliore, una donna migliore, un marito/moglie migliore. Se non posso cambiare il mio passato ho però un potere sul mio presente e sul mio futuro. E qui entrano in gioco i nostri figli. I figli sono una di quelle occasioni meravigliose in cui noi rigeneriamo una parte di noi stessi. Quando ci nasce un figlio possiamo fare due tipi di giri dell'oca: ritornare al punto di partenza e in qualche modo riproporre esattamente ai nostri figli i copioni che abbiamo visto recitati quando noi eravamo figli. Mi capitano genitori violenti che danno gran botte ai loro figli per farli diventare bravi figli e dicono: "Mio padre me ne ha da-

te tante, e per fortuna che me le ha date”. Io non so dirvi se è una fortuna che quel padre gliel'abbia date, ma di certo noi ci sentiamo meglio, più amati, e anche più guidati e sostenuti, da un genitore che non ci picchia, che riesce a ottenere lo stesso obiettivo educativo senza usare la violenza. Le botte sono uno strumento di potenza ma non di competenza. Non sto dicendo che lo scullaccione è un reato, ma c'è sempre un'altra cosa che funziona meglio.

Nei tanti deliri della giornata di ieri uno riguardava un capriccio di Caterina. L'ho fermata e le ho chiesto di ripetere le cose che aveva detto guardandomi negli occhi, perché lei tende ad evitare il mio sguardo, perché sa che è una cosa che la contiene, che la ha amata tantissimo, non che l'ha spaventata tantissimo e quindi entrare con un conflitto dentro uno sguardo che ti ama per una bambina di 10 anni è tanta roba che non riesci a reggere, e in automatico diventa un sistema che ri-regola e ri-corregge.

Quante volte di fronte a un comportamento dei nostri genitori ci siamo detti: “lo questa cosa con i miei figli non la farò/dirò mai”. E poi ci ritroviamo esattamente a farla/dirla. La salvezza sta nel renderci conto che siamo ripassati dalla casella del via, nel chiederci: “Ma se questa cosa non piaceva a me, perché la sto riproponendo pari pari a mio figlio?”.

Altro esempio. Il successo scolastico dei nostri figli. L'altro giorno nostro figlio arriva tutto allegro a casa e dice: “Ho preso 3 di matematica” “E sei tutto contento?” “Pensavo che sarebbe andata molto peggio, perché un sacco di gente ha preso 2!”. Io lì ho dovuto fare due pensieri veloci: io tre non l'ho mai preso, però mi è capitato di prendere brutti voti, ne ero cosciente, ma a casa mi aspettava la aggiunta dei miei genitori. Forse non arrivavo a casa fischiando, ma capita che il compito in classe giri storto. E me lo devo dire ogni volta che nostro figlio arriva con un brutto voto, non sempre ci riesco. Però ne ho preso consapevolezza per cui quando cadevo nella zona mia che riproponevo anche Barbara mi ha aiutato a vedere che lì c'era un pezzo della mia storia familiare. Le nostre famiglie sono un trolley che noi ci portiamo con noi dentro casa e sta lì, potente, ma l'altro non ha colpa di come sono fatti i nostri genitori. L'altro può consolarci, può confortarci, ma non può cambiare, non può pretendere, quindi siamo noi a dover lavorare sulla nostra zona di buon funzionamento, perché è lì dove abbiamo un potere sano che diventa potere competente.

Rispetto ai figli, una delle cose che ci rende sfidante il loro crescerli e che noi vorremmo nel nostro metapensiero è sentire che ci amano alla follia, che hanno verso di noi un attaccamento forte, sicuro, protettivo e questo signi-

fica spesso per i genitori del terzo millennio non scontrarli mai, generare una relazione in cui siamo sempre tutti felici e provo a darvi delle immagini. Non vorremmo mai che nostro figlio sperimentasse una zona di tristezza, però capita che muoia un nonno e non si può essere felici. Si tengono i lutti nascosti ai bambini così non soffrono, ma in questo modo le persone sono “evaporate” come bolle di sapone; dire che il nonno è andato in vacanza impedisce l’elaborazione del lutto. Crescere i nostri figli vuol dire sostenerli in una zona che a volte non è una zona confortevole, ma è una zona sfidante in cui noi siamo gli adulti della loro vita, per cui dare un senso di sicurezza e tranquillità in quelle zone li salva noi e salva loro.

Altro tema caldissimo. I nostri figli è probabile che a 9-10 anni abbiano in mano uno smartphone regalo di comunione, ma che non li lasciamo uscire in bicicletta perché è pericoloso, e siamo troppo spaventati e li accompagniamo dappertutto... Nel mio lavoro non ho visto negli ultimi 5 anni famiglie che avessero problemi perché il figlio si era fatto male in bici, ma ne ho viste centinaia con figli che si erano fatti tanto male con il loro smartphone.

Per nostra scelta i nostri figli stanno senza un loro smartphone fino alla preadolescenza, fino alla fine della terza media. I loro gruppi whatsapp sono in un telefono di famiglia. È facile sostenere una scelta educativa come questa? No. Io e Barbara abbiamo anche opinioni in parte diverse su questo, però siamo arrivati ad una decisione comune. Io vedo che Instagram, che è tutto immagini, è ansiogeno per le ragazzine, perché ogni volta che pubblicano qualcosa vanno a vedere quanti like ricevono, e se la foto di oggi riceve la metà dei like della foto della settimana scorsa parte un’ansietta che per qualcuna diventa un’ansiona. Ad Alice ho detto “Possiamo aspettare un altro anno”, fine. Facciamo prevenzione dei danni che può fare Instagram sul suo stato dell’umore. È chiaro che a fare questo genere di intervento la risposta è: “Siete i soliti cavernicoli”. Pensate la sfortuna di avere due genitori (come noi n.d.r.) che fanno questo mestiere! Se almeno uno fosse un pasticciere... pare che siamo la peggior famiglia del mondo, ho anche proposto loro un affido temporaneo, ma sono ancora tutti lì e con tanti amici. A casa nostra ci sono regole chiarissime su cui siamo proprio belli e tranquilli: niente alcool, niente tabacco, niente droghe, niente sesso promiscuo. Ai nostri figli abbiamo detto: “Potete fare tutto il resto: potete mangiare, giocare, guardare film, fare quello che volete, ma quello no. Dite pure ai vostri amici che se fosse per voi casa nostra sarebbe un pub, ma purtroppo vi sono capitati questi genitori.”. I loro amici però continuano a venire, sentono che c’è una cornice chiara, che c’è tanto movimento e non hanno così l’ansia di dover

trovare zone dove si fa altro. Io non ho la sindrome del cavernicolo. Molte delle cose che abbiamo definito come cornice devono essere chiare. Gli adulti fanno questo: definiscono una zona. Ed è molto sano che i figli ci contestino, perché non funzioniamo come i loro migliori amici. Dentro ogni turbolenza in cui ci portano i figli, ognuno con il loro stile, possono dire e fare quello che vogliono, ma sentono che alla guida dell'aereo c'è un pilota che tiene bene, che ha la procedura in testa, che sa come si fa ad uscire dalla turbolenza. Pensate a cosa provereste se su un aereo il pilota prendesse il microfono e dicesse: "Oddio, cosa sta succedendo? Chissà se ce la faremo a uscire vivi da questa turbolenza! Cominciate a pregare, fra dieci minuti vi aggiorno". Quando i figli sentono dentro di loro questa zona di non sicurezza, di non adeguatezza, io devo far sentire che sono l'adulto, la persona giusta, quindi il mio no che non cambia, ha un valore quando ci sono tanti sì che servono, che dentro a quell'equilibrio fanno bene. Il nostro lavoro di genitori è tenere insieme bene tutto, il bello e il brutto, perché posso godere di una buona felicità quando ho sperimentato anche una buona tristezza e so che sa vuol dire andare a cercare la felicità proprio perché la tristezza, quando arriva, mi fa sentire solo, desolato o un po' impotente.

Mi fermerei qua, e poi sentiamo che cosa succede nelle vostre case!

■ **Quest'anno mia figlia di 15 anni ha fatto capodanno a casa di amici. Sapevo che qualcuno avrebbe portato alcolici, quindi mi sono raccomandato che per qualsiasi problema chiamassero un adulto. È vero che noi possiamo mettere regole a casa nostra, ma c'è un mondo che ci circonda...**

Alberto – Le indicazioni che diamo quando vanno in casa di altri si chiamano strategie di riduzione del danno ed è importante darle. C'è un livello in più che possiamo mettere in gioco: sentirci tra adulti, chiamarci e dirci: Che aspettative hai tu che li avrai tutti a casa tua? Qual è la cornice che metti? Questo significa che gli adulti generano un'area e un'aspettativa chiara e quindi i figli sanno che se fanno certe cose entrano nella trasgressione e, in automatico, sono più attenti a limitarla. La cosa che fa più danno ai figli è sentire che non ci sono cornici: niente è più trasgressivo perché tutto diventa normale.

■ **Due parole sui primi amori degli adolescenti (15-16 anni). Grazie.**

Alberto – Sono sacrosanti, sono una palestra e un laboratorio per la vita, per l'amore, per le relazioni. Noi genitori dobbiamo sostenerli, ma non nel modello della coppia di 40enni (gli prepariamo l'alcova, li mandiamo in vacanza...). È una coppia amorosa che si gioca all'interno della sfida evolutiva del momento, che è quella di stare nel mondo, nel gruppo, e non è ancora il momento di pensare alla casa, alla famiglia, al "ti amerò per sempre".

Barbara – L'esempio di casa è il nutrimento numero uno. E poi saper cogliere le piccole cose che ci dicono o ci fanno intuire, senza la pretesa di sapere tutto. Dare anche qui una cornice per costruire un'alleanza. E poi il compito delicato di dare delle informazioni.

■ **Potete approfondire il tema del comunicare/litigare bene?**

Barbara – Alle cose che abbiamo già detto sul comunicare in modo efficace senza offendere o insultare, aggiungerei questa: cercare di non reagire a caldo (esplosendo di fronte a qualcosa che ci attiva i nervi) e aggirare l'ostacolo. Provare a cambiare il terreno della discussione e magari spiazzare un po' l'altra persona, per ritrovare punti di comunicazione.

■ **Se lei dovesse cambiare una cosa di sua moglie che cosa cambierebbe? E, lei cosa cambierebbe di suo marito?**

Alberto – Non pensavo di aver sposato una madonna dei miracoli che

deve salvare tutto il mondo! Un po' meno miracoli, lasciamone anche agli altri.

Barbara – Nientel!

■ **Come si fa quando non abbiamo mai affrontato una situazione di un certo tipo che i figli ci portano a vivere e, visto che avete parlato del trolley, non abbiamo un bagaglio di esperienza da cui attingere?**

Alberto – Serve mettersi in relazione con altri adulti che stanno affrontando o hanno già affrontato quelle sfide. Allora li vado a cercare...

■ **Ci dite qualcosa della discussione fra genitori che avviene davanti ai figli? Se mi viene da litigare e non sempre posso posticipare, come faccio per gestire la situazione in modo positivo?**

Alberto – Anche queste sono sacrosante, se abbiamo tanti figli è impossibile separare il luogo delle discussioni dai luoghi in cui avvengono le altre cose. Per i figli è importante sentire che quando i genitori stanno discutendo, in realtà non si stanno uccidendo, e non stanno progettando la chiusura della famiglia o della coppia. Avere chiaro in mente che quando litigo con te non è per decidere se ti tengo o ti mollo, ma per costruire sulle nostre fatiche. Ai figli si può anche spiegare in un secondo momento che forse abbiamo esagerato e chiedere scusa, rassicurandoli sulle nostre intenzioni.

■ **Come gestire l'andamento scolastico dei figli? Quando uno va molto bene a volte l'ansia di prestazione può diventare un problema per gli altri fratelli.**

Alberto – Dire che desidero che mio figlio quando va a scuola si metta in gioco, e non per obbedienza a me o in funzione delle aspettative che ho su di lui, ma perché quello è il suo mestiere ed è una cosa bella. Non chiedere i voti, sempre premiare l'impegno più che il risultato.

Barbara – È anche importante che però ciascuno abbia il suo ambito di protagonismo in cui viene valorizzato, soprattutto i più piccoli, che spesso hanno meno spazi, per esempio nelle conversazioni a tavola.

Alberto – Oggi proviamo a tracciare una linea di confine per trovare un equilibrio tra lo stare con un figlio e l'essere al posto del figlio. Ci sono genitori, soprattutto alle medie, che quasi studiano al posto del figlio, gli fanno i compiti, così va a scuola e almeno apparentemente tutto è sistemato. Oppure genitori con figli molto bravi che fanno il check continuo che non ci sia neanche un errore, che tutto sia perfetto. Dovremmo domandarci dove abbiamo imparato che non si può sbagliare quando si è bambini. Nell'età evolutiva è importante imparare a gestire l'esperienza dell'errore, del fallimento e della frustrazione, e intorno a quella esperienza sentire che dobbiamo mettere in gioco qualcosa.

Nostra figlia Caterina ha sempre mille cose da fare a arrivavamo la domenica sera alle dieci con ancora i compiti del weekend da fare, e siccome questa cosa non andava bene a noi, ma sentivamo non fosse bene per lei le abbiamo detto che entro le 18 del sabato deve avere i compiti fatti. A quell'ora le chiudiamo lo zaino e se i compiti non sono finiti andrà a scuola il lunedì con i compiti non fatti e dirà alla maestra tutte le cose che dice a noi quando rimanda per fare altro. A questo punto lei deve decidere se fa i compiti per obbedienza alla mamma e al papà o perché le piace stare nel suo profilo di studente di quarta elementare dignitoso di fronte alla maestra.

Stessa cosa per svegliarsi e andare a scuola. Lei deve fare con calma tutte le sue cose, per cui eravamo sempre in ritardo ed eravamo noi a cercare di recuperare, accelerando in macchina, prendendo scorciatoie, per arrivare in orario, entro le 8.05, se no poi il cancello è chiuso, bisogna suonare, spiegare, eccetera. Le ho detto che abbiamo tutti il diritto di fare le cose con calma, si parte alle 7.55 per la scuola, oltre quell'ora anziché correre facciamo un giro turistico per la città a non più dei 30-40 all'ora e arriveremo di sicuro in ritardo. Il giorno dopo Caterina è arrivata sotto alle 7.57: era la messa alla prova di quanto avevo detto. Abbiamo fatto il giro dal castello, tutti mi suonavano perché andavo ai 30 all'ora, siamo arrivati a scuola alle 8.11. Ma nessun urlo, ero proprio un papà-zen, sapevo quello che stavo facendo. Le ho aperto la portiera e augurato buona giornata: "Suona, chiedi, fai, spiega quello che vuoi". Ed è stata una roba trasformante, perché ora facciamo così e lei riesce a stare nei tempi e a gestirla bene: era un cambiamento che era nelle sue possibilità.

Altro esempio. In tanti vengono da me e mi chiedono: "Ci tiri fuori il figlio dal lettone. Noi non siamo capaci: quando gli diciamo di uscire dal lettone

lui si lamenta, piange”. Bambini di 10-11 anni, che però quando vanno al campo estivo stanno benissimo. Qui entra in gioco il genitore pilota. Quella è una zona di crescita potenziale e dobbiamo sentirci autorizzati a cambiare la situazione e farli attivare su quel determinato punto.

Il nostro Jacopo una domenica è tornato dall'uscita con gli scout in un weekend piovosissimo dicendo che ne aveva patite troppe e non sarebbe andato a scuola il giorno dopo. Lì due visioni diverse, la mamma “Por ninin”, io che invece penso “Se qualcuno gli offre di andare allo stadio a vedere l'Inter, in 10 minuti è pronto”. Decido io e quindi gli si dice che domani andrà a scuola. Tragedia, i peggio genitori del mondo, porta sbattuta, chiuso in camera... Poi torna: “Posso andare dalla nonna a vedere la partita?” “Certo, hai tempo di farti un bel bagno caldo e di finire i compiti, mangi e poi vai dalla nonna”. Loro fanno benissimo il loro mestiere e sanno toccare le nostre corde, ma gli allenatori dei nostri figli non gli permettono di fare quel che vogliono e loro si aspettano di dover lavorare all'allenamento, sarebbero sconcertati da una proposta di sdraiarsi a fare niente. L'adulto quindi fa l'adulto, sostiene la crescita, decide delle cose che il ragazzo non sa decidere e non si imporrebbe da solo. Come fa un allenatore, noi dobbiamo vedere qual è la zona potenziale di crescita reale che nostro figlio è davvero in grado di mettere in gioco.

Barbara – Intanto vi chiedo se poi vorrete condividere un'intuizione che vi ha permesso di schivare un ostacolo, di andare oltre, una visione dall'alto che vi ha offerto un significato diverso. Vi parlo ora di una nostra esperienza.

Il nostro figlio grande da un po' di anni ha proposto che in Quaresima non si mangino dolci e cerchiamo di portare avanti questo impegno, quanto meno noi e i figli più grandi. Quindi il primo giorno di Quaresima colazione salata. Io non ho pensato che Pietro volesse anche lui seguire questa cosa, gli ho preparato la solita colazione e dopo aver pucciato l'ultimo biscotto esclama: “Ma oggi è il primo giorno di Quaresima!” ed ha iniziato a piangere disperato. Io ho cercato di consolarlo e lui piangeva sempre di più. Per lui la questione era che si era dato un obiettivo ed aveva fallito. Arriva Alberto e gli propone di spostare tutto di un giorno e saltare la colazione di Pasqua. OK perfetto. In famiglia è importante il fatto che ci sia qualcuno che ci conosce così bene che sa cogliere quei meccanismi che al resto del mondo sono sconosciuti; io in questo caso non ci ero arrivata, ma Alberto ha colto nel segno.

■ Nel vostro libro (e anche oggi) avete parlato di autostima: certamente c'è un'autostima personale, ma c'è anche da curare un'autostima del nucleo familiare. Questa mi sembra una bella novità. Potete dirci qualcosa in più?

Alberto – Nel libro *Il metodo famiglia felice* siamo proprio partiti dall'idea che a noi piace crescere dei figli che abbiano una buona autostima, che si sappiano attribuire un valore adeguato. Non che si sentano i migliori del mondo, ma che abbiano una buona percezione dei loro punti di forza e dei loro punti di debolezza e vulnerabilità. Noi genitori del terzo millennio facciamo fare ai figli un sacco di cose e arriviamo a fine giornata stremati. Li educiamo molto a saper fare, meno a saper essere. E se in noi genitori vedono rabbia, insoddisfazione, lamentosità, si chiederanno perché fare tanta fatica per diventare così. Se un drone invisibile scattasse una fotografia della nostra famiglia a cena quale aggettivo la descriverebbe? Che cosa capisce della nostra famiglia uno che non ci conosce e vede quella fotografia? Con che faccia arriviamo a tavola la sera? Con quali parole? Ci sono delle parole? In una famiglia non solo generiamo i nostri figli ma ci rigeneriamo anche noi ed è uno spazio bello in cui mettersi in gioco. Nel libro abbiamo sottolineato l'importanza di ridere insieme, di fare dei giochi insieme. Noi famiglie di oggi fatichiamo a trovare l'equilibrio tra dovere e piacere. Arrivano i figli a scuola e tendiamo a chiedere come è andata, che voti hanno preso, e questo rientra nel dovere, ma poi non chiediamo se la maestra era allegra o arrabbiata, se si sono raccontati una barzelletta, cose che non hanno niente a che vedere con la performance, ma dicono di come si sta insieme. Ci aspettiamo che i nostri figli parlino tanto, dicano tutto, ma quanto sentono delle nostre narrazioni in casa? Questo genere di “stare con” non è già lì pronto, lo prendi e gli dai il valore che l'intero nucleo familiare gli attribuisce.

■ Il discrimine tra il rimprovero e l'intervento molto deciso e il fatto di ferire l'autostima dei ragazzi o di inquinare, viste poi tante loro fragilità che si manifestano in vari modi. Grazie.

Barbara – Come genitori o insegnanti dobbiamo costantemente avere uno specchio che ci aiuta a leggere. Ci accorgiamo quando si va a ferire l'autostima, e non è mai un buon richiamo quello che va a ferire la persona e non si riferisce invece al fatto specifico. Se ci accorgiamo di aver superato il limite dobbiamo recuperare. Per dei ragazzi un adulto che sa tornare sui propri passi resta comunque un modello positivo. Il problema è se non ce ne accorgiamo. La

coppia genitoriale è importante perché uno dei due può fare da specchio all'altro così come tra colleghi di scuola.

Alberto – Il rimprovero che fa male è quello in cui non sottolineiamo l'errore ma facciamo diventare errore la persona. Dire: "Sei sempre il solito deficiente" non è lo stesso che dire: "Hai fatto ancora lo stesso errore". Nel primo caso si nega il valore della persona, identificata con l'errore che ha fatto. Se la persona che rimproveri soffre tanto ci possono essere due motivi: o si sente l'errore che ha fatto, oppure ha la percezione di non essere all'altezza delle aspettative della persona che lo sta sgridando o di chi lo aspetta a casa. Inoltre oltre a cosa diciamo è importante il come. In un rimprovero non deve esserci la percezione che io sono un tuo nemico. Io sono il tuo genitore, il tuo insegnante, non mi interessa fare la guerra con te, ma entrare in una relazione con te in cui ho anche il compito di farti lavorare sui tuoi errori.

■ **Il tema è la paghetta settimanale. Vorrei sapere se, come e quando integrare questo discorso.**

Barbara – Non c'è una regola universale. L'età in cui cominciare a parlarne è quella in cui iniziano ad esserci delle esigenze concrete, delle necessità di spesa, fuori con gli amici. È una risorsa per aiutare a percepire il senso dei soldi. Finché i genitori funzionano da Bancomat i ragazzi non acquisiscono la capacità di gestire una certa somma. Ci sono situazioni familiari di maggiore difficoltà economica in cui questo si apprende quotidianamente, ce ne sono altre invece in cui è una questione astratta. Non introdurrei la paghetta prima dei 12 anni perché non è un'esigenza reale.

■ **Abbiamo figli già grandi e intrapreso l'avventura dell'affido di un ragazzo di 14 anni. Un consiglio su come dare delle regole precise non essendo i suoi genitori. Inoltre il nostro figlio minore di 22 anni, che è educatore, assume quel ruolo al posto nostro, e vorremmo un consiglio anche su questo aspetto.**

Alberto – Io gli direi: "Non siamo i genitori ma rimaniamo gli adulti di riferimento, tu sei affidato a noi e abbiamo il compito della gestione delle regole con te". Se abbiamo delle regole che per la nostra vita di famiglia sono importanti è bene non dircele mentre lo stiamo sgridando, ma averle chiare prima. Diciamo: "Fermati un momento: secondo te quali devono essere le regole per usare la play-station tutti i giorni? Da che ora a che ora? In quale momento?" In questo modo poi io adulto ho chiaro quando sono autorizzato a intervenire. Se Jacopo torna da scuola e ha bisogno di un momento di relax deve lui dirmi qual

è il confine tra il momento di relax e lo stravacco. Si prende la responsabilità di dirmi che fino alle 15 ha bisogno di relax e io alle 15,10 posso chiedergli che cosa ci fa ancora sul divano, anzi mi basta dirgli che sono le 15,10 e lui sa già tutto. È chiaro che se quanto mi propone non è ragionevole cominciamo a negoziare. Il figlio di 22 anni che fa l'educatore è una bella risorsa, potete fare un passo indietro, anche perché il fratello maggiore può essere visto meglio del genitore. Qualsiasi cosa dica Jacopo a Pietro è accolta meglio di quando la diciamo noi.

■ **Abbiamo tre figli di 9, 6 e 4 anni, vorrei chiedere come intervenire o non intervenire nei loro battibecchi.**

Barbara – I litigi tra fratelli sono un laboratorio continuo e costante, le tecniche e le strategie sono infinite. A volte serve la minaccia e il metodo drastico: “adesso basta!” Altre volte si può fare una sorta di tribunale e chiedere a loro come va risolta la questione. Chi ha il diritto di lavarsi per primo i denti? Per quanto tempo può stare in bagno? Intanto colgono l'assurdità delle energie che sprecano nel litigare su certe stupidate.

■ **Sono educatrice in una comunità di minori e in questo momento il tema caldo per me (e che mi mette in difficoltà) sono le provocazioni che la più piccola delle mie figlie di 4 anni mette in atto. E anche al lavoro sono messa in crisi dagli atteggiamenti provocatori di alcuni bambini. Vorrei capire meglio il significato della provocazione.**

Alberto – Quando provocano sono in un assetto motivazionale agonistico, ci trattano un po' da nemici, quindi la cosa migliore è spostarci sempre dall'agonismo alla cooperazione. Se la bimba non sta ferma a mangiare cerchiamo di chiedere qualcosa che possa fare, 5 minuti seduta, e in quei cinque minuti quel che deve mangiare deve essere lì pronto. Poi possiamo a nostra volta lanciare una provocazione, ma con lo stile del gioco: “Ma tu ce la fai a stare 5 minuti seduta?”. Oppure “Stasera non devi stare seduta, ti metto grembiolino e cappello da cuoco e ci servi tu: sei la nostra cameriera ufficiale”. In questo modo la coinvolgo dandole un ruolo. Provare ad uscire dalla provocazione, magari accogliendo alcune cose che ci stanno contestando, ribaltarle e trasformarle in una sorta di “sfida al contrario”, o gioco, o cosa nuova che puoi fare.

■ **Come fare per aggirare l'ostacolo quando l'intuizione non viene?**

Barbara – L'intuizione è intuizione, non sempre arriva. Quando ci sentiamo incastrati in un copione, in una situazione che si ripropone (es: il bambino

fa una cosa e io mi innervosisco), proviamo a chiederci che cosa si può cambiare di quella situazione che si ripete, per venirne fuori.

■ **Il ricatto ogni tanto è buona cosa o no?**

Barbara – Proviamo a chiamarlo in modo positivo: contratto. Fissiamo delle regole, se non le rispetti ci saranno delle conseguenze.

■ **Ho quattro figlie, tre nostre e una in affido; un piccolo aiuto per far capire che le amo tutte e non ci sia gelosia tra loro.**

Alberto – Intanto forse sanno già quanto le ama e cercano ancora più amore. Magari desiderano qualche momento esclusivo, quindi provi ad inventarsi dei momenti esclusivi per ciascuna. Nelle famiglie numerose si è sempre una squadra e invece ciascuno ha fame di qualcosa che sia solo per sé. A volte è bello lasciare traccia di noi con qualcosa di scritto. Io da tanto per Natale scrivo una lettera a ciascuno dei miei figli; ora la cosa si è trasformata in un rituale e tutti ci scambiamo delle lettere. Anche la musica è un grande veicolo. Sulla scia di quel che abbiamo fatto nel nostro libro, una playlist di canzoni da genitore a figlio, Jacopo quest'anno mi ha regalato la sua play-list di 15 canzoni da figlio a genitore ed è stata per me un'emozione grandissima.

■ **Due domande. I nostri figli stanno crescendo (15, 13 e 11 anni) e inizio ad avere l'esigenza che anche loro abbiano empatia nei miei confronti, che si mettano nei miei panni. È giusto? Avete accennato alla sofferenza, come aiutarli a comprendere che fa parte della vita? È giusto dire tutto o alcuni aspetti vanno tenuti nascosti?**

Barbara – Finché i bambini sono piccoli, 7-8 anni, quando dici che non sei tanto in forma è il momento in cui sprigionano tutte le richieste del mondo. Elencano tutta una serie di bisogni perché fanno fatica a pensare di rinunciare ad una quota di ciò di cui hanno bisogno per essere di aiuto a noi. Con i figli più grandi continua a non essere spontaneo, però chiedere aiuto e pretendere che inizino a farsi carico di una parte delle cose da fare è faticoso ma importante, per noi e per loro. Ogni volta che non vedono una cosa dobbiamo fare un po' da sirena... magari fuori casa sono educatissimi, ma occorre continuare a mettere metapensieri che integrino ciò che a loro viene spontaneo e naturale.

Alberto – Rispetto alla sofferenza. Quest'anno durante il pranzo di Natale la nonna si è sentita male e abbiamo temuto che morisse. Caterina si è spaventata tantissimo, tanto che ci siamo dovuti quasi preoccupare più di lei che della nonna. Ripreso poi l'argomento qualche giorno dopo ci dice: "E se poi

muore?" Lì le ho detto: "Prima o poi morirà, e non ritornerà. Ci mancherà tantissimo, ma accadrà". Poter toccare con mano le cose brutte stando in una zona di sicurezza, con il genitore che ti protegge, non cambia il fatto che la morte è bruttissima. Non si tratta di eliminare il pensiero della morte, ma di renderlo più pensabile, facendo vedere che sapremo attraversare quell'evento quando ci capiterà. È il massimo che possiamo fare con i nostri figli, ma dobbiamo saper riconoscere e cogliere quei momenti in cui si presentano quelle domande. Quella volta abbiamo potuto fare festa perché la nonna si è ripresa, come se non fosse successo niente, ma in realtà il bisogno profondo era di andare avanti, di dire: "Ho provato a vedere che cosa ci potrebbe succedere se la morte arriva all'improvviso". Ci piacerebbe dargli delle risposte perfette, ma non è possibile. Un bimbo di 5 anni ti dice: "Vero che non morirai mai?" e non possiamo dirgli che è così. Dovremo invece dirgli che speriamo accada il più tardi possibile e che faremo di tutto, che lotteremo come un guerriero per restare vivi e stare con lui il più a lungo possibile. Dire la verità e dirla bene è di certo una cosa che serve tanto.

PER APPROFONDIRE...

- A. PELLAI - B. TAMBORINI**, *Il primo bacio. L'educazione sentimentale dei nostri figli adolescenti*, Mondadori, 2019
- A. PELLAI - B. TAMBORINI**, *La bussola delle emozioni. Dalla rabbia alla felicità, le emozioni raccontate ai ragazzi*, Mondadori, 2019
- A. PELLAI - B. TAMBORINI**, *Il metodo famiglia felice. Come allenare i figli alla vita*, De Agostini, 2018
- A. PELLAI - B. TAMBORINI**, *Zitta! Le parole per fare pace con la storia da cui veniamo*, Mondadori, 2018
- A. PELLAI - B. TAMBORINI**, *L'età dello tsunami. Come sopravvivere ad un figlio adolescente*, De Agostini, 2017

domenica 10 marzo 2019

LA TECNOFAMIGLIA: LE RELAZIONI AI TEMPI DI INTERNET

INCONTRO CON LAURA MORABITO E ALESSANDRA CONTI*

***LAURA MORABITO** e **ALESSANDRA CONTI** sono psicologhe, psicoterapeute e si occupano di cyberpsicologia, di rapporto tra tecnologia digitale e salute mentale. Sono ricercatrici cliniche dell'ITCI (Istituto Terapia Cognitivo Interpersonale) di Roma, uno dei centri clinici d'eccellenza e d'avanguardia nel campo del disagio psichico, fondato dal Prof. Tonino Cantelmi.

Noi operiamo presso l'Istituto fondato dal Prof. Cantelmi, che ha trattato i primi 4 casi di dipendenza da internet in Italia, circa 15 anni fa. Oggi affronteremo importanti tematiche inerenti l'uso e l'abuso dei media digitali: in che modo la tecnologia digitale impatta sulla nostra mente? Quali sono i più importanti cambiamenti cognitivi, emotivi e socio-relazionali che l'utilizzo della tecnologia digitale ha inevitabilmente determinato sul nostro vecchio modo di utilizzare la mente? Che impatto ha la Rete sulle funzioni cognitive, in particolar modo su attenzione, apprendimento, memoria e percezione?

Le conseguenze dei nostri eccessi digitali sono evidenti: disturbi dell'apprendimento, disturbi dell'attenzione, disturbi della condotta, aumento dello stress, di patologie depressive, della predisposizione alla violenza.

La "socializzazione virtuale", attraverso il grande mondo dei *social network*, ci rende davvero più sociali oppure la conseguente "tecnomediazione della relazione" sta impoverendo le nostre capacità empatiche e di solidarietà? La rivoluzione digitale sostituisce completamente l'uomo in molte cose; ci domandiamo se ci può sostituire perfino nel pensare e nel provare emozioni.

I ragazzi oggi navigano in acque decisamente diverse da quelle del passato. Il contesto in cui nascono e crescono ha caratteristiche nuove rispetto a quello in cui sono nati e cresciuti i loro genitori. La società liquida di oggi, così descritta da Zygmunt Bauman è decisamente diversa da quella del passato soprattutto in termini valoriali. I connotati genitoriali hanno subito una sorprendente metamorfosi. Ed è per questa ragione che oggi troviamo delle nuove figure genitoriali: gli adultescenti. Cosa ha determinato la crisi dell'identità genitoriale?

Nel pomeriggio vedremo i diversi aspetti della psicopatologia del cyberspazio ed alcuni dei fenomeni sociali che sempre più si stanno facendo strada nell'era digitale: dipendenze dalle relazioni e dal sesso virtuali, cyberbullismo, gravi condotte di ritiro sociale negli adolescenti (fenomeno degli hikikomori), pedopornografia online, autolesionismo digitale, siti che istigano al suicidio.

Secondo l'OMS Organizzazione Mondiale della Sanità l'uomo del terzo millennio sarà dipendente e depresso. Una dipendenza non tanto da derivati della cocaina o dall'oppio, ma da comportamenti ripetitivi: gioco, sessualità, lavoro. In questo scenario di totale stravolgimento cerchiamo di capire dove si colloca la genitorialità "tecnoliquida", quali sfide la società tecnoliquida lancia alle famiglie del terzo millennio, come è cambiata l'identità familiare e cosa ha determinato una sorta di involuzione nel sistema famiglia.

Per questo utilizzeremo slides e video.

La tecnologia digitale non influenza la nostra mente solo in base ai contenuti che ci impone o al modo con cui la utilizziamo, essa riprogramma la modalità di funzionamento della nostra mente, come questa recepisce le informazioni, le elabora e le comunica all'esterno. Questa riprogrammazione implica un cambiamento a livello cerebrale che è biochimico, sinaptico, quindi strutturale. Un cervello analogico, che non ha nulla a che fare con la tecnologia digitale, è strutturalmente diverso da un cervello digitale. Si dice che il nostro cervello è neuroplastico, cioè che è capace di cambiare strutturalmente in funzione degli eventi, quindi di adattarsi. I nuovi apprendimenti modificano i nostri circuiti neuronali, lasciano delle tracce. Da un lato è positivo perché non dobbiamo ogni volta riappare tutto da zero, ma il paradosso della neuroplasticità è che con la stessa facilità con cui si vanno a radicare le buone abitudini si radicano anche le cattive abitudini. Questa mutazione antropologica chi riguarda?

Abbiamo tre categorie: i nativi digitali, i tecnoesclusi, gli immigrati digitali. La tecnologia fa parte dell'identità dei nativi digitali, si parla di *digital mind*. Noi ci collochiamo tra gli immigrati digitali, abbiamo dovuto acquisire questa tecnologia, che non era parte della nostra identità, il nostro cervello ricorda ancora un modo diverso di utilizzare la tecnologia. I tecnoesclusi sono in gran parte le persone anziane, o coloro che hanno un rifiuto per questa tecnologia, che non sono interessati ad utilizzarla.

Ecco due video simpatici: il primo presenta un utilizzo insolito per un tablet (<https://www.youtube.com/watch?v=RdLDiLjaRu4>), il secondo quante cose può sostituire la tecnologia (<https://www.youtube.com/watch?v=7J9IFYnEh-M>).

Ora vorrei chiedervi quali sono i cambiamenti che avete notato nei vostri figli rispetto a quando voi eravate piccoli... (risposte dalla sala: mancanza di fantasia, difficoltà a concentrarsi, incapacità di gestire la noia...)

La prima grande differenza riguarda la velocità. Il nostro cervello funziona a due marce: una molto rapida, perché deve adattarsi a cambiamenti repentini, è il cervello delle emozioni (sistema limbico); l'altra è più lenta, dedicata al ragionamento, alle riflessioni, alla concentrazione (corteccia cerebrale). Oggi la tecnologia digitale impone la rinuncia al cervello lento a favore di quello rapido. È cambiato il modo in cui si vive il tempo. Noi siamo abituati a ragionare in termini di spazio-tempo, un nativo digitale ragiona in termini spazio-velocità, ed applica questo principio a tutto: all'amore, all'amicizia, all'informazione, all'apprendimento. Qual è il grande medium che sta plasmando la mente dei nostri figli e sta accelerando tutto? Prima ancora di Internet, il video-gioco. Per i nostri figli l'apprendimento segue le stesse regole del video-gioco. Fai una prova, una performance, raggiungi un livello, hai una gratificazione e passi al livello successivo. Molti insegnanti e anche noi genitori adottiamo questo schema performance-gratificazione: l'apprendimento dev'essere piacevole, rapido, emozionante. Se il nostro incontro di oggi non fosse piacevole, rapido, emozionante, gratificante, per un nativo digitale non avrebbe senso. Questo ci richiama a quanto avete menzionato prima. I ragazzi hanno difficoltà a gestire le emozioni fastidiose, non necessariamente negative, ma fastidiose: noia, malinconia, frustrazione, attesa... cercano emozioni forti, il che si traduce a livello affettivo nell'instabilità delle relazioni. Papa Francesco dice che i nostri ragazzi rispetto all'amore si connettono e si disconnettono come se fossero sui social.

In USA esiste un problema grave che riguarda ragazzi di 14-15 anni, il *binge drinking*, cioè l'assunzione di più bevande alcoliche nel più breve tempo possibile. Si fa per socializzare, per disinibirsi sessualmente, per regolare le emozioni negative, per ricercare emozioni forti. Una delle *challenge* più recenti è il *condom snorting*, che consiste nell'introdurre un preservativo in una narice per poi sputarlo dalla bocca (con evidenti rischi di soffocamento), oppure la *washing capsule challenge* che prevede invece di ingerire capsule di detersivo.

I social ci insegnano a rappresentare le emozioni senza necessariamente viverle. L'utilizzo degli emoticon è emblematico. Si parla di socializzazione virtuale. Cantelmi ha studiato di recente il caso delle "grandi chattatrici", donne che intrattengono via chat relazioni con parecchi uomini senza viverne alcuna.

Altro grande cambiamento riguarda l'attenzione, la memoria, la concentrazione e la capacità di *problem solving*. In questo momento voi state restringendo il campo della coscienza e state focalizzando la vostra attenzione su di me che vi parlo. Uno studio recente mette in evidenza che il 70% dei giovani oggi mentre studia scarica video, ascolta musica, utilizza i social: fa tante cose contemporaneamente, attiva diversi canali sensoriali e motori contemporaneamente (*multitasking*); concentrazione e attenzione non sono più unidirezionate, ma diffuse. Si è visto che con il *multitasking* l'apprendimento cala del 20%.

Per affermazione diretta di grandi programmatori informatici, il loro scopo principale è quello di farci visitare più pagine possibili nel minor tempo possibile. La conseguenza è che rasentiamo le capacità attentive di un pesce. La nostra mente tende ad imparare un linguaggio e riprodurlo, per cui il *multitasking* appreso utilizzando i mezzi informatici tendiamo ad applicarlo alle relazioni ed alle occupazioni quotidiane, spostando il pensiero in continuazione rispetto a quello che stiamo facendo: avrò spento il gas? Avrò ricevuto un messaggio, una notifica? Quasi che se non siamo sempre presenti e raggiungibili non esistiamo. Questo processo riduce attenzione e spreca energie. Nel 2009 un'equipe di ricercatori dell'università di Stanford sottopose ad una serie di test cognitivi un gruppo di utenti dediti al *multitasking* con i media digitali e un gruppo che invece ne faceva un uso relativamente sporadico. Scopri che i primi venivano distratti molto più facilmente da stimoli ambientali irrilevanti, avevano molto meno controllo sul contenuto della loro memoria di lavoro, ed in generale si trovavano in difficoltà a mantenere la concentrazione su un'attività particolare.

Una serie di ricerche realizzate negli ultimi vent'anni ha mostrato che, dopo aver passato del tempo libero in un tranquillo ambiente rurale, a contatto con la natura, le persone rivelano una maggiore capacità di attenzione, una memoria più efficace e, in generale, migliori abilità cognitive. Il cervello diventa più calmo e allo stesso tempo, più acuto. Dalle ricerche di Muller e Pilzecker è emerso che i ricordi si consolidano nel cervello entro un'ora con un processo piuttosto complesso. Ogni disturbo, o anche una semplice distrazione, può spazzare via dalla mente i ricordi nascenti. Inoltre ci sono prove del fatto che mentre costituiamo il nostro personale bagaglio di ricordi, diventiamo più intelligenti. L'atto stesso di ricordare sembra modificare il cervello in modo da rendere più facile apprendere idee e abilità nuove in futuro.

Tapscott nel 2009 affermava che più si fa *multitasking* meno si è deliberativi, meno si è capaci di pensare e risolvere un problema. Si finisce per es-

sere più inclini a fidarsi di idee e soluzioni convenzionali, invece di contestarle con schemi di pensiero originali.

Il terzo grande cambiamento riguarda la percezione. Oggi sono in commercio tablet per bambini di meno di un anno. Sono venduti come dispositivi specifici per l'apprendimento. Si possono anche scaricare applicazioni specifiche per i bambini. La filosofia che sta alla base è: “Non perdere tempo, ogni momento è buono per apprendere”, eppure non si può apprendere nulla da una mano che sfiora una superficie liscia, non arriva nulla al cervello se gli si trasmettono informazioni legate sempre agli stessi movimenti. Ecco un video davvero incredibile (<https://www.youtube.com/watch?v=O15WN35k5jY>) una bambina di un anno è convinta che una rivista sia un iPad rotto...

Quante volte al ristorante vediamo bambini “silenziosi” davanti a un tablet o quante mamme sono in difficoltà nel dar da mangiare ai propri figli se non sono davanti ad uno schermo? Questa stimolazione del cervello con immagini in movimento ha delle conseguenze importanti. Viene infatti stimolata una parte di cervello diversa rispetto a quella che codifica un'immagine ferma e questo spiega come oggi molti bambini abbiano difficoltà a leggere, mentre con i videogiochi sono dei campioni.

Vi proponiamo una dichiarazione di Steve Jobs del 2010: “I miei figli mi accusano di essere un po' fascista a casa riguardo l'uso dei tablet, ed è perché mi comporto da dittatore impedendogli di usare questo tipo di tecnologie. Mi dicono che i genitori degli amici non impongono tali limiti e mi chiedono perché loro non possono usare tablet e cellulari per tutto il tempo che vogliono. Ma la mia posizione e quella di mia moglie è molto semplice: abbiamo visto cosa può comportare l'eccesso di uso della tecnologia fra gli adulti, quindi immagina fra i bambini. Non voglio assolutamente che ciò accada ai miei piccoli”. Analogamente, queste erano le regole di Bill Gates per i suoi figli: schermi spenti prima di andare a letto, vietato l'uso a tavola, non più di 45 minuti al giorno di X-Box, sistema Vista per controllare i siti internet.

I bambini piccoli che guardano più video (TV o DVD) conoscono un numero nettamente inferiore di parole, ovvero mostrano un ritardo nello sviluppo linguistico. I bambini che guardano per più di 3 ore al giorno la televisione presentano effetti negativi sulle capacità cognitive (capacità di concentrazione, lettura, comprensione della lingua, competenze matematiche). Quando si dichiara che a scuola si studia meglio grazie ai media digitali non bisogna dimenticare che non esistono dimostrazioni di questa tesi. In 46 stati americani si utilizzano solo tablet, in Corea del Sud l'obiettivo didattico alle elementari è di arrivare alla quarta classe scrivendo con tutte e dieci le dita. Al contrario, sono disponibili

numerose ricerche che dimostrano l'opposto, ovvero che la tecnologia informatica eserciti un effetto negativo sull'istruzione.

Nel 2011 il *New York Times* descriveva una scuola steineriana nella Silicon Valley, che si vantava di non possedere alcun tipo di computer. A iscrivere i propri figli erano stati proprio gli impiegati di Google, Apple, Yahoo e della HP.

■ (intervento dalla sala) **Nonostante questo la società ci sta indirizzando verso la digitalizzazione di qualsiasi cosa.** Certo, ma la sfida è mantenere anche altro, è utilizzare tutto questo come strumento e non come fine, come sostituzione di qualcosa, in particolare delle relazioni.

Con la tecnologia digitale c'è una sorta di compromissione dello sviluppo delle capacità simboliche. Oggi se utilizziamo una metafora il nativo digitale ha difficoltà a capirci. Lo sviluppo della capacità simbolica, che nasce con la fiaba, con il racconto, con la costruzione di mondi fantastici, con narrazioni di senso e di significato trasmesse da genitori e nonni è fortemente compromesso come pure la capacità di riflettere, di astrarre e generalizzare, la disponibilità a fermarsi. Il nostro vecchio modo di utilizzare la mente richiede tempo, un tempo che probabilmente i nostri figli non hanno più.

■ (intervento dalla sala) **Scusa, tu stai demonizzando uno strumento, ma faccio una domanda a tutti voi: quanto tempo dedicate ai vostri figli? Il problema non è lo strumento, è il nostro tempo, siamo noi che non riusciamo a dedicare una mezz'ora al giorno per leggere la favola la sera ai nostri figli. Non siamo capaci noi di insegnargli le emozioni...** È vero, spesso i genitori mi dicono: "Mio figlio davanti al PC non si vede e non si sente", il che vuol dire che quando il figlio è al PC ho la possibilità di non pensarlo. Non vogliamo demonizzare le tecnologie, ma far conoscere a quali esiti possa portare il loro utilizzo eccessivo.

Il cambiamento più importante, oltre che sul piano cognitivo, è su quello affettivo ed emotivo. Se questo incontro vi ha interessato andrete a casa e ne parlerete, elaborerete interiormente questa esperienza. Un nativo digitale farebbe un video ed immediatamente lo renderebbe virale, per ottenere *like*, commenti, etc. L'esperienza non è più elaborata interiormente, ma nella socializzazione virtuale. Lo scorso anno a Ferrara due ragazzi hanno ucciso i loro genitori di notte con un'ascia. Per fare una cosa del genere ci vuole una freddezza ed una disinibizione emozionale terribile. È il tema della crudeltà che si sta facendo spazio. Non è tanto il tasso degli omicidi quanto quello di atti compiuti con crudeltà che è aumentato. I nostri ragazzi hanno una sorta di deficit metacognitivo nella capacità di capire l'altro.

L'inizio del terzo millennio è caratterizzato dalla crisi della relazione interpersonale. Alla base di tale crisi ci sono tre fenomeni importanti: la ricerca di emozioni forti, di cui abbiamo già parlato, l'ambiguità e il narcisismo, in particolare il narcisismo digitale, cioè l'esibirsi nel mondo web attraverso foto, video, messaggi con l'intento di ottenere *like*, commenti, *follower*...

I corrispettivi telematici del narcisismo digitale sono gli innamoramenti in chat e i profili Facebook. Avete mai visto un profilo Facebook da cui si può evincere un'idea di insuccesso o di fallimento? I profili Facebook sono il riflesso di ciò che io vorrei che gli altri vedessero di me. Io decido che cosa pubblicare, che cosa condividere. Questi profili rappresentano un sé ideale, non reale. I profili Facebook delle mamme sono molto competitivi rispetto a quelli delle figlie; parleremo nel pomeriggio degli adulescenti: soggetti cronologicamente adulti ma adolescenti nei modi di vivere, di comportarsi, di relazionarsi con i figli.

Sono cambiati i parametri secondo cui una persona viene definita "di successo". Il successo un tempo era una posizione sociale raggiunta attraverso lo studio, il lavoro, la dedizione, l'impegno, il sacrificio. Oggi sono necessari tanti *like*, tanti *follower*, conta l'*engagement* (il volume di interazione creato dalla pubblicazione di contenuti sui social). La persona di successo è l'*influencer*, lo *Youtuber*, la *fashion blogger*. Uno degli aspetti fondamentali di questa rivoluzione digitale è la tecnomediazione della relazione: entrare in un rapporto solo attraverso l'utilizzo di un computer. James Hillman afferma che questo rischia di frantumare la solidarietà, di minare la capacità di empatia. Se perdiamo il contatto diretto con l'altro perdiamo il rispecchiamento emotivo. I neuroni specchio ci consentono di immedesimarci nell'esperienza dell'altro e di attuare dei comportamenti solidali. Davanti a un tablet in che cosa mi rispecchio?

Il videogioco non ci deve preoccupare tanto sul versante dell'aggressività, ma sulla diminuzione della percezione di responsabilità del proprio agire. Quando si chiede a dei ragazzi perché hanno pubblicato in rete un video che poi ha avuto conseguenze pesanti normalmente la risposta è: "Non mi rendevo conto di fare così tanto del male" ed è una risposta sincera.

Viviamo in un tempo di grandissimi paradossi: diamo ai nostri figli dei videogiochi come *Manhunt* o *GTA* dove ci sono carneficine, stupri, massacri che si possono giocare anche in modalità *multiplayer* e poi facciamo campagne epocali contro la violenza sulle donne o lo *stalking*. La sfida è questa: lasciare ai nostri figli la possibilità di annoiarsi e il bisogno irriducibile di incontri autentici.

■ Noi famiglie cosa possiamo fare per non demonizzare questa tecnologia ma anche per non esserne sommersi? Come integrare le tecnologie con le realtà di cui siamo portatrici? Leggere racconti, storie? Musica, ascoltata e suonata? Contatto con la natura? Giochi da tavola? Invitare amici ma a condizione che non giochino con videogames?

■ Sono una mamma divorziata con 4 figli, 21 anni, due gemelli di 16 e la piccola di 10. Da quando hanno ricevuto il cellulare per la cresima è iniziata la non comunicazione. Il fatto che io viva anche per alcuni giorni senza usare il cellulare non è visto come buon esempio, ma come io fossi una persona strana. Tutte le mie proposte di fare altre cose insieme falliscono. La sensazione è di essere arrivata tardi.

■ Ho 4 figli e mi sento un migrante su un gommone che fatica a vedere Lampedusa. A me che arrivo da un padre padrone la piramide educativa del mondo social sembra rovesciata. I figli ne sanno più di noi e siamo a disagio in una materia che non conosciamo. Mi sembra sia sparito un senso di custodia delle emozioni, di intimità. Vedo una continua ricerca del nuovo.

Provo a dare una risposta unica a queste domande. Avete toccato il cuore del discorso. La sfida oggi è essere genitori educanti. Quindi la signora che si trova ad interloquire con i figli che non la ascoltano deve continuare a dire quello che pensa. Con la figlia più piccola è bene limitare il tempo in cui può usare le tecnologie. Con i ragazzi più grandi occorre evitare il proibizionismo, ma conoscere i loro mondi, la tecnologia, parlare con loro. Occorre spiegare le conseguenze che può avere la pubblicazione di un video. Tiziana Cantone si è uccisa per un video hard pubblicato dal suo ragazzo che è diventato virale. Bisogna informarsi su come funziona il mondo del web. E poi teniamo presente che i bambini tendono a seguire l'esempio che diamo loro, tendono ad immedesimarsi nei grandi, quindi se mamma usa il cellulare sarà una cosa buona e posso farlo anche io. Un'ultima cosa che vorrei aggiungere è che non dobbiamo avere paura del conflitto. È come se noi genitori avessimo bisogno della legittimazione dei figli, abbiamo paura di frustrarli, facciamo dipendere il nostro essere bravi genitori dalla loro approvazione. Tutti gli studi di psicologia evolutiva dimostrano il contrario. I figli crescono più sicuri se i genitori sanno dire dei no, se sono stabili nelle regole. È nella "lotta" con i genitori che formano il loro carattere, acquisiscono un senso del limite e trovano una loro coerenza. Continueranno ad

agire il conflitto, ma è essenziale che il genitore rimanga stabile. Se un bimbo fa il matto per avere il terzo gelato e il genitore cede, è lasciato in balia delle proprie pulsioni e ciò gli trasmette un senso di insicurezza.

■ Ho 40 anni e tre bambine, la più grande di 10 anni. Mi sono messo su Instagram per capire come funziona e ciò che mi fa paura è la rapidità con cui un video diventa virale. Come fare capire a una bimba di 10 anni le conseguenze di questo sia che sia vittima, sia che sia lei a farlo?

■ Sono maestra elementare di bimbi di 9/10 anni. C'è in effetti difficoltà dei bimbi a tenere l'attenzione, a contenere l'aggressività, e le mie colleghe lamentano questa situazione, tra noi insegnanti e con i genitori, ma mi chiedo se c'è un modo costruttivo di affrontare la situazione oltre la lamentela.

■ Mi sembra che i social ci abbiano fatto perdere il fascino di cose e situazioni. Ho un amico in Calabria che ho introdotto ai social, quindi ci "frequentiamo" molto spesso, però ho perso il fascino dell'incontro reale una volta l'anno. Quasi non ci abbracciamo, tanto ci siamo sentiti due giorni prima, e quando ci salutiamo è come se dovessimo vederci il giorno dopo, invece passerà un anno.

Cerco di nuovo di mettere insieme tutto. L'empatia si sviluppa nei rapporti *face-to-face*. I neuroni specchio ci aiutano perché se litigo con una persona che ho di fronte vedo la sua reazione, posso rendermene conto e fermarmi. Davanti ad un computer questa cosa non avviene. I neuroni specchio chi li attiva? I genitori, facendo educazione ai sentimenti. A 10 anni si può far vedere il video di Carolina Picchio (<https://www.youtube.com/watch?v=S0t39JoghVM>), suicida a 14 anni.

La scuola non può sostituirsi a ciò che devono fare i genitori, ma può organizzare incontri in cui sensibilizzare su questi argomenti. Facciamoci portatori di questi discorsi, sforziamoci di parlare agli altri genitori, diventiamo rappresentanti di classe e proponiamo di fare un incontro come questo a scuola, andiamo a rompere le scatole ai dirigenti scolastici...

Certo che non è la stessa cosa vedersi attraverso uno schermo. Le emozioni vere di un abbraccio nessun collegamento a Skype ce le potrà mai dare. Paulo Coelho dice: "Possiamo avere tutti i mezzi di comunicazione del mondo, ma niente, assolutamente niente, sostituisce lo sguardo dell'essere umano". I ragazzi preferiscono i mezzi tecnologici quando vedono che noi rinunciamo, ma tra noi e un mezzo tecnologico sceglieranno sempre di fare qualcosa con noi. Grazie.

Vorrei riprendere il discorso sulla crudeltà cui abbiamo accennato stamattina per parlare del cyberbullismo. Nel 2016, in Italia, si sono suicidati 350 ragazzi a seguito di episodi di bullismo e cyberbullismo; è come se ogni anno ci fosse il terremoto dell'Aquila! Vi ho fatto vedere il video di Carolina Picchio, il cui papà si è speso tantissimo perché si arrivasse ad una legge sul cyberbullismo.

Perché il cyberbullismo è così drammatico, ancora peggio del bullismo? Innanzitutto perché si salta la dimensione spazio-temporale. Mentre nel bullismo le vittime sanno con chi prendersela, nel cyberbullismo non si possono difendere, aprono i social e si ritrovano, come Carolina, migliaia di messaggi che in un attimo distruggono la loro reputazione. L'altro aspetto molto problematico è che le vittime si vergognano a tal punto che non ne parlano con i genitori, un po' perché temono che gli venga tolto il computer, ma soprattutto perché non credono di poter essere aiutati. Il modo migliore per fare prevenzione è coinvolgere i pari. È più facile che un ragazzo vada a parlare con un suo coetaneo se la scuola riesce a formare dei ragazzi in questo senso piuttosto che andarne a parlare con psicologi o insegnanti. A seguito di un episodio di cyberbullismo ci sono ferite che possono restare per sempre, si possono manifestare disturbi psicosomatici, dell'attenzione, attacchi di panico, grandi difficoltà a relazionarsi.

Altro fenomeno che rivela un'estrema fragilità nei ragazzi e che ha conseguenze pesanti è quello degli hikikomori. Il termine significa murati vivi: sono ragazzi che si ritirano da scuola, da tutte le relazioni, per recludersi volontariamente in casa; escono pochissimo, prevalentemente di notte, perché non riescono a reggere l'impatto con gli altri. In Giappone sono l'1% della popolazione. Non sono stati necessariamente oggetto di atti di bullismo, basta un'osservazione a scuola, la frase di un compagno o di un insegnante e improvvisamente crolla l'idea di successo che avevano coltivato, colgono la misura della loro inadeguatezza, non ce la fanno e si ritirano. Passano le giornate su Internet e qualcuno di loro pensa al suicidio. Ecco l'intervista di Davide, 18 anni, che da due non esce più di casa: <https://www.facebook.com/watch/?v=10158263625005523>.

Una ragazza di 14 anni si è suicidata in Inghilterra ed il padre accusa: "Instagram l'ha spinta al suicidio". A seconda delle ricerche che si fanno in rete, gli algoritmi dei social continuano a proporre contenuti analoghi. La policy di Instagram prevede un avviso che scatta in caso si cerchi la parola suicidio: «I post con parole o tag che cerchi spesso incoraggiano comportamenti che possono causare dolore o

condurre anche alla morte. Se stai vivendo una situazione difficile, saremmo lieti di aiutarti». Però continua a mandare suggerimenti. Questa ragazza ha continuato a visitare sempre gli stessi contenuti e alla fine ha fatto la scelta di togliersi la vita.

Su Internet si creano delle vere e proprie comunità in cui il disagio può diventare normale: trovo tante persone che la pensano come me, che vivono la mia stessa situazione, quindi la patologia anziché trovare soluzioni si normalizza.

Ci sono circa 300.000 siti dedicati ai disturbi alimentari, addirittura è stato stilato un Decalogo con i dieci comandamenti da seguire:

- 1) Se non sei magra non sei attraente
- 2) Essere magri è più importante che essere sani
- 3) Compra dei vestiti, tagliati i capelli, prendi dei lassativi, fai di tutto per sembrare più magra
- 4) Non puoi mangiare senza sentirti colpevole
- 5) Non puoi mangiare cibo ingrassante senza punirti dopo
- 6) Devi contare le calorie e ridurre l'assunzione
- 7) Quello che dice la bilancia è la cosa più importante
- 8) Perdere peso è bene, guadagnarlo è male
- 9) Non sarai mai troppo magra
- 10) Essere magri e non mangiare sono simbolo di vera forza di volontà e di autocontrollo

Il disturbo diventa una religione. C'è addirittura un Credo in Ana, la dea dell'anoressia.

Altro tema, la pedofilia. Ci sono innumerevoli siti di pornografia e pedopornografia. La Polizia postale lo scorso anno ha chiuso 1.600 siti, ma il rischio è altissimo. Una mamma ha contattato *Le Iene* denunciando un tentativo di adescamento in una chat di videogiochi dei bambini. Ecco, in sintesi, la storia: https://www.iene.mediaset.it/video/playstation-chat-porno-pedofili-allarme-bambini_207008.shtml.

Quando, 15 anni fa, il prof. Cantelmi ha presentato i primi 4 casi di dipendenza da Internet è stato guardato con scetticismo, mentre ora questa dipendenza è riconosciuta. Le dipendenze comportamentali sono tanto insidiose quanto le dipendenze da sostanze, perché vanno ad interferire con gli stessi circuiti cerebrali che entrano in gioco quando si assumono stupefacenti. Rientrano in questa categoria il gioco d'azzardo on-line, la dipendenza da cybersesso, la dipendenza cyber-relazionale, cioè chattatrici/chattatori, dipendenze da videogiochi e giochi di ruolo, da eccessive informazioni. Tutte hanno in comune lo stimolo di determinati siti cerebrali.

Non so quanto avete la percezione che viviamo in una società ipersessualizzata. Che ci sia da pubblicizzare un profumo, un paio di scarpe, o un vesti-

to ci sono sempre riferimenti sessuali molto espliciti e questo riguarda anche il mondo dei bambini. Le Wings preparano le bambine ad essere consumatrici di moda, ma la moda ricalca quella degli adulti, quindi queste modelle si atteggiavano come seduttrici consumate, hanno espressioni da donne provocanti... La professoressa Anna Oliverio Ferraris ha scritto il libro "La sindrome di Lolita" facendo riferimento al libro di Nabokov e al film con Jeremy Irons. Questo tipo di approccio all'infanzia fa sì che le ragazze si facciano un'idea dell'esistenza come basata molto sulla sessualità. Il risultato è incontrare bambine e giovani adolescenti truccate e vestite in modo provocante e seduttivo, capaci di attirare a sé le fantasie e le attenzioni di uomini adulti. Frequentemente, è in questi sguardi, spesso involontariamente attratti, che si possono nascondere gli esiti più pericolosi e problematici.

Cantelmi ha scritto, insieme a Emiliano Lambiase, il libro "Schiavi del sesso". In esso si spiega che, come abbiamo già detto, i circuiti cerebrali che entrano in gioco quando si assumono sostanze stupefacenti o quando si fa uso eccessivo di internet sono gli stessi. I centri del piacere si mettono in moto ogni volta che facciamo un'attività gratificante e più si riceve gratificazione più se ne desidera. Un editore inglese di una rivista pornografica si è dimesso dopo aver scoperto gli effetti che l'uso della pornografia può avere sul cervello dei ragazzi. Da alcuni studi è emerso che le menti degli stupratori sono imbottite di pornografia. Il presidente della Società Italiana di Andrologia e Medicina Sessuale ha dichiarato che si stanno rilevando casi di disfunzione erettile giovanile, dove i farmaci non apportano nessun tipo di beneficio perché non si tratta di un problema organico, ma è dovuto all'esposizione a una quantità di immagini pornografiche che poi cortocircuitano la risposta sessuale.

La pornografia è sempre più violenta e i ragazzi si espongono alla pornografia quando sono al massimo della neuroplasticità, al massimo della capacità adattativa del cervello. Il che significa che il loro cervello tende in quella fase a sfrondate alcuni circuiti che non vengono utilizzati e a rafforzare quelli che invece vengono usati più spesso. Le loro fantasie sessuali saranno quindi legate alle immagini che vedono. Mauro Rossetto, docente di Sessuologia Clinica all'Università di Medicina e Chirurgia di Pisa afferma: "A fronte di una pressante e spesso scorretta informazione da parte dei media, oggi l'adolescente manca di interlocutori accessibili e affidabili a cui rivolgere dubbi o problemi. Educare a una sana e armoniosa sessualità sia in ambito familiare che scolastico non può che significare educazione alla relazione in cui rispetto, reciprocità e scambio siano le regole e non le eccezioni. Pratiche e attività come il sexting specialmente in adolescenza, rischiano di sfociare in una distorsione dell'affettività e talvolta anche di trasformarsi, come per il cybersesso, in dipendenze sessuali".

Stiamo assistendo ad una generazione di ragazzi che hanno un'immersione esagerata nella tecnologia, costruiscono autonomamente i loro percorsi del sapere, ma non tengono gli adulti come punti di riferimento. Il problema però non è dei ragazzi, è che sono orfani di figure genitoriali. Vediamo adulti che hanno rinunciato a fare gli adulti. Li abbiamo definiti adulescenti: validi affettivamente, ma incapaci di dare regole ai propri figli; inseguono ideali di bellezza, a volte anche in modo estremo (lifting, botulini, chirurgia estetica, sport estremi, palestra, yoga); hanno difficoltà ad invecchiare per cui vengono meno le differenze genitoriali; condividono con i loro figli il modo di vestirsi e di comportarsi; amano apparire, stare in gruppo, giocare, divertirsi; hanno come idoli proprio i loro figli, vogliono vivere fin troppo la vita dei loro figli adolescenti; hanno solo un figlio, massimo due, ed investono tutto sul figlio quasi come se fosse una sorta di prolungamento di sé.

Da una intervista fatta nel 2016 dall'ITCI su un campione numeroso di ragazzi, questi sono i dati emersi: 8 su 10 dicono di essere i confidenti di mamma e papà; il 31% considera i genitori "immaturi"; il 39% "capaci a stento di pensare a sé stessi"; il 26% lamenta che sono "inaffidabili". I ragazzi vogliono dei genitori che sappiano fare i genitori, anche se può esserci conflitto. Nell'esperienza clinica vediamo che l'adolescenza con le sue crisi va fatta all'età giusta, altrimenti ti aspetta al varco. Per cui è meglio per i ragazzi trovare figure oppostive al tempo giusto. Oggi più che figure oppostive i ragazzi trovano accondiscendenza nei genitori, mentre l'autorevolezza è fondamentale.

È stato riscontrato che nei casi di bullismo o cyberbullismo le famiglie spesso sono violente, manca il rispetto, la capacità di comunicare in maniera sana, oppure sono famiglie in cui i limiti non sono mai stati dati. Qualche tempo fa su Facebook girava questo post: "Io credo che alla base del bullismo e dell'arroganza alle superiori ci sia un SUV parcheggiato sul marciapiede dai genitori durante le elementari".

■ È possibile utilizzare la potenza di queste tecnologie per contrastare i fenomeni di cui ci state parlando? Strutturare piattaforme in cui genitori, scuole, formatori, possano trovare ciò che voi dite? Non c'è un interesse dello Stato ad intervenire preventivamente?

Ci sono dei tentativi di fare prevenzione nelle scuole tramite formazioni on-line. Noi, per esempio, collaboriamo con il Mo.I.Ge. (Movimento Italiano Genitori) che contatta molte scuole su tutto il territorio italiano e offre formazione agli insegnanti. Però io credo di più in incontri come questo.

■ Cosa fare concretamente quando si viene a conoscenza di un caso di ritirato sociale, di hikikomori?

È davvero molto difficile sradicarli dal loro mondo. Si tratta di percorsi di psicoterapia molto lunghi. Gli interventi più efficaci sono quelli in cui si muove un'intera comunità non solo rispetto al problema specifico del ragazzo ma anche rispetto alla sua famiglia, spesso portatrice di un senso di colpa enorme.

All'inizio stamattina ci dicevate: "Non spaventateci troppo", ma vi invitiamo a non aver paura della paura; queste sono cose che dobbiamo conoscere così come sono, senza pensare che a noi non succederanno. Occorre essere vigili. Vi lasciamo con questo video, intitolato "i bambini ci guardano e ci imitano" (<https://www.youtube.com/watch?v=LFt-XQ00GJk>) che riassume tutto quanto abbiamo cercato di trasmettervi oggi. Grazie.

PER APPROFONDIRE...

<http://www.associazioneitci.it/progetto-educazione-al-web/>

<https://www.netreputation.it/consigli-di-media-education/>

T. CANTELMÌ - M.R. PARISI - F. ORLANDO, *L'immaginario prigioniero. Come educare i nostri figli a un uso creativo e responsabile delle nuove tecnologie*, Mondadori, 2009

P. PADRINI, *Facebook, internet e i digital media. Una guida per genitori ed educatori*, San Paolo, 2012