

Sono circa una sessantina in Ticino i gruppi di auto-aiuto. Parliamo con i 'genitori respinti'

# L'impotenza di uno strappo



Da una leggenda Inuit la donna-foca, Sedna: rappresenta lo strappo padre-figlia, opera dell'artista Fabio Masdonati

*Sono persone confrontate con situazioni di vita dolorose. L'incontrarsi diventa occasione di scambio di esperienze e, se non per trovare soluzioni, per imparare, insieme, a gestirle.*

di Cristina Ferrari

Ci sono "lutti" non elaborabili. Come quello di perdere un figlio o una figlia. Soprattutto perché non si tratta di confrontarsi con l'esperienza, tragica, della morte, ma con uno strappo che risulta ancor più difficile da sanare. E per questo, paradossalmente, ancor più doloroso. Sono i genitori respinti, coloro che vivono nella propria famiglia un rapporto che si è improvvisamente o con il tempo rotto, lacerato. Un sentimento di impotenza fa sì che nessuna strada possa essere intrapresa, nessuna soluzione trovata. Fra loro e i figli resta il gelo. Quel freddo che ti entra nel cuore e che ti appesantisce il fiato. Lo sanno bene Claudia e Giorgia (nomi di fantasia), iniziatrici, nell'ottobre del 2012, del gruppo di auto mutuo aiuto. «La nostra - ci dicono - è una situazione molto più diffusa di quello che si pensa.

Quando si è dentro il dolore è acuto». Il "non parlare" con il sangue del tuo sangue diventa occasione di «vergogna, ci si sente in colpa, perché resta, nella nostra società, un tabù. Faticiamo a parlarne con i parenti, perché non si può dire nulla, anche per proteggere il figlio stesso» ci spiega le dinamiche Giorgia. Così la strada è spesso quella di tenersi dentro, di rimuginare: perché? Come è potuto succedere?

## Nel 70% dei casi il momento più delicato è quando i figli incontrano un nuovo partner

«Quando un figlio "taglia" sei impotente...» le fa eco Claudia, che dopo tanti anni ha ancora la voce rotta dalla commozione: «È un lutto e, nello stesso tempo, non lo è... Ti interroghi continuamente sui motivi, su cosa, forse, non hai fatto come avresti dovuto, perché, sta qui spesso il problema, da loro non hai un perché, una spiegazione». Mamme soprattutto, meno papà. Come se essere colei che ti ha dato la vita comporti maggiori "responsabilità", maggiori dolori. «Il 70% delle volte - ci risponde una delle nostre interlocutrici - succede quando i figli incontrano un nuovo partner. Figli che prima erano invece molto

vicini ai genitori, magari fin troppo attaccati; poi da sposati o con un compagno decidono di interrompere drasticamente e senza apparenti motivazioni i rapporti con i propri genitori, generando disagio e sofferenza. Dietro può esserci anche un "bisogno malato" del partner di volere solo per sé l'affetto, di concentrare su di sé le attenzioni, anche con strategie fatte di bugie e commenti distorti. Tu figlio è spesso ostaggio di un aut aut, o me o i tuoi genitori...». Nel gruppo (che si riunisce mensilmente, prossimo incontro il 23 marzo dalle 13.30, preceduto dal pranzo, informazioni tel. 091 970 20 11) si impara così a condividere, ad ascoltare l'esperienza altrui e a farne propri sbagli e occasioni di crescita: «Non trovi la soluzione, ma il sistema per elaborare - ci fa sapere Giorgia -. Nel gruppo c'è il sapere delle persone che un professionista non ti può dare in quanto non l'ha mai vissuto in prima persona. Nel gruppo è possibile conoscere cosa è utile fare in certi casi e cosa è meglio evitare, come quei passi che potrebbero ritorcersi contro». Il tempo mitiga, spesso, ma non allevia il dolore di una separazione. Soprattutto, come i cerchi di uno stagno, si allarga al resto della famiglia, ai fratelli, alle sorelle, ai nonni. «C'è anche chi taglia con tutti», e giustificarlo è ancora più duro.

## L'ESPERTO

### 'Aiutiamo a uscire dal guscio'



Marilù Zanella

Il Centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto si trova presso la sede della Conferenza del volontariato sociale (Cvs) in via alla Campagna 9 a Lugano. In Ticino sono una sessantina i gruppi attivi su una trentina di tematiche, e di cui una ventina con accompagnamento da parte di un professionista. Abusi sessuali, affidò, epilessia, obesità, tossicodipendenza, malattie quali i tumori, violenza psicologica o fisica. Gruppi di mutuo aiuto e di sostegno ai familiari (andicap, disturbi psichici, iperattività). «È l'incontro - ci illustra i contenuti Marilù Zanella, coordinatrice Cvs - tra persone unite da uno stesso problema per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose), per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere sofferenze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma per l'intera collettività». Garantiti anonimato e riservatezza, i gruppi di regola sono autogestiti dai partecipanti. In alcuni casi, come anticipato, è previsto l'intervento di un professionista nella fase iniziale o che accompagna o funge da punto di riferimento per il gruppo. In altri vi è il sostegno di un'associazione specifica. «Il traguardo resta - non manca di ricordare la responsabile - quello di stimolare l'autonomia e valorizzare le risorse delle persone».

## Ragnatela di vissuti

Una ragnatela di vite, di vissuti, dove i problemi di ciascuno sono quelli di tutti: «Ho avuto la possibilità - si legge in una testimonianza - di vedere che non sono solo con i miei problemi. Adesso accetto meglio proposte e aiuti perché provengono da persone direttamente toccate dal problema. Tutte le persone che partecipano a un gruppo - scrive un'altra persona - sanno di cosa parlo perché vivono la stessa cosa... Insieme accettiamo meglio la situazione difficile che viviamo e questo ci aiuta a superare l'isolamento». Sono persone siero-

positive, neomamme alle prese con l'allattamento, dipendenti dall'alcol, padri separati e divorziati, genitori adottivi, persone affette da sclerodermia (una malattia cronica di tipo autoimmune in cui il sistema immunitario del malato attacca i suoi stessi tessuti), stomizzati, trapiantati.

«La cosa positiva che si ritrova nel far parte di un gruppo - accenna alle caratteristiche la coordinatrice - è che il gruppo aiuta la persona ad uscire dal guscio. Al suo interno si risponde all'esigenza di vivere il sentimento attraverso un processo positivo, o meglio costruttivo».

## Fra apertura e riservatezza

C'è molto interesse attorno ai gruppi di auto-aiuto. Un avvicinamento che nasce, molte volte, con fatica, condizionato da una società dove i problemi devono ancora essere affrontati in casa, fra le mura domestiche, nella cerchia dei familiari più stretti, mai esibiti alla comunità, mai "lavati" in pubblico. «L'esigenza dell'incontro, dello scambio di esperienze e di vissuti - puntualizza Marilù Zanella - si scontra con la riservatezza, la vergogna, il disagio. In Svizzera interna questi gruppi sono più frequentati, qui in Ticino abbiamo ancora molte reticenze perché non vi è stato da parte della nostra cultura un sincero riconoscimento».

Nei gruppi di auto-aiuto «non si trova la ricetta magica - mette subito le mani avanti la coordinatrice - ma trovi quegli elementi che ti aiutano a convivere con il tuo problema. È come nelle malattie croniche. Non potrai mai guarire, ma vieni a conoscenza, attraverso altre esperienze, di quei trucchetti che ti possono aiutare a trovare strategie, a elaborare, a imparare a gestire».

Per informazioni e consulenze è possibile rivolgersi al Centro di auto-aiuto Ticino: telefono 091 970 20 11, sito internet [www.autoaiuto.ch](http://www.autoaiuto.ch), e-mail [info@autoaiuto.ch](mailto:info@autoaiuto.ch). Come detto la sede si trova al terzo piano del palazzo di via alla Campagna 9 a Lugano. C.F.



**SUNRISE HOME**  
**SI COMMENTA DA SÉ:**

## Combinare liberamente Internet veloce e la TV digitale.

Fate come Roger Federer! Scegliete il miglior servizio di assistenza clienti e la migliore TV digitale della Svizzera. Lo dice anche il test!  
[sunrise.ch/RF](http://sunrise.ch/RF)

A partire da  
**40.-**  
CHF  
al mese

**connect**  
VINCITORE DEL TEST  
Sunrise  
hotline test 2015  
[www.connect.ch](http://www.connect.ch)

**1.** BILANZ  
Telecom-Rating 2015  
Clienti privati della TV

Giusto. **Sunrise**