



# NOI



L'insegnamento su matrimonio e famiglia non può cessare di ispirarsi e di trasfigurarsi alla luce di questo annuncio di amore e di tenerezza, per non diventare mera difesa di una dottrina fredda e senza vita. Infatti, non si può neppure comprendere pienamente il mistero della famiglia cristiana se non alla luce dell'infinito amore del Padre...

**Papa Francesco**, *Amoris laetitia*, 58



in famiglia

Domenica 20 febbraio 2022  
Anno XXV  
Numero 398

**Avvenire**



## «Che mistero grande l'amore Le famiglie ripartano da qui»

LUCIANO MOIA

Quattro mesi, poco più di 120 giorni al X Incontro mondiale delle famiglie di Roma (22-26 giugno). Convocazione universale, e quindi già molto rilevante e interessante nel calendario ecclesiale, che questa volta assume però un significato tutto particolare. Non solo perché arriva dopo oltre due anni di pandemia che hanno sconvolto il pianeta e quindi la vita di milioni di famiglie che hanno necessità ora di guardare avanti per ritrovare energie anche spirituali, ma anche per l'impianto organizzativo scelto dal Papa. Non più una sola città in cui concentrare tutte le iniziative in pochi giorni, ma un evento "multicentrico e diffuso", che coinvolgerà tutte le diocesi del mondo, in collegamento non solo ideale con quanto succederà a Roma, alla cui diocesi toccherà l'organizzazione dell'evento centrale e l'accoglienza dei delegati di tutto il mondo. Responsabilità di cui è ben consapevole il cardinale Angelo De Donatis, vicario del Papa per la diocesi di Roma.

Eminenza, una società sempre meno a misura di famiglia, in cui i nuclei familiari sono sempre più isolati e parcellizzati, in cui la famiglia cambia e si disgrega, noi siamo incamminati verso il X Incontro Mondiale delle Famiglie. Qual è il messaggio più forte che la Chiesa intende dare alle famiglie dei nostri giorni con questa grande convocazione?

Papa Francesco ha scelto come tema del X Incontro Mondiale delle Famiglie: "L'amore familiare: vocazione e via di santità". Il nostro Vescovo desidera sottolineare come la Chiesa, maestra in umanità, è sempre sollecita ad accogliere e sostenere la famiglia nel suo cammino di crescita, aiutandola a rispondere alla vocazione all'Amore come un frutto della Grazia di Dio da vivere e custodire. Alla Chiesa sta a cuore la cura delle famiglie sia nel tempo della fatica, della precarietà e della malattia sia nel tempo della gioia, della ripresa e della rinascita. La realtà sociale che ha meglio resistito nel tempo della pandemia, è stata proprio la famiglia! Essa è sempre chiamata a vivere il mistero grande della vita in un'ottica pasquale, scoprendo come ad ogni insuccesso, fallimento e morte fa sempre seguito la risurrezione.

Il Papa ha voluto che l'anno precedente l'Incontro mondiale fosse dedicato a una riflessione su *Amoris laetitia*, perché la ricezione non fosse mera applicazione di quanto indicato nell'Esortazione post-sinodale ma una convinta svolta pastorale "con" e "per" le famiglie. Le sembra che questa svolta si stia realizzando positivamente dalle comunità?

Gli sforzi e le iniziative, proposte in

ROMA 2022

Il cardinale De Donatis: al centro dell'evento la relazione familiare come "vocazione e via di santità" La Chiesa vicina a genitori e figli in ogni fase della vita

questo anno, finalizzate ad una vera e propria svolta pastorale, necessitano di tempo. Papa Francesco ci ricorda che "il tempo è superiore allo spazio" e che bisogna "generare processi". Il primo passo consiste nell'educazione al discernimento, quale via maestra che orienta ogni esistenza. La vita umana, segnata da dubbi e dalla fatica nelle scelte, necessita di una sinergia tra il nostro spirito e lo Spirito Santo. È il discernimento che aiuta a riconoscere la voce di Dio, illumina il nostro cammino e lo conduce verso decisioni responsabili. La Diocesi di Roma, accogliendo le indicazioni del suo Vescovo, papa Francesco, ha istituito

un servizio diocesano di accompagnamento e discernimento giuridico-pastorale che si propone di accogliere ed accompagnare le persone ferite da crisi di coppia, da separazioni, da divorzi ed abbandoni, individuando, tramite un sostegno qualificato, un percorso finalizzato alla piena comunione nella famiglia ecclesiale. Se guardiamo la realtà familiare dei nostri giorni vediamo tante situazioni critiche: denatalità, crollo dei matrimoni, separazioni, emergenze educative anche drammatiche. La pastorale familiare sta facendo abbastanza per accompagnare queste fragilità? C'è un aspetto in cui dovremmo concen-

trare meglio gli sforzi?

Siamo impegnati, nella pastorale familiare, a vivere e testimoniare i principi della misericordia evangelica. In questa prospettiva è importante educare i giovani a vivere il fidanzamento come un itinerario di crescita e di discernimento verso il sacramento del Matrimonio, insegnando loro l'arte di accogliere, custodire e nutrire la chiamata. Abbiamo iniziato, in via sperimentale, un "nuovo Catecumenato" in preparazione al Matrimonio che, possa essere parte integrante del processo sacramentale perché è solo grazie alla riscoperta del Battesimo che i giovani maturano nella capacità di a-

mare e vivere il "mistero grande" dell'amore sponsale.

C'è un passaggio di *Amoris laetitia* che mi ha particolarmente interrogato. Papa Francesco dice che gli operatori pastorali sono chiamati "a formare le coscienze, non a pretendere di sostituirle" (Al 37). A chi si rivolge questo rammarico del Papa?

Più che un rammarico in senso stretto, mi sembra piuttosto un'indicazione pastorale di carattere pedagogico, in una prospettiva ecclesiale inclusiva. Si tratta di accompagnare le famiglie, di aiutarle a sentirsi parte di una famiglia più grande, che è la Chiesa, famiglia di Dio e famiglia di famiglie, aiutandole a crescere nella libertà e a riscoprire la loro dimensione di chiese domestiche. Sono di grande speranza le fraternità di famiglie che si stanno diffondendo in Diocesi sostenendosi a vicenda e camminando insieme.

Nella Lettera agli Sposi, diffusa in occasione della Festa della Santa famiglia (26 dicembre 2021), papa Francesco dice che le coppie cristiane hanno la "missione di trasformare la società", ma anche "di prendere l'iniziativa (*prime-rear*) all'interno della comunità parrocchiale e diocesana con le loro proposte e la loro creatività". Purtroppo non succede ovunque. Cosa si dovrebbe fare per trasformare le nostre comunità in autentiche "famiglia di famiglie"? Credo sia utile che i sacerdoti siano formati e si impegnino a rafforzare il lavoro in équipe, insieme agli operatori e alle famiglie, riscoprendo la bellezza di condividere l'impegno pastorale in chiave sinodale. Occorre continuare a lavorare affinché le famiglie evangelizzate ed evangelizzatrici siano soggetto principale della missione della Chiesa secondo la loro vocazione.

Tornando all'Incontro mondiale, sarà la prima volta di un grande evento ecclesiale "multicentrico" e "diffuso" in tutte le diocesi del mondo. Come si sta preparando la diocesi di Roma per gestire questo importantissima ma complessa organizzazione?

L'incontro, di cui Roma sarà la sede principale, prevede anche l'organizzazione di eventi nelle diocesi. Per aiutare i vescovi e le famiglie di tutto il mondo nella preparazione, abbiamo predisposto dei sussidi pastorali, offrendo un percorso costituito da otto catechesi, accompagnate da cortometraggi e testimonianze, dal testo di una preghiera, da un inno e da un'immagine. La nostra città, ricca di storia, arte e fede, saprà ben accogliere i delegati delle conferenze episcopali. L'evento donerà a tutti i partecipanti che seguiranno l'incontro attraverso i social network e lo streaming la grazia di vivere e testimoniare il Vangelo della famiglia.



Il cardinale De Donatis con alcune famiglie della diocesi di Roma / Cristian Gennari

CHI È  
**Pastore e formatore**

Dal 26 maggio 2017 il cardinale Angelo De Donatis è vicario generale del Papa per la diocesi di Roma, arciprete della basilica di San Giovanni in Laterano e gran cancelliere della Pontificia Università Lateranense, oltre che presidente dell'Opera romana pellegrinaggi. Originario di Ceserano (provincia di Lecce), è stato vescovo ausiliare di Roma, incaricato della formazione permanente del clero, un nuovo compito voluto direttamente da papa Francesco.

### Ecco i video sulla "grande bellezza" dell'incontro

L'ostetrica che si trova a dover scegliere il nome di un bambino non riconosciuto, la coppia che si riavvicina dopo un periodo di crisi, i genitori che adottano una bambina con disabilità. Storie di vita quotidiana, di famiglie romane come tante ma a loro modo uniche. A raccontarle è il regista Antonio Antonelli, nei cortometraggi della durata di 8 minuti circa, nei quali coppie o singoli che vivono a Roma ci raccontano la loro storia. Tutti dopo aver presentato la zona della città dalla quale provengono, raccontano la loro "grande bellezza". Sono piccoli cortometraggi della durata di 8 minuti circa, nei quali coppie o singoli che vivono a Roma ci raccontano la loro storia. Tutti dopo aver presentato la zona della città dalla quale provengono, raccontano la loro "grande bellezza". Si tratta «di persone che spesso si sono trovate con le loro macerie in mano - prosegue il sacerdote -, storie non facili, non sempre felici né prive di errori, ma ricche di una bellezza interiore e vera. Segno di

chi cerca nelle relazioni familiari il tesoro più ricco e profondo della vita umana». Si parlerà infatti di mariti e di mogli, di figli, di nonni ma anche di vocazione e santità. «Ci confronteremo - conclude don Criscuoli - con un modello assoluto come la famiglia di Nazareth e infine con lo strumento che ci ha regalato Papa Francesco per la felicità familiare ovvero l'uso delle tre parole magiche: "Grazie, Prego e Scusa"». Perché la famiglia, «è il primo luogo - prosegue don Criscuoli - in cui scoprire che essere perfetti vuol dire essere fatti per qualcuno. Il luogo che custodisce il mistero grande e semplice che è il segreto della felicità di ciascuno: fare posto alla vita di un altro».

chi cerca nelle relazioni familiari il tesoro più ricco e profondo della vita umana». Si parlerà infatti di mariti e di mogli, di figli, di nonni ma anche di vocazione e santità. «Ci confronteremo - conclude don Criscuoli - con un modello assoluto come la famiglia di Nazareth e infine con lo strumento che ci ha regalato Papa Francesco per la felicità familiare ovvero l'uso delle tre parole magiche: "Grazie, Prego e Scusa"». Perché la famiglia, «è il primo luogo - prosegue don Criscuoli - in cui scoprire che essere perfetti vuol dire essere fatti per qualcuno. Il luogo che custodisce il mistero grande e semplice che è il segreto della felicità di ciascuno: fare posto alla vita di un altro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

<b>SOCIETÀ</b>	<b>PASTORALE</b>	<b>EDUCAZIONE/1</b>	<b>EDUCAZIONE/2</b>	<b>POPOTUS</b> I tesori d'Africa finiranno sommersi?
<b>I ragazzi italiani lasciano casa solo a 26 anni</b>	<b>«Perché sposarsi» Discernimento tra fede ed eros</b>	<b>Figli adolescenti Conflitti ma... a braccia aperte</b>	<b>Mamme vittime della depressione Famiglie in crisi</b>	
Paolo Ferrario a pagina II	Andrea Bozzolo a pagina III	Michela Pensavalli a pagina VI	Barbara Garavaglia a pagina VII	Nelle pagine centrali



**INSIEME**

Come aiutare i ragazzi a individuare la propria unicità, trovare un senso alla propria esistenza, realizzarsi innanzi tutto come esseri umani

MICHELA PENSAVALLI

**C**ompito dell'adolescente è definire la propria identità. "De-finire", darsi un limite, delineare una sagoma, disegnare il letto nel quale potrà scorrere il fiume della vita. Senza questa intelaiatura, l'acqua non potrebbe proseguire la sua corsa verso il mare: si disperderebbe tutto intorno.

Definirsi significa aver acquisito i criteri di valutazione, aver imparato a scegliere, nella serena consapevolezza che ogni scelta comporta delle rinunce. Il capitalismo ha cercato di illuderci del fatto di essere onnipotenti. L'ipermodernità sta cercando di illuderci di poter essere indipendenti dagli altri.

Ma, semplicemente, così non è. Si sprecano le ricettine pronte con le regole del benessere, ma la verità è che la felicità non si trova nella perfezione, ma nell'armonia: ascoltando e seguendo il ritmo dalla vita, che indica quando è il momento di attendere e quando quello di agire, nella consapevolezza dell'esistenza delle imperfezioni, dei limiti, dei difetti, che rendono l'opera d'arte unica e irripetibile (non perfetta e riproducibile come il prodotto di fabbrica).

Ciascuno di noi è un'opera d'arte unica e irripetibile. Guardiamo i nostri ragazzi come il capolavoro che sono e aiutiamoli a individuare e sviluppare la propria unicità: questo è indicare il sentiero della felicità. Il cammino in cui è consentito futurare, trovare un senso e uno scopo alla propria esistenza, realizzarsi come esseri umani prima che come professionisti di qualche settore.

Trovare un significato nella vita è il motore della motivazione umana, produce benessere.

Se gli adulti vogliono essere di supporto ai ragazzi in questo processo, devono prima di tutto ritrovare loro stessi, rifocalizzando il proprio ruolo e il proprio posto nel mondo, superando loro stessi lo stallo nell'adulteranza in cui sono stati trascinati dai venti moderni. Devono ricentrarsi, ricordarsi chi sono, da dove vengono, e dove vogliono andare, nonostante le trasformazioni socio-culturali in atto.

**Valorizzare le loro risorse: stimolarli**

I gruppi giovanili tendono a chiudersi in comunità autoreferenziate, dalle quali gli adulti sono esclusi, in quanto incapaci di stabilire un dialogo su un registro linguistico condiviso. È importante controvertire questa tendenza e trovare agganci per una comunicazione che promuova l'interdipendenza: mentre coi bambini il rapporto è impari, i giovani adolescenti hanno bisogno di essere addestrati alla relazione adulta, con un'assunzione graduale di responsabilità, giocando un ruolo via via più paritario. Ed è fondamentale anche valorizzare il contributo che loro possono offrire alla vita familiare, sostenendo i genitori: un esempio su tutti, spesso i ragazzi hanno competenze informatiche più avanzate dei grandi, e questa è un'occasione fantastica per apprendere attivamente ed esplicitamente qualcosa da loro, per farli sentire importanti, e accrescere il loro senso di autoefficacia e la loro autostima.

È importante che la famiglia non sia liquida, ma flessibile, solida e prevedibile (le regole importanti restano fisse non variano da situazione a situazione creando confusione), si apre al dialogo, favorisce la partecipazione e l'interdipendenza, promuove l'intimità e la soddisfazione all'interno delle relazioni familiari, senza confondere i ruoli e i limiti che essi comportano per ciascun membro. È così che gli



# Con i nostri adolescenti conflitti e braccia aperte

adolescenti impareranno a trasferire questo modello nelle proprie relazioni sentimentali, e si sentiranno liberi di esprimersi ed esplorare tutti.

In generale, consigliamo tanto ai genitori quanto agli educatori/formatori/terapeuti, innanzitutto cosa non fare con i ragazzi adolescenti:

- **Non spaventarsi di fronte alle manifestazioni di disagio**, neanche quando si esprimono in forme autolesive come la diffusissima pratica del cutting (si feriscono con oggetti affilati varie parti del corpo, prevalentemente le braccia). Come abbiamo già esaminato, si tratta di modalità di espressione della sofferenza psichica, che non sanno definire e gestire in altro modo. Spesso questi fenomeni hanno scopi dimostrativi e rappresentano un grido di aiuto e di attenzione nei confronti del proprio dolore solitario. A parte il fatto di delegare la soluzione del problema a un esperto (medico o psicoterapeuta), è veramente importante rispondere al bisogno dei ragazzi, riformulare il rapporto genitori/figli, cambiare qualche abitudine di vita, a favore di momenti di scambio più sinceri e interessati. Con coraggio, senza paura.

- **Non temere il conflitto**. Attraverso il dialogo e il contraddittorio si stabiliscono i nessi causali degli eventi e si identificano i significati comuni, si

raggiunge un senso condiviso. I giovani devono ribellarsi, hanno bisogno di mettersi e di metterci alla prova, per capire se le nostre ragioni tengono, se siamo leali, o se devono cercare e orientarsi su ideologie più concrete. Non credete di essere brutte persone e cattivi genitori solo perché loro ve lo urlano contro nei momenti di rabbia. Non lasciate che queste frasi vi feriscano prendendole sul personale, perché non è affatto una questione personale. Devono farlo tutti gli adolescenti, di tutte le generazioni. Piuttosto preoccupatevi se non lo fanno. Non fatevi spaventare dalle loro invettive, lasciate pure che vi costringano a riflettere più attentamente sui vostri schemi abituali, ma date sempre ragione del vostro credo, spiegate il senso e il motivo delle vostre scelte. Anche se non dovessero condividerle, rispetterebbero l'onestà intellettuale. E apprezzeranno la vostra solidità.

- **Non mentire loro**, continuando a presentare una versione edulcorata della realtà per difenderli come se fossero ancora dei bambini. Sviscerate con loro tutte le passioni umane, parlate della morte, del bene, del male, dei limiti e della fallibilità. Insegnate loro che gli eventi e le emozioni negativi esistono, si possono tollerare, si possono su-

perare. La nostra missione: appassionarli. E poi passiamo ai consigli utili, invece, su cosa è bene fare:

**1) Sopportarli!**

Amate i vostri insopportabili figli e studenti, nella piena e adulta consapevolezza di ciò che stanno sperimentando. Entrate nei loro atteggiamenti frustrati e frustranti con pazienza, con tolleranza, cercando di farli sentire non tanto giudicati, quanto compresi. Ricordando che l'adolescenza è una crisi lunga e profonda, ma passeggera, e che per superarla hanno bisogno di tutta la vostra stabilità e della vostra comprensione.

**2) Intuirli**

Per quanto possano differire il vostro e il loro modo di vedere il mondo e di abitarlo, cercate sempre di intercettare i loro bisogni, di intuire i loro vissuti. Non date per scontato quello che sentono, perché vi stupireste di quanto sia lontano dalla vostra immaginazione. Il vostro sguardo attento e tollerante sarà un balsamo per il loro disagio, anche se non riuscirete a capirvi fino in fondo. In ogni caso è un movimento di avvicinamento, un incontro nello scontro.

**3) Convocarli**

Alimentate in loro la speranza, le passioni, i sogni, convocatoli alla vita e sfidateli con un'utopia: la visione di un mondo che ancora non c'è, ma che po-

trebbe/dovrebbe esserci, e ci sarà se loro daranno il proprio contributo a questa causa.

**4) Coinvolgerli**

Seguite un'antropologia dialogica comunitaria: inseriteli nella comunità, nella Polis, per contrastare l'isolamento e diffondere i valori umanitari. Insegnate loro e spronate a partecipare alle questioni pubbliche e sociali, a favorire la solidarietà, l'integrazione sociale dei diversi e degli emarginati, a sentirsi parte attiva di un tutto. Predisponete centri aggreganti che incrementino il senso di appartenenza e di coesione, dove apprendano a sperimentare l'unità anche nella diversità.

**5) Rispettarli**

*Voluntatis*, diceva Sant'Agostino: "Voglio che tu sia ciò che sei". Aiutate i ragazzi a individuare e sviluppare la loro personalità, la loro originalità, valorizzando le loro risorse, supportando i loro sogni, e rispettando i loro limiti e i loro difetti. L'esperienza di essere accettati per come si è è una delle più potenti iniezioni d'amore possibili. E sottolineate la loro individualità, evitando le generalizzazioni svalutanti ("voi ragazzi..."), per salvarli dalla spirale di omologazione in cui la cultura moderna vorrebbe imbrigliarli.

**6) Affascinarli**

Con i diktat e con la freddezza, non li avrete mai! L'unica possibilità di attirarli è attraverso l'irradiazione di una luce interiore affascinante. Per questo il primissimo passo è ritrovare voi stessi e il senso del vostro esistere, riscoprendo anche il mandato, la missione iscritta nel ruolo di genitore e di formatore. Siate voi per primi affamati e pazzi, entusiasti, dediti, equilibrati. Siate liberamente voi stessi. Questo basterà a sedurli, incuriosirli, a far desiderare loro di possedere la stessa serenità. E quando scorderete spiragli di apertura, addestratevi all'empatia e alla reciprocità nella relazione, esercitandole voi, e richiedendole a loro.

L'emergenza educativa è tra i temi più urgenti e drammatici della nostra epoca

## "Genitori smart" in sette passaggi

Ecco perché mamme e papà devono essere "competenti digitali"

1 - Migliorate il più possibile le vostre competenze digitali.

2 - Siate un buon modello a cui ispirarsi: utilizzate i Social con moderazione e coerenza, evitando di usarli come premio o punizione, perché così facendo accrescete il valore dato ai device ("Se non obbedisci ti tolgo il telefono", e poi magari noi per primi ne facciamo un uso smodato!).

3 - Gestite con risolutezza i tempi e i momenti di connessione. I ragazzi che tendono a fare un uso più problematico di Internet sono quelli i cui genitori si disinteressano totalmente delle loro attività online. Una mediazione attiva, invece, sia abilitante/partecipativa che restrittiva (suggerire utilizzi costruttivi della Rete, regolare i tempi trascorsi online, navigare insieme) favorisce sia un uso ottimale dei device, sia un miglior rapporto genitori-figli. I giovani riferiscono che grazie a una buona mediazione genitoriale si sentono più sicuri su come fronteggiare le situazioni disagevoli online.

4 - Osservate il loro comportamento dopo l'uso dei device (soprattutto se prolungato), nell'arco della giornata: chi frequenta, che stati d'animo presentano (in particolare se riscontrate sintomi ansiosi o depressivi, ecc. e in caso parlatene con loro e consigliatevi con degli esperti, prima che la situazione raggiunga delle derive indesiderate).

5 - Evitate che usino i device prima di addormentarsi, poiché la luce prodotta dagli schermi stimola la produzione di dopamina (che ormai conosciamo bene), e inibisce quella di melatonina, sostanza sedante coinvolta nell'addormentamento, influenzando sulla qualità del sonno e - di conseguenza - della salute in generale, perché i disturbi del ritmo sonno/veglia hanno gravissime ripercussioni sull'organismo umano.

6 - Monitorate le amicizie e i siti frequentati, condividendo sempre le motivazioni del controllo che effettuate, senza spiarli in segreto (perché da questo evincerebbero di essere inaffidabili, e al contempo minerebbe la loro fiducia in voi).

7 - Trascorrete del tempo felice con loro! Coltivando passioni comuni, hobby, attività sportive e ricreative. Si a escursioni nella natura, che cura, riempie e offre bellezza a profusione. Controbilanciate il fascino della navigazione online con l'emozione della navigazione vera, col calore umano, "live", col solletico e le risate a crepapelle.

**Michela Pensavalli**

**IL LIBRO**

**Valori e buone prassi educative**



"La difficile adolescenza, Tra autonomia e bisogno di riconoscimento nell'epoca ipermoderna", è il nuovo libro di Michela Pensavalli (San Paolo) di cui pubblichiamo in questa pagina ampi stralci. L'esperta, psicologa e psicoterapeuta, docente presso l'Ateneo Pontificio Regina Apostolorum, coordinatrice e responsabile della Comunità terapeutica per la cura delle dipendenze comportamentali Sisifo, spiega ai genitori come intervenire attivamente nell'emergenza educativa che si apre con l'adolescenza. Come recuperare la relazione autentica, autorevole e aperta alla trasmissione di una vita valoriale e densa di significati. La sfida educativa vede al centro la capacità dialogica degli adulti, ma anche in questa nostra epoca l'accompagnamento all'utilizzo consapevole dei social, l'intenzione conscia di offrire modelli di identificazione, e mira a creare ponti di trasmissione di saperi esperienziali, che facciano da guida nell'incerto periodo di sviluppo adolescenziale. Il libro fa parte della collana "Etica in famiglia" promossa dall'Ufficio nazionale Cei per la pastorale familiare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## MA DA SOLI

Sofferenze mentali dei genitori in aumento. Ecco come è possibile attenuare le ricadute sui figli piccoli o adolescenti

# Mamme oltre la depressione

## Strategie per famiglie sospese

BARBARA GARAVAGLIA

Che cosa accade se la mamma oppure il papà sono depressi? Quali sono i meccanismi, all'interno del nucleo familiare e della rete di relazioni, che si inceppano, che cambiano, che si spezzano? I figli che vedono dinanzi a sé un genitore che ha mutato i propri atteggiamenti, che cosa provano, che cosa vivono?

In Italia, secondo i dati Istat (2018) la depressione è il disturbo mentale più diffuso e si stima che il 5,4% della popolazione di età maggiore di 15 anni ne soffra. I nativi e disoccupati tra i 35 e i 64 anni di età riferiscono più spesso di soffrire di depressione o di ansia cronica grave.

Eppure, a fronte di un disturbo presente, la vergogna spinge a rimandare la richiesta di aiuto, lasciando così spazio a incomprensioni, disagi, che hanno ripercussioni su tutta la famiglia. Può accadere che il primo approccio avvenga proprio in occasione della presa in carico di bambini con problematicità, che aiutano a scoprire come alle loro spalle ci siano genitori che soffrono di depressione. Proprio perché sono le mamme e i papà i primi punti di riferimento dei bambini.

«Cambia molto la situazione – spiega Francesca Fantini, nel comitato scientifico del Ceat (Centro europeo per assessment terapeutico con sede all'università Cattolica di Milano) e docente alla Cattolica – se un genitore è solo oppure se è dentro una rete di supporto, che fa la differenza. Più i genitori sono soli, più anche i figli percepiscono la difficoltà della situazione». Anche il professor Filippo Aschieri – del comitato scientifico del centro clinico Ceat e docente di Psicologia alla Cattolica di Milano – rimarca l'importanza di una rete di aiuto: «Il problema è lo stigma: domandiamoci quanto, per una problematica comune, diffusa, quasi una conseguenza del vivere odierno, l'ambiente in cui una persona vive le consenta in primo luogo di essere consapevole di stare male, di scoprirsi differente rispetto al passato, e di avere un supporto per capire che cosa fare. Perché queste sono situazioni difficili, e una persona può impiegare molto tempo per capire che cosa le sia successo. Non è semplice, nella nostra società che è un po' emotivo-fobica, diverso-fobica, tollerare che c'è qualche cosa che non va rispetto al modello "produttivo" che abbiamo in mente».

Quando un genitore è depresso, i figli si ritrovano a portare un fardello: «Per lavorare con questo tipo di assistiti – spiega in proposito il professor Aschieri –, bisogna smettere di vederli come genitori, ma essi stessi come figli. Sono stati infatti a loro volta figli e sospendere, per quanto è possibile, il giudizio sul loro essere genitore e focalizzarsi su che cosa questo genitore ha avuto nella sua

storia che lo ha portato a sviluppare una depressione, sposta il focus sulla persona che porta il sintomo. Se si riesce a fare questo, soprattutto lavorando sulle famiglie, i figli, che spesso hanno disagi, disturbi emotivi, alimentari, stanno meglio perché percepiscono che la propria mamma o il proprio papà è preso in cura da qualcuno. Si sollevano i figli dall'essere terapeuti volontari e si permette loro di fare i figli». Sotto il cappello del termine depressione si ritrovano numerose

situazioni. Esistono depressioni a breve, ad esempio conseguenze di un lutto, e ci sono depressioni che durano nel tempo e che ricorrono, facendosi sentire in maniera diversa sui figli. Sono situazioni che, chi opera sul territorio, ha ben presente. Come il dottor Paolo Maria Manzalini, responsabile della Struttura semplice Area territoriale della Unità operativa complessa di Psichiatria Asst Brianza, che copre un'area assai estesa di un territorio densamente abitato e variegato. «Sicuramente – spe-

cifica Manzalini, medico, specializzato in Psicologia clinica – avere un genitore depresso ha un impatto sui figli. Esiste una sorta di regola generale, per cui i bambini e gli adolescenti, tendono a colpevolizzarsi rispetto al genitore ammalato, perché fanno fatica a capire il motivo per cui, proprio a loro, capitino un papà o una mamma non in piena forma. Il bambino, il ragazzo ha un meccanismo di difesa di fronte alla mancanza di un punto di riferimento, e si spiegano la situazione dicen-

do che la colpa è loro. Prendono le difese della figura genitoriale, perché non ammettono che un papà o una mamma possano non essere adeguati al loro ruolo. Alcune persone, crescendo, provano amarezza, senso di sconforto, perché comprendono che è mancato loro qualche cosa». I disturbi depressivi sono in aumento nella popolazione adulta, anche se è difficile distinguere i disturbi che il dottor Manzalini definisce "reattivi" (sorti a seguito di un evento quale la perdita del la-

voro, del lutto, delle separazioni), da quelli "ricorrenti". «All'interno della famiglia rimbalza la realtà difficile che vivono i genitori – prosegue lo psichiatra –. È uno schema che si ripete, perché, soprattutto in zone nelle quali il lavoro è sempre stato accessibile, un padre che non produce reddito non è tollerato e a volte i figli risentono della situazione, del fatto che non sia garantito loro uno standard di vita al quale auspicano». Ritorna la vergogna, il comprendere che un genitore sia etichettato come "lazzarone", come incapace.

L'eredità che lascia un genitore depresso, quindi, qual è? «Non è corretto affermare che un bambino che ha un genitore depresso, a sua volta sarà egli stesso una persona depressa. Il materiale genetico dà una spinta, sicuramente – osserva Manzalini –, ma nella vita noi abbiamo risorse per poterci adattare meglio alla realtà. Dipende quindi da ciò che ho attorno a me. Se anche avessi un genitore depresso, ma avessi l'altro genitore oppure una rete parentale attenta, che nei momenti critici riesca a fornire un po' di sostegno, allora non è automatico che impari quella modalità di relazione e di vita. Si parla di caregiver allargati, anche se purtroppo le mamme, da un punto di vista storico, sono caricate di una responsabilità eccessiva. Tutte le colpe sono addossate alle mamme, dal momento che sono le caregiver più presenti nei primi anni di vita di una persona».

A livello lombardo esistono progetti che riguardano figli di genitori con grave problema psichico, e tra questi problemi sono le depressioni ricorrenti: «Dall'ospedale Niguarda – illustra Manzalini – è partito il progetto Semola, che ha un'attenzione alle ricadute che possano esservi sui figli di genitori con difficoltà importanti. Si fanno interventi che coinvolgono il minore e l'altro genitore e che, eventualmente, possano indirizzare i figli in contesti di sostegno, prevenzione, specifici per quell'età». Asst Brianza sta portando avanti il progetto Oblò, in accordo con il progetto Semola, che è in fase di divulgazione nei Cps del territorio di competenza. «Stiamo creando una iniziativa che proporrà incontri alle famiglie nelle quali un genitore abbia problema psichiatrico serio. C'è anche una rete più ampia, nella quale la Asst è coinvolta, al di là del progetto Oblò. Queste iniziative hanno un approccio trasversale, molto proficuo».

Occorre mettere in luce anche l'importanza della comunicazione del problema ai figli, soprattutto se piccoli. Parlare di depressione, di problemi psichiatrici, ancor oggi non è immediato. In un contesto progettuale che coinvolga più attori, risulta però più semplice farsi carico degli aspetti di ricaduta sui bambini di una situazione di malattia. Malattia che non è un tabù, ma una realtà da affrontare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SARANNO DESTINATI 1,7 MILIONI DI EURO. PRONTE LINEE GUIDA PER SERVIZI PIÙ EFFICIENTI

### Lombardia, nuovi Centri per la famiglia in tutto il territorio della Regione

Via libera, dalla Giunta di Regione Lombardia, alla proposta dell'assessore alla Famiglia, Alessandra Locatelli, delle Linee guida per l'implementazione dei Centri per la famiglia su tutto territorio lombardo. «Dopo la sperimentazione nelle 4 Ats individuate (Insubria, Valpadana, Brianza e Pavia) - ha detto Locatelli - Regione Lombardia mette ora in campo altre risorse. Si tratta di 1,7 milioni di euro del Fondo per le politiche per la famiglia per implementare in tutto il territorio

regionale un modello di centro per la famiglia in grado di garantire attenzione concreta ai bisogni delle famiglie e che possa mettere a loro disposizione punti di riferimento concreti». L'obiettivo è quello di ampliare l'offerta di questi servizi, estendendoli a tutto il territorio regionale. «I Centri per la famiglia - ha detto ancora l'assessore - saranno in grado di intercettare i bisogni e le esigenze delle famiglie, anche di quelle non caratterizzate da condizioni di fragilità». Importante

inoltre assicurare «ai nuclei familiari la possibilità di trovare interlocutori seri in grado di interagire con servizi, enti, associazioni e istituzioni del territorio. Si tratterà non solo di semplici sportelli, ma di spazi e luoghi in cui poter accedere per informazioni, formazione e sostegno. Non possiamo dimenticare i momenti di estrema difficoltà vissuti in questi due anni di pandemia e i sacrifici fatti da tante famiglie, in particolare con figli e con soggetti più fragili all'interno del nucleo».



UN PROGETTO SOSTENUTO DAL COMUNE NEL QUARTIERE DON BOSCO

### Roma, appartamenti "parentali" per genitori con figli a carico dei servizi

Un appartamento parentale per sostenere le famiglie con minori in carico ai servizi sociali. Il progetto «Genitori in crescita» promosso da cooperativa sociale Meta, Obiettivo Uomo e Bottega solidale è stato inaugurato nei giorni scorsi a Roma, nel quartiere Don Bosco. Una vera e propria casa per la genitorialità consapevole munita di cucina, ampie camere, un soggiorno e uno spazio esterno. Un progetto innovativo e sperimentale per aiutare quelle famiglie che hanno difficoltà a gestire il rapporto con

i figli, dai primi mesi di vita all'adolescenza. «L'idea nasce sull'onda degli appartamenti parentali francesi: si tratta di uno spazio fisico di accoglienza per persone che hanno bisogno di un aiuto o di ritrovare un rapporto col proprio figlio», spiega Michela Francescangeli, presidente di Meta. Il servizio è rivolto ai cittadini del territorio della Asl Roma 2. L'accesso può avvenire su richiesta individuale, chiamando il call center (389.040 59 26) o tramite invio da parte dei servizi sociali. «Dopo il primo

contatto si procede con l'elaborazione di un percorso di sostegno, saranno possibili attività individuali o di gruppo. L'approccio sarà educativo e relazionale, accoglieremo ragazzi da 0 a 18 anni - aggiunge Francescangeli -. Non si tratta di una formazione ai genitori, ma di un affiancamento e un supporto per incentivare il dialogo e recuperare la relazione». Il servizio è sostenuto dal Dipartimento Politiche Sociali e Salute di Roma Capitale.

ORIENTASERIE

Come si finisce nel tunnel della dipendenza da farmaci, e come sia difficile, per molti impossibile, uscirne. È il tema della serie di DisneyPlus Dopesick che ricostruisce la storia vera del farmaco antidolorifico OxyContin

### Dipendenza da farmaci

#### Un viaggio nell'abisso



Stefania Garassini

provocando casi di dipendenza che si moltiplicavano per tutti gli Stati Uniti, in un'escalation che trasformava gli ignari fruitori in tossicomani, pronti a falsificare ricette mediche e a svaligiare farmacie pur di procurarsi le pasticche. Dopesick, tratta dall'omonimo libro-in-

chiesta di Beth Macy e interpretata magistralmente da Michael Keaton, racconta la vicenda giudiziaria contro Purdue Pharma - azienda considerata responsabile di aver scatenato l'epidemia di oppiacei, con migliaia di morti negli Usa - che si è conclusa di recente con il fallimento della casa farmaceutica e il pagamento di una multa miliardaria, ma con la sostanziale impunità dei vertici. Il merito della serie, adatta a un pubblico di età superiore ai 16 anni, è far percepire il fenomeno della dipendenza in tutta la sua gravità, narrando con uno stile asciutto, privo di sentimentalismi, ma proprio per questo particolarmente efficace, la vicenda umana di chi si trova a sprofondare in un abisso senza fondo.

Tutte le recensioni su [www.orientaserie.it](http://www.orientaserie.it)



NOTIZIE IN BREVE

### "Nonni sprint anche nell'adozione", Webinar Ciai

Nonni sempre pronti a sostenere le famiglie nei vari impegni tanto da sembrare "supplenti" dei genitori anche quando i nipoti arrivano con l'a-

dozione? Per dare risposte a questo e altri quesiti, Ciai organizza un webinar: "Diventare nonni adottivi. Aspettative, timori, specificità", nuova edizione di un appunta-

mento già apprezzato da molte famiglie - genitori, nonni, zii. Sulla piattaforma zoom, mercoledì 23 alle 18. Info e modulo di partecipazione: <https://bit.ly/3JwU63H>

### "Famiglia al centro" con Alleanza Cattolica

Famiglia al Centro, è il titolo del percorso proposto da Alleanza Cattolica in occasione dell'Anno Famiglia Amoris laetitia. Sono previste sei lezioni e sei su Zoom dal 25 febbraio al 10 settembre. Per info: <https://alleanzaccattolica.org/eventi/categoria/la-famiglia-al-centro/>

### «Coppie in ascolto» On line oggi a Savona

Oggi alle 15 Equipes Notre Dame e Ufficio di pastorale familiare di Savona-Noli propongono: "Coppie in ascolto. «Ascolto della "Parola" e ascolto dell'altro». Introduce il biblista Luca Moscatelli (pastoralefamiliarsavona@gmail.com. Sul canale YouTube della Pastorale familiare)