

“Dalla diffidenza alla confidenza: risvolti di un percorso on line per genitori di adolescenti”

Area G, in collaborazione con il Centro Relazioni e Famiglie del Comune di Torino, ha proposto tra il mese di marzo e quello di giugno, “Spazio Aperto”, un ciclo di otto incontri riservato a genitori di preadolescenti e adolescenti in cui sviluppare nuovi strumenti per gestire le relazioni con i figli in modo “sufficientemente adeguato”.

La proposta progettuale è nata dalla considerazione dell’odierno contesto sociale, ambientale e culturale che sottopone la famiglia e la genitorialità a uno sforzo inconsueto e sconosciuto, per fronteggiare il disagio che rileva aspetti di fragilità diffusa che si riflette in tutti gli ambiti della vita quotidiana e crea sofferenza in tutti i componenti della famiglia, in particolare nei figli, facilita l’insorgere di disturbi depressivi, stress e blocco evolutivo.

Un profondo malessere e improvviso sconforto nei genitori, ben descritto da questa immagine di stupore e incredulità che ci ha riportato un papà: *“non so come e quando è successo, ma mi sono addormentato con il mio cucciolo e mi sono svegliato con uno sconosciuto”.*

Alla luce dell’emergenza sanitaria in atto, si è pensato di utilizzare uno spazio virtuale, alternativo agli incontri in presenza, pensato come luogo di espressione, di ascolto empatico, ma soprattutto di ri-attivazione delle risorse soggettive personali, per ri-trovare e ri-animare la propria funzione genitoriale attraverso il dialogo, lo scambio, il confronto.

Promuovere la capacità di:

- vedere, accogliere e fronteggiare la crisi e le problematiche del figlio adolescente;
- riflettere sul saper stare nel ruolo e affrontare i compiti genitoriali;
- comprendere l’importanza di assumere una posizione che si costruisce in itinere, passando dalla capacità di “saper fare” alla capacità di “saper essere”, dalla capacità di fronteggiare i problemi in termini strettamente comportamentali alla capacità di entrare in relazione.

Sono questi gli obiettivi verso cui ci si è indirizzati per sostenere, dare spazio e corpo alla funzione genitoriale.

Siamo partite in punta di piedi, con una buona dose di timore e di incertezza, con sguardo attento e curioso; siamo partiti con un gruppo numericamente piccolo (volutamente), tale da poter essere contenuto nello spazio dello schermo dello smartphone. Un gruppo composto da 8 soggetti, di cui due coppie di genitori (una separata e l’altra convivente), tre mamme e un papà che hanno deciso di partecipare individualmente al gruppo.

Un gruppo eterogeneo per problematiche emerse ed evidenziate dagli operatori del Centro Relazioni Famiglie, per la diversa strutturazione e composizione del nucleo familiare, per la diversa età dei loro figli (dai 12 ai 19 anni).

Siamo partite cercando di creare un linguaggio dialogante tra i vari soggetti, una piattaforma di incontro tra le varie e diverse aspettative, cercando di evidenziare quel filo rosso che potesse attraversare e intrecciare le varie storie e problematiche genitoriali verso una comunanza di senso e di significato nella difficoltà dell’essere quei genitori “sufficientemente buoni”.

Nel lavoro di gruppo si è osservato il pianeta delle adolescenze con le sue regole di funzionamento, si è ridisegnata la propria esperienza di adolescenti, rintracciato quello stile educativo che ha forgiato ciascuno, toccato la forza delle radici personali per comprendere quanto peso avessero nel determinare l’essere genitore.

Si è discusso, ascoltato, rintracciato quello sguardo consapevole della difficoltà e degli elementi di criticità nel crescere, nel porsi come soggetto adulto di riferimento capace di stare e curare la relazione affettiva.

Si è parlato di comunicazione e di restituzione, dell'importanza dell'assumere quello sguardo genitoriale che riconosce e rimanda il movimento del figlio, riconosce responsabilità e pensiero di azione.

Si è ipotizzato come e quando mettere in gioco la propria presenza di adulto senza lasciarsi travolgere dall'ansia, dagli eventi, dal timore.

Dalla raccolta delle aspettative, delle fantasie del gruppo alla promozione della capacità di cambiamento

Questo lavoro ha aiutato a produrre uno sguardo nuovo sui problemi, rettificando la richiesta iniziale di una soluzione concreta ai singoli problemi.

Dalla richiesta: *aiutatemi ad aggiustare le parti rotte del mio figliolo*, si è cercato di ampliare l'orizzonte, allargare lo sguardo non fornendo una soluzione comportamentale, bensì sollecitando interrogativi, riflessioni, portando a riflettere sull'importanza di curare la relazione. Una relazione autentica ed efficace che si basa sull'ascolto, il confronto e l'accoglienza dell'altro, come altro da sé, come soggetto di diritto con il quale interagire, entrare in relazione.

Come conduttrici, ci siamo chieste se abbiamo risposto alle esigenze che si sono manifestate. Forse non sempre, a volte abbiamo scombinato schemi e teorie, disatteso aspettative dei partecipanti, prima di dare risposte, infatti, abbiamo cercato di offrire riflessioni, sollecitato la loro curiosità, offerto vertici osservativi nuovi (ad esempio: la serata laboratoriale in cui abbiamo chiesto di lavorare sulla rappresentazione simbolica della propria adolescenza attraverso le immagini di carta, ha creato quella particolare disponibilità a guardare i propri figli anche attraverso gli occhi del sé adolescenziale).

Attraverso attività che hanno creato e simbolizzato contenuti e vissuti propri dei partecipanti come persone che sono state a loro volta adolescenti, i genitori hanno riconosciuto il proprio modello educativo genitoriale e visualizzato le proprie risorse interne.

Da quel momento, il linguaggio si è modificato e si è attenuata la misura di sé come genitore nella necessità e l'urgenza del "saper fare".

Questa consapevolezza di sé e della possibilità di condividere e confrontarsi con altri soggetti, *uguali a me, ma diversi da me*, ha contribuito a modificare la propria modalità di osservazione ponendo uno sguardo nuovo sui problemi. Laddove, inizialmente, i genitori portavano la richiesta di una soluzione concreta a un problema preciso, si è allargato l'orizzonte, la complessità, la curiosità, il desiderio di narrazione. Elementi basilari per l'inizio di un cambiamento, di una trasformazione del rapporto relazionale.

Punti e spunti di un'esperienza inedita

Alla conclusione dell'esperienza, che ha rappresentato una grande scommessa, un'esperienza inedita, trattandosi di un gruppo on line, di persone che non si erano mai incontrate e conosciute, prima del percorso, sono emerse alcune riflessioni significative, a partire dalla dimensione del spazio on line che ha, da principio, trovato tutti un po' impreparati, conduttrici comprese, e che poi si è rivelata essere una risorsa particolare e produttiva nella sua straordinarietà.

Il setting virtuale ha allargato le dimensioni spaziali e i confini; è diventato multiplo e moltiplicante. Nella sua complessità ha permesso di accedere a territori privati pur nel rispetto della privacy.

Siamo entrati nelle case, nelle cucine e camere da letto, siamo finiti sulle scrivanie dell'ufficio, nelle macchine appoggiati al volante, siamo anche stati ospitati in una corsia di ospedale, nelle case di campagna; il tutto con delicatezza e naturalezza.

L'aspetto dello spazio e dei confini si è posto in tutta la sua complessità.

Dal punto di vista teorico, quando si parla di adolescenza si parla di confini.

Tutta la letteratura si è spesa nel raccontarci quanto sia importante e determinante quel confine che l'adolescente cerca: il confine come spazio di individuazione ed autonomia, confine come limite, con le regole e gli impedimenti, i rischi da affrontare. Questa esperienza on line ci ha offerto la possibilità di sentire come esigenza e sperimentare il rapporto con altri confini: il confine dello schermo su cui “inquadarsi”; il confine dello spazio genitoriale come diverso e altro da sé; il confine del privato/intimo e del condivisibile.

L'esigenza di costruire confini non solo fisici, ma anche mentali si è manifestato attraverso il bisogno di trovare uno spazio in cui poter partecipare al gruppo, vivendo un'esperienza simile a quella dei figli quando si chiudono in camera propria, delimitando un confine fisico ma anche simbolico.

Questa volta erano loro a chiudersi in una stanza che diventava “off limits” per due ore.

D'altro canto, i figli, da un lato contenti che i genitori potessero confrontarsi con professionisti e altri adulti, dall'altro, rimanevano appollaiati sulle porte chiuse in attesa di responsi magici.

Parlare di confini ci porta a parlare di spazio reale e/o metaforico, di distanze, quella distanza necessaria per potersi guardare e riconoscersi come soggetto di diritto.

A volte l'essere troppo vicini porta a confondersi e a perdere la propria soggettività. Per esempio, la coppia che si presentava insieme sullo schermo ha sentito il bisogno, verso la fine del percorso, di separarsi e di occupare due postazioni diverse per potersi differenziare. La loro azione ci ha riportato la necessità e il bisogno di essere soggetti autonomi, pensanti con la propria testa.

Confini paralleli e moltiplicati. Anche le conduttrici hanno avuto bisogno di uno spazio riservato creandone uno parallelo per comunicare tra loro via whatsapp, per un confronto continuo, immediato sulla scena a cui si assisteva in diretta.

Ultima considerazione: dal punto di vista terapeutico, la co-conduzione si è rilevata essere utile e produttiva, anche grazie alla diversità della formazione delle due colleghe.

Determinante è stata la fiducia reciproca che ha reso possibile l'essere rassicuranti e resistenti, restituendo loro l'importanza nella genitorialità di essere resistenti e resilienti agli attacchi, alla messa alla prova, alle sfide dei loro figli.

Elementi di valutazione dei genitori

Raccogliendo i rimandi dei partecipanti, è emerso che se ci si fosse incontrati in presenza, forse, ci si sarebbe aperti ancora di più e concentrati maggiormente, ma, in alcune occasioni, proprio la necessità di vedersi in remoto ha reso possibile partecipare al gruppo, a causa di problemi familiari, lavorativi e di distanza da Torino, che a volte sarebbero stati d'ostacolo alla presenza fisica.

Pur nella sua complessità, si è rilevato essere molto rispondente alle esigenze di un gruppo di genitori che probabilmente nella partecipazione in presenza avrebbe fatto fatica a garantire la costanza e la continuità.

Si è passati dall'iniziale diffidenza alla successiva confidenza, verso il particolare tipo di setting proposto e verso l'eterogeneità del gruppo stesso. Da un iniziale atteggiamento critico, da parte di alcuni membri, nei confronti del mondo della psicologia si è passati disponibilità di raccogliere qualcosa di inatteso da questo stesso mondo.

È avvenuta la scoperta di alcuni concetti come se fossero nuovi: ad esempio la complessità dell'adolescenza e del rapporto dei genitori con un figlio appartenente a questo periodo evolutivo.

Elemento di grande importanza introdotto nei primi incontri: informazioni sugli aspetti fisiologici, neuroscientifici, evolutivi dell'adolescente. Nozioni che hanno prodotto un senso di rassicurazione nei genitori, la sensazione di non essere giudicati, bensì di ricevere delle spiegazioni oggettive che hanno contribuito a creare un clima di fiducia per potersi aprire maggiormente.

I partecipanti hanno riconosciuto che il gruppo li ha aiutati a sentirsi meno soli rispetto ad alcuni vissuti e ad alcune difficoltà che a volte vengono vissute con grande frustrazione e persino vergogna.

Inoltre, hanno riscontrato che il desiderio di un gruppo omogeneo, inizialmente, dava l'illusione di trovare una soluzione concreta e rapida mentre, in realtà, l'eterogeneità ha aiutato a mettersi più in discussione, a creare confronto e ad avere più punti di osservazione e diverse prospettive. Infine, dai genitori sono arrivati rimandi significativi ovvero che gruppi di questo tipo dovrebbero essere più frequenti, periodici e preventivi; che i figli non sono solo una questione privata, ma anche sociale, di cui la comunità intera ha una responsabilità.

P.S. Un elemento di plus valore. Ad analisi conclusiva, rivedendo il lavoro svolto, riteniamo che ci sia un risultato inatteso. Questo gruppo ha manifestato problemi, aspettative e desideri, movimenti individuali e circolari, soprattutto la volontà di stare nella complessità della questione genitoriale. Approdo e base di partenza per scenari futuri. Alcuni partecipanti al gruppo, in virtù delle osservazioni e delle esplicitazioni emerse, sarebbero pronti e desiderosi di partecipare ad un gruppo di secondo livello, di tipo psicoterapeutico. Segno di possibilità e di speranza di una vera trasformazione.

Dottorssa Filomena Sciaudone, psicologa psicoterapeuta
Dottorssa Rossana Vercellone, psicologa psicoterapeuta