



# La prima volta

«In classe i discorsi ruotano tutti intorno al rapporto ragazzi-ragazze; e siccome io "non l'ho ancora fatto", mi fanno sentire come una marziana e quello che ritengo un valore sta diventando un problema...».

Stefy

tantissimo, se comunica amore vero. "Doverlo fare" per sentirsi grande e accolta dal gruppo è una trappola che toglie serenità e porta un senso di vuoto perché strumentalizza l'altro per fini egoistici, nel desiderio di fare un'esperienza. A volte si pensa di

maturano sentimenti e progetti, e si impegna a costruire un rapporto profondo che duri nel tempo. Un amore così non si improvvisa. E può aprirsi a una nuova vita. Un figlio è il sogno più bello... mentre a 15 anni si vivrebbe nell'ansia che possa accadere. Prendere anticoncezionali per evitare? È un tentativo di impedire questa conseguenza, ma svil-

sce l'amore in nome di una falsa libertà.

È difficile andare controcorrente, ma la strada per la felicità quasi mai è una scorciatoia. Può essere utile rimanere collegate ad altri giovani che hanno i tuoi valori per trovare coraggio e non sentirsi sola. Forse qualcuno ti prenderà in giro, ma molti ti stimeranno di più.

[spaziofamiglia@cittanuova.it](mailto:spaziofamiglia@cittanuova.it)



Ciascuno di noi sente in fondo al cuore che vale la pena aspettare il momento giusto e la persona giusta per vivere un'esperienza così importante e preziosa come un rapporto sessuale. Non è un bene di consumo, ma un dono impor-

essere innamorati. Ma c'è amore e amore...

Oltre all'attrattiva fisica per l'altro, per le emozioni che suscita, l'amore vero scopre e accoglie tutta la ricchezza interiore di lui/lei. Cerca il suo bene, cresce nel dialogo, dove



## LO PSICOLOGO

di Pasquale Ionata

# Stress da lavoro

«Vivo il lavoro in modo stressante e porto a casa le preoccupazioni dall'ufficio... Come posso rimediare?».

Roberto - Roma

Lo stress da lavoro è diventato un problema di enorme importanza. Credo che la soluzione ottimale sia quella di imparare ad evitarlo. Il guaio è che si pensa troppo, per cui il segreto per evitare lo stress è imparare a pensare a sé stessi come a persone rilassate che affrontano le situazioni senza battere ciglio. Una volta, una collega psicologa mi ha raccontato un'esperienza personale che trovo molto adatta per la circostanza.

«Ho assunto un falegname perché mi aiutasse a restaurare una vecchia casa in campagna. Al termine della prima, dura giornata di lavoro, che aveva iniziato con un'ora di ritardo a causa di una





## PSICOLOGIA FAMILIARE

di Maddalena Petrillo Triggiano

# Padri separati e figli

*«Come gestire un rapporto tra un padre separato e i propri figli adolescenti che, già per la loro età, hanno mille impegni e interessi? Le occasioni per vedersi sono poche, poiché vivono con la madre...».*

A.B.

gomma a terra, la sua motosega aveva smesso di funzionare e il suo vecchio furgoncino si rifiutava di mettersi in moto. Mentre lo riaccompagnavo a casa, lui sedeva avvolto in un gelido silenzio. Arrivati da lui, mi invitò ad entrare per conoscere la sua famiglia. Mentre ci avvicinavamo alla porta d'ingresso, fece una breve pausa presso un alberello, toccandone i rami con entrambi le mani. Quando aprì la porta, il falegname ebbe una

Gli adolescenti tendono ad essere molto impegnati nei loro interessi e quasi evitanti nel rapporto coi genitori. La cosa si complica quando non si può vivere al loro fianco in modo continuativo. Bisogna andare a cercare le opportunità di dialogo e condivisio-

ne, in tutti i modi che il cuore e la fantasia suggeriscono. Conosco un padre separato che col figlio si è scambiato così tante lettere da farne un libro, a memoria di un dialogo fortemente voluto, come una sfida alla lontananza forzata. In generale nei rapporti "distanti" vale la regola del rendersi vicini sempre e comunque per non perdere la vicinanza effettiva.

trasformazione che ha dell'incredibile: il suo viso abbronzato venne illuminato da un sorriso raggianti, mentre abbracciava i suoi due figli e baciava la moglie.

«Più tardi, mentre mi riaccompagnava alla macchina, passammo nuovamente di fianco all'alberello e la mia curiosità ebbe il sopravvento: gli chiesi di spiegarmi che cosa stesse facendo prima. «Oh, è il mio albero dei pensieri – rispose –. So di non poter evitare di avere guai al lavoro, ma una cosa è certa: quei pensieri non appartengono alla mia casa, dove vivono mia moglie e i miei figli, così li appendo qui, a questo ramo, ogni sera al mio rientro. Poi, la mattina, me li riprendo. La cosa buffa – sorrise – è che quando al mattino vengo a riprendermi i miei pensieri, ce ne sono molti meno di quanti ne avessi appesi la sera precedente»».

**pasquale.ionata@tiscali.it**

figli hanno bisogno di "prendere le distanze", torneranno con amore se si saranno sentiti amati. Questo significa dare un senso a ciò che fanno di positivo (anche se toglie tempo al rapporto), valorizzarlo perché scelto da loro, incoraggiarli ad essere sé stessi. Soprattutto dopo la separazione dei genitori, hanno bisogno che si mostri loro affetto e



La parola del "figliol prodigo" non avrebbe il suo immenso significato se non offrisse ai padri di ogni tempo il senso dell'attesa che si fa custodia (nel cuore e nella mente) del figlio che non è vicino. Anche se in adolescenza i

stima. Le auguro di rafforzare le amicizie e i dialoghi che possono aiutarla a sostenere i suoi figli, perché cresca in lei una nuova forza spirituale per questo obiettivo alto e prezioso.

**spaziofamiglia@cittanuova.it**

