

LA SCELTA

Francesca Mineo, giornalista e scrittrice, ha raccontato in un libro la decisione sua e del marito di accogliere un bambino con tante incognite

FRANCESCA MINEO

Speciale evoca qualcosa di unico, di diverso dal solito, di particolare, con un'accezione positiva. Capita però che le parole siano bifronti. Anche speciale non è da meno, e nasconde il suo lato d'ombra, perché in nome del politically correct può indicare una deficienza, una mancanza.

Nell'adozione, che per molto tempo è stata ammantata di un'aura di eroismo, speciale è il termine utilizzato per indicare appunto quei bambini che la Convenzione dell'Aja definisce come bisognosi di cure particolari, special needs, appunto.

Le etichette non sono mai una gran cosa, anzi. E infatti è qui che il termine sprigiona tutta la sua energia ambigua: riversa per un attimo, sugli aspiranti genitori, quel senso di unicità positiva che l'adozione di un figlio è capace di suscitare. Poi, come un boomerang, li colpisce alla nuca.

Proviamo a immaginare un dialogo - molto verosimile in realtà - tra futuri genitori in attesa, molto vicini all'abbinamento con il loro figlio, e un operatore dell'ente per le adozioni, quando arriva il momento di tirare le somme dopo lunghi percorsi analitici.

«Quindi mi sta dicendo», chiede un padre entusiasta, «che non stiamo per adottare un piccolo Superman?» «Oh sì, certo, vostro figlio sarà... speciale, unico, come il vostro amore...!» risponde l'operatore, che già sta misurando le parole e soprattutto quel termine, speciale.

«Si spieghi meglio», incalza la futura madre, piuttosto guardinga. Dopo la nota trafila di colloqui psicologici, anni di attesa, esami medici e indagini varie - per non parlare degli amabili interrogatori in famiglia, da quando ha comunicato che arriveranno uno o più figli - gradirebbe non ricevere ulteriori sorprese. Soprattutto sorprese.

Ed ecco che speciale si rivela in tutta la sua complessità. Si comincia così a scendere nella realtà, ad avere davanti agli occhi i volti e le storie di bambini che hanno subito traumi o maltrattamenti, che han-



Francesca Mineo con il figlio Lin Yong, 14 anni, adottato nove anni fa in Cina

CHI È

Lungo impegno nel terzo settore

Francesca Mineo, giornalista, è mamma di un ragazzino di origine cinese. Si occupa di comunicazione e progetti editoriali per organizzazioni del terzo settore e della società civile. È autrice di podcast. Ha curato collane e pubblicazioni sui temi della famiglia, dell'affido e dell'adozione. Per San Paolo ha pubblicato "Adozione. Una famiglia che nasce" (2018), diario del viaggio adottivo, dall'annuncio fino all'arrivo in famiglia, rivolto a genitori e nonni. Ha scritto "I 189 giorni di Laura" (Ancora, 2009), storia di un'operatrice umanitaria morta in Kosovo, paese cui aveva dedicato passione e impegno per tentare di risolvere i bambini dai traumi della guerra.

Cos'è un'adozione "speciale"? «Solo un'overdose di amore»

Oggi la decisione di aprire le porte della propria famiglia a un minore che vive in un istituto richiede un supplemento di consapevolezza, di maturità e di coraggio. Difficile, certo, ma è una strada di felicità

no qualche problema di salute da risolvere o con cui convivere tutta la vita; che hanno più di 7 anni o si presenteranno in un gruppo di fratelli (fratire) perché, dopo tutto quello che hanno sofferto, separarli ancora sarebbe un delitto. Ma non bastava l'abbandono? Pare di no. Domanda legittima, però. Non bastava che gli adulti che hanno generato la o le creature - leggasi: i genitori biologici, quelli che per molti sarebbero i "genitori veri" - abbiano deciso, per mille drammatici motivi, di gettare la spugna e di tenerli fuori dalle loro vite? C'è sempre qualcosa di più. Qualcosa, appunto, di speciale nella non scelta, prima, e nella scelta, poi. Non dimentichiamo, infatti, che l'abbandono dei minori è anche

questo: è la decisione, spesso dettata da difficili o tragiche circostanze, di non voler essere genitore di un bambino. L'adozione è esattamente l'opposto. Dicevamo: il solo abbandono non basta come carico da 90 sulle spalle di questi bambini in arrivo da luoghi diversi e lontani del pianeta, ma anche dall'ospedale dove sono stati lasciati alla nascita o dalla comunità di protezione per minori. Le adozioni oggi sono così: accoglienze di bambini con necessità particolari, non creature rosee uscite da una immaginaria fabbrica di bebè. Da nuclei familiari disgregati o monofamiliari, da istituti o case famiglia arrivano in adozione bambine, bambini, preadolescenti, gruppi di fratelli la cui storia di abbandono è molto complessa, spesso difficile e traumatica. A questo si aggiunge sempre dell'altro. Se l'abbandono - facciamo un'ipotesi - fosse un bracciale immaginario intorno al polso dei nostri figli, i bisogni speciali aggiuntivi sarebbero i charms, i piccoli ciondoli che tintinnano intorno. E si fanno sentire, pure loro. Ma possono anche staccarsi, con il tempo, o cambiare forma. Speciale, quindi, in che senso? Speciale nell'accezione di complessità alla quale ciascuno, a seconda delle proprie sensibilità ed esperienze, può attribuire con la sfumatura positiva o negativa. Sono bambini ancora più bisognosi? senz'altro: hanno bisogno di genitori (eccoci di nuovo...) speciali, perché dovranno essere consapevoli di quanto dovranno affrontare nel divenire padre e madre con l'adozione. Consapevoli, quindi, in che senso?

Consapevoli...
... che nessuno è perfetto, nemmeno loro, i genitori;
... che la vita è fatta di salute e malattia, di momenti sereni e altri tristi;
... che conoscere e informarsi scaccia via molte paure, anche quella di adottare un ragazzino di 9-10 anni o una bambina con un problema di salute, più facilmente curabile in Italia che nel suo Paese di origine;
... che diventare genitori con qualche anno di saggezza in più - oggi l'età media di chi adotta è 46 anni - dovrebbe assicurare un qualche equilibrio interiore e quindi la capacità di affrontare e gestire eventuali avversità.
E poi, proviamo a fare un gioco. Per un momento, osserviamo questi genitori da fuori, come se fossimo noi quei figli in attesa. Riassumendo, questi genitori saranno:
- grandicelli (over 40), come i bambini special needs (over 7);
- con qualche problema di salute (infertilità e altro), come i bambini con bisogni sanitari;
- con qualche trauma (lutto da infertilità, crisi di coppia eccetera) come molti bambini delle liste special needs che portano ancora il ricordo di traumi passati (e le sofferenze che bambini e bambine hanno subito sono, di norma, più significative di quelle dei genitori);
- in gruppo come le fratric? No, questo no, state tranquilli.
I genitori sono sempre due, ma data la loro età e la loro esperienza avranno senz'altro costruito, negli anni, reti di amici e parenti pronti ad accogliere insieme a loro due o più fratellini inseparabili.
Cari futuri genitori, a questo pun-

to non vi sentite anche voi un po' speciali?

Siete pronti a essere genitori speciali?

Non mi sono sentita speciale perché ho adottato, e credo che ciò valga per la gran parte di coloro che decidono di intraprendere questa strada per diventare mamme o papà. Anzi, il più delle volte ci si arriva dopo una varietà di esperienze - dalle frustrazioni alle occasioni di riflessione personale - in aggiunta al fatto che non per tutti adottare rappresenta, almeno all'inizio del cammino, un'opzione alternativa alla genitorialità naturale.

Dunque, incosciente? A tratti sì. Del resto, in astratto, chi si sarebbe mai immaginato che per diventare genitori bisognasse volare dall'altra parte del mondo, nel nostro caso in Oriente? Un viaggio mica da ridere, in tutti i sensi. Per poi sentirsi dire, al ritorno, da alcuni spiritosoni: «Be', ma non potevate andare in Paolo Sarpi?»

Leggasi per i non milanesi: il quartiere cinese. Ecco, qui per rispondere ci vorrebbe proprio una emoticon, tipo la faccina con gli occhi voltati all'insù. Tuttavia, mentre i suddetti comici da strapazzo sono andati di diritto a rimpolpare lo Stupidario 4 dei commenti evitabili, noi, da Milano, cominciamo - tre anni prima dell'incontro con nostro figlio a Xi'an, provincia di Shaanxi - ad affrontare tutto quanto arriva di bello e di complesso con l'adozione, nonché a digerire la varietà dei bisogni speciali, non sapendo ancora quale, in particolare, avrebbe riguardato noi...

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CHI SONO I BAMBINI "SPECIAL NEEDS", UNA SITUAZIONE SEMPRE PIÙ DIFFUSA

Le domande dei genitori che si preparano alla grande scelta

Un testo che affronta una situazione statisticamente sempre più diffusa nell'adozione: i bambini che stanno aspettando una famiglia, in Italia e nel mondo, possono avere "bisogni speciali", e ciò a volte preoccupa le coppie in attesa, che si domandano se avranno le risorse per accompagnarli nel modo migliore. Francesca Mineo in "Nessuno è perfetto ma l'amore sì" (San Paolo) cerca di spiegare che i "bisogni speciali" sono comuni a tutti i bambini, e che anche le più grandi fragilità possono essere accolte, quando

c'è l'amore. Viaggiando sul tema della "S" di special needs, Mineo procede sul filo della sua esperienza personale di adozione e illustra cosa sono e come sono classificati (età avanzata, problemi fisici, problemi psicologici e comportamentali, fratric) e propone una serie di interviste ad esperti (Anna Guerrieri, Milena Santerini, Marco Chistolini, Piero Valentini, Marcella Griva), ovvero un gruppo di psicoterapeuti, esperti dell'adozione, pediatri in grado di dare risposte significative.



MICROCOSMI 2.0

Diego Motta



Opinione pubblica, la lunga strada da fare

La caccia al voto di milioni di italiani riparte regolarmente un minuto dopo la chiusura dei seggi. Nulla di nuovo, nel deserto elettorale italiano. Eppure le urne (semi)vuote del febbraio 2023 sono state solo l'ultima degenerazione di un fenomeno, quello dell'astensione di massa, di cui si discute da tempo.

La domanda è sempre la stessa: come può fare la politica a tornare attrattiva verso fasce di popolazione che, del voto, non vogliono proprio saperne? È la classe dirigente che deve tornare a parlare «come al bar», come chiedono alcuni militanti ai loro politici di riferimento? Oppure bisogna ricambiare i messaggi sulla base delle priorità degli elettori, magari usando con miglior fortuna la vetrina dei social network? La verità è che a queste domande il Palazzo prova a rispondere da almeno un decennio, più o meno da quando è cominciato il lungo declino della partecipazione. Se siamo scesi a livelli così bassi, dunque, è perché qualsiasi soluzione ha fino ad oggi fallito.

L'opinione pubblica pare essersi quasi assuefatta al modello di una "campagna elettorale permanente" e il cortocircuito tra comunicazione e politica, se ha consentito ad alcuni leader di arrivare all'apice delle proprie carriere, d'altro canto sembra aver ridotto le aspirazioni della cittadinanza a essere rappresentata: ci si limita a un like su singole battaglie, se va bene, ci si annoia davanti alle baruffe tv, si pensa ad altro. Non parliamo ovviamente dei partiti, ai minimi storici di consenso: dividono e galvanizzano le minoranze, impegnate ma sempre più esili, senza più scaldare i cuori della maggioranza silenziosa.

Il paradosso è che, mai come adesso, gli stessi leader hanno a disposizione studi, ricerche di mercato, sondaggi e analisi demoscopiche in grado di dimostrare, giorno dopo giorno, come si muove l'opinione pubblica. Perché allora è diventato così difficile convincere i cittadini a partecipare alle elezioni? Primo: perché si è convinti che votare non serva. «Tanto fanno sempre quello che

vogliono» è la versione dominante in questo caso. Secondo: perché la scelta di un candidato è sempre più assimilabile a quella di un prodotto di mercato. «Voto quel che mi piace adesso, ma posso sempre cambiare idea (e prodotto)». Altrimenti, cosa vado a fare?». Terzo: perché l'interesse particolare prevale su quello della comunità. «Se c'è una proposta che fa i miei interessi, bene. Senò, non se ne parla».

Chi ha qualche capello bianco in più probabilmente sobbalzerà di fronte a queste dinamiche, pensando a quando il voto rappresentava una grande prova di democrazia, che metteva a confronto visioni alte e differenti della società e del futuro, in cui a torto o ragione ci si ritrovava. Era il mondo in cui l'appartenenza contava, in cui eri «delle parrocchie o delle Frattocchie» semplificano oggi i consulenti di successo. Da almeno trent'anni non è più così e ad avvertire i rischi che un possibile svilimento del discorso pubblico porta con sé, sono innanzitutto gli stessi addetti ai lavori: professionisti,

comunicatori, sindaci, gli stessi politici. Per questo va salutato con grande interesse il progetto lanciato nelle ultime settimane dall'Università Cattolica, con l'Alta scuola in Media, comunicazione e spettacolo, insieme al Gruppo Credem. Si chiama "Opinion Leader 4 Future" e ha un triplice obiettivo: fare dell'informazione una «risorsa di cittadinanza attiva», garantire «attenzione alle audience fragili» e, terzo punto, cercare «modelli capaci di spiegare i meccanismi di influenza». Ci sono troppi buchi, troppi punti scoperti nelle dinamiche informative contemporanee, perché si lasci tutto al caso: laddove il «ventre molle» dell'opinione pubblica si fa più sensibile, possono infilarsi fake news e propaganda. Nessuno può ritenersi immune da questi rischi, che la politica ha invece saputo vezzeggiare e cavalcare (colpevolmente) per crearsi nuovi spazi di consenso. Servono luoghi e spazi di riflessione e la strada da compiere sarà molto lunga. Forse più di quella di un'intera legislatura.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SORPRESA

Una ricerca dell'Università Cattolica e di Credem spiega come, quanto e in quali momenti i ragazzi considerano importate il telefonino

«Il mio cellulare? Irrrinunciabile ma staccare la spina è possibile»

GIOVANNA SCIACCHITANO

Per la maggior parte dei giovani il cellulare è un "riempitivo" che viene utilizzato in particolari momenti della giornata o tra un impegno e l'altro.

Lo rivela una ricerca di Almed (Alta Scuola in Media, Comunicazione e Spettacolo) dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, secondo cui il 74% degli studenti intervistati attinge alle informazioni tramite smartphone con questa modalità. Alcuni giovani fanno un uso "conseguenziale" del dispositivo mobile, partono cioè da una notizia che poi riporta ad altre da esplorare in una sorta di zapping telefonico (52%), mentre un 44% si muove sulla base di segnalazioni che partono dalla propria rete di conoscenze. Ma la ricerca di informazioni può essere anche verticale partendo da un interesse o bisogno specifico (53%) e anche di natura protettiva-immersiva come pretesto per estraniarsi dal contesto circostante (15%). Si passa il tempo con il telefono in mano, insomma, ma si cercano anche informazioni.

L'indagine ha coinvolto 200 studenti di età compresa tra i 19 e i 24 anni del corso di Metodi e Strumenti della Media Research della laurea in Linguaggi dei media. Uno studio che fa parte del programma triennale "Opinion Leader 4 Future", nato dalla collaborazione tra Almed e Gruppo Credem.

Il linguaggio più gradito dai ragazzi è l'infografica (45%), seguita dal video (36%), mentre i contenuti testuali sono apprezzati da una minoranza (19%).

Inoltre, dallo studio, che ha anche visto gli studenti privarsi del contatto con lo smartphone per 24 ore, emerge una dipendenza da dispositivi mobili, legata soprattutto alla continua esigenza di ricercare informazioni e dati, utilizzati dai giovani per essere in collegamento con il mondo e avere una bussola che li orienti nel quotidiano. Questa dipendenza è stata classificata come

gestuale nell'atto istintivo e involontario di controllare ripetutamente lo schermo, sensoriale nella sensazione di essere in una bolla e protetti dal mondo esterno, monitorante nell'osservare cosa accade, rimanere sempre connessi e documentare ogni momento della propria vita.

«L'esperienza della "disimmersione", ovvero scollegarsi dai dispositivi digitali e dalla rete, ha consentito ai nostri studenti di raggiungere un livello di consapevolezza e autoanalisi molto più alto rispetto ai modi e al senso delle loro pratiche quotidiane - ha commentato Chiara Giaccardi, professore ordinario di Sociologia dei processi culturali e comunicativi della Cattolica -. Emerge un'ambivalenza: da un lato il bisogno di essere connessi e non sentirsi tagliati fuori, dall'altro il desiderio di una protezione, una barriera, verso un mondo sentito

La sociologa Chiara Giaccardi: dalla nostra indagine emerge un'ambivalenza, da una parte il bisogno di essere connessi, dall'altro il desiderio di essere protetti verso un mondo troppo sfidante

forse come troppo complesso e sfidante. La scommessa formativa riguarda proprio il lavoro sul livello della consapevolezza per favorire, piuttosto che un ritiro dal mondo di cui si ascoltano gli echi filtrati dai dispositivi, un desiderio di coinvolgimento attivo e contributivo anche attraverso le possibilità offerte dal digitale».

Fra giovani sempre più dipendenti dal cellulare, considerato un po' un rifugio e i neo-luddisti che negli Stati Uniti stanno bandendo la tecnologia c'è una strada che consente di

sfruttare le potenzialità dei dispositivi mobili, ma di evitarne le trappole. Anche per esplorare queste possibilità è nato l'Osservatorio Opinion Leader 4 Future per l'informazione consapevole - Credem e Università Cattolica, coordinato dalla ricercatrice Sara Sampietro. Il Centro si pone come punto di riferimento per contribuire al miglioramento della cultura informativa su argomenti altamente rilevanti per la formazione dell'opinione pubblica e per le scelte di vita delle persone come salute, sicurezza, finanza perso-

nale, sostenibilità ed educazione. In un mondo sempre più complesso non è facile orientarsi e utilizzare in maniera ottimale i dispositivi digitali mobili. La tentazione di ritirarsi dal mondo per un senso di inadeguatezza, di non comprensione e paura del futuro, anche sull'onda della pandemia, può essere molto forte, come ha spiegato la professoressa Giaccardi. «Il cellulare fa un po' da bolla e da schermo rispetto alla realtà - sottolinea la docente -. D'altra parte è presente nei giovani anche l'esigenza di avere relazioni, informarsi in maniera consapevole per capire come agire e che posizioni prendere».

Su questo fronte è fondamentale l'aspetto educativo che può aiutare a trasformare l'interesse in una molla positiva e costruttiva che riesca a ingaggiare i ragazzi e a farli uscire dai confini del virtuale.

«Compito degli insegnanti è spiegare che le tecnologie hanno un'ambivalenza strutturale e quindi occorre coglierne il potenziale positivo per essere coinvolti attivamente in progetti e iniziative - ha osservato Giaccardi -. Il compito educativo è cambiato, i nostri corsi saranno laboratori per la coproduzione di un sapere nuovo».

Anche in famiglia si impara a usare i dispositivi in maniera più funzionale. «Per prima cosa gli adulti non devono diventare a loro volta dipendenti e stare sempre incollati allo schermo dello smartphone, soprattutto quando i figli parlano - evidenzia la docente -. Possono, invece, cogliere quante più occasioni possibili e pretesti per approfondire argomenti di attualità, fatti di cronaca negativi o anche più frivoli, discuterne con i giovani, confrontare punti di vista e riflettere sul mondo in cui viviamo. Infine, bisogna aiutare i ragazzi ad avere esperienze concrete di situazioni fuori dall'ordinario. Quindi indirizzarli a impegnarsi non solo nello sport, nella palestra o nel corso di musica, ma a fare esperienze concrete a contatto con situazioni che non incontrano quotidianamente. Per esempio, con situazioni di marginalità o trascorrere un periodo in un Paese non occidentale. Insomma, si devono ingaggiare i figli in una realtà diversa da quella a cui sono abituati e che danno ormai per scontata. Questo poi li aiuterà a rileggere l'ordinario con occhi diversi. Uscire dalla routine è utile per capire cosa vale la pena mantenere e cosa no. Un po' quello che hanno fatto gli studenti scollegandosi per una giornata. In quella situazione sono stati a disagio, ma hanno anche capito che alcune abitudini non erano giuste per loro, hanno valorizzato altre attività che prima venivano messe da parte e hanno colto sia l'importanza che la parte di dipendenza legata ai dispositivi. Questa nuova consapevolezza è molto importante».

INTERVENTO DELL'AUTORITÀ GARANTE PER INFANZIA E ADOLESCENZA, CARLA GARLATTI

«Giusto un limite d'età per accedere ai social. In Italia venga fissato a sedici anni»

«A proposito dell'età minima per accedere ai social l'Italia dovrebbe imitare la Francia. L'Assemblée nationale discuterà infatti una proposta per innalzare il limite a 15 anni. Nel nostro Paese è a 14 e andrebbe alzato a 16, come propone l'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza sin dal 2018». A sostenerlo è Carla Garlatti, titolare dell'Autorità garante. «È opportuno che il legislatore o il governo italiano trovino lo stesso coraggio, presentando una proposta di legge per alzare l'età per il consenso digitale al trattamento dei dati dei minorenni senza l'intervento dei genitori. Modificare il limite minimo per l'accesso ai social però non basta perché, lo sappiamo tutti, esso può essere facilmente aggirato. Per questo, al termine di un tavolo di lavoro coordinato dal Ministero della giustizia, insieme ad Agcom e Garante privacy abbiamo proposto l'introduzione di una sorta di Spid. Si tratta in pratica di istituire un nuovo sistema per la verifica dell'età dei minorenni che accedono ai servizi digitali, basato sulla certificazione dell'identità da parte di terzi, così da mantenere pienamente tutelato il diritto alla privacy».

La proposta francese, secondo le prime informazioni,



Carla Garlatti
Garante infanzia

prevede sanzioni per le piattaforme che non accertino l'esattezza dei dati anagrafici dichiarati utilizzando tecniche certificate da un'autorità competente. «Un'ipotesi che va nella direzione giusta, in quanto responsabilizza i provider e li obbliga a verifiche più efficaci», conclude ha osservato ancora la garante che in questi mesi più volte è intervenuta sottolineando l'importanza di una più corretta informazione digitale. Nell'ottobre scorso, intervenendo a un'iniziativa sul tema che sta coinvolgendo 502 classi in tutta Italia, per un totale di oltre 29 mila alunni, aveva messo in luce come sia «fondamentale acquisire consapevolezza del digitale sin dalla Primaria. E questo non solo perché si abbassa sempre di più l'età del primo contatto con il web, ma anche perché la tecnologia è in continua evoluzione. Per questo la scuola, attraverso l'educazione al digitale - aveva spiegato Carla Garlatti - può divenire un formidabile strumento per permettere ai bambini e ragazzi di poter esercitare i loro diritti all'espressione, alla partecipazione e al gioco attraverso il digitale in sicurezza rispetto ai rischi che esso comporta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SONDAGGIO

Ricerca del San Raffaele sui problemi legati al desiderio degli adolescenti di apparire al top sui social

Il rapporto con lo smartphone influenza anche il rapporto con il proprio viso, soprattutto negli adolescenti. L'immagine digitale, infatti, consente di produrre, memorizzare, modificare e condividere migliaia di scatti, nella maggior parte dei casi ritratti e selfie. Così, ogni minuto milioni di volti sono fissati in fotografie digitali soggette a un ritocco virtuale praticato dagli utenti o incorporato negli stessi dispositivi fotografici. Per prepararsi allo scatto anche i più giovani possono sentirsi attratti dalla chirurgia estetica e dai software di modifica del proprio viso in una rincorsa continua verso canoni di bellezza sempre più inarrivabili. Secondo una ricerca condotta da SatisFace, un progetto del Centro Universitario di Statistica per le Scienze Biomediche dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano (UniSR) con la collaborazione di ricercatori di vari ambiti della Facoltà di Psicologia e il supporto di ricercatori dell'Università Sigmund Freud, soltanto il 25,4% degli adolescenti è soddisfatto al

Farsi un selfie, una banalità? No, per i più giovani è diventato un impegno carico di troppe aspettative



Selfie, che ansia dietro l'immagine

primo scatto e solo il 22,9% dei partecipanti è soddisfatto del primo scatto che pubblicherà sui social. Il 36,8% dei partecipanti elimina 2-5 selfie tra quelli scattati. Lo studio pilota è stato condotto su 120 preadolescenti dai 12 ai 16 anni. I social più utilizzati sono WhatsApp (92,5%), TikTok (88,3%), Instagram (76,7%) e YouTube (75%). Il 65,9% dei partecipanti ha detto di trascorrervi fino a 4 ore (il 37,5% da 2 a 4 ore). Il 57,1% degli intervistati ha riportato di usare i social da 2 a 4 anni. Considerato il campione ti-

lizzato, se ne deduce che stiamo assistendo a un uso precoce dei social a fronte dell'età minima di 13 anni per iscriversi a Instagram e TikTok, con ricadute sul tema della sicurezza. Se si mette in relazione il dato sul tempo trascorso sui social media con il dato sulla media dei follower e con quello sulla media dei like, emerge che gli studenti che hanno partecipato all'indagine "seguono" principalmente (amici/influencer/sportivi) invece di "essere seguiti". In particolare, rispetto ai compagni che passano

meno tempo sui social, i ragazzi che usano i social per più di 4 ore (34,2%), hanno registrato punteggi più alti in relazione alla manipolazione fotografica, al controllo dell'immagine e in relazione all'ansia da aspetto, mentre risulta più basso il punteggio legato alla valutazione del proprio corpo. In sostanza, sembrerebbe che più tempo sui social si traduca in una manipolazione più frequente, un maggior controllo dell'immagine nelle foto, a più ansia da aspetto e a una peggiore percezione della propria

immagine corporea. Sul fronte editing, cioè la modifica delle immagini, il 49,2% dei partecipanti ha dichiarato di editare le foto. La manipolazione riguarda principalmente l'alterazione di caratteristiche "fisiche" della foto e l'uso di filtri interattivi divertenti. Il controllo sull'immagine corporea nelle fotografie scattate e selezionate per la pubblicazione sui social è motivato soprattutto dalla preoccupazione per il proprio aspetto fisico nel momento in cui ci si relaziona con gli altri. (G. Sc.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

"Connessioni delicate" Digitali anche i pediatri

ALESSANDRA TURCHETTI

Una nuova e importante iniziativa sul tema dell'utilizzo di internet da parte dei minori è stata da poco lanciata dalla Società italiana di pediatria (SIP), Federazione italiana medici pediatri (FIMP) e Associazione culturale pediatri (ACP), in collaborazione con Meta e Fondazione Carolina. Il nome del progetto è "Connessioni delicate" e coinvolge oltre 11 mila pediatri in un'opera di sensibilizzazione alle famiglie sul corretto impiego di smartphone, tablet e computer ormai entrati in modo pervasivo nella quotidianità comune. Nel corso dell'ultimo anno si è svolta la parte pilota del progetto in cui un gruppo di medici pediatri volontari ha somministrato un questionario anonimo a circa 800 famiglie di tutta Italia per sondare le abitudini e i comportamenti online. Come era prevedibile, è emersa una scarsa percezione sui rischi dell'uso improprio della tecnologia digitale, una sottovalutazione di disturbi quali la dipendenza e soprattutto dei problemi di salute psicofisica che possono incorrere. A seguito dell'indagine è stato redatto un primo "Bilancio sulla salute digitale", che servirà ad elaborare delle linee guida per preservare a 360 gradi la salute dei minori alle prese con il mondo virtuale e i tanti dispositivi per connettersi. A partire dal mese di aprile, i pediatri saranno poi formati sulle buone pratiche del mondo digitale attraverso materiali educativi e multimediali, disponibili anche per le famiglie sul sito www.minorionline.com in modo da poter a loro volta istruire i genitori sui tanti rischi del mondo virtuale non ancora messi a fuoco esaurientemente. A quale età, ad esempio, un minore può co-

minciare ad utilizzare le tecnologie, per quanto tempo e come? Il problema non è da poco perché una sorveglianza "buona" comporterebbe in primis da parte degli adulti atteggiamenti coerenti con l'insegnamento dato. Ma una famiglia su quattro, per i bambini da 0 a 2 anni, e una su cinque, dai 3 ai 5 anni, si affida ad esempio all'intelligenza artificiale per fare addeventare i figli. E la dipendenza da internet è ignorata mediamente dal 50% dei genitori, insieme ad altri pericoli della rete, come il sexting e il grooming, per la maggior parte sconosciuti. Insomma, c'è davvero molto da fare. E fra i principali attori su questo fronte spicca la Fondazione Carolina, nata nel 2018 in memoria di Carolina Picchio, prima vittima riconosciuta in Italia di cyberbullismo. L'Ente opera attraverso azioni di ricerca, prevenzione e supporto nella direzione di affermare un nuovo "umanesimo digitale", dove i valori che rendono umani rimangono tali anche nella dimensione digitale delle relazioni.

«Si tratta di un progetto fondamentale per diverse ragioni», spiega Ivano Zoppi, segretario generale di Fondazione Carolina. «Dovevamo in qualche modo raggiungere i genitori, anello debole della catena. La nostra indagine ha dimostrato, infatti, che non sono informati, con poca coscienza di quanto il tema del benessere digitale sia di fatto un tema di salute. Ecco perché abbiamo coinvolto i pediatri, normalmente presenti nella vita di una famiglia. La sensibilizzazione è tanto più efficace quanto continua. «Felici di navigare» è il nostro slogan». «Le parole fanno più male delle botte. Ciò che è accaduto a me non deve più succedere a nessuno». Il grido di Carolina non è rimasto inascoltato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SGUARDI POSITIVI

Imparate l'arte di elogiare. Sottolineare sempre quello che non va potrebbe far credere ai piccoli che solo i loro errori sono interessanti ai nostri occhi

CECILIA PIRRONE

«Io non ne posso più, non ne posso più, non ne posso più! Io mi sento solo in mezzo a tanti soli. E perché? Perché la storia vampira degli adulti ha trasformato la mia scuola in verificatio e gli affetti in cactus, a cui avvicinarmi con cautela e circospezione, metti mai che mi facciano un pdp perché sono più sensibile degli altri! È necessario riaccendere il desiderio di gioia nell'essere insieme, è una medicina che vorrei per me e per tutti.

Non per arroganza, ma per necessità e apnea mi sento di dare qualche suggerimento.

Fabbricate pillole di gioia in parole, opere, omissioni.

Parole: tornate a dialogare con chi mettete al mondo;

Opere: cominciate a vivere con chi mettete al mondo;

Omissioni: omettete il vostro peso dalle ali di chi mettete al mondo».

Queste parole Giovanni, 17 anni, le ha consegnate alla prof.ssa Lucangeli che le ha sapientemente condivise durante un recente Convegno Cei. Mi hanno a tal punto colpito che non le posso tacere. Ecco l'appello di questo giovane: riaccendete il desiderio di gioia!

Il nostro cervello ha un ruolo molto importante nella regolazione del nostro umore. Esistono, infatti, diverse sostanze chimiche, neurotrasmettitori, che ci aiutano ad essere felici e a sentirci meglio. Ciascuno di essi ha una funzione differente: la dopamina, per esempio, è legata alla sensazione di piacere e di soddisfazione; la serotonina viene stimolata dai farmaci utilizzati nella cura della depressione, pertanto buoni livelli di serotonina aiutano a sentirsi importanti e riconosciuti, mentre un livello basso ci fa sentire soli e depressi. L'ossitocina viene prodotta, ad esempio, durante il parto e l'allattamento, permette di costruire vincoli con le altre persone e di avere fiducia; le endorfine sono legate alla percezione del dolore, agiscono come una sorta di analgesico e vengono prodotte soprattutto quando si fa esercizio fisico; l'adrenalina permette invece di utilizzare la propria energia e di sentirsi meno stanchi, aiuta a dare il massimo nei momenti di stress, sia fisicamente che a livello mentale. Per liberare l'adrenalina è necessario uscire dalla zona di comfort e fare attività nuove ed emozionanti.

Questa veloce carrellata aiuta a comprendere che "la chimica della felicità" ci sostiene ed è possibile averne cura facendo attenzione al proprio stile di vita oltre a quello degli altri, soprattutto se si tratta dei bambini. Un'educazione positiva è davvero a supporto del buon funzionamento del Sistema Nervoso Centrale.

Invece alle volte che succede oggi? Sembra che l'uomo si sia dimenticato di sorridere! Troppi problemi, un mondo difficile, le guerre, il caro vita, spesso arrabbiati e sempre di corsa... tutto vero, ma quale peso mettiamo sulle spalle dei più giovani con le lamentazioni adulte, con uno sguardo costantemente offuscato dalla complessità e dai problemi? «Piuttosto che diventare un adulto depresso, preferisco restare un giovane scapestrato», pensava un ragazzo facendo riferimento alla sua insegnante sempre nervosa, insoddisfatta, arrabbiata con il mondo perché con i colleghi non si poteva collaborare, il dirigente spesso assente, lo stipendio misero...

Non si vuole fare il "processo agli adulti", ma è fondamentale interrogarsi come genitori ed educatori: «Quale vita testimonio con la mia vita?». Una domanda semplice, ma non banale, un quesito essenziale che permette un cambio di sguardo, smantellando i luoghi comuni riferiti ai "giovani d'oggi privi di valori" e mettendo profondamente in gioco gli adulti. In altri termini, come dice il proverbio, "non si porta nessuno là dove non si è stati". I bambini hanno bisogno di educatori che affrontino la vita con uno



Educare è un'arte che non richiede solo competenze "tecniche" ma anche e soprattutto passione, dedizione, impegno e creatività

Novità e stabilità I valori di coppia

«Cosa conta per te?». Ricerca, con un doppio studio, sui rapporti a due

Genitori testimoni di gioia Il "sì" venga prima del "no"

sguardo positivo, mettendo ostinatamente l'accento su quanto di bello e di vero esiste a questo mondo. Uno stile educativo positivo, pone l'enfasi sullo sviluppo di una relazione sana con il bambino e su come definire delle aspettative riguardo il suo comportamento. Per metterla in pratica sono necessari alcuni accorgimenti: passare del tempo insieme è ingrediente necessario per costruire qualsiasi relazione positiva, lo è ancora di più con il proprio figlio; elogiare gli aspetti positivi invece che focalizzarsi e far notare i comportamenti negativi dei bambini o dei ragazzi. Sottolineare costantemente quello che non va, porta i piccoli a pensare che catturano la nostra attenzione compiendo quell'azione sbagliata, perpetrando quindi, condotte negative piuttosto che interromperle. I bambini si rafforzano grazie ai complimenti. Li fanno sentire amati e speciali. Infine dire ai bambini esattamente quello che si vorrebbe da loro è molto più efficace del dire cosa non si vorrebbe. Quando chiedi a un bambino di non combinare guai o di fare "il bravo", non necessariamente capisce cosa è tenuto a fare. Istruzioni chiare come: «Per favore raccogli tutti i tuoi giochi e mettili a posto», fissa delle chiare aspettative e aumenta le possibilità che loro facciano ciò che chiedi. È importante però che le aspettative siano realistiche: chiedere a un bambino di stare tranquillo tutto il

giorno potrebbe non essere fattibile come chiedergli di stare calmo per 10 minuti mentre stai facendo una telefonata. Educare è un'arte, un intervento delicato e complesso che richiede non solo conoscenze tecniche, ma soprattutto attenzione, sensibilità, capacità creativa. Significa aiutare un bambino a sviluppare le sue potenzialità e a diventare indipendente. Vuol dire adoperarsi per far emergere la personalità del piccolo rispettando le sue caratteristiche. L'educazione dei figli richiede dedizione, pazienza e tempo, più che preoccuparsi per loro, è necessario occuparsi di loro: ogni comportamento dei genitori è educativo solo se riempito d'amore. E così mentre i genitori imparano ad esercitare la loro arte, i figli hanno bisogno che in casa, domini quella bellezza data dalla "convivialità di differenze" che è la famiglia. Riprendiamo ancora le parole sagge di Giovanni: «Omettete il vostro peso dalle ali di chi mettete al mondo». Quando nasce un figlio, si compie il più grande atto d'amore senza che nessuno garantisca niente: come genitori non sappiamo se sarà alto, basso, biondo o moro, sano o malato... nulla! Gratis. Lo facciamo nascere gratuitamente solo per amore, solo per la gioia che ci siano e basta. E poi questa la perdiamo per strada, sostituita dalla gioia di quello che potrebbero essere nella nostra testa, sostituita dalle nostre proiezioni, dai nostri

desideri. E così, nel tentativo di volerli bene, gli mettiamo addosso delle condizioni, facendo molta fatica a riconoscerli per quello che sono. «Se sono il tuo genitore, vuoi che non ti voglia bene?». Ogni figlio è distante dall'ideale che noi immaginavamo per lui e così siamo chiamati ad amarlo proprio perché è lontano da questo ideale. Lo amo perché non corrisponde a nessuna aspettativa che io avevo su di lui. Lo accolgo per quello che è ed è molto diverso da me. Accogliere, dal latino *colligere*, cioè raccogliere presso di sé, ricevere uno con dimostrazione di affetto. Non si attrezza un bambino alla vita pressappoco dicendogli: «Tu sarai quello che io non sono stato. Tu sarai come io vorrei che tu fossi. Tu ti riscatterai (o mi riscatterai) dalle mie mani dure che sono costrette a fare lavoro pesante, o dal fatto che spesso non sappiamo arrivare con la busta paga a fine mese». Un figlio che riceve simili (più o meno espliciti) input, anche in buona fede è un figlio attrezzato al risentimento, altro che alla gioia e alla speranza! In altre parole si fa l'idea che avrebbe dovuto avere o essere, ma non ha o non è. È risentito contro la vita, o meglio: contro il limite della vita. E allora non può prendere quello che essa effettivamente dà, perché egli è altrove, con la voglia la pretesa, la non reciprocità, il rifiuto di mettersi in gioco. Non si tratta di accontentarsi o di rassegnarsi: "prendo quello che c'è"

quasi come un invito depressivo: "ridimensiona le tue attese e vivrai in pace". Si tratta di dire a questi bambini: «Io ti amo per ciò che sei e per ciò che sarai!». Chi custodisce nel cuore la leggerezza che ciascuno figlio va bene così com'è? Chi è capace di amarlo senza se e senza ma? Io darei la mia vita per te, adesso, anche se vai male a scuola, anche se sei pigro, anche se non riordini la tua stanza, anche se hai preso una nota... ti voglio bene così come sei! Solo dentro questa certezza un figlio potrà cambiare i tratti che deve cambiare. Ti voglio bene ora, non domani se cambi! Il bene è il bene, non si può chiedere ad un figlio che se lo meriti. Altrimenti poi quando diventano adolescenti, dilagano fenomeni quali l'anorexia, l'alcolismo, il bisogno esagerato di mettere a rischio la vita per abbattere il limite, il desiderio di tagliarsi con le lamette del rasoio... "se mi taglio torno con i piedi per terra e riesco a studiare!". Perché arrivare a questi estremi? Perché farsi del male? Di che cosa si devono punire questi ragazzi? Di non essere mai andati bene a nessuno? Di non essere mai stati perdonati? Il problema non è continuare a dire a questi piccoli diventa come me, oppure diventa meglio di me... la questione è che se l'adulto ha visto la bellezza di un tramonto, che colora il cielo con intensità, il compito che si assume come educatore è soltanto quello di gridare, «C'è il tramonto ragazzi, c'è il tramonto!». L'educatore non è quello che fa la cosa giusta tutte le volte, ma quello che grida: «C'è il tramonto!» perché ne ha pieni gli occhi che quindi gli brillano, perché ne ha fatto esperienza. Allora avrà anche sbagliato in alcune occasioni, ma il bambino o il ragazzo lo guarda e vede in lui la bellezza del tramonto riflessa nei suoi occhi. È allora che crede e può andare a vedere, perché quello che l'adulto gli insegna è la direzione. C'è il tramonto e basta! I genitori possono dire ai loro figli, gli insegnanti ai loro alunni: «Bambini, ragazzi, c'è il tramonto!». Io ho dei limiti, faccio quello che posso, non guardate me ma il tramonto! Questa è la direzione.

psicologa

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Apertura al cambiamento (indipendenza, novità, e rischio) conservazione (rispetto per le norme, stabilità), autopromozione (affermazione personale) e infine autotrascendenza (cura delle relazioni interpersonali e importanza del rispetto delle persone). Sono i "valori di coppia" emersi da una ricerca realizzata dal Centro di ateneo studi e ricerche sulla famiglia dell'Università Cattolica in collaborazione con l'Università degli Studi di Bergamo e l'Università Lumsa di Roma. Due gli studi condotti: il primo volto a sviluppare uno strumento utile alla misurazione dei valori come qualità di coppia. Per fare ciò, è stato riadattato uno strumento comunemente utilizzato per la misurazione dei valori individuali che ha portato alla creazione del *Portrait Couple Values Questionnaire*. Hanno partecipato allo studio 546 persone, tutte aventi una relazione di coppia o conviventi. Le analisi svolte hanno confermato l'esistenza delle quattro dimensioni valoriali: apertura al cambiamento (indipendenza, novità, e rischio) conservazione (rispetto per le norme, stabilità), autopromozione (affermazione personale) e infine autotrascendenza (cura delle relazioni interpersonali e importanza del rispetto delle persone e della natura). Inoltre, le analisi hanno evidenziato come valori individuali e di coppia siano dimensioni tra loro in connessione, ma empiricamente differenti; questo conferma il fatto che la coppia si configura come qualcosa di diverso dai due singoli membri e l'importanza di focalizzarsi su questo costruito. Il secondo studio ha indagato la relazione tra i valori di coppia e il coparenting, ovvero la capacità e disponibilità dei genitori di collaborare e di condividere la responsabilità dei figli. Hanno preso parte allo studio 167 coppie (76% sposate). Da questo studio, ancora in fase di completamento, è emerso un legame significativo tra i valori di coppia e il coparenting. I due partner sembrano accumulati dal fatto che percepirsi come una coppia che attribuisce importanza a valori focalizzati sull'apertura del sé e sulla crescita, come è il caso dell'apertura al cambiamento (più forte per le donne) e dell'autotrascendenza (più forte invece per gli uomini) consente di rafforzare l'alleanza genitoriale. È anche importante sottolineare come per le donne sembra avere un effetto positivo sul coparenting la percezione di essere una coppia caratterizzata da valori. I risultati di questa ricerca fanno davvero riflettere su aspetti spesso nascosti del legame di coppia. In particolare emerge come l'aspetto etico/valoriale sia importante soprattutto per quanto riguarda l'essere genitori.

INIZIATIVA CISF Mental load La scoperta dei mariti



Bella iniziativa del Cisf (Centro internazionale studi famiglia) per l'8 marzo, festa della donna, che diventa però anche un monito importante in vista del 19 marzo, festa dei papà. Ha ripreso e tradotto una realizzazione dell'emittente australiana SBS sul "mental load". Di cosa si tratta? Del carico psicologico che una donna porta quando si occupa di casa e figli oltre al proprio lavoro, è una dimensione che pochi uomini sperimentano davvero. L'emittente australiana ha realizzato un'intervista allo scrittore Con Stamocostas (nella foto), che ha trascorso per la prima volta 6 settimane a casa ad accudire la figlia neonata, e ha compreso davvero quanto fosse impegnativo il carico di lavoro e fatica psicologica della moglie. «Come ogni uomo - rivela tra l'altro lo scrittore nell'intervista su You Tube - odio le faccende domestiche, ma è stato quando è nata mia figlia Sia e ho trascorso le prime sei settimane a casa che ho scoperto cosa siano i mestieri. Ho iniziato come molti uomini che si trovano per la prima volta a casa soli e che come me stanno scoprendo il carico di lavoro casalingo». E ancora: «Molti dei miei amici (sussurra), cioè io, pensano che le faccende domestiche cominciano e finiscono con il portare fuori la spazzatura; tuttavia, grazie a mia moglie, ho anche compreso che giocare con mia figlia e portarla a fare una passeggiata, in realtà, non è "una faccenda domestica".

