

VOGUE

N.°5
NOVEMBRE 2021
€2

DIGITAL EDITION

IL **MAKE UP**
SI FA **SKINCARE**

TENDENZE
RITORNO AL **FUTURO**

Benessere
CHI HA PAURA
DI NON ESSERE
PERFETTO?

RESPIRA,
RILASSATI
e RICOMINCIA

Sbagliare
per crescere

Angelina Jolie

Sii onesto
e fai del tuo
meglio

**Salma
Hayek**

**Casey
Affleck**

**Omar
Ciutto**

**Daniele
Cassoli**

**Sonia
Nassery Cole**

È TUTTO UN GIOCO DI EQUILIBRIO



Il romanzo “Il mare di Amì” affronta la separazione e il divorzio, temi sempre più sentiti anche nel nostro Paese e tratta la storia di una famiglia che cambia nel mare della vita”. Quali sono gli strumenti che avete voluto offrire ai bambini per comprendere che la separazione è un evento superabile?

Lo strumento principe è l'immedesimazione e l'obiettivo è il riconoscimento della propria esperienza di figlio nella

IL MARE DI AMÌ

Racconta la storia di una famiglia di delfini dalla sua origine, ossia dal momento in cui i genitori decidono di divenire una coppia, fino al trasformarsi continuo delle relazioni, a seguito della separazione. Di racconto in racconto, Amì cresce, affrontando le tappe tipiche di un figlio che diventa grande mentre la sua famiglia si trasforma. Il mare di Amì è un libro da leggere insieme ai figli. Per metabolizzare quello che sta accadendo a mamma e papà, per dire che i loro bisogni vengono riconosciuti e per aiutarli a fare tutte le domande che, altrimenti, resterebbero chiuse nel loro cuore.



Perché la separazione è un cambiamento doloroso per tutta la famiglia ma che, con i giusti strumenti, può diventare un evento superabile. Senza lasciare traumi indelebili in adulti e bambini. La parola a **Ilaria Marchetti** e **Costanza Duina**, autrici dei romanzi **“Il mare di Amì”** e **“L'estate di Peter”**, pubblicati da **Morellini Editore**

separazione. Per riconoscere le proprie esperienze, il bambino ha estremo bisogno di riconoscere le emozioni visse in essa. A noi adulti può sembrare una cosa automatica, ma non lo è per il bambino. Come fa egli a riconoscere la rabbia, la paura, la tristezza, la gelosia, la gioia? Il bambino lo può fare grazie all'incontro con qualcuno o qualcosa che lo rispecchi e legittimi le sue emozioni; in altre parole, può farlo attraverso uno strumento che risuoni, restituisca con tenerezza la sua emozione. Non a caso una delle funzioni genitoriali importanti è la risonanza che fa pensare al bambino: “Ciò che vivo è normale; non sono strano, cattivo, alieno, ma sono normale”. Il racconto fa parte di questi strumenti gentili che aiutano i figli a sentire che le loro emozioni, più o meno facili da vivere, sono normali. È normale essere arrabbiati con mamma e papà che stanno facendo qualcosa che non piace. Ciò non significa che loro ti abbandoneranno o che si stanno separando proprio perché tu sei cattivo. Il processo di generalizzazione aiuta a sentire che quell'esperienza

così dolorosa può essere superata, non tanto ricercando la colpa, che è spesso un modo per non affrontare la situazione, quanto riconoscendola come esperienza da integrare nella propria storia familiare. La scelta di utilizzare animali nel primo racconto e persone nel secondo è dovuta all'età diverse cui sono adatti i due racconti: il primo per bambino fra i 5 e gli 11 anni e il secondo per i ragazzi dagli 11 anni. Abbiamo riscontrato che piace molto anche agli adulti ai quali chiediamo di leggerlo prima di proporlo ai figli.

Quando ci si trova ad affrontare una situazione come questa, è necessario, quindi, tenere sempre a mente che la famiglia cambia, ma rimane. Così come i legami. Potete parlarne?

Per comprendere questa questione dei legami che rimangono dobbiamo fare un passo indietro, ossia dirci da cosa sono costituiti i legami. Essi sono il frutto d'interazioni tangibili, visibili con gli occhi, e del significato che per le persone assumono quegli scambi. Anche quando s'interrompe lo scambio, nella men-

te rimane il significato, il senso. La famiglia che si separa cambia la sua organizzazione, cambiano gli scambi, ma rimane nella mente il senso del legame, che si trasforma. In fondo è un processo che avviene anche nelle famiglie che vivono sotto lo stesso tetto: a ogni crisi di sviluppo il legame si modifica per tutto il ciclo di vita della famiglia.

Come può aiutare la forza dell'immedesimazione, che proponete con questo libro, a superare e integrare nella propria vita questo cambiamento, che può essere doloroso?

Integrare nella propria vita un evento significa riconoscerlo come parte della nostra storia. È possibile riconoscerlo soprattutto quando possiamo veder- →



ILARIA MARCHETTI

Laureata in Scienze dell'Educazione e in Psicologia Clinica e dottore di ricerca in Sociologia. Insegna presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Esercita la professione di Mediatrice Familiare e conduttrice di gruppi di parola: lavora come libera professionista presso lo studio Elios e per l'Istituto di Mediazione Familiare e Sociale di Brescia di cui è presidente.

Si occupa di formazione e supervisione nell'ambito della mediazione e gestione positiva del conflitto. Ama scrivere racconti per aiutare le persone a porsi in contatto con le esperienze che vivono, in particolare sul tema della separazione e del divorzio.

Crediamo sia importante mettersi in contatto con le proprie emozioni, ricordando che possono essere ben utilizzate, anche quando sono dolorose



La famiglia che si separa cambia la sua organizzazione, ma rimane nella mente il senso del legame, che si trasforma

lo come se fossimo esterni a noi stessi. L'altro che vive la nostra situazione fa da specchio e chi guarda si ri-conosce. Immedesimarsi significa vedere sé nell'altro, come sé l'altro. Nel primo racconto i figli s'immedesimano in Amì e nel secondo in Peter, ma hanno anche la possibilità di riconoscere i diversi ruoli nella famiglia e nella comunità: mamma, papà, nonni, insegnanti, amici che si muovono nella planimetria familiare.

Il racconto è accompagnato da una guida alla lettura rivolta agli adulti: quali sono i principali consigli che rivolgete ai genitori che devono metabolizzare, insieme ai figli, una separazione?

Crediamo sia importante mettersi in contatto con le proprie emozioni, ricordando che esse si creano nella testa e che possono essere ben utilizzate, anche quando sono dolorose. La separazione è un trauma che determina un cambiamento forzato per tutti, anche per chi decide/sceglie di separarsi. È compito degli adulti (e non solo dei genitori!) evitare che il trauma divenga tragedia. La tragedia è spesso annunciata

dalla pervasività delle emozioni: incontrollate vs ipercontrollate. Ci sono adulti che agiscono senza pensiero e altri che diventano asettici. Sarebbe buona cosa rimanere in contatto con ciò che si prova, mantenendo quell'equilibrio che Peter realizza nel suo grande gioco finale con Amì: "È tutto un gioco di equilibrio. Tra le parole, tra le persone. Come acrobati cerchiamo l'equilibrio, talvolta per non cadere, talvolta per danzare."

Il tema viene trattato anche nel secondo romanzo "L'estate di Peter" che racconta con delicatezza e autenticità tutte le emozioni e le difficoltà del protagonista, un bambino di 9 anni, alle prese con la separazione dei suoi genitori. Quali differenze ci sono rispetto all'altro romanzo?

Il secondo racconto è dedicato ai più grandi per le emozioni forti che il protagonista vive. Sono emozioni vissute più spesso dai ragazzi, che dai bambini, nelle quali il preadolescente si rispecchia e in quel modo le può riconoscere. La separazione vissuta da Peter è una separazione difficile, dolorosa, comples-



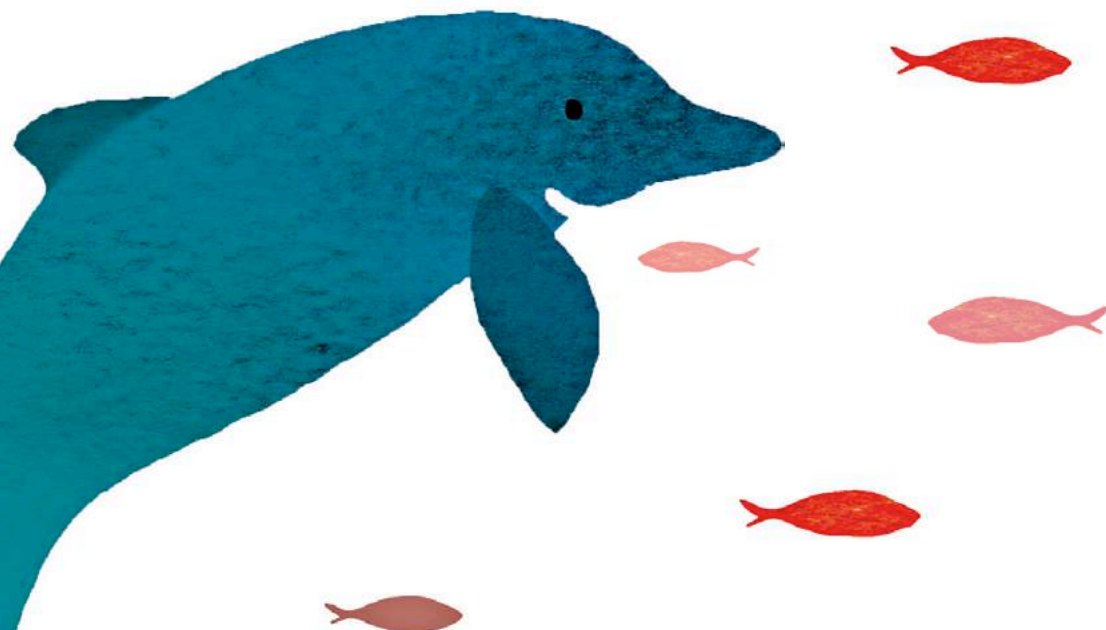
COSTANZA DUINA

Laureata in Scienze dell'educazione e musico terapeuta. Insegna presso la scuola primaria, conduce laboratori di arte sull'uso della parola e della voce per promuovere chance espressive di crescita. Autrice di racconti sulla gestione dei conflitti nella comunità e nella famiglia. È socia dell'Istituto di Mediazione Familiare e Sociale nel quale si occupa di sviluppare strumenti di formazione e modelli di insegnamento della lingua italiana. Ama scrivere poesie e recitare.

sa. I genitori di Peter impiegano molto tempo a trovare un modo per tornare a fare i genitori. Erano un buon padre e una buona madre, ma l'esercizio della genitorialità congiunto non era possibile. Riescono solo dopo un lungo lavoro personale nel quale ritrovano loro stessi per poi ritrovare l'altro genitore. Di fronte a un conflitto il primo fattore da considerare è la dinamica relazionale, che conta più delle singole parti. Tuttavia, ci sono situazioni in cui è indispensabile che ognuno lavori da sé per comprendere, per occuparsi di aspetti propri che la separazione svela e mostra in tutta la loro evidenza. È importante farsi aiutare da esperti in questa difficile fase di transizione.

Quanto è importante avere, soprattutto per i bambini, una persona al proprio fianco che li aiuti a ritrovare serenità ed equilibrio nella nuova geografia familiare?

Molto importante, talvolta determinante. La famiglia è di certo la prima fonte d'amore e di sicurezza per i figli, ingredienti indispensabili per crescere, ma non è



Ilaria Marchetti – Costanza Duina

L'estate di Peter

Storia di un ragazzino
e del suo coraggio

Illustrazioni di
Anna Godeassi

Prefazione di
Silvia Vegetti Finzi

MORELLINI
MORELLINI EDITORE

L'ESTATE DI PETER

Ambientato in un'isola immaginaria, dove la natura è rigogliosa e spietata e gli animali possono parlare, il romanzo "L'estate di Peter" racconta con delicatezza e autenticità tutte le emozioni e le difficoltà del protagonista, un bambino di 9 anni, alle prese con la separazione dei suoi genitori. Per fortuna accanto a lui c'è Amì, l'amico delfino protagonista del precedente romanzo "Il mare di Amì", che con pazienza e tenacia saprà raccogliere le sue confidenze e sostenerlo in questo momento difficilissimo. Come accade nella realtà di tantissime separazioni, assistere alla guerra che i genitori si fanno ha su Peter l'effetto di un terremoto, che travolge i suoi pensieri e influenza i suoi comportamenti e la sua capacità di immaginare il futuro. Capitolo dopo capitolo, però, anche con l'aiuto di altri amici animali, Peter (e i suoi genitori) riusciranno a ritrovare serenità ed equilibrio nella nuova geografia familiare.

l'unica. Quando la famiglia è affaticata e i suoi membri non riescono rispondere ai bisogni dei più piccoli, figure esterne a essa possono essere determinanti. Uno dei grandi bisogni dei figli nella separazione è quello di rimanere figlio, ossia di continuare a crescere e cercare la propria strada. I figli che si devono occupare del conflitto dei genitori tendono a bloccare il loro percorso evolutivo, talvolta regrediscono oppure, all'opposto, diventano piccoli adulti. Una persona esterna alla famiglia può diventare un buon punto di riferimento per mantenere collocato il figlio nel suo ruolo di figlio, nipote, fratello, alunno, sportivo,

amico. Per questo nel racconto la regola del saggio delfino è "Mai abbandonare il branco". La comunità è risorsa importante per le famiglie.

Quali sono i cinque consigli che vorreste dare a chi si trova nel mezzo di una separazione per ricollocarsi serenamente nel nuovo scenario degli affetti?

Le ricette servono poco, anzi, tendono a deresponsabilizzare e a rendere la genitorialità una faccenda del fare, anziché del pensare. I consigli sono due: stare in relazione con i propri figli, lasciando che possano esprimere le emozioni che provano, evitan-

do di confonderle con le proprie e ricordare che il legame di coppia è diverso da quello genitoriale; i figli si nutrono del legame genitoriale e osservano quello di coppia. Ciò che fa da nutrimento permette la crescita e ciò che è osservato fa da modello di riferimento. Ciò che si acquisisce nella famiglia è il modello di scambio: dare/ricevere/ricambiare e la separazione scardina i principi sui quali lo scambio si basa: fiducia, giustizia e speranza. Potrebbe essere utile mantenere saldi tali principi. Poter contare ancora sui legami, mantenere la fiducia in essi e sentirli, in fondo, ancora come giusti. ▼