

# Costruire in due

PERIODICO DI CULTURA FAMILIARE

## IN QUESTO NUMERO:

---

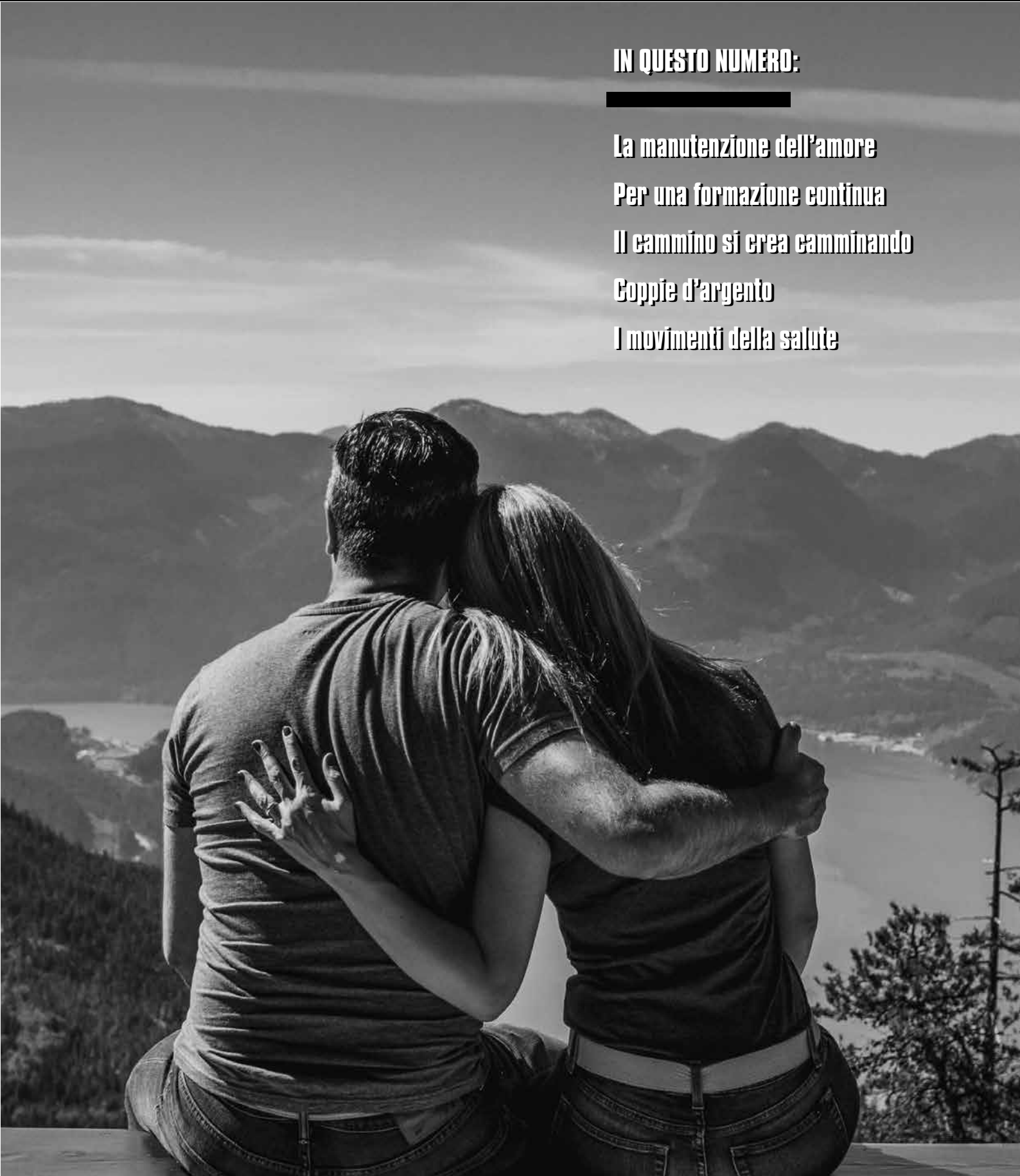
La manutenzione dell'amore

Per una formazione continua

Il cammino si crea camminando

Coppie d'argento

I movimenti della salute



**COSTRUIRE IN DUE**  
Periodico di cultura familiare  
Anno XLIX - numero 1 - 1° semestre  
Gennaio/Aprile 2019

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

**Direttore responsabile:**  
Alberto Riccadonna

**Redazione:**  
Alberto Castellaro, Anna Maria Foglizzo,  
Costantino Gilardi, Mariella Piccione.

**Fotografie:**  
Archivio Atmosfera  
Archivio Punto Familia

**Progetto grafico e impaginazione:**  
ATMOSFERA Comunicazione & Immagine  
Torino

**Stampa:**  
A.G.V. - Torino

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

**puntofamilia**

Via G. Casalis, 72 - 10138 - Torino  
Tel. e fax 011.44.75.906  
e-mail: [puntofamilia@libero.it](mailto:puntofamilia@libero.it)  
[www.puntofamilia.it](http://www.puntofamilia.it)

Quota annuale 2019 € 15,00  
CCP 37446101

Per consulenze in ambito psicologico,  
legale, etico, ginecologico  
e sessuologico è a vostra disposizione  
il **CONSULTORIO**  
dalle ore 15 alle ore 19  
Per prenotazioni: 011.447.81.25

# Editoriale

*Punto Familia si rinnova.*

*Il caro vecchio salone dove fin dagli anni Settanta centinaia di coppie si sono preparate al matrimonio, dove centinaia di commensali hanno festeggiato San Valentino, dove decine di gruppi si sono riuniti, ha cambiato aspetto. Sempre lui, certo, con le sue due colonne centrali un po' ingombranti ma alla fine rassicuranti, non più nere però! E con la sua deliziosa lavagna vintage. Il salone si è schiarito, modernizzato con nuove tecnologie, illuminato in modo più razionale, la parete di fondo abbellita da sagome evocative in delicate tinte pastello. Un contenitore accogliente in cui vecchio e nuovo sono sapientemente intrecciati, a immagine della linea operativa promossa dal Direttivo.*

*Naturalmente non è un restyling che punti solo all'apparenza.*

*Appena pronto il salone ha accolto due dei tre eventi speciali in programma, cioè **tre conferenze** pensate per offrire momenti di riflessione alle nostre coppie sia giovani che meno giovani, coppie che tuttora gravitano all'interno del Punto o che lo hanno fatto nel passato, ma ovviamente aperte a tutti (**vedi programma** a pag.9).*

*Anche dietro a questi eventi c'è un pensiero: lo dicono chiaramente **padre Costantino Gilardi** ("**La manutenzione dell'amore**", pag.4) e **Nicolò Terminio** ("**Per una formazione continua**", pag.8). Nel proporre nuove attività o nel rilanciarne di già sperimentate Punto Familia è fedele ad un suo antico principio cardine: l'amore va accudito con cura paziente in ogni fase e momento della vita.*

*In questa linea sono anche gli articoli successivi, con vecchie e nuove proposte. Insomma, un numero tutto da leggere per chi ha a cuore la famiglia. (m.p.)*

## VITA DI COPPIA

### 4 LA MANUTENZIONE DELL'AMORE

Costantino Gilardi

La manutenzione non è solo per le macchine, ma per ogni realtà dinamica. Perciò anche l'amore, sottoposto a mutamenti e aggiustamenti funzionali continui, ne ha bisogno.

### 8 PER UNA FORMAZIONE CONTINUA

di Nicolò Terminio - psicologo, psicoterapeuta

L'amore è il campo insaturo delle relazioni, quando c'è amore c'è ancora una pagina da scrivere nella vita delle famiglie. È su questo punto che il tempo del soggetto e il tempo dell'Altro possono convergere. Partiremo da qui, quest'anno per una nuova avventura formativa del Punto Familia.

### 10 IL CAMMINO SI CREA CAMMINANDO

Mariella Piccione

Così recita il poeta spagnolo Machado; e, aggiungiamo noi, riflettendo sul cammino che stiamo percorrendo in coppia. Come? Nei gruppi di Dinamiche di coppia.

### 12 COPPIE D'ARGENTO

Giuliana Bitelli - psicologa, psicoterapeuta espressiva

Una nuova proposta di laboratorio per coppie diversamente giovani che hanno ancora voglia di crescere e di costruire in due.

## LA SAPIENZA DEL CORPO

### 14 I MOVIMENTI DELLA SALUTE

Armando Gabriele

Che cos'è la psicoterapia sensomotiva? Ce lo spiega l'autore, psicologo e psicoterapeuta.

# La manutenzione dell'amore

La manutenzione non è solo per le macchine, ma per ogni realtà dinamica. Perciò anche l'amore, sottoposto a mutamenti e aggiustamenti funzionali continui, ne ha bisogno.

p. Costantino Gilardi o.p.

**A**ntonio Pascale ha pubblicato per Einaudi un volume con il felice titolo *La manutenzione degli affetti*: un romanzo in cui tutti si pongono la stessa domanda: *nella vita quante occasioni abbiamo per imparare?* Titolo e domanda in singolare sintonia con le prospettive di oggi del Punto Familia, in continuità con quelle di ieri.

## Prepararsi al matrimonio

Papa Francesco è più volte ritornato sul *vangelo della famiglia e della vita* come campo vasto e complesso. Ha sviluppato questo tema specialmente nel capitolo sesto della esortazione apostolica *Amoris laetitia*, ponendo al centro l'urgenza di un serio cammino di preparazione al matrimonio cristiano, che non si riduca a pochi incontri. Per i credenti il matrimonio non è soltanto un evento sociale, ma un sacramento che comporta una adeguata preparazione e una consapevole celebrazione.

Ai numeri 206-207 della *Amoris laetitia* papa Francesco riprendendo la relazione del Sinodo scrive:

*La complessa realtà sociale e le sfide che la famiglia oggi è chiamata ad affrontare richiedono un impegno maggiore di tutta la comunità cristiana per la preparazione al matrimonio [...]. Invito le co-*

*munità cristiane a riconoscere che accompagnare il cammino di amore dei fidanzati è un bene per loro stesse. Come hanno detto bene i vescovi d'Italia, "coloro che si sposano sono per la comunità cristiana una preziosa risorsa perché, impegnandosi con sincerità a crescere nell'amore e nel dono vicendevole, possono contribuire a rinnovare il tessuto stesso di tutto il corpo ecclesiale: la particolare forma di amicizia che essi vivono può diventare contagiosa e far crescere nell'amicizia e nella fraternità la comunità cristiana di cui sono parte".*

*Ci sono diversi modi di organizzare la preparazione prossima al matrimonio e ogni chiesa locale sceglierà quale sia migliore. Anche in questo caso vale che "non il molto sapere sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e il gustare interiormente le cose" (Ignazio di Loyola). Interessa più la qualità che la quantità e bisogna dare priorità a quei contenuti che trasmessi in modo attraente e cordiale aiutino i giovani a impegnarsi in un percorso di tutta la vita "con animo grande". Si tratta di una sorta di iniziazione al sacramento del matrimonio.*

Il Punto Familia ha avuto, per lungo tempo, un'immagine pubblica molto conosciuta come luogo specialmente qualificato da un corso di **preparazione al matrimonio** piuttosto impegnativo, ma di

qualità, con la guida sapiente di padre Giordano Muraro e con il valore aggiunto della presenza e delle ricette di suor Germana. I corsi di preparazione al matrimonio si tenevano anche tre volte all'anno con numeri molto elevati di coppie.

Se i corsi avevano molta risonanza, ciò che più fortemente ha caratterizzato le diversificate proposte del Punto Familia è stato l'**apporto di professionisti** con un dosaggio di interventi via via suggerito dalla esperienza e dalla evoluzione della domanda, evoluzione dovuta anche al nascere di molte proposte di preparazione al matrimonio in altri luoghi, sia da parte della diocesi, sia da parte delle parrocchie.

In molte diocesi del mondo si stanno sviluppando iniziative per rendere più adeguata alla situazione reale la pastorale familiare, intendendo con questa espressione in primo luogo l'accompagnamento dei fidanzati al matrimonio.

Anche il nostro vecchio "corso" di tre mesi, tre sere alla settimana più tre domeniche si è modificato, diventando un "percorso di formazione e di accompagnamento alla vita di coppia" che si dipana nell'arco di sei mesi, una sera alla settimana più due week end e due giornate: contenuti sempre di livello, formula adattata alle giovani coppie di oggi.

Papa Francesco insiste spesso sulla



dimensione di *esperienza* in tutto ciò che riguarda la fede e la vita umana e cristiana. Essere cristiani non è in primo luogo aderire ad una dottrina o ad una morale, ma l'*esperienza* di un *incontro* personale con Gesù Cristo e con gli uomini. Questo tema lo ha fortemente proposto nell'esortazione *Evangelii gaudium*, ma anche in ogni altro suo discorso o documento come il caposaldo da cui partire.

Nel percorso di *preparazione* al matrimonio il Punto Familia ha sempre privilegiato l'*esperienza* ed il legame che si crea sia tra i partecipanti sia con i formatori. Non esitiamo a dire che il più importante valore aggiunto di questo percorso è proprio il legame che si crea tra i partecipanti al percorso di quell'anno ed anche con i partecipanti ai percorsi di altri anni nei gruppi di dinamica e nel contatto con i volontari.

Recentemente, al termine del Corso su matrimonio e famiglia promosso dalla diocesi di Roma, nel

discorso rivolto ai partecipanti il 27 settembre 2018, papa Francesco ha affermato:

*Auspicio che l'orizzonte della pastorale familiare diocesana sia sempre più vasto assumendo lo stile proprio del vangelo, incontrando e accogliendo anche quei giovani che scelgono di convivere senza sposarsi. Lo Spirito Santo vi aiuti ad essere operatori di pace e di consolazione, specialmente per le persone più fragili e bisognose di sostegno.*

*Tante volte la radice ultima delle problematiche che vengono alla luce dopo la celebrazione del sacramento nuziale è da ricercare non solo in una immaturità nascosta e remota esplosa improvvisamente, ma soprattutto nella debolezza della fede cristiana e nel mancato accompagnamento ecclesiale, nella solitudine in cui vengono lasciati di solito i neoconiugi dopo la celebrazione delle nozze.*

*La maggiore efficacia della cura pastorale si realizza dove l'accom-*

*pagnamento non termina con la celebrazione delle nozze, ma "scorta" almeno i primi anni di vita coniugale. Mediante colloqui con la coppia singola e momenti comunitari, si tratta di aiutare i giovani sposi ad acquisire gli strumenti ed i supporti per vivere la loro vocazione e questo non può avvenire che attraverso un percorso di crescita umana e cristiana delle coppie stesse.*

## Accompagnare gli sposi

Dai corsi di preparazione al matrimonio sono germinate molte altre iniziative, sia rispondendo a domande emergenti, sia prendendo l'iniziativa di fare nuove proposte. Il Punto offre oggi, oltre al percorso di preparazione, alcuni "pacchetti" per lo *step* successivo e cioè la **manutenzione** degli affetti, dell'amore, della coppia, della famiglia.

Il "pacchetto" più consistente e più apprezzato è costituito dai **gruppi di dinamica di coppia**. Il Punto offre anche dei *gruppi di revisione*



di vita della coppia con riferimento alla Parola di Dio. Propone inoltre *Qualcosa di coppia*, una specie di 'tagliando' di revisione del cammino a due.

Papa Francesco nell'*Amoris laetitia* dedica anche un ampio capitolo (nn. 217-230) all'*accompagnamento nei primi anni della vita matrimoniale*.

*Dobbiamo riconoscere come un gran valore che si comprenda che il matrimonio è una questione di amore, che si possono sposare solo coloro che si scelgono liberamente e che si amano. Ciò nonostante, quando l'amore diventa una mera attrazione o una vaga affettività, questo fa sì che i coniugi soffrano una straordinaria fragilità quando l'affettività entra in crisi o quando l'attrazione fisica viene meno. Dato che queste confusioni sono frequenti, si rende indispensabile accompagnare gli sposi nei primi anni di vita matrimoniale per arricchire e approfondire la decisione consapevole e libera di appartenersi e di amarsi sino alla fine. (n. 217).*

Nell'unirsi gli sposi diventano protagonisti, padroni della propria storia e creatori di un progetto che

occorre portare avanti insieme. Il cammino implica il passaggio attraverso diverse tappe. La **manutenzione dell'amore** implica anche imparare a **"negoziare"**: non è una tecnica né un atteggiamento di tipo commerciale, ma un "esercizio", serio e impegnativo, dell'accettarsi vicendevolmente, anche con le inevitabili dimensioni di disincanto e delusione. In ogni nuova tappa della vita matrimoniale occorre **sedersi** e nuovamente **negoziare**, cercando il più possibile che non ci siano vincitori e vinti, ma che vincano entrambi. In casa le decisioni non si prendono unilateralmente e i due sono corresponsabili della famiglia, ma ogni casa è unica e ogni sintesi matrimoniale è differente.

Papa Francesco scrive anche:

*È possibile il cambiamento, la crescita, lo sviluppo delle buone potenzialità che ognuno porta in sé. Ogni matrimonio è una "storia di salvezza" e questo suppone che si parta da una fragilità che, grazie al dono di Dio e a una risposta creativa e generosa, via via lascia spazio a una realtà sempre più solida e preziosa. La missione forse più grande di un uomo e di una donna nell'amore è*

*questa: rendersi a vicenda più uomo e più donna. Far crescere è aiutare l'altro a modellarsi nella sua propria identità. Per questo l'amore è artigianale. L'amore fa sì che l'uno aspetti l'altro ed eserciti la pazienza propria dell'artigiano, che ereditiamo da Dio, che ha plasmato l'uomo e la donna. (n. 221)*

*Questo cammino è una questione di tempo. L'amore ha bisogno di tempo disponibile e gratuito, che metta altre cose in secondo piano. Ci vuole tempo per dialogare, per abbracciarsi senza fretta, per fare progetti insieme, per ascoltarsi, per guardarsi, per apprezzarsi, per rafforzare la relazione. A volte il problema è il ritmo frenetico della società o i tempi imposti dagli impegni lavorativi. Altre volte il problema è che il tempo che si passa insieme non ha qualità. (n.224)*

*I giovani sposi vanno anche stimolati a crearsi delle proprie abitudini, che offrono una sana sensazione di stabilità e di protezione e che si costruiscono con una serie di rituali quotidiani condivisi. È buona cosa darsi sempre un bacio al mattino, benedirsi tutte le sere, aspettare l'altro e accoglierlo quando arriva, uscire*

*qualche volta insieme, provvedere insieme alle faccende domestiche. (n.226)*

Papa Francesco indica anche alcune risorse, tra cui il ricorso alla preghiera, il confronto con la Parola di Dio, la capacità di celebrare con gioia, sia da soli che in coppia, in famiglia e nella comunità.

*È opportuno incoraggiare ciascuno dei coniugi a prendersi dei momenti di preghiera in solitudine, davanti a Dio, perché ognuno ha le sue croci segrete. Perché non raccontare a Dio ciò che turba il cuore o chiedergli la forza per sanare le proprie ferite e implorare la luce di cui si ha bisogno per sostenere il proprio impegno?*

*I Padri Sinodali hanno anche evidenziato che la parola di Dio è fonte di vita e spiritualità per la famiglia. Tutta la pastorale familiare dovrà formare i membri della chiesa domestica mediante la lettura della Sacra Scrittura. La parola di Dio non solo è una buona novella per la vita privata delle persone, ma anche un criterio di giudizio e una luce per le diverse sfide con cui si confrontano i coniugi e le famiglie (n. 227).*

*È bene interrompere le abitudini con la festa, non perdere la capacità di celebrare in famiglia, di gioire e di festeggiare. Hanno bisogno di sorprendersi insieme per i doni di Dio e alimentare insieme l'entusiasmo per la vita. (n.226)*

*Quando si sa celebrare, questa capacità rinnova l'energia dell'amore, lo libera dalla monotonia e riempie di colore e di speranza le abitudini quotidiane (n. 226).*

#### La sfida delle crisi

Nell'*Amoris laetitia* papa Francesco dedica attenzione anche alle crisi, alle angosce e alle difficoltà (nn. 231-258). La storia di una famiglia è accompagnata anche da crisi che sono parte della sua bellezza, a volte

difficile. È importante scoprire che una crisi superata non porta ad una relazione meno intensa, ma a migliorare, a sedimentare e a maturare il vino dell'unione. Ogni crisi implica un apprendistato che permette di incrementare l'intensità della vita o di trovare un nuovo senso all'esperienza matrimoniale.

**Ci sono crisi comuni, che accadono solitamente in tutti i matrimoni, come la crisi degli inizi, quando bisogna imparare a rendere compatibili le differenze e a distaccarsi dai genitori, o la crisi dell'arrivo del figlio, con le sue nuove sfide emotive; la crisi di allevare un bambino che cambia le abitudini dei genitori; la crisi dell'adolescenza del figlio, che esige molte energie, destabilizza i genitori e a volte li oppone tra loro; la crisi del "nido vuoto", che obbliga la coppia a guardare nuovamente a se stessa; la crisi causata dalla vecchiaia dei genitori dei coniugi, che richiedono più presenza, più attenzioni e decisioni difficili. Sono situazioni esigenti, che provocano paure, sensi di colpa, depressioni o stanchezze che possono intaccare gravemente l'unione. A queste si sommano le crisi personali, che incidono sulla coppia, legate alle difficoltà economiche, di lavoro, affettive, sociali, spirituali, e si aggiungono circostanze inaspettate, che possono alterare la vita familiare e che esigono perdono e riconciliazione [...]. Saper perdonare e sentirsi perdonati è fondamentale nella vita familiare [...]. La faticosa arte della riconciliazione, che necessita del sostegno della grazia, ha bisogno della generosa collaborazione di parenti ed amici e talvolta anche di un aiuto esterno e professionale (nn. 235-236).**

Da oltre cinquant'anni il Punto Familia si propone di essere occasione e strumento di accompagnamento delle diverse sfumature e situazioni della vita di coppia e personale.

Continua, ad ampio raggio, l'attività del *consultorio*, sia per le coppie sia per i singoli. Così come continuano i percorsi di *accompagnamento alla nascita* per la coppia genitoriale, di *massaggio al neonato* e di *psicomotricità infantile*.

Ultimi nati tre progetti:

- il progetto **"Desiderio di vita"**, con l'obiettivo di accompagnare chi si confronta con il desiderio di avere un figlio e la difficoltà, vissuta talvolta in modo esasperato e drammatico, di realizzare tale desiderio;
- il progetto **"Famiglia: una, due, nessuna o ricostituita?"**, rivolto alle coppie che formano un nucleo familiare con figli nati da precedenti relazioni;
- infine il progetto **"Coppie d'argento"**. Quando i figli sono adulti, ancora a casa o già fuori, quando si diventa nonni, quando la stagione lavorativa volge al termine o è già conclusa, gli equilibri di coppia si modificano e possono sorgere nuove domande.

Il Punto propone un percorso per confrontarsi, in gruppo, sulle problematiche e le dinamiche di coppia proprie degli anni d'argento, quando non si è più giovani, ma si ha ancora voglia di mettersi in gioco. Dunque Punto Familia si propone di accompagnare la coppia in tutte le fasi del ciclo vitale.

Riprendiamo inoltre quest'anno la proposta di alcuni **momenti di riflessione e di approfondimento**, in modo trasversale per tutti coloro che individualmente o in gruppo frequentano il Punto Familia ed anche per tutti coloro che dall'esterno desiderano partecipare a qualcuna delle sue iniziative. Nel rinnovato salone del Punto riprendiamo a proporre temi legati all'attualità e all'urgenza di alcune situazioni, ma anche e soprattutto temi fondamentali per le diverse forme di relazione nella società postmoderna o liquida, se preferite. ■

# Per una formazione continua

L'amore è il campo insaturo delle relazioni, quando c'è amore c'è ancora una pagina da scrivere nella vita delle famiglie. È su questo punto che il tempo del soggetto e il tempo dell'Altro possono convergere. Partiremo da qui, quest'anno per una nuova avventura formativa del Punto Familia

Nicolò Terminio – psicologo, psicoterapeuta

**I**l lavoro quotidiano del Punto Familia tiene insieme due tempi della formazione personale.

In un primo tempo, che possiamo definire il tempo del soggetto, l'incontro con le singole persone, le coppie e le famiglie è finalizzato a far emergere qualcosa che viene dal soggetto. In questo tempo il focus dei vari interventi possibili spinge ciascuna persona coinvolta a elaborare e a "partorire" con parole sue le soluzioni per i temi e i problemi fondamentali che attraversano la propria vita. Il Punto Familia è allora in questi casi come un contenitore che custodisce le possibilità per dare una nuova forma a vecchi problemi trasfor-

mandoli in opportunità e, alcune volte, anche in un nuovo sguardo verso l'avvenire.

La delicatezza degli interventi svolti dagli operatori (chiamarli "professionisti della relazione" sembra quasi un ossimoro, però non possiamo fare a meno di notare quanto la competenza professionale in un ambito così comune e onnipresente nella vita di ciascun essere umano sia fondamentale e faccia la differenza, perché tutti parliamo e siamo coscienti di ciò che diciamo, ma non tutti siamo formati per cogliere ciò che ci spinge a parlare e a entrare in relazione) consiste nel non aggiungere alcun contenuto del mondo proprio dell'operatore ai contenuti che vengono portati dalle

persone che chiedono un aiuto. In questa prospettiva il Punto Familia è un luogo che accoglie altri mondi, la soggettività unica che abita in quei mondi.

Se vogliamo fare un paragone con il lavoro editoriale, possiamo dire che il compito del Punto Familia si "limita" al lavoro dell'editor che interviene su un testo (un discorso) introducendo delle variazioni sulla punteggiatura o addirittura in alcuni casi anche proponendo dei veri e propri tagli, ma ad ogni modo, in tutti i casi, solo per far emergere lo stile e la voce inconfondibile dell'autore. È questa la formazione basata sul tempo del soggetto.

C'è un secondo tempo della formazione, un tempo dove il Punto Familia si configura come un Altro per i soggetti che incontra. E come ogni Altro ha un proprio discorso da proporre per il soggetto. Nel tempo dell'Altro il Punto Familia non è solo un contenitore che si occupa della gestazione e della nascita dei contenuti particolari di ciascun soggetto che incontra. Il Punto Familia, nella sua storia pluridecennale, ha maturato contenuti e prospettive proprie, ha sviluppato pensieri e metodologie di intervento che ne contraddistinguono lo stile. Il Punto Familia è un autore di contenuti



propri, oltre ad essere un buon editor per ogni persona che aspira a ritrovare il proprio lessico per la vita interiore e relazionale. Diventa allora fisiologico immaginare che il ruolo del Punto Familia nella formazione per le famiglie sia anche quello di proporre dei momenti in cui espone punti di vista e contenuti che disegnino in modo più nitido il discorso dell'Altro.

Si tratta di una questione molto importante soprattutto in quest'epoca che è caratterizzata da una frammentazione generalizzata dei messaggi culturali. Le persone non trovano facilmente sul mercato (mercato può appa-

rire una brutta parola, ma fa capire che nel momento in cui si propone qualcosa come un progetto culturale bisogna avere in mente la logica di offerta di un bene di consumo, sebbene ciò che si offre voglia spingere le persone oltre la logica pervasiva del consumo) delle proposte culturali che stimolino la formazione di uno sguardo d'insieme sui temi cruciali che attraversano le trasformazioni contemporanee della famiglia. Da qui discende l'idea di formalizzare l'offerta culturale del Punto Familia attraverso delle conferenze dove proporre degli spunti di riflessione sul famigliare, con l'ambizio-

ne mai troppo alta di introdurre nella vita delle persone degli spunti per il cambiamento o, perlomeno, per un modo diverso di interrogarsi su temi e questioni che nel fragore mediatico dei vari dispositivi social rischia di lasciare taciuto il messaggio fondamentale dell'amore. E che parlare dell'amore non sembri un rifugio o un ripiego, perché la questione dell'amore è sempre aperta e soprattutto oggi si rivela come la vera bussola per intendere la dialettica tra identità e trasformazione dei legami familiari. ■

## CONFERENZE 2019

Quest'anno Punto Familia ha programmato tre incontri aperti a tutti, pensati in particolare per le coppie che gravitano all'interno dell'Associazione o lo hanno fatto nel passato in uno dei nostri percorsi.

- **8 Febbraio:** **"Le strade di papà"**. Presentazione del libro di Giuseppe Puonzo, uno dei nostri ragazzi. Dialogo con l'autore.
- **4 Aprile:** **"L'amore è senza sacrificio?"**. Dialogo tra Nicolò Terminio e Costantino Gilardi sulla prospettiva psicoanalitica di Massimo Recalcati nel suo recente *Contro il sacrificio*.
- **6 Giugno:** **"Dialogare con il corpo"**: appunti per la vita di coppia dal mondo del tango, a cura di Ivano Calaon e Ileana Buzzi.



# Il cammino si crea camminando

Così recita il poeta spagnolo Machado; e, aggiungiamo noi, riflettendo sul cammino che stiamo percorrendo in coppia. Come? Nei gruppi di Dinamiche di coppia.

Mariella Piccione

**D**ecidere di camminare insieme per tutta la vita è un bell'atto di fede. Come sarà il domani? Ce la faremo? Ci ameremo ancora come ci amiamo oggi? Non ci sono risposte certe a queste domande: chi decide di fare il grande passo si tuffa e basta, perché crede nella possibilità di farcela. Ha fiducia in se stesso e nell'altro, ha fiducia nella forza dell'amore che li unisce; se è credente, ha fiducia nell'aiuto di Dio, nella forza del sacramento.

Qualche volta questa fede commovente è in realtà un salto nel buio. La forza dell'amore consiste soprattutto nell'intensità delle emozioni e dei sentimenti; ma come sappiamo il sentimento è volubile, le emozioni sono passeggero, le farfalle nello stomaco prendono il volo a sorpresa. Sappiamo bene che molte unioni naufragano perché "non ci amiamo più come una volta". Ma anche proseguire il cammino soltanto per dovere, per tener fede con la forza della volontà all'impegno assunto può essere non solo duro, ma anche amaro; e non sono queste le basi su cui

costruire un nido caldo e amoro-voles in cui vivere sereni e far crescere sereni i figli. E l'aiuto di Dio? La grazia del sacramento? Certo il Signore non fa mai mancare il suo aiuto ai propri figli, ma il matrimonio non è una specie di rito magico o una super-benedizione che risolve i problemi della vita di coppia e di famiglia. Così come il battesimo non fa del battezzato, in automatico, una persona di fede, o il sacramento dell'ordine non genera ipso facto un bravo sacerdote, anche per un buon matrimonio è fondamentale una solida base di maturità umana. Su questa solida base si può, se si vuole, costruire in due. Con serietà e con gioia.

Che ci si debba preparare prima di assumere l'impegno di fondare una famiglia non sarà mai detto abbastanza, ma spalanchiamo una porta aperta, almeno in ambito cattolico. Che il percorso non possa ridursi ad un weekend o a poche serate, ma debba distendersi in un tempo più lungo che permetta alle coppie di appropriarsi degli spunti proposti, è orientamento ribadito anche di recente. Che la formazione alla vita di

coppia e di famiglia non possa essere assunta una volta per tutte, come una specie di patente nautica o di volo, è concetto assai più difficile a passare. E invece questo passo è cruciale.

Se in nessun ambito si nasce imparati, questo vale a maggior ragione per la gestione delle relazioni; in particolare per quella di coppia, specialissima, delicata e affascinante.

Infatti nella relazione si crea una realtà mutevole e variegata, data dalla combinazione di molteplici variabili legate sia alle diverse personalità che allo spazio e al tempo. Questo è vero per ogni relazione – quindi anche tra amici, tra colleghi, tra genitori e figli... - ed è tanto più evidente quanto più la relazione è significativa. In questo gioco di incastri, di avvicinamenti e di allontanamenti è indispensabile trovare sempre nuovi equilibri.

Sarebbe ingenuo pensare che per stare in equilibrio basti stare immobili. Cioè aderenti ad un ideale, a un'immagine sia pure positiva di sé, dell'altro, della coppia. I buoni principi e le buone intenzioni da soli non

bastano, anzi talvolta giocano contro perché si traducono in rigidità. Verrebbe da sorridere, se non fosse per l'amaro contesto del conflitto, quando nei colloqui con le coppie si sente dire: Lui è cambiato, lei non è più la stessa. A parte qualche raro caso di cambiamento repentino e radicale che sconfina nella patologia di personalità, cambiare è normale. Si cresce, si diventa genitori, all'esterno della famiglia si incontrano realtà sconosciute, cambiano i tempi e gli stili di vita. Fare coppia oggi non è come ieri e domani sarà ancora diverso.

A partire da questa consapevolezza Punto Famiglia propone da tempo (oltre un quarto di secolo) e ripropone oggi con sempre maggiore convinzione i gruppi di Dinamiche di coppia.

Si tratta di percorsi strutturati con una certa flessibilità, in cui il conduttore o i conduttori, psicologi o consulenti familiari, affrontano con le coppie gli argomenti della quotidianità: la comunicazione, la gestione del conflitto, il processo decisionale, la gestione del denaro, i rapporti con le famiglie di origine, il tempo libero, gli spazi di coppia e quelli personali, tanto per fare qualche esempio. Ma qualunque argomento o situazione, anche personale, può essere proposto. La cadenza degli incontri è mensile, secondo un calendario concordato tra i partecipanti. Ogni gruppo rimane sostanzialmente stabile, anche se sono possibili nuovi inserimenti e accorpamenti.

Gli incontri di Dinamiche di coppia sono aperti sia alle cop-

pie sposate che a quelle conviventi, perché il focus degli argomenti è sulla relazione di coppia nello svolgersi dell'ordinario. Sulle dinamiche, come dice il nome, che ogni coppia mette in atto, in modo più o meno consapevole – e uno degli scopi del gruppo è aumentare la consapevolezza – per affrontare la vita di ogni giorno riaggiustando continuamente gli equilibri.

Il valore del confronto tra pari emerge qui in tutta la sua potenzialità: la condivisione dei problemi aiuta a ridimensionarli e abbassa l'ansia, il clima di amicizia dà forza e crea un'atmosfera di leggerezza, di ironia e di autoironia.

E si sa che sorridere aiuta sempre. ■



# Coppie d'argento

Una nuova proposta di laboratorio per coppie diversamente giovani che hanno ancora voglia di crescere e di costruire in due

**Giuliana Bitelli**  
psicologa, psicoterapeuta espressiva

**M**olte persone sono convinte che in una coppia "rodata" non ci siano più problemi, cioè che i due partner abbiano imparato e consolidato un proprio modo di star bene insieme e di comunicare, e comunque si pensa ad essa come a qualcosa di "fisso e arrivato". Ma nella realtà le cose non stanno proprio così.

Quando i figli sono adulti e, ancora in casa o già fuori, fanno una loro vita; quando si diventa nonni; quando la stagione lavorativa volge al termine o è già conclusa; quando i genitori, molto anziani e acciaccati, sono bisognosi di cure, si apre una nuova stagione, tutta da scoprire: la coppia "rodata" si trova per la prima volta di fronte a eventi nuovi, come il bambino che inizia a camminare, come l'adolescente che deve prendere il volo. Gli equilibri di coppia si modificano, si provano ansie nuove e possono sorgere molte domande che talvolta rimangono inesprese, tacite, silenti perché farle emergere significherebbe dare voce alla paura di essere soli e al capolinea.

Le domande più frequenti possono essere:

- Ma noi due, adesso, che senso diamo al nostro stare insieme?
- Sarebbe il tempo della pace e della compagnia e invece perché tanti battibecchi?
- La menopausa è solo femminile?



- Alla nostra età, dopo tanti anni insieme, possiamo ancora cambiare le nostre dinamiche?
- Non siamo abituati al tanto tempo da passare insieme: come sopportare la presenza continua dell'altro?
- Cosa ce ne facciamo di tanto tempo a disposizione?
- I figli si allontanano e hanno la loro vita: come stare ancora con loro? Come chiedere loro

un aiuto senza pressarli?

- Se diventeremo sempre più dipendenti a chi ci affideremo? Come faremo a far capire le nostre esigenze?

A queste coppie il Punto Familia propone un percorso per confrontarsi in gruppo sulle problematiche e le dinamiche di coppia proprie degli anni d'argento, quando non si è più giovani ma si ha ancora voglia di mettersi in gioco e di cambiare quello che può essere cambiato per stare meglio insieme.

Il ritrovo in gruppo offre alle coppie e agli individui confronto, compagnia, relazioni nuove, e magari anche un nuovo modo di affrontare quelle ansie che l'età porta con sé, che l'invecchiamento e l'accorciarsi della prospettiva di vita accrescono.

Il percorso prevede un ciclo di quattro incontri per mettere a fuoco interessi, bisogni e aspettative.

Si costruirà così insieme un progetto più dettagliato, cucito sulla misura delle esigenze dei partecipanti, sia per quanto riguarda le tematiche, sia gli orari e il calendario.

Si proseguirà poi con incontri ciascuno con un tema principale da approfondire e di cui fare esperienza insieme.

Il focus sarà sulle specificità della relazione di coppia in questa fase della vita; il laboratorio potrà offrire la possibilità a ognuno di ri-esplorare i vissuti dell'altro che si danno per scontati e spesso non si vedono più, di condividere le condizio-

ni dell'invecchiamento, della perdita di relazioni e persone significative, del corpo che cambia.

Il lavoro in gruppo favorirà la comunicazione di emozioni, sentimenti e percezioni delle nuove condizioni individuali e di coppia; creerà un contenitore accogliente dove ciascuno possa comprendere di non essere l'unico ad avere quelle

difficoltà di passaggio, dove la coppia possa riacquistare o approfondire socialità e contatti amicali.

Si prevedono orientativamente alcuni incontri più ravvicinati in un primo momento, per fondare il gruppo e avviare i lavori in un clima di appartenenza, e proseguire poi con incontri cadenzati mensilmente. ■

Le coppie interessate a questo percorso segnalino il proprio nominativo alla segreteria del Punto Familia

**(011.4475906 - [info@puntofamilia.it](mailto:info@puntofamilia.it))**



# I movimenti della salute

Che cos'è la psicoterapia sensomotoria? Ce lo spiega l'autore, psicologo e psicoterapeuta.

Armando Gabriele

**D**opo quasi trent'anni di attività, di storie condivise con uomini, donne, coppie, famiglie, qualche volta bambini da soli, sono ancora qui ad ascoltare più di prima. Perché 'più'? Perché ascolto sempre meno con le orecchie e sempre più con la passione, l'anima, la curiosità. Ma soprattutto con il corpo; ascolto il corpo dell'altro, e provo a 'sentirne' i movimenti e ne suggerisco altri, volontari e involontari. Uno psicoterapeuta vivo si muove, tocca, suggerisce movimenti, li osserva e insieme al

paziente li rielabora. Emerge una 'danza invisibile', una nuova osservazione condivisa in cui il movimento è un altro modo di esprimersi, di parlare, di intendersi, di usare l'altro cervello: quello destro, quello di mezzo (le strutture sottocorticali o mesencefalo fino a far esprimere il tronco cerebrale).

Per far cosa? Per far parlare il corpo e la psiche, quelle parti di noi stessi che spesso vengono tacitate dalla mente, la quale mente pur essendo piccola come la punta dell'iceberg è la più potente,

quella che vuol sempre decidere, e spesso decide di non ascoltarle.

Le loro urla s'infrangono sulle sabbie di un'indifferente noncuranza, spesso scatenando una reazione che pare incomprendibile, "l'ombra dello tsunami" (per parafrasare il titolo di un libro famoso) capace di sconvolgere tanto l'emotività che la fisiologia dell'organismo.

Spesso si crede di poter risolvere tutti i problemi dei nostri pazienti/clienti interpretando ciò che la mente dialogica s'inventa raccontandosi attraverso architetture linguistiche capaci di spiegare e giustificare ogni pensiero, emozione, condotta o comportamento, finché ti chiedi: "ma se sa già tutto di sé cos'è venuto a fare?".

Poi smetti di ascoltare, osservi il corpo ed i suoi movimenti, i respiri, i cambiamenti di postura, gli irrigidimenti ed emerge tutta un'altra storia. E anche lui/lei nota che finalmente qualcosa inizia già a cambiare. Si chiama psicoterapia sensomotoria. L'ho incrociata per caso mentre elaboravo insieme ai pazienti qualcosa di simile

con i movimenti involontari, mentre questa metodica usa quelli volontari. La mia psicocomatica che si vantava (lo dico scherzosamente) di intervenire su situazioni di stress ha capito che da molti anni stavo in realtà lavorando sui traumi delle persone.

Cosa sono i traumi? Dei blocchi che derivano da situazioni impattanti tanto da shockare il sistema nervoso dell'organismo (proprio così, quello che parte dai nervi cranici e arriva fino agli alluci!). Si creano così dei cortocircuiti nervosi e psichici che ci fanno percepire

alcune situazioni come strane, ansiogene oppure angoscianti o capaci di paralizzarci in attacchi di panico piuttosto che irrigidirci e disporci impulsivamente verso una rabbia aggressiva in momenti sbagliati o verso persone sbagliate. Reazioni agite in automatico che spesso bypassano la volontà, cioè la nostra mente.

Ohi, di nuovo la mente! Ho imparato insieme ai pazienti a destrutturare e risolvere i traumi (che possono insorgere fin dal periodo gestazionale) insegnando ad ascoltare le proprie sensazioni corporee e facendo

emergere i movimenti spontanei poiché non solo nella psiche vengono immagazzinati e nascosti i traumi (che a volte ci si vergogna di possedere) per poi farli scaricare.

L'effetto è notevole. Le mie tecniche nate con l'ipnosi e tecniche affini si sono allargate, estruse, e quello che so oggi è che bisogna seguire non solo il percorso che dalla mente ammalata il corpo, ma anche quello inverso in cui il corpo guarisce la mente e con essa, l'organismo intero. ■

Il dott. Gabriele propone un momento informativo gratuito su queste tecniche. Chi fosse interessato segnali il proprio nominativo alla segreteria del Punto Familia (011.4475906 - info@puntofamilia.it); sarà contattato.



# 5 per 1000 al Punto Familia

**Codice fiscale dell'Associazione Punto Familia: 05951770014**

## **SOSTIENI IL PUNTO FAMILIA CON IL 5 PER MILLE**

*Ringraziamo di cuore fin d'ora coloro che ci sosterranno con la loro firma.  
Grazie anche a coloro che inviteranno altre persone a sostenerci*

*Il nostro ringraziamento va anche a tutti coloro che continuano a sostenerci  
donandoci il loro contributo tutti gli anni: è un grosso aiuto  
per continuare ad offrire i nostri servizi gratuitamente a che è in difficoltà economiche.*

**Grazie di cuore a tutti!**

*Seguiteci su*  
**[www.puntofamilia.it](http://www.puntofamilia.it)**

*e su*

**[www.facebook.com/PuntoFamilia](https://www.facebook.com/PuntoFamilia)**  
*Aspettiamo i vostri "mi piace"!*

