

Costruire in due

PERIODICO DI CULTURA FAMILIARE

IN QUESTO NUMERO:

Lettera ai cercatori di Dio

Dialogo con un'enciclica

Coppia nuova, sensibilità nuova

Ma tu, da che somatizzazione vieni?

Il massaggio del neonato

Le famiglie ricostituite



COSTRUIRE IN DUE

Periodico di cultura familiare
Anno XXXIX - numero 2 - 2° semestre
Luglio/Dicembre 2009

Aut. Trib. Torino n. 2057 del 31-1-1970
Sped. in Abb. Post.

Direttore responsabile:
Alberto Riccadonna

Redazione:
Alberto Castellaro, Elena Clerico,
Laura Ferrero, Anna Maria Foglizzo,
Teresa Geninatti Chiolero,
Giordano Muraro, Mariella Piccione.

Fotografie:
Archivio Atmosfera
Archivio Punto Familia

Progetto grafico e impaginazione:
ATMOSFERA Comunicazione & Immagine
Torino

Stampa:
GEDA - Nichelino (To)

Questo numero di "Costruire in due"
esce con una tiratura di 5.000 copie.

punto familia

Via G. Casalis, 72 - 10138 - Torino
Tel. e fax 011.44.75.906
e-mail: puntofamilia@libero.it
www.puntofamilia.it

Quota annuale 2009 € 15,00
CCP 37446101

Per consulenze di tipo sanitario,
psicologico, legale, morale e sociale,
è a vostra disposizione il
CONSULTORIO
dalle ore 15 alle ore 19
Per prenotazioni: 011.447.81.25

Editoriale

Siamo partiti alla costruzione di questo nuovo numero della nostra rivista con l'enciclica di Papa Benedetto XVI in mente. E' curioso usare il termine "costruzione" per una rivista che si chiama "Costruire in due", ma ecco che capita proprio così anche nella nostra redazione, come in una famiglia. Dunque, ci ha colpito l'enfasi che questa enciclica ha dato a tematiche che sono diventate oggi - spesso con più apparenza che sostanza - slogan di molti: l'ecosostenibilità, la diffusione di consumi più equi, la redistribuzione delle risorse. Un'enfasi finalizzata a restituire al singolo il suo ruolo centrale: il discernimento (e la conseguente scelta) di ciò che è autentico rispetto a ciò che non lo è. Abbiamo provato ad immaginare le ricadute che questo scritto può avere sul sistema familiare e ci siamo resi conto che è possibile lasciarsi toccare da vicino sotto più punti di vista.

Le riflessioni che proponiamo si declinano infatti in diverse prospettive.

Nella sua rilettura di un recente testo edito dalla CEI, "Lettera ai cercatori di Dio", Padre Giordano Muraro ci guida attraverso un'attenta interpretazione dei desideri - apparentemente superficiali, in realtà punte di iceberg - che si celano nelle profondità talvolta inesplorate del cuore umano. Non c'è nulla che possa quietare il senso di finitezza con cui si misura l'uomo nella corsa all'appagamento dei suoi bisogni e nella rincorsa dei suoi miti, se non l'approdo a Dio. In Lui risiede la fonte della felicità che vanamente ricerchiamo in altro e questa lettera ci fornisce valide motivazioni per metterci in cammino: il percorso che ci viene proposto - tracciato in primis dall'esempio di Gesù e seguito dalle numerose figure che sono passate su questa terra per fungerci da aiuto ed ispirazione - può diventare il nostro, possiamo prenderlo a modello per un nuovo modo di vivere a partire dalla nostra semplice quotidianità, sviluppando "la capacità di diventare uomini di pace, di giustizia, di amore, la capacità di vincere il male con il bene, di dare la vita per i fratelli. In una parola, di trasformare sé e il mondo cambiando il modo di relazionarsi". In questa chiave di lettura, potremmo davvero considerare Gesù il primo uomo attento ad uno stile di vita "sostenibile" per tutti gli esseri viventi...

Andrea Saroldi, esperto di ecosostenibilità e formatore su questa materia al corso di preparazione al matrimonio del Punto Familia, si misura con l'enciclica papale trovandovi insospettabili risvolti pratici. Sfatando qualche mito e cercando di non peccare di approssimazione, prende spunto anche da essa per diffondere tra i partecipanti dei suoi corsi le buone pratiche di uno stile di vita meno improntato al consumo ed eticamente (oltreché economicamente) percorribile.

Se è vero che certe pratiche fanno perno su una sensibilità di un certo tipo, è pur vero che esse si possono allenare, implementare, ed infine diffondere con buoni risultati: ecco le "istruzioni per l'uso" sullo stile di vita eticamente sostenibile applicate all'organizzazione del matrimonio e alla costituzione di una nuova famiglia, fornite da un' "allieva" di Andrea Saroldi al corso di preparazione al matrimonio. In questo numero presentiamo poi una nuova iniziativa del Punto Familia: si tratta di una porta aperta sul mondo delle somatizzazioni, mali tipicamente derivanti da stili di vita che troppo spesso penalizzano le emozioni. Ad aprire questa porta è Armando Gabriele, studioso di queste problematiche, che ci propone seminari e incontri ad hoc.

Ancora per quanto riguarda le attività del Punto, Elena Basano ci spiega in cosa consiste il corso di massaggio al neonato che viene da tempo, e con successo, svolto presso il nostro Consultorio. Decisamente consigliato, questo corso, per stimolare da piccolissimi l'allenamento e l'attenzione alle sensazioni e per mantenere con il proprio bambino un canale di comunicazione privilegiato. Infine, non può mancare Tato a deliziare i nostri palati con le sue specialità, svelando anche stavolta qualcuno dei suoi segreti. Così come non mancano i suggerimenti per le letture nel nostro angolo "biblioteca".

Buona lettura!
La Redazione

SPIRITUALITÀ

4 LETTERA AI CERCATORI DI DIO

p. Giordano Muraro o.p

Ogni uomo è alla ricerca di Dio, dal momento in cui ogni suo terreno bisogno rivela la sete profonda di assoluto che lo rende simile a Dio. La rielaborazione da parte di Padre Giordano Muraro di un documento recentemente edito dalla CEI ci aiuta a riconoscere le forme imperfette ed illusionistiche dietro cui si cela il bisogno di felicità da parte dell'uomo nella società odierna e ci orienta verso la strada di appagamento che Dio ha tracciato per noi.

FAMIGLIA E SOLIDARIETÀ

9 DIALOGO CON UN'ENCICLICA

Andrea Saroldi

L'enciclica "Caritas in veritate" di Papa Benedetto XVI affronta temi con cui l'uomo comune si scontra quotidianamente – il contesto economico, il problema della giusta distribuzione dei beni, la limitatezza e delicatezza delle risorse ambientali – e chiama l'uomo ad avere un ruolo tanto attivo quanto nobile e creativo nel contesto socio economico in cui vive. Istruzioni per la messa in pratica quotidiana a cura di Andrea Saroldi, esperto di ecosostenibilità familiare per il Punto Famiglia.

VITA AL PUNTO FAMILIA

10 COPPIA NUOVA, SENSIBILITÀ NUOVA

Elena Clerico

Una partecipante al corso per fidanzati illustra l'intervento dedicato al tema della "Famiglia solida-le": come una scelta intrapresa in famiglia può generare una sensibilità nuova verso il tema dell'eco-sostenibilità e diventare positivamente contagiosa.

12 MA TU, DA CHE SOMATIZZAZIONE VIENI?

Armando Gabriele

Con il dott. Armando Gabriele impariamo a riconoscere per tempo i sintomi di una somatizzazione.

12 IL MASSAGGIO DEL NEONATO

Elena Basano

Scopriamo il corso di massaggio del neonato ed i suoi recenti sviluppi.

16 FAMIGLIE RICOSTITUITE E GENITORIALITÀ

Giuliana Bitelli

Al via un progetto di sostegno alla genitorialità rivolto alle famiglie ricostituite

CUCINA

18 I segreti di Tato - LE PASTE FROLLA

Tommaso Taccardi

19 BIBLIOTECA

Lettera ai cercatori di Dio

Nel giugno scorso è uscito un documento della CEI che porta questo curioso e allettante titolo: Lettera ai cercatori di Dio. E siccome tutti in modo più o meno esplicito o inconscio siamo cercatori di Dio con esiti spesso insoddisfacenti, il documento fa nascere il desiderio di leggerlo. Forse il nostro desiderio di Dio può trovare delle indicazioni preziose per introdurlo nella nostra vita come una persona viva.

p. Giordano Muraro o.p.

Prendiamo in mano il documento e restiamo subito un po' scoraggiati: 40 fitte pagine da leggere. Forse ci aspettavamo un prontuario semplice sul tipo "come vincere la timidezza, o "come avere successo", eccetera. Invece ci troviamo di fronte ad una lunga riflessione, non sempre facile da leggere e da seguire nel suo sviluppo logico. Non tanto nell'impianto generale, che è ben diviso nella su tre parti; quanto invece nello sviluppo di ogni singolo punto. Però non è un'occasione da perdere. E allora mi sono proposto di ripensarla e di riscriverla in proporzioni più brevi e in una esposizione più semplice, con tutti i rischi che una simile operazione comporta. Per cui quello che segue non è la sintesi del documento, ma una riflessione personale che partendo dal documento e utilizzando i ricchi suoi contenuti, presenta un itinerario della ricerca di Dio. Può essere uno stimolo a leggere in seguito tutto il documento. Partiamo dalla domanda fondamentale: perché cercare Dio? La risposta presentata dal documento è semplice, ma tutta da dimostrare: perché solo Dio può rispondere al viscerale desiderio che accomuna tutti gli uomini, cioè la ricerca della felicità. Per cui il documento potrebbe essere sintetizzato nell'affermazione: "Vuoi la felicità? cercala in Dio; non puoi trovarla altrove o in altri modi. In questa lettera puoi trovare una via per incontrare Dio".

Il bisogno di felicità.

Non è necessario dimostrare che tutti desideriamo la felicità. E' il desiderio radicale che accomuna tutti gli uomini. La difficoltà nasce quando cerchiamo di capire in cosa consista la felicità. Il termine felicità è come la torre di Babele. Qui gli uomini si divi-



dono. Non tanto a livello teorico, ma a livello pratico. Infatti tutti pensano la felicità come la soddisfazione permanente dei molti desideri che agitano il cuore dell'uomo.

Sono proposte e soluzioni che non reggono ad una riflessione seria. Con i soldi si possono comprare tante cose, ma non si possono comprare le cose

più belle della vita: l'amicizia, la pace del cuore, l'amore, la stima, il rispetto, la serenità. La stessa cosa vale per il potere: si può essere temuti, invidiati, ma non amati, e senza amore non si può essere felici. La felicità non può consistere neppure nella somma dei piaceri che si possono spremere dalla vita. Non solo perché i piaceri lasciano insoddisfatti i desideri del cuore e dello spirito, ma anche perché la vita incontra inevitabilmente la sofferenza, la delusione, la malattia, l'invecchiamento, la morte. E anche l'apparire non porta alla felicità perché l'apparire è legato a qualità che scompaiono facilmente e a circostanze che mutano in tempi brevissimi, e possono lasciare nella vita un vuoto che nessuna cosa e persona può poi colmare: è come l'erba dei tetti, che - come dice il salmo - non riempie la mano di chi la raccoglie.

Per questo è ragionevole pensare che la felicità vera, quella che appaga ogni desiderio per sempre, debba essere ricercata altrove. Ed è altrettanto ragionevole che questo "altrove" sia la persona stessa di Dio.

Questa constatazione porta ad una chiara conclusione. Se la felicità si trova solo in Dio, allora l'uomo deve considerare Dio come la realtà più preziosa della sua vita, e deve metterlo al primo posto. Ma mettere Dio al primo posto significa fare una scalletta di priorità e dedicargli tempo, spazio. Non è facile, perché Dio non



cade sotto l'esperienza delle cose che si vedono, che si toccano, che si sentono, e l'uomo tende a trascurare le esperienze che non ricadono nell'esperienza dei sensi e che non offrono una immediata soddisfazione. Allora si verifica quella curiosa situazione, in cui le persone che sentono il bisogno e la nostalgia di Dio e di una vita con Lui, non trovano poi il tempo e la voglia per far passare questo desiderio nella vita concreta. E' già talmente piena, da non lasciare spazio per Dio e siamo talmente stanchi da non trovare forze da dedicare a Lui. Si rimanda questo desiderio ad un domani che non giunge mai. Oppure si cade in quelle forme di vita in cui Dio c'è, ma in modo episodico e superficiale, o addirittura come strumento per continuare a vivere nell'effimero. Si cerca Dio, ma perché ci lasci in questo mondo e tolga le difficoltà che incontriamo in questo mondo. Così gli chiediamo di svolgere per noi una funzione che è contraddittoria con la sua natura di "totalmente

altro" che vuole toglierci dalla nostra condizione insufficiente ed elevarci al suo livello, non strappandoci dalla nostra condizione, ma aiutandoci a vivere ogni nostra esperienza con una modalità e una intenzione che ci eleva sopra questo mondo, pur continuando a vivere in esso e di esso.

La ricerca di Dio suppone la volontà di trovare del tempo per Lui. Allora capiamo che c'è una differenza enorme tra l'aver nostalgia di Dio e l'essere veri cercatori di Dio. Forse questa difficoltà può essere superata in tre mosse. Non sono tre colpi di bacchetta magica, perché anche ognuna di queste tre mosse richiede un impegno e uno sforzo non indifferente. Ma chi accetta di percorrere questo cammino può diventare un vero cercatore di Dio con la speranza certa che il suo desiderio raggiungerà l'effetto desiderato.

La prima mossa: esame dei desideri insoddisfatti dell'uomo.

Si parte dalla riflessione dei desideri

dell'uomo che restano insoddisfatti. Non solo il desiderio fondamentale di felicità, ma anche il desiderio di vivere un amore vero, di esprimersi e di realizzarsi in un lavoro a dimensione umana, il desiderio di vivere in un contesto di giustizia e di pace, nella cornice ricca e bella del creato. Sono desideri che fioriscono spontaneamente dal cuore di tutti gli uomini, e che tutti sognano e sperano di realizzare. Ma inutilmente. La felicità è irraggiungibile, l'amore fallisce, il lavoro diventa fonte di fatica e di divisione, la giustizia viene continuamente calpestata, e la pace diventa una utopia. Come rispondere allora a questi desideri? Rimarranno sempre insoddisfatti?

Si può rispondere con delle ipotesi. Una delle più frequenti è quella della fratellanza universale, che porta gli uomini a far cessare le guerre, le divisioni, i conflitti, le prevaricazioni, l'angoscia, la disperazione, e apre il cuore di tutti gli uomini alla speranza. Insieme alla fratellanza si auspica

La ricerca della felicità

Per alcuni la felicità si raggiunge con i soldi, perchè si pensa che con i soldi si possa ottenere tutto quello che si vuole, come dice il proverbio: "tutto ubbidisce al danaro". Altri invece pensano che la felicità consiste nel potere, perché la vita è al sicuro quando si ha un dominio certo sugli altri, senza incontrare fatica e opposizioni, e si possono mettere tutti al proprio servizio. Altri ancora pensano che la felicità consista nella somma dei piaceri che l'uomo può raggiungere. Si è felici quando ogni desiderio può essere soddisfatto, senza difficoltà. La vita si distende in un tempo di gioia permanente, dove non trovano spazio le sofferenze, i contrasti, le lacrime, le delusioni. Si vive con un perenne sorriso sulle labbra, in una primavera di vita che non conosce fine. A queste tre concezioni della felicità oggi se ne è aggiunta un'altra, e consiste nell'apparire, nel diventare famosi, celebri, invidiati, come avviene nella vita delle veline. Ma è solo una forma derivata della ricerca del potere.

lo sviluppo delle scienze che permettono all'uomo di dominare il creato, di utilizzarne le ricchezze, e di trovare i rimedi ai mali fisici, psichici che affliggono la sua vita. Ma è una risposta che non soddisfa, perché è una proposta che è sempre stata fatta e non si è mai realizzata. La fratellanza universale viene resa sempre impossibile dalle molte e diverse conflittualità che dividono l'umanità, i popoli, le nazioni, le culture; come pure le scienze e le tecniche elaborate dall'intelligenza dell'uomo non riescono a debellare i tutti i mali che lo affliggono e che sembrano sempre risorgere in forme nuove, senza poter risolvere il fallimento finale della morte. L'uomo non si fida più di risposte che in partenza sa che non si realizzeranno. Il programma "libertà, fraternità, uguaglianza" che sembrava risolvere ogni problema si è subito trasformato in un bagno di sangue e in una serie di guerre che hanno distrutto l'Europa. I tentativi di creare una comunità internazionale che mettesse ordine e risolvesse ogni conflitto, ha dimostrato subito in modo vistoso i suoi limiti e la sua incapacità di risolvere i problemi che di volta in volta nascevano tra le nazioni. Non ci accontentiamo più di proposte che resta-



no sempre allo stato ottativo. L'uomo vuole risposte che dimostrano di essere praticabili. Non vuole più sentire farsi come: "sarebbe bene che...", "auspichiamo che...", "domani la scienza troverà la risposta giusta...". L'uomo vive qui, ora e vuole una risposta precisa nel suo hic et nunc: "fai questo e vivrai".

Ma è possibile trovare la risposta a questi desideri? Meglio: esistono persone che hanno trovato e vissuto nella propria vita una risposta soddisfacen-

te ai desideri che assillano l'uomo singolo e tutta l'umanità? E' possibile renderli noti all'opinione pubblica e svelare il sistema che ha loro permesso di vivere in modo felice?

La seconda mossa: ricerca delle persone che hanno trovato la risposta a questi desideri.

C'è una persona che ha risposto concretamente a questi bisogni-desideri dell'uomo. E' Gesù di Nazareth. E' apparso in un tempo e in un luogo storico ben documentato, la Palestina. Conosciamo la sua vita, il suo insegnamento, le sue opere. Ha detto di essere Dio, e ha affermato che ha preso forma umana per rivelare in modo comprensibile il volto di Dio, per farci capire cosa Dio prova per noi e per tracciare il cammino che ci permette di

raggiungerlo. Il suo insegnamento e le sue opere hanno destato stupore e interesse nei suoi contemporanei. Ha predicato la pace, la sincerità della vita, la mitezza, l'attenzione agli ultimi, l'accettazione della persecuzione per amore della giustizia; ha detto che la vita è amore, e il criterio per giudicare la vita è sempre l'amore, ha pianto sulla durezza di cuore degli uomini, ha smascherato le molte forme di ipocrisia che permettono agli uomini giu-

La grande illusione

Se Dio è l'autore della vita, deve essere anche il destino della vita. L'uomo è come il ruscello che vive perché e finché resta attaccato alla sorgente. Quando se ne distacca, secca e muore. Il ragionamento sembra convincente. Ma come trovare Dio? Come renderlo presente in modo vivo nella nostra vita? La nostra vita è immersa e si muove tra realtà effimere che rendono difficile la percezione di Dio. Siamo attirati dalle realtà effimere che si ottengono subito e facilmente, e siamo tentati di fermarci a queste realtà e a fissare in esse la nostra vita, anche se l'esperienza dimostra continuamente che non sono assolutamente sufficienti all'uomo. Ma l'inganno si perpetua, e la delusione invece di indurci a cercare altrove la felicità, ci lega ancor più a questo mondo di realtà effimere, spostando semplicemente l'attenzione da una realtà effimera ad un'altra realtà effimera. Così l'uomo si trova in una permanente e costante illusione. Non si ha il coraggio e la forza di uscire da questo mondo e di cercare la felicità e il riposo esistenziale in un mondo diverso da quello in cui si sta vivendo.



stificare i loro misfatti, ha beneficiato gli infelici sanandoli dai loro mali e addirittura strappandoli dalla morte. Ma soprattutto ha accettato di essere ucciso e di morire per dare un segno inequivocabile del suo amore per noi. Non si è accontentato di dare parole di sapienza e gesti di misericordia, o un pezzo della sua vita, ma ha dato tutto se stesso lasciandosi affiggere alla croce. Poi ha sbalordito tutti riprendendosi la vita per dimostrare che

è veramente il Signore della vita. Lo aveva detto, come aveva pure detto che chi vive di Lui entra in una vita nuova che supera anche le barriere della morte. Da notare: non ha tolto i mali che affliggono l'umanità ma ha assicurato a chi vive del suo Spirito di dare un significato di vita a questi mali e di mettere l'uomo mortale nella condizione di vivere nella casa di Dio per l'eternità. Nel tempo compreso tra la sua resurrezione e la sua ascesa al

cielo ha creato una comunità di credenti, che hanno ricevuto il compito di continuare la sua opera.

Da questa comunità sono usciti uomini che seguendo il suo insegnamento e vivendo della sua vita hanno dimostrato che è possibile trovare la risposta a tutte le domande che angosciano l'uomo, e che lo gettano nella disperazione. Non si limitano a ripetere le parole del Maestro, ma le vivono, e vivendole trovano la risposta ai desideri insod-

La via di Angela.

Angela abitava in un piccolo paese del nord. Aveva 9 figli e un marito che cercava di provvedere alle necessità primarie della numerosa famiglia, ma senza riuscirci troppo. Eppure Angela era sempre serena e sorridente. Riusciva a tirare avanti la famiglia e in più era il punto di riferimento di tanta e tanta gente. Qualunque fosse il problema si andava da Angela, e lei con il suo buon senso e la sua esperienza accoglieva tutti e per tutti aveva una soluzione. Non aveva fatto studi nè ricerche particolari. Aveva la fede dei semplici, quella che fa vedere e vivere tutto alla luce di Dio. Non si poteva dire che fosse una ricercatrice di Dio, perché era Dio che l'aveva cercata e lei si era lasciata trovare e si era lasciata invadere da Lui. E con Lui trasformava il piccolo mondo in cui viveva, creando amore e speranza. Era questo il segreto della sua vita. Un giorno da un paese vicino una donna si era presentata a chiedere un lavoro a suo marito. Aveva l'ultima nata in braccio. Nevicava, e in poco tempo le strade erano diventate impraticabili. Angela non esitò a invitare quella donna a fermarsi, "finchè smetterà di nevicare e le strade saranno meno pericolose". In realtà il cattivo tempo durò per qualche giorno e Angela trovò naturale offrire l'ospitalità a questa povera donna e alla sua figlioletta per tutto il tempo, perché, diceva, "dove c'è posto per dodici (c'era anche la nonna, vecchia e malandata) c'è posto anche per queste due creature che il Signore ci ha mandato". Era il suo modo di pensare e di vivere. E' la via delle persone semplici, dei puri di cuore che si lasciano abitare da Dio, e la vita diventa preziosa e bella per sé e per gli altri. Ora Angela è morta, ma tanti e tanti la ricordano come un angelo mandato da Dio per aiutare e sostenere gli afflitti di cuore e tante persone oppresse dalla fatica di vivere.

Questo è l'itinerario percorso da Angela per cercare e trovare Dio. E' la via di quelli che si lasciano lavorare da Dio e trovano in sé il tesoro prezioso di una fede che li porta ad affidarsi a Lui, perché di Lui si fidano.

disfatti dell'umanità. Dove trovano la forza per essere creature nuove che vivono ogni fatto della vita con la gioia nel cuore? Da Gesù. Da lui ricevono la capacità di diventare uomini di pace, di giustizia, di amore, la capacità di vincere il male con il bene, di dare la vita per i fratelli. In una parola, di trasformare sé e il mondo cambiando il modo di relazionarsi e introducendo in esso la grande novità portata da Gesù, l'amore. Sono numerosissimi i nomi di queste persone che dal tempo di Gesù ad oggi hanno fatto germogliare nella storia la speranza di un mondo nuovo e lo hanno di fatto cambiato. Vivendo di Dio sono diventati lampada sul mozzo e forza di rinnovamento dell'umanità. Sono uomini e donne che hanno aperto una finestra su Dio con la loro vita distaccata dal mondo, e che hanno reso possibili tutte le opere di misericordia corporale e spirituale, impegnando la loro vita nella cura degli ammalati, degli orfani, dei barboni, degli emarginati, di coloro che hanno perso tutto, anche la speranza nella vita, ecc. Gli ultimi nomi sono quelli

di persone che sono vissute vicino a noi: Don Bosco, il Cottolengo, Madre Teresa, Padre Pio, Annalena, i sacerdoti e le suore che hanno dato la vita per denunciare le ingiustizie e per difendere i poveri. Non basta sentirne i nomi e conoscere superficialmente la loro vita. È necessario entrare nel mistero di queste vite e capire che per essere quello che sono state e che hanno fatto, attingevano la forza in Gesù. Sono diventate il lievito che crea speranza e che agita la pasta inerte dell'umanità, per sollevarla dalla sua inerzia e dalla banalità di una vita vissuta trascinandosi senza scopo, ma-

ledicendo tutto e tutti, o rassegnandosi a vivere una vita incomprensibile e insoddisfacente.

Ed ecco allora la terza mossa: il cammino per cercare e trovare Dio.

Qual è stato il cammino interiore che queste persone hanno percorso per trovare la risposta al bisogno di felicità e per soddisfare i desideri che emergono dalla profondità del loro essere? Spesso pensiamo a percorsi straordinari perché Dio è il "totalmente altro"



e ignoriamo spesso la mappa che Egli stesso si è preoccupato di tracciare per noi, per rendere possibile e agevole il cammino della nostra ricerca di Dio. Il primo passo consiste nell'incontrare la persona di Gesù attraverso la sua Parola. Dio si è servito della strumento più tradizionale per rivelarsi e per istruirci nel cammino che porta a Lui. Ci viene incontro nel modo umano più normale: manifestandosi con la Parola e con le opere. Ma la parola non basta. "A tutti sei venuto incontro, perché quelli che ti cercano ti possano trovare". L'incontro con Dio è frutto dell'impegno dell'uomo ed è dono di

Dio. E' Dio che per primo si muove. C'è il pericolo che l'uomo si illuda di essere lui a dare la scalata al cielo, come hanno fatto gli uomini della torre di Babele. Per questo dobbiamo ricorrere ad un altro strumento, la preghiera, quella del pubblicano che si batte il petto perché si sente indegno e supplica che Dio abbia misericordia di lui. Il Dio vivo non si manifesta nella luminosità delle idee, ma nel vuoto di chi sente che la sua vita non ha senso senza di Lui. Le idee aiutano, confortano, sostengono la ricerca; ma è dal cuore che parte la spinta che muove a cercare Dio. Di più: Dio stesso ha creato dei luoghi dove possiamo incontrarlo, i sacramenti. La parola sacramento non ha più significato per noi. Ma sono gesti che creano un luogo dove Dio diventa presente e agisce nella nostra vita. Sono gli appuntamenti con Dio. Su tutti, il sacramento dell'eucaristia, in cui ci avvolge con la sua luminosità divina e impregna la nostra vita della sua stessa bellezza, purezza, santità. Ma c'è un sacramento che non è enumerato nei sette ma che è l'anima di tutti, ed è l'amore.

Dio è amore, e si rende presente in ogni gesto di amore. Non si tratta di un amore qualunque, ma dell'amore di carità, cioè di quell'amore che apre l'uomo a Dio, lo mette in comunione di amicizia con Lui e da Dio si prolunga su tutti gli amati da Dio: un amore che assume e possiede le caratteristiche dello stesso amore di Dio, il quale fa piovere sui buoni e sui cattivi, e fa splendere il sole sui giusti e sugli ingiusti. L'uomo allora viene trasfigurato: ama come Dio e immette nel mondo una energia che rinnova tutto l'universo: cambiando l'uomo e trasformandolo in amore, lo rende capace di essere come Lui, un salvatore. ■

Dialogo con un'enciclica

L'enciclica "Caritas in veritate" di Papa Benedetto XVI affronta temi con cui l'uomo comune si scontra quotidianamente – il contesto economico, il problema della giusta distribuzione dei beni, la limitatezza e delicatezza delle risorse ambientali – e chiama l'uomo ad avere un ruolo tanto attivo quanto nobile e creativo nel contesto socio economico in cui vive. Istruzioni per la messa in pratica quotidiana a cura di Andrea Saroldi, esperto di ecosostenibilità familiare per il Punto Famiglia.

Andrea Saroldi

Per questo la carità e la verità ci pongono davanti a un impegno inedito e creativo, certamente molto vasto e complesso. Si tratta di dilatare la ragione e di renderla capace di conoscere e di orientare queste imponenti nuove dinamiche (33).

Cara enciclica "Caritas in Veritate", ti devo confessare di non essere un lettore abituale di questo tipo di lettere, e certo la copertina del libretto non mi ha entusiasmato, ma quando parli della globalizzazione, dei suoi rischi di danni finora sconosciuti, e del compito – al quale siamo chiamati – di indirizzarla verso la giustizia, beh, lì inizio a sentire che ci capiamo.

In fondo hai ragione, si tratta di tenere insieme carità e verità, aprire gli occhi insieme al cuore, ragionare sull'efficacia delle nostre azioni non accontentandoci dei buoni sentimenti, senza separare nella nostra vita una sfera economica ritenuta "asettica" rispetto alla morale ed una sfera morale che non tocca il portafoglio e la vita di tutti i giorni, e questo tanto a livello personale quanto collettivo.

Pertanto, va tenuto presente che è causa di gravi scompensi separare l'agire economico, a cui spetterebbe solo produrre ricchezza, da quello politico, a cui spetterebbe di perseguire la giustizia me-

dante la redistribuzione (36).

Forse nascono proprio da qui, da questa necessità di aprire gli occhi e osservare gli effetti delle nostre azioni, anche di tipo economico e all'interno del mercato, le esperienze legate alla trasformazione del proprio stile di vita. Qual è l'impatto delle mie azioni? Quanta



energia sto consumando? E di che tipo? A chi sto dando i soldi mentre acquisto questo prodotto? Quali comportamenti produttivi sostengo con le mie scelte di consumatore? Quale tipo di investimenti finanzia con le mie scelte di gestione

del risparmio? Chi ha prodotto i vestiti che indosso? E in quali condizioni?

Ed anche qui, cara enciclica, ci ritrovia-
mo, a partire dal riferimento alla tua collega "Centesimus Annus" di Giovanni Paolo II, scritta nel 1991.

E' necessario un effettivo cambiamento di mentalità che ci induca ad adottare nuovi stili di vita, nei quali la ricerca del vero, del bello e del buono e la comunione con gli altri uomini per una crescita comune siano gli elementi che determinano le scelte dei consumi, dei risparmi e degli investimenti (51).

La bellezza che cammina abbracciata alla verità, nella nostra vita di tutti i giorni. Di questo provo a parlare al corso per fidanzati del Punto Famiglia, che mi affida un incontro intitolato "Famiglia Solidale", in cui cerco di dare qualche idea e molti riferimenti su come sia possibile praticare stili di vita rispettosi delle persone e dell'ambiente, e dove sia possibile recuperare informazioni e prodotti.

Durante gli incontri provo a immaginare un cammino per la versione "classica" di una coppia che si sposa, in cui i vari passaggi possono essere conditi da scelte di carattere etico e solidale; iniziando dalla lista nozze, passando attraverso la ristrutturazione della casa, per finire con la vita quotidiana della famiglia appena creata.

Segue a pag. 13

Coppia nuova, sensibilità nuova

Una partecipante al corso per fidanzati illustra l'intervento dedicato al tema della "Famiglia solidale": come una scelta intrapresa in famiglia può generare una sensibilità nuova verso il tema dell'ecosostenibilità e diventare positivamente contagiosa.

Elena Clerico

Nel ventaglio degli incontri che arricchiscono il percorso di preparazione al matrimonio del Punto Familia ne viene proposto uno dal titolo "Famiglia solidale". Esso è nato con lo scopo di far conoscere i numerosi modi e ambiti in cui una famiglia può – anche nei piccoli gesti di ogni giorno - aprirsi a stili di vita fondati su modelli che potremmo definire genericamente meno consumistici e più improntati all'etica.

Esperto del tema, è Andrea Saroldi, autore anche di alcuni libri sull'argomento. Le coppie che nella prima edizione 2008 del corso per fidanzati hanno seguito Saroldi nella sua lezione sono state una decina. Tra queste persone era presente chi vi scrive.

Punto di partenza è il fatto che ogni persona incide concretamente, con le proprie scelte di consumatore ad esempio, su una precisa catena economica: prendere consapevolezza degli interessi che muove ogni "prodotto", degli enormi squilibri mondiali che le produzioni di massa comportano, delle forbici sempre più allargate tra povertà e ricchezza, tra

tutele e ingiustizie, tra complesse burocrazie e assoluta mancanza dei più elementari diritti, nonché dei meccanismi su cui ogni attore della catena del valore va ad impattare, può essere molto importante. Lo è a maggior ragione nei frangenti della nostra vita in cui tendiamo ad avere maggior predisposizione alla spesa, oppure nei momenti di crisi economica come quello che stiamo attraversando. Inoltre, non possiamo continuare ad ignorare che gli effetti di un'economia squilibrata si riflettono

virtuoso per noi e per il prossimo - esiste: l'incontro sul tema della famiglia solidale si propone la finalità di renderci partecipi ed informati su come fare ad attuarla da un punto di vista pratico. Prendendo spunto proprio da un evento che ben si presta allo scopo: quanto sopra, infatti, è ancor più evidente in momenti importanti della vita come il matrimonio, in cui ci si ritrova – per questioni pratiche - a sostenere esborsi di denaro ingenti e talvolta ingiustificati che poco hanno a che fare con il



significato intimo e profondo del gesto che ci apprestiamo a compiere. Succede in questi casi che ci si circonda dapprima di una serie di quelli che percepiamo come reali bisogni, per poi nutrire la sensazione di essere oggetto di interesse di veri e propri business. Fortunatamente sono molti, oggi come oggi, gli operatori del settore che offrono servizi che possiamo definire genericamente

sui rapporti sociali ed interpersonali, sulle politiche di un paese, sulla sostenibilità del già martoriato ambiente in cui viviamo. Un'alternativa al consumismo - che favorisca l'innescarsi di un circolo

"sostenibile" per l'uomo e per l'ambiente che lo circonda. Per la maggior parte delle "voci" della complessa macchina organizzativa di un matrimonio, sono oggi abbastanza facilmente sostituibili a



quelli tradizionali: esistono catering che propongono menu a chilometri zero o che impiegano personale proveniente da cooperative di aiuto sociale, tour operator che offrono viaggi di nozze con annesse esperienze di volontariato sociale e persino truccatrici che utilizzano prodotti non testati sugli animali, mentre già da qualche anno ormai si può spaziare tra bomboniere e liste nozze che finanziano progetti di cooperazione in paesi meno fortunati del nostro. Esiste anche un libro, "Giuste nozze" di Cappulli, che raduna molte preziose indicazioni e invoglia ad approfondire ulteriormente l'argomento. Aprirsi a questa nuova consapevolezza può sfociare in un vero e proprio stile di vita. Partendo dal matrimonio, infatti, i suggerimenti dati da Saroldi durante l'incontro si sono estesi a molti aspetti della vita quotidiana: siamo stati informati del fatto che esistono compagnie telefoniche gestite da cooperative sociali locali che praticano prezzi molto più corretti di quelle tanto pubblicizzate, e gruppi di consumatori che si uniscono per comperare in grosse quantità merci alimentari direttamente dai coltivatori (i G.A.S, gruppi di acquisto solidali). Abbiamo conosciuto l'esistenza di sistemi brevettati per il

risparmio dell'acqua, di prodotti per la casa a ridotto impatto ambientale o completamente biodegradabili, di artigiani che utilizzano esclusivamente metodi di lavorazione ecologici per le loro produzioni, ed abbiamo conosciuto meglio realtà ormai quasi famigliari come le energie da fonti rinnovabili.

A seconda della propria sensibilità, può succedere che, quando ci si inizia ad interessare al settore - cui di solito ci si riferisce con il termine di "equo e solidale" - si è portati ad allargare la propria visuale e ad approfondire sempre più. Si rimane allora stupiti nello scoprire quanto le nostre scelte e i nostri comportamenti siano condizionati dal mondo mediatico. Negli ambienti che siamo soliti frequentare in qualità di utenti, di fruitori di servizi, è ormai sempre più frequente sentir parlare di sostenibilità ambientale, di tematiche di sviluppo, di criteri di eticità, ma spesso si tratta di etichette poste ad arte per la vendita di un prodotto, il quale è stato innanzitutto concepito per rispondere a criteri di economicità e redditività. Non è usuale, invece, sentir trattare di questi temi in modo allo stesso tempo disinteressato e competente, come è successo al Punto Famiglia.

Molti di noi prossimi al matrimonio

hanno messo in pratica alcuni dei consigli che ci sono stati trasmessi. In occasione del "gran giorno", in tanti abbiamo scelto bomboniere equo e solidali, partecipazioni con le quali si devolvono fondi a persone diversamente abili, servizi il più possibile artigianali e trasparenti che rivelano l'adesione ad uno stile di vita sensibile. Per chi lo compie, questo gesto di sensibilità moltiplica il piacere della condivisione. Se infatti costituire una nuova famiglia comporta il riformulare in coppia le decisioni un tempo prese autonomamente o nella propria famiglia d'origine, questo può essere anche il momento in cui - con l'entusiasmo che caratterizza la progettualità di una coppia - si decide di adottare di comune accordo comportamenti che tengano conto delle problematiche sempre più evidenti del mondo in cui viviamo. ■



Ma tu, da che somatizzazione vieni?

Quando siamo preda di situazioni di vita particolarmente stressanti e ripetute e da cui non sappiamo come uscire, si può creare un conflitto a livello psichico e un cortocircuito a livello fisico.

Armando Gabriele

Si parla tanto di crisi dei valori, della famiglia che non esiste più, di 'mobbing' al lavoro (sempre che non ci lascino a casa prima). Molte persone dicono di avere "un cattivo rapporto col cibo". Tutti questi rapporti ci fanno sovente soffrire, e sempre più spesso ci capita di pensare che "il capo mi ha fatto ammalare", oppure, "mio figlio mi fa uscire pazzo", piuttosto che frasi come "mia madre/ mio padre mi sta esaurendo". Anche i medici spesso ci dicono che "il suo problema è emotivo", mettendoci ancora più confusione, perché allora come ne esco? Una volta bastavano delle pastiglie e non ci pensavi più, oggi sempre più si scomodano le emozioni, lo stress, i problemi "di testa" e tutto ciò ci fa sentire ancora più inermi.

Il problema non è certo quello di smettere di curarsi. Certo è che curare i sintomi non sempre basta ad evitare recidive, che non sempre hanno una giustificazione clinica; per non parlare delle malattie per le quali (come le malattie autoimmuni, per es. la psoriasi, l'artrite

reumatoide, ecc.) non è stata ancora trovata una cura definitiva, sicché non è chiaro del perché insorgono né come recidivano.

Poiché la medicina non si occupa (non è il suo mestiere) delle cause di vita

di uscire da impasse relazionali che ci colgono soprattutto in certi contesti di vita.

In questi anni mi sono occupato dei rapporti tra mente cervello e corpo e ho approfondito la mia conoscenza

sui meccanismi per causa dei quali veniamo indotti a somatizzare un problema di vita. Sono disponibile per colloqui individuali e, se la cosa interessa, per un breve corso base di tre incontri alla portata (non solo economicamente parlando) di tutti. Durante questi incontri, chi vorrà potrà misurarsi con i propri vissuti esaminando le situazioni che ci hanno più messo alla prova. In genere tali situazioni sono proprio quelle che ho descritto

all'inizio, cioè si trovano all'interno del contesto lavorativo, dei rapporti con i genitori, con i figli o con il partner, oppure nel rapporto con la bilancia.

Volete sapere se avete delle somatizzazioni in sospeso? Venire a parlarne con noi... in Familia. A presto.



che possono destabilizzare l'organismo tanto da farlo ammalare, occorre sondare perché, quando e in che modo le situazioni di vita possono perturbare il corpo, cioè somatizzare alleviando la mente.

Ma dove cercare? Nelle situazioni di vita che ci trovano impotenti, incapaci

.....
Segue da pag. 9

Il matrimonio porta inevitabilmente a cambiare molte abitudini, e può quindi essere un'occasione per rivedere i propri comportamenti alla luce della giustizia. Ma l'idea che forse non riesco a trasmettere ai fidanzati, è che non si tratta solamente di scelte di carattere etico, che si risolvono in una dimensione personale. Mi piacerebbe parlare anche di come, compiendo queste scelte, sia possibile allo stesso tempo creare e sostenere forme di un'economia diversa. E' infatti necessario costruire un'alter-

nativa al nostro tipo di sistema oramai entrato in crisi, perché non in grado di riprodurre il patrimonio naturale e sociale che lo sostiene.

Il binomio esclusivo mercato-Stato corrode la socialità, mentre le forme economiche solidali, che trovano il loro terreno migliore nella società civile senza ridursi ad essa, creano socialità (39).

E così le varie esperienze che racconto, come quelle che trovate nei riferimenti qui a fianco, assumono anche un valo-

re collettivo nell'orientare l'economia verso la giustizia, il compito inedito e creativo a cui stai invitando ognuno di noi.

Insomma, cara enciclica, ti devo ringraziare. Magari se ti leggo con un po' di attenzione e mi preparo un paio di appunti riesco a rendere più efficaci e convincenti i miei prossimi incontri con i fidanzati. Ai dubbiosi sull'efficacia delle azioni che propongo potrò sempre rispondere: "lo dice anche il Papa!". ■

RIFERIMENTI

Bilanci di giustizia - www.bilancidigiustizia.it

revisione del proprio stile di vita familiare nel senso della giustizia e del benessere

Commercio equo e solidale

Baobab - via Saluzzo 83/E - 10100 Torino - tel. 011 6690392 - www.baobab-to.org

importazione diretta dai paesi del Sud rispettando le condizioni di lavoro e l'ambiente

Casa Wiwa - via Pianezza 4 - 10093 Collegno (TO) tel. 011.415.07.06 - www.cooperativaisola.org.

Equamente - via f.lli Vasco 6/b - 10124 Torino - tel. 011.817.90.41 - www.cooperativaisola.org.

Harambée - via Madonna delle Rose 23/g 10100 Torino - Tel. 011 3040240 - www.coopharambee.org

Mondo Nuovo

1) via San Marino 63 - 10100 Torino - tel. 011 3249540

2) Via XX Settembre 67 - 10100 Torino - Tel. 011 4546910

3) Via San Donato 43 - 10100 Torino - tel. 011 484605

4) Via V. Emanuele 113 - 10020 Chieri (TO) - tel. 011 9413101

5) Via Amaretti 1/c - Poirino (TO) - tel. 011 9452781

6) Via Matteotti 6 bis - Settimo Torinese (TO) - Tel. 011 8968757 - www.mondo-nuovo.it

Il Ponte

1) Via Pacchiotti 35 - Giaveno (TO) - Tel. 011 9364611

2) P.zza Conte Rosso, 3 - Avigliana (TO) - Tel. 011.93.11.288

3) Via S. Croce 1/a - Rivoli (TO) - Tel. 011.9536606 - www.coopilponte.org

Altromercato

Oltre alle consorziate "Mondo Nuovo", "Isola" e "Il Ponte":

Associazione "L'altro mercato" - Via Roma 13 - 10028 Trofarello (TO) - Tel. 011/6490342

Numerose altre botteghe sul sito. www.altromercato.it

Gruppi di Acquisto Solidale (GAS) - Gruppi locali rintracciabili sul sito - www.retegas.org

gruppi di consumatori che acquistano insieme da piccoli produttori locali nel rispetto dell'ambiente e delle condizioni di lavoro

Finanza Etica - Coop. MAG4 Piemonte - via Brindisi 15 - 10100 Torino - tel 011.52.17.212 - www.mag4.it - gestione responsabile dei risparmi

Banca Etica - via San Pio V 15 bis - 10125 Torino - Tel. 011 6680993 - www.bancaetica.com

Turismo Responsabile

Viaggi Solidali - C.so Regina Margherita, 205/a - 10144 Torino - Tel. 011-4379468 - www.viaggisolidali.it

viaggiare come occasione d'incontro, facendo attenzione all'impatto sociale, culturale ed economico sul luogo di destinazione

Bibliografia di riferimento:

Centro Nuovo Modello di Sviluppo, "Guida al consumo critico", Ed. EMI 2008.

Bologna, Gesualdi, Piazza e Saroldi, "Invito alla sobrietà felice", Ed. EMI 2000.

Andrea Saroldi, "Costruire economie solidali", Ed. EMI 2003.

Il massaggio del neonato

Alla nascita il bambino stabilisce i primi contatti con la realtà che lo circonda attraverso i propri sensi ed il movimento. In tal modo acquisisce e scambia informazioni con il mondo, e ad esse reagisce modificando i propri stati corporei, ad esempio contraendosi e piangendo, rilassandosi, dormendo, succhiando. Attraverso il contatto corporeo i neonati cominciano la lunga e avventurosa scoperta di se stessi. Durante le prime settimane, infatti, quando l'unico modo di comunicare del bambino è il pianto, la pelle è un tramite prezioso per dire e sentire tutto quello che ancora non si sa spiegare e comprendere: la fame, il bisogno di affetto, la paura e la curiosità della vita, le incertezze e lo stupore. Le mani di chi tocca, accarezza, massaggia il neonato percorrono tutto il suo corpo, quasi disegnandolo, in modo che lui possa sentirlo ed identificarne una forma. Una volta compreso il proprio confine esterno, è più facile per il piccolo dare l'avvio alla propria personalità autonoma.

Per capire più a fondo il significato del massaggio del bambino occorre dedicare particolare attenzione alla pelle, alla sua straordinaria capacità di memorizzare gli stimoli e di trasmettere al cervello sensazioni piacevoli e/o sgradevoli. Leboyer ha affermato che per un bambino l'essere cullato, carezzato, tenuto in braccio, rappresenta nutrimento indi-

spensabile come le vitamine, le proteine, i sali minerali. La pelle è un sistema di comunicazione gigantesco: il contatto, il calore delle mani possono regalare sensazioni piacevoli che rimangono nella memoria. Esistono, infatti, fibre nervose speciali che trasmettono al cervello segnali di benessere. Questa interessante scoperta fatta da uno studioso svedese Hokan Olausson (1994) ha dimostrato la fondatezza scientifica dell'importanza del massaggio, molte volte giudicato semplicemente una moda.

Numerosi, infatti, sono i benefici fisici del massaggio: la stimolazione e fortifi-

proprio piccolo.

Il tipo di massaggio proposto ai genitori presso il PUNTO FAMILIA è il massaggio dell'A.I.M.I. (Associazione Italiana Massaggio Infantile) che raccoglie i movimenti del massaggio indiano, rilassante, del massaggio svedese, energizzante, alcuni esercizi che rimandano allo yoga e, infine, per il massaggio del piede viene fatto riferimento alla riflessologia plantare. Gli incontri di massaggio prevedono una parte pratica, durante la quale l'insegnante mostra i movimenti da fare utilizzando una bambola, e un momento di conversazione durante cui i genitori

hanno l'opportunità di scambiarsi opinioni e impressioni, riflettere e confrontarsi su tematiche legate alla genitorialità (il pianto del neonato, le coliche gassose, l'osservazione e l'ascolto del piccolo, i benefici del contatto, il cambiamento del massaggio con la crescita, il movimento e la gestualità del bambino...).

Durante gli incontri di massaggio

con i gruppi di genitori che hanno bambini di pochi mesi o anche un po' più grandi, si viene a creare una nicchia accogliente invasa da emozioni che si esprimono con il gesto, con lo sguardo e con la voce e che riscaldano l'ambiente trasformandolo in luogo dove il tempo sembra aver allentato la presa. I gruppi di massaggio sono composti da cinque o sei genitori, anzi famiglie, perché possono intervenire sia il padre sia la madre ed anche i fratelli e sorelle.

Attualmente il PUNTO FAMILIA pro-



cazione del sistema circolatorio, respiratorio, gastro-intestinale, muscolare, immunitario, il sostegno nel regolarizzare i ritmi sonno-veglia, il sollievo per le coliche gassose, l'accelerazione del processo di mielinizzazione, il rilassamento. Inoltre, il massaggio facilita il bambino nella conoscenza del proprio corpo, nello sviluppo dell'immagine di sé e favorisce la relazione e l'attaccamento genitore-figlio. Il massaggio rappresenta davvero un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con il

pone un corso di 5 incontri di un'ora e mezza circa per i piccoli dalla nascita fino al settimo mese di età, secondo le modalità sopra indicate. Stiamo però pensando anche ai bambini un po' più grandi; in particolare stiamo progettando:

un corso di quattro incontri di un'ora e mezza circa per i bimbi dall'ottavo al dodicesimo mese, durante il quale i genitori potranno imparare l'arte del massaggio, lasciando anche la possibilità al loro piccolo di allontanarsi alla scoperta dell'ambiente circostante e del cesto dei tesori! Un'occasione in più per osservare il proprio bimbo, le sue dinamiche relazionali e per sostenerlo nel suo percorso di crescita (saranno messe a disposizione delle bambole su cui imparare il massaggio nel caso in cui il bambino sia impegnato in altre attività);

un corso di quattro incontri di due ore circa per i bambini dai tre/quattro anni ai cinque/sei anni, rivolto a coloro che

non hanno potuto seguire il corso quando i loro figli erano neonati, ma anche a coloro che pur avendo già appreso il massaggio desiderano condividere con i propri bambini momenti di gioco, di scambio emotivo e di divertimento insieme, per viverli successivamente nell'in-



timità della propria famiglia. E' bene ricordare, infatti, che la pratica del contatto corporeo non va abbandonata con la crescita del neonato, bensì modulata secondo le sue nuove esigenze, trasformata in gioco, avventura e personalizzata secondo le richieste del bambino. Difatti è indispensabile che il massaggio, il contatto fisico, il piacere senso-motorio e del movimento non si esauriscano con i primi mesi del piccolo ma diventino uno stimolo prezioso per la sua crescita fisica ed intellettuale. ■

Elena Basano

(Psicomotricista, insegnante A.I.M.I. di massaggio del neonato e del bambino)

Chi è interessato agli incontri proposti può rivolgersi in segreteria per maggiori dettagli o consultare il nostro sito www.puntofamilia.it

SOSTEGNO AL PUNTO FAMILIA 2010

Come ogni anno vi chiediamo di continuare a sostenere anche economicamente il Punto Familia: il vostro contributo è indispensabile per far proseguire e crescere l'opera della Associazione a servizio della famiglia; inoltre permette a "Costruire in Due" di continuare a vivere.

QUANTO VERSARE?

L'importo è di 15 euro a persona

L'associazione, comunque, è ben lieta di ricevere anche offerte superiori!

...E COME?

È possibile utilizzare il bollettino postale che per comodità trovate allegato.

È possibile inoltre utilizzare il c/c bancario presso Intesa Sanpaolo

(IBAN IT46 V030 6901 1220 0000 6659420)

oppure direttamente al Punto Familia.

Famiglie ricostituite e genitorialità

Nello scorso numero la dott.ssa Giuliana Bitelli ci parlava della famiglie ricostituite, evidenziando i punti di forza e le difficoltà di queste realtà familiari. Ora passa all'azione proponendo un progetto di sostegno alla genitorialità "allargata"

I destinatari dell'iniziativa sono i genitori separati che, superato il momento della separazione, hanno ricostituito nuclei familiari e che sentono il bisogno di uno spazio di confronto e sostegno della loro capacità genitoriale, in un contesto che sappiamo complesso e a volte destrutturante per i figli in crescita.

Gli obiettivi degli incontri sono la prevenzione di squilibri emotivi sia nei genitori che nei figli e il rafforzamento delle funzioni genitoriali in un momento delicato della crescita dei figli, per trasformare in risorsa e ricchezza per

tutti l'incognita delle relazioni familiari nuove e scongiurare ulteriori traumi. Il confronto con altri genitori in simili situazioni e il conforto delle esperienze condivise aiuteranno le partecipanti e i partecipanti a chiarire a se stessi e ai propri congiunti la rete di relazioni nuove e le implicazioni psicologiche ed emotive connesse.

È previsto un ciclo di sei incontri a cadenza quindicinale, di 3 ore ciascuno, al venerdì nel tardo pomeriggio.

Gli incontri sono da considerare un percorso unico e non incontri staccati e a sé.

È importante infatti creare un gruppo che sia risorsa e sicurezza per i membri. È possibile la partecipazione anche di coppie ricostituite e non solo di un membro della coppia nuova.

Precederà l'inizio del ciclo di incontri, un momento di presentazione, in cui i partecipanti, ancora senza impegno per

il prosieguo della partecipazione all'iniziativa, potranno "assaggiare" temi e modalità di conduzione dell'attività.

Durante gli incontri ci sarà spazio per i problemi e le domande portate dai partecipanti; l'uso delle immagini e della creatività unito alla parola saranno le risorse con cui lavorare. Far esprimere la fantasia di ciascuno e far poi parlare le immagini spontaneamente nate, si è visto, è molto stimolante. ■

Giuliana Bitelli

L'inizio dell'attività è prevista in febbraio: chiediamo a tutti coloro che sono interessati all'iniziativa di contattare la Segreteria via mail puntofamiglia@libero.it o telefono (011.44.75.906) per ricevere informazioni più dettagliate sul calendario.



AVVISO

Questa pagina è parzialmente vuota,
per simboleggiare lo spazio che vorremmo dare a Voi lettori,
per continuare il dialogo sugli argomenti trattati,
per suggerimenti, idee e testimonianze Vostre...

Vi aspettiamo!

AGENDA

Nei prossimi mesi si avvieranno molteplici iniziative.
Di alcune (massaggio al neonato, famiglie ricostituite) parliamo diffusamente in questo numero.
Vi ricordiamo inoltre che stiamo raccogliendo le iscrizioni per il percorso
di accompagnamento alla nascita e per il laboratorio per separati.

Mercoledì 24 febbraio 2010 alle ore 21.00:
incontro di presentazione del percorso di preparazione al matrimonio che inizierà mercoledì 3 marzo.

In primavera avvieremo anche un nuovo ciclo di Qualcosa di Coppia:
tenete d'occhio il sito o contattate la segreteria per maggiori dettagli.

14 FEBBRAIO: FESTA DI SAN VALENTINO

Tenetevi liberi e contattateci per conoscere le iniziative di quest'anno

Per maggiori informazioni sulle iniziative presentate e su tutte le altre del Punto Familia
potete consultare il sito www.puntofamilia.it
o contattare la segreteria (011.44.75.906 dal lunedì al venerdì dalle 14 alle 19)

Le paste frolla

Ho già parlato in un'altra occasione della pasta frolla, vorrei adesso accennare ad altre varianti di questa versatile pasta. La più conosciuta è la pasta di meliga.

Prende il nome dalla "melia" cioè il mais in piemontese, generalmente è molto ricca di burro tanto da risultare a volte nauseante se si esagera .

Questo ingrediente va fatto montare - il semplice impasto non basta - con lo zucchero impalpabile, si aggiungono le uova, il sale, gli aromi (vaniglia e scorza di limone grattugiata) e per ultima la farina di mais insieme ad una parte di farina bianca.

Il nome "fumetto" sta ad indicare il particolare grado di finezza del mais utilizzato che è molto più impalpabile rispetto a quello della polenta.

Come già detto il burro deve montare in modo da ottenere una pasta soffice e spumosa che ricordi quasi la panna. In tale maniera l'aria assorbita darà al prodotto finale una fragranza e friabilità ottenibile altrimenti solo con l'aggiunta di lievito in polvere.

Un altro delicato biscotto che fa parte della stessa categoria è la cosiddetta "lingua di gatto".

Si tratta di una pasta che segue sostanzialmente lo stesso procedimento, si differenzia per l'assenza dei tuorli d'uovo e per la scarsità di farina rispetto agli altri ingredienti. Otteniamo così una miscela molto morbida che modellata a filoncino sulla teglia unta si allargherà dando la caratteristica forma a lingua.

Una simpatica variante è la "lingua di suocera". Si procede alla stessa maniera di prima ingranellando i filoncini appena fatti con una granella fine di nocciole. Avremo una lingua apparentemente che raspa ma in realtà ancora più buona. Un'altra variante sono i "baci di dama". Qui si tratta di un dolce per il quale Torino è famosa.

Gli ingredienti sono solo 4: mandorle dolci, zucchero, burro e farina (per la versione nera si aggiunge del cacao), tutti nella stessa proporzione . Una volta macinate, le mandorle si uniscono alla farina e si impasta tutto assieme; si ottiene un filone che verrà tagliato a gnocchetti ed in seguito questi verranno arrotolati a palla.

Posati su una teglia, non unta ma solo leggermente infarinata, si faranno cuocere a non più di 160- 170°.

Vanno sfornati quando il colore è appena dorato

La cottura di questo tipo è da consigliare solo per i baci; per gli altri prodotti il forno deve essere ad una temperatura di 220- 230°, senza ulteriori accorgimenti.

Ciao da Tato





SALVATORE PORCELLUZZI

EDUCARE CON CURA

Famiglia, scuola e società nella crescita della persona

Editrice ELLEDICI 2008 – pagg. 109 - € 8,00



L'autore, psicologo e pedagogo, propone a genitori, insegnanti, educatori ed animatori una riflessione sul significato e sull'importanza dell'educare con cura, inteso come il coltivare nella persona ciò che davvero vale per costruire e realizzare nella persona la sua originale pienezza di vita.

L'autore si concentra su alcune problematiche ricorrenti (orientamento e dispersione scolastica, bullismo, autostima, continuità del processo educativo...) e aiutato da esempi concreti,

presenta possibili percorsi per il superamento della difficoltà evidenziata. In particolare emerge l'importanza della collaborazione, spesso risolutiva, della famiglia con le altre agenzie educative.

SHIRLEY YUEN

L'ARTE DI ESSERE GENITORI

Gli insegnamenti di Confucio

Hermes Edizioni 2008 – pagg. 172 - € 12,50



L'autrice, sulla base della sua esperienza personale e professionale, applica gli insegnamenti di Confucio all'ambito della relazione genitori - figli. In particolare spiega (in maniera semplice e scorrevole) come le tre virtù universali se opportunamente coltivate dentro di sé, possano aiutare i genitori nell'educazione dei figli, soprattutto nel capire quali obiettivi perseguire e con quali modalità. Le tre virtù sono la benevolenza (la virtù che ci aiuta a cambiare il modo in

cui trattiamo gli altri, rendendoci amorevoli e cortesi), la saggezza (la capacità di fare scelte adeguate e prendere decisioni valide, prevedendo le conseguenze delle nostre azioni) e il coraggio (la forza interiore di fare ciò che è giusto, malgrado le difficoltà); tutte e tre sono necessarie per svolgere al meglio le funzioni genitoriali. Sicuramente i concetti espressi non sono "una novità", ma è diverso dal solito il modo di presentarli, per cui è possibile cogliere spunti e sfumature nuovi. Importante è l'idea di fondo del lavoro che ognuno deve fare su se stesso per essere genitore.

MAURO MERUZZI - LUCA PEDROLI

VENITE ALLE NOZZE

Un percorso biblico sulle orme di Cristo sposo

Cittadella editrice 2009 – pagg. 167 - € 12,00



Il libro presenta un percorso alla scoperta di alcuni brani del Nuovo Testamento (Vangeli, Lettere di Paolo e Apocalisse) in cui è protagonista la figura di Cristo sposo, in relazione anche alle alla comunità dei discepoli. L'esegesi dei brani proposti è molto dettagliata e approfondita e vuole essere di stimolo e aiuto a ciascuno di noi per andare a scoprire o ritrovare il fondamento della propria vocazione.

SILVIA VEGETTI FINZI

NUOVI NONNI PER NUOVI NIPOTI

La gioia di un incontro

Mondadori 2008 – pagg. 258 - € 18,00



Il libro presenta una fotografia dei nonni di oggi e dei loro nipoti, descrivendo il ruolo e le competenze che l'attuale situazione richiede agli uni per prendersi cura degli altri. Una prima parte è dedicata a ripercorrere la storia dei nonni di oggi, protagonisti di grandi cambiamenti sociali (dalla guerra, al boom economico, alle rivoluzioni degli anni Sessanta) che si riflettono anche sulla situazione delle famiglie e sul rapporto con i figli e i nipoti.

Successivamente viene dato spazio alle testimonianze di vita vissuta, che fanno capire in quanto modi oggi sia necessario e possibile essere nonni e come possano articolarsi i rapporti tra le tre generazioni.

GUY GILBERT

VUOI CAPIRE I TUOI FIGLI? CHIEDIMI COME

Edizioni San Paolo 2009 – pagg. 82 - € 8,00

L'autore, un prete educatore delle periferie francesi, condensa



in queste pagine gli errori più grandi che i genitori normalmente commettono fin da quando i figli sono piccoli e le cui deleterie conseguenze si manifestano nell'adolescenza, quando è poi difficile recuperare il tempo perduto. Presenta inoltre, sulla base della sua esperienza di appassionato educatore, le esigenze fondamentali degli adolescenti. In conclusione ci regala anche un riassunto dei suoi consigli ai genitori.

BRIGITTE RACINE

DISCIPLINA - Un gioco da ragazzi

Edizioni San Paolo 2009 – pagg. 137 - € 12,00



Il titolo è antipatico e non rende giustizia a un libro che invece può essere un utile strumento per i genitori con figli ancora piccoli, alle prese con le difficoltà di farsi ascoltare e di far rispettare le (troppe?) regole. L'esperienza personale dell'autrice le ha insegnato che quando un bambino si sente amato, rassicurato e valorizzato, quando cioè i suoi bisogni affettivi sono soddisfatti, è motivato a vivere in armonia e a rispondere positivamente a quanto gli viene chiesto. L'autrice inoltre

prende in esame alcune delle dinamiche ricorrenti nella vita di tutti i giorni (richieste ripetute, castighi, ricompense, ...) mettendo in evidenza gli effetti che i comportamenti dei genitori causano nelle risposte dei bambini. Per ogni argomento trattato sono riportati esempi concreti e a conclusione del capitolo degli spunti di riflessione.

AA.VV

ESSERE SALE DELLA TERRA E LUCE DEL MONDO

Vivere nella città come famiglia cristiana

Effata Editrice 2009 – pagg. 126 - € 9,00

Il testo riporta una serie di riflessioni sul famoso brano di Matteo, per capire che cosa questa espressione di Gesù possa significare oggi, in particolare per le famiglie cristiane chiamate a testimoniare la propria fede in tutte le situazioni in cui si articola e svolge la vita dell'uomo. Oltre ad alcuni interventi teorici (presentati a un convegno di pastorale familiare), sono riportate schede tematiche con spunti di riflessione e piste di lavoro per gruppi e coppie.

*Buon Natale
e felice Anno Nuovo
a tutti!*

