

A cura di Mario Becciu  
e Anna Rita Colasanti

# IN VIAGGIO PER CRESCERE

Un manuale di auto-mutuo aiuto  
per gli adolescenti: per potenziare le proprie  
risorse e stare bene con sé e gli altri



Le Comete FrancoAngeli

## *Le Comete*

Per capirsi di più. Per aiutare chi ci sta accanto. Per affrontare le psicopatologie quotidiane. Una collana di testi agili e scientificamente all'avanguardia per aiutare a comprendere (e forse risolvere) i piccoli e grandi problemi della vita di ogni giorno

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**A cura di Mario Becciu  
e Anna Rita Colasanti**

# **IN VIAGGIO PER CRESCERE**

Un manuale di auto-mutuo aiuto  
per gli adolescenti: per potenziare le proprie  
risorse e stare bene con sé e gli altri

*Le Comete/FrancoAngeli*

*Grafica della copertina: Elena Pellegrini*

Copyright © 2010 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:*

1. l'Utente è autorizzato a memorizzare l'opera sul proprio pc o altro supporto sempre di propria pertinenza attraverso l'operazione di download. Non è consentito conservare alcuna copia dell'opera (o parti di essa) su network dove potrebbe essere utilizzata da più computer contemporaneamente;

2. l'Utente è autorizzato a fare uso esclusivamente a scopo personale (di studio e di ricerca) e non commerciale di detta copia digitale dell'opera. Non è autorizzato ad effettuare stampe dell'opera (o di parti di essa).

Sono esclusi utilizzi direttamente o indirettamente commerciali dell'opera (o di parti di essa);

3. l'Utente non è autorizzato a trasmettere a terzi (con qualsiasi mezzo incluso fax ed e-mail) la riproduzione digitale o cartacea dell'opera (o parte di essa);

4. è vietata la modificazione, la traduzione, l'adattamento totale o parziale dell'opera e/o il loro utilizzo per l'inclusione in miscellanee, raccolte, o comunque opere derivate.

*a Francesco Maria e ai suoi amici  
che sono alle soglie dell'adolescenza,  
a tutti i ragazzi e le ragazze che stanno vivendo questa delicata,  
ma entusiasmante età,  
a tutti i genitori e gli educatori che come noi  
vogliono il meglio per la loro crescita*



# Indice

Presentazione del testo	pag. 9
I compagni di viaggio	» 15
In partenza...	» 19
Primo episodio. <i>Il treno</i> , di <i>Mario Becciu, Anna Rita Colasanti</i>	» 27
Secondo episodio. <i>Il furto</i> , di <i>Ilaria Muscella, Adriana Saba, Raffaella Salomone</i>	» 49
Terzo episodio. <i>Lo straniero</i> , di <i>Maria Belea, Anna Rita Colasanti, Maurizio De Siena, Emanuela Messina</i>	» 77
Quarto episodio. <i>La frenata</i> , di <i>Maria Belea, Ilaria Muscella, Ebe Nardone, Adriana Saba</i>	» 113
Quinto episodio. <i>Signori, si scende!</i> , di <i>Mario Becciu, Anna Rita Colasanti, Emanuela Messina, Antonella Lo Presti</i>	» 145
Sesto episodio. <i>La notte porta consiglio</i> , di <i>Mario Becciu, Anna Rita Colasanti, Ilaria Muscella, Adriana Saba</i>	» 161
Settimo episodio. <i>Il grande giorno</i> , di <i>Mario Becciu, Anna Rita Colasanti, Emanuela Messina</i>	» 175

Ottavo episodio. <i>Si torna a casa</i> , di <i>Anna Rita Colasanti</i> , <i>Antonella Lo Presti</i> , <i>Ebe Nardone</i>	pag. 189
Nono episodio. <i>Scegliamo il titolo...</i>	» 206
Al rientro...	» 207
Bibliografia	» 211
Gli autori	» 213

## Presentazione del testo

Questo libro parla di nove ragazzi: Angela, Greg, Gessica, Jonny, Singh, Tanino, Mario, Maria Pia e Ugo.

Ma parla anche di te, dei tuoi amici, dei tuoi compagni di scuola.

Per diverse ragioni si presenta come un libro un po' particolare.

Innanzitutto, perché è da leggere in gruppo. Come avrai notato dal sottotitolo, si usa il termine *auto-mutuo aiuto*. Ciò significa che in esso troverai materiali utili per aiutare te stesso e i tuoi amici a migliorare, nella reciprocità, la qualità del proprio e dell'altrui star bene.

Infatti, questo è un manuale sulla promozione del benessere psicologico in adolescenza, ma – ed ecco un'altra particolarità – affidato totalmente a te e ai tuoi amici. Non esclude senz'altro la presenza di un educatore che possa facilitarvi nello svolgimento del programma e nel coordinamento delle attività, ma è pensato essenzialmente perché, seguendo le istruzioni, possiate lavorare in autonomia.

Inoltre, si caratterizza per essere un libro aperto, *in progress*, da completare con il contributo tuo e dei tuoi amici. Ci saranno, infatti, tanti stimoli e sollecitazioni su cui riflettere da solo, in coppia, in piccoli gruppi. L'ultimo capitolo del manuale è completamente da scrivere: viene affidato alla tua creatività sia per completare la storia dei nove amici, sia per pianificare tuoi obiettivi personali. Insomma, sei chiamato a essere co-autore del libro stesso.

In più, potrai valutare molte tue caratteristiche personali, capacità nell'affrontare i problemi sia prima del programma proposto che alla fine. Così da renderti personalmente conto di quanti progressi hai potuto compiere con il supporto dei tuoi amici e con l'ausilio del manuale.

Esso si inserisce nel solco dei programmi di promozione della salute mentale nei contesti scolastici promulgati e diffusi dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla Comunità Europea (cfr. *Libro Verde* del 2006).

Si ispira ai contributi teorico-pratici delle scienze cognitive comportamentali, in particolare alla teoria di Beck sulla depressione (1987), alla Terapia Razionale Emotiva di Ellis (1962; 1989; 1993) sviluppata in Italia da De Silvestri (1981) e Di Pietro (1992; 1998), alla Psicologia Positiva di Seligman (1996; 2003), Fordyce (1981) e Goldwurm (2004), ai lavori di Andrews e coll. (2004) sui disturbi mentali.

Può essere considerato il prosieguo di una nostra precedente pubblicazione, destinata agli insegnanti, *La promozione delle capacità personali* (2004), nella quale proponevamo un modello di intervento con gli adolescenti per lo sviluppo delle abilità di vita e di fronteggiamento dello stress.

Siamo stati incoraggiati in questo lavoro da Pier Luigi Morosini, epidemiologo presso l'Istituto Superiore di Sanità, che guidava, prima che la morte prematuramente lo cogliesse, la sperimentazione di un manuale per la promozione della salute mentale nelle scuole.

Il manuale è suddiviso in otto parti, caratterizzate ciascuna da un episodio che narra il viaggio in treno da Roma a Milano di nove ragazzi.

Quanto accade ai ragazzi durante il viaggio è l'occasione per riflettere su quanto avviene nella tua vita e in quella dei tuoi amici.

L'idea portante del manuale è che il benessere psicologico, come condizione esistenziale, dipende moltissimo da ciascuno di noi. Abbiamo più potere di quanto riteniamo di possedere per intervenire con efficacia sulle situazioni difficili della nostra esistenza; molti nostri problemi sarebbero più facilmente risolvibili se attingessimo alle potenziali risorse che ciascuno di noi ha e alla grande risorsa degli amici e degli adulti significativi.

L'ipotesi di fondo è che, a parità di condizioni sfavorevoli della vita, come: malattie, difficoltà familiari, difficoltà economiche, storie affettive amare, tradimenti da parte di amici ecc., coloro che riescono a far maggiormente leva sulle proprie risorse personali e sociali subiscono meno gli effetti dannosi delle avversità della vita. Di fronte ai problemi, alcuni ragazzi subiscono, si lasciano andare e peggiorano la loro situazione; altri, al contrario, sanno reagire trovando soluzioni intelligenti ed efficaci, ponendosi obiettivi realistici e raggiungibili, traendo forza e sicurezza dai valori che orientano la propria vita, ricorrendo all'aiuto di amici fidati e al sostegno di adulti significativi in famiglia, tra i parenti, nell'ambiente sportivo o nell'oratorio.

Il programma del manuale è pensato per aiutarti a sviluppare una gamma di risorse, per promuovere e potenziare quelle in te già presenti, per favorire l'acquisizione di nuove strategie.

Imparare a fronteggiare le situazioni stressanti della tua vita diventa un elemento fondamentale per il tuo benessere psicologico.

Non ti conosciamo personalmente, ma vorremmo tanto che anche tu, come tanti ragazzi della tua età, cogliessi l'opportunità che la vita ti offre: vivere bene la tua adolescenza pensando e progettando il tuo futuro in modo costruttivo. Gli ostacoli, i rischi che correrai in questo periodo siano per te l'occasione per irrobustirti e l'opportunità per vincere la sfida che la vita oggi ti offre.

Il tuo passato non c'è più, il tuo futuro è nel tuo presente!

Prima di augurarti buon viaggio... insieme ad Angela, Greg, Gessica, Jonny, Singh, Tanino, Mario, Maria Pia e Ugo, ancora qualche notizia su coloro che hanno dato vita al manuale e poi alcune indicazioni operative.

## **Alcune note sugli autori**

Alla stesura di questo volume hanno partecipato tante persone coordinate da noi due: Anna Rita e Mario.

Un gruppo di psicologi (Adriana, Antonella, Ebe, Emanuela, Ilaria, Maria, Maurizio, Raffaella), appartenenti all'Associazione Italiana di Psicologia Preventiva (A.I.PRE.), hanno contribuito all'elaborazione di alcuni contributi teorici e all'ideazione delle rispettive attività. L'A.I.PRE., negli ultimi 20 anni, ha lavorato in tantissime scuole a livello nazionale realizzando programmi di prevenzione del disagio adolescenziale e di promozione del benessere psicologico.

Adriana, Ilaria, Emanuela e Maria hanno inoltre partecipato alla revisione del testo e Maria ha anche curato la parte relativa agli strumenti di rilevazione.

Grazie all'impegno e all'incoraggiamento continuo di don Mario Tonini, presidente nazionale del CNOS-FAP, dal 2006 al 2009, circa cinquanta formatori dei Centri di Formazione Professionale dei salesiani d'Italia hanno preso parte alla sperimentazione dei vari materiali partecipando sia alla costruzione della struttura narrativa del manuale e, a più riprese, al miglioramento delle attività proposte, dando preziosi suggerimenti per l'adattamento dei materiali ai ragazzi dei loro centri.

Dei centri CNOS del *Piemonte* hanno collaborato: Gaia Bindella di Seravalle Scrivia, Claudio Cappelletti e Simone Toffano di Torino Valdocco, Patrizia Cardellino di Fossano, Massimo De Donatis di Vercelli, Simona Del Mastro e Ivan L'Abbate di Torino/Rebaudengo, Gianni Favaro di Bardolino.

Dei centri CNOS della *Sicilia* hanno collaborato: Agatino Cacciola ed Eugenia Galgano di Misterbianco, Annalisa Lanza di Catania/Teatro Greco, Agata Orlando ed Enrico Trusso Zirna di Catania, Rosanna Villa di Caltanissetta.

Dei centri CNOS della *Liguria* hanno collaborato: Luigi Bovo e Giuliano Bruzzo di Genova Sanpierdarena, Gianni Ferraris, Lorenzo Gamba ed Elisabetta Romano di Genova/Quarto

Dei centri CNOS della *Lombardia* hanno collaborato: Antonio Brambilla di Sesto San Giovanni e Mauro Giaccardi di Bra.

Dei centri CNOS dell'*Abruzzo* hanno collaborato: Raimondo D'Emilio, Cinzia Di Sipio e Antonella Pescini di Ortona.

Dei centri CNOS del *Lazio* hanno collaborato: Marco Patassini e Tiziana Verlezza di Roma/Gerini, Mario Priori, Stefano Leopardi e Marco Tarisciotti di Roma/Pio XI, Leonardo Rocco Telesca di Roma/Borgo Ragazzi

Dei centri CNOS della *Sardegna* ha collaborato Sabrina Pes di Suelli (NU).

Dei centri CNOS del *Veneto* hanno collaborato: Enza Aceto e Marco Dittadi di Mestre, Mirko Grigolato di Este.

Dei centri CNOS dell'*Umbria* hanno collaborato: Marco Mancini di Marsciano/Salette, Tamara Crusi e Maria Letizia Valloni di Perugia,

Dei centri CNOS dell'*Emilia Romagna* ha collaborato Lucia Mele di Castel Dei Britti (BO).

Alcuni adolescenti hanno, infine, gentilmente offerto la propria disponibilità a verificare su se stessi la praticabilità del programma.

## **Indicazioni operative**

Vorremmo ora darti alcune indicazioni pratiche per come utilizzare il manuale.

Innanzitutto, è necessario che lo utilizzi insieme ad altri 11/13 compagni; il gruppo di lavoro deve essere composto da un numero pari di 12/14 unità.

Il contesto preferenziale è la scuola o un ambito associativo educativo. Puoi lavorare con i compagni di classe o anche con un gruppo interclasse. Sarebbe ovviamente auspicabile un gruppo composto sia di ragazzi che di ragazze e, preferibilmente, con non più di uno o al max. due anni di differenza. Il contesto dovrebbe garantire una continuità di almeno 6/8 mesi.

Il manuale è pensato in modo da favorire il contributo creativo e originale di ciascun partecipante.

È indispensabile che vi incontriate in un ambiente adatto, particolarmente silenzioso e senza interferenze esterne. Vi dovrete posizionare in cerchio, seduti sulle sedie senza banchi, e ciascuno si porterà il manuale, una penna, una matita e dei fogli.

Abbiate cura di lasciare una sedia vuota che verrà occupata, quando lo riterrà opportuno, dall'educatore che vi faciliterà durante lo svolgimento delle attività proposte. Solitamente, l'educatore si sistemerà al di fuori del cerchio e presenzierà alle diverse attività.

Orientativamente, la durata degli incontri sarà di due ore.

Il manuale prevede la lettura di ciascun episodio e il conseguente lavoro in gruppo sulle rispettive attività. Ogni episodio mette a fuoco una o più tematiche, indicate in grassetto nell'introduzione alla voce narrante. Non è consigliabile saltare da un episodio all'altro. I contenuti hanno, infatti, una loro propedeuticità. All'interno di ciascun episodio, invece, potete anche gestire con libertà e spirito creativo le diverse attività proposte.

Ogni episodio con le indicazioni che da esso scaturiscono può essere considerato come la tessera di un puzzle, il puzzle del benessere psicologico. Dall'insieme delle tessere, raccolte nell'intero percorso, ne risulterà il profilo dell'adolescente protetto, ossia capace di affrontare con successo le sfide non sempre facili della sua età.

È fondamentale che si lavori in gruppo, non è un libro da leggere da soli!

Da soli potete senz'altro approfondire le letture inserite nei box e i rimandi bibliografici.

Inoltre, siete invitati a costruire il blog della comunità dei tanti ragazzi e ragazze che in diverse scuole del Paese partecipano al programma proposto dal manuale. Per questo, a conclusione di ciascun episodio, siete sollecitati a scrivere all'interno del blog dedicato.

Da ultimo, il manuale termina... senza conclusione! Aspetta che siate voi, in modo autonomo, creativo, da "protagonisti" a scrivere l'ultimo episodio, a inventarvi delle attività formative sulla base degli stimoli suggeriti, a scegliere gli eventuali approfondimenti tematici anche attraverso analisi di opere teatrali, di film, di testi letterari e narrativi.

Tutto ciò che produrrete potrà essere condiviso sul blog e diventare, così, patrimonio di tutti voi.

Ti auguriamo buon viaggio!

Anna Rita e Mario



## I compagni di viaggio



Ciao sono GREGORY, tutti mi conoscono perché a calcio sono il più forte. Non mi parlate di scuola, là sono bravo solo a far casino! Vasco è il mio mito, non mi perdo mai un suo concerto e stavolta vado fino a Milano per sentirlo!! Parto insieme al mio amico Jonny anche se ci sarà quella rompi di mia sorella che si è imbutata all'ultimo momento.



E io sono ANGELA, la cosiddetta rompi, come mi definisce mio fratello. All'ultimo ho deciso di partire per il concerto di Vasco... a forza di sentirlo a tutto volume dallo stereo di mio fratello adesso piace anche a me. Amo la musica e la mia grande passione è suonare il pianoforte. Speriamo solo che durante questo viaggio con Greg e Jonny non mi ritroverò nei guai!!!



Io sono JONNY, il migliore amico di Gregory. Insieme ne abbiamo combinato delle belle... Se non fosse per questa rottura dei debiti a scuola, me ne starei tutto il giorno in giro con i miei amici. Ieri sono stato a una festa, ho conosciuto una ragazza e l'ho invitata a venire al concerto... vediamo che succede!



Sono io quella che Jonny ha conosciuto alla festa. Mi chiamo GESSICA e tutti dicono che sono una pazza scatenata perché faccio sempre quello che mi passa per la testa! Infatti quando Jonny mi ha proposto di andare al concerto di Vasco con lui non ci ho pensato due volte!!! Sicuramente ci divertiremo... Con me nessuno si annoia!!



Ciao a tutti, sono MARIO. Mi divido tra Roma e Milano perché i miei sono separati. Certo è un po' una rottura il fatto di spostarsi, però per me è sempre un'occasione per conoscere gente interessante che viaggia e che ha tanto da raccontare. La cosa bella è che spesso mi muovo con un amico e questo rende tutto più stimolante!! Questa volta poi mi accompagnerà Tanino.



Eh sì! Eccomi qua, sono TANINO. Ho colto la proposta di Mario al volo! A Milano non ci sono mai stato e quando si tratta di scoprire posti nuovi, zaino in spalla, sono sempre pronto per partire. Non importa se mare, montagna o città! Sono già andato all'estero qualche volta, ma chissà... anche Milano cosa ha da offrire... tra mostre e concerti... staremo a vedere!



Ciao, il mio nome è MARIA PIA. Sto partendo per Milano perché devo partecipare a un concorso. Mia madre è una famosissima modella e sta facendo tanto perché anche io possa ottenere il suo stesso successo. Io avrei preferito restare a Roma, sono un po' stanca di questi continui spostamenti e della luce dei riflettori...



Ciao, io sono UGO... Beh.. non ho granché da dire. La mia vita non è molto movimentata e io sono... ecco... sono un po' riservato. I miei mi hanno appena accompagnato alla stazione; vado a trovare mia nonna Felicia che vive a Milano. Il viaggio sarà lungo, ma ho con me l'Ipod. Per fortuna c'è la musica!



Nameste, si dice così ciao nella mia lingua! Mi chiamo SINGH e vengo da lontano, sono indiano. Durante il viaggio vi racconterò la mia storia. Qui è tutto nuovo per me! Mi trovo bene in Italia, anche se a volte mi sento un po' nostalgico... mi manca la mia terra, specialmente alcune persone. Mio fratello ha trovato lavoro a Milano e vado a passare l'estate da lui.



## In partenza...

Carissimi,

prima di intraprendere il viaggio insieme ad Angela, Greg, Gessica, Jonny, Singh, Tanino, Mario, Maria Pia e Ugo, prendiamoci del tempo per fare il punto della situazione su noi stessi. Nelle pagine che seguono sono riportate due tracce di riflessione.

La prima permette di mettere a fuoco alcune difficoltà o problemi che attualmente possono costituire per ciascuno di noi una fonte di stress; la seconda consente di accrescere la consapevolezza circa le strategie alle quali ricorriamo tipicamente per farvi fronte.

Rispondendo a esse potremmo renderci più facilmente conto di alcune situazioni che non procedono esattamente come noi vorremmo e valutare l'efficacia o meno delle modalità che mettiamo in atto nel cercare di gestirle.

Quando i nostri compagni di viaggio arriveranno a destinazione, potremo tornare a riflettere su questi aspetti e scoprire se, nel percorso, è cambiato qualcosa ed eventualmente in quale direzione.

Ciascuno lavori autonomamente; solo dopo aver risposto alle domande che seguono, torneremo a confrontarci in gruppo. Buon lavoro!

---

### **TRACCIA DI RIFLESSIONE SUI PROBLEMI**

---

Alla tua età possono esserci diversi ambiti che talvolta costituiscono fonte di tensione, stress o preoccupazione. Per ciascun ambito indica se c'è o meno qualcosa che ti preoccupa e, qualora ci fosse, descrivi (occupando lo spazio posto accanto a ogni numero) il tipo di difficoltà o problema che in quell'ambito stai vivendo; quindi prova a stimare il grado di stress o tensione che quel particolare problema provoca in te.

L'esempio che segue può aiutarti a capire come rispondere alla traccia.