NOI in famiglia
numero 398
Canale web www.avvenire.it/famiglia
Si può accedere anche con il QR Code

SOCIETÀ

Il ruolo fondamentale dei percorsi di educazione all'affettività per far maturare relazioni balbettanti ma da custodire e accompagnare anche nei momenti di crisi. Così si mostra il volto accogliente della comunità

«Convivenze, quell'amore da ricucire»

La Chiesa guarda a queste realtà con crescente attenzione pastorale per non renderle solo "matrimoni in prova", ma percorsi di responsabilità. Anche quando si inceppano. Parlano Barbara Baffetti, don Mauri e don Pesce

BARBARA **GARAVAGLIA**

È una realtà inconfutabile. Dati alla mano, il quadro è chiaro: in Italia ci si sposa sempre di meno e, quando una coppia decide di vivere insieme al matrimonio preferisce la convivenza. I motivi del calo – dopo una lieve ripresa nel 2022, nel 2023 c'è stata una nuova flessione ma complessivamente negli ultimi dieci anni sono stati 18mila in meno - sono molteplici e noti: dalla diminuzione della popolazione, alla crisi economica, alla scarsa fiducia nel futuro. Forse anche per una inadeguata formazione ed educazione alla relazione.

Di fronte a questa realtà anche la Chiesa si interroga e cerca modalità per accompagnare le coppie conviventi, anche nel momento in cui questo legame si rompe. Può accadere infatti che la convivenza si sfilacci, che si spezzi, con uno strascico di sofferenze e una necessità di riassestamento che porta con sé difficoltà, incomprensioni. Chi si mette al fianco di queste donne e di questi uomini che vivono il dolore di un rapporto d'amore e di convivenza che si interrompe? A chi un giovane si può rivolgere per condividere il proprio fardello di problemi e di dolore? Ci sono persone che dopo la fine di una convivenza devono tornare a casa dei genitori, ci sono persone che non hanno una prospettiva. Può pesare un giudizio, il sentirsi comunque al di fuori di una comunità perché reduci da una relazione non sancita dal matrimonio. E anche perché mostrare la propria sofferenza, la propria delusione, la propria debolezza, è difficile. Dopo l'esortazione apostolica *Amoris Laetitia*, con la volontà di far germinare semi di bene, l'attenzione verso le coppie conviventi emerge nei territori, anche se una presenza capillare di percorsi di sostegno e di formazione è percepita come necessaria. Esistono cammini in cui confrontarsi, anche con coppie di sposi, nei quali mettere al centro anche le proprie fragilità.

«La prima cosa è comunicare che esiste a possibilità di essere accolti e ascoltati – afferma con determinazione Barbara Baffetti che, con il marito Stefano Rossi, è tra le coppie fondatrici assieme a don Carlo Rocchetta, della Casa della Tenerezza di Perugia, oltre ad avere un incarico di collaborazione con il direttore dell'Ufficio nazionale Cei per pastorale della famiglia, padre Marco Vianelli –. Da noi, alla Casa della Tenerezza, giungono coppie di conviventi che, di fronte alla crisi, visto che hanno investito seriamente in quel legame, vogliono tentare di recuperare. Il volto accogliente della Chiesa deve essere però sostenuto dalla competenza, altrimenti si rischia di fare dei danni. Non è inusuale che un accompagnamento di questo tipo, che faccia sentire accolti, che partendo dall'aiuto sulla dinamica di relazione e dal fatto che si faccia cogliere che c'è una comunità che si preoccupa di loro, anche se non hanno celebrato il sacramento, il recupero della coppia apre a una posizione diversa rispetto al matrimonio».

La comunità cristiana dinanzi a queste persone che si trovano in difficoltà deve mostrare quindi un'attenzione particolare, deve far scorgere nelle trame dei rapporti, la cura di Dio per ciascuno. «L'argomento è complesso – riflette don Cristiano Mauri, sacerdote ambrosiano, diplomato come coach professionista, counsellor e mediatore familiare -. La vera questione riguarda le comunità cristiane che non riescono a intercettare una grande quantità di sofferenze, di diverso genere. Le comunità faticano ad arrivare alle sofferenze e, dall'altro canto, meno gente chiede aiuto. Forse le persone non ci ritengono più interlocutori adeguati cui domandare un aiuto».

Il crollo dei matrimoni sacramentali (meno 18mila negli ultimi 10 anni) non ha ridotto in proporzione il numero della coppie che "scoppiano". Non soltanto matrimoni ma anche convivenze

Si tratta perciò di essere in grado di far comprendere a queste persone che la loro sofferenza "sta a cuore" alla comunità. «Provare a trattare le coppie non alla pari per il tipo di percorso, ma sulla dignità della persona – specifica don Mauri -, è un passo. Pensare di fare una proposta a chi fa questa scelta della convivenza, per dir loro che si stanno preparando a un percorso importante, in cui ci saranno anche delle difficoltà, potrebbe essere interessante. Sarebbe bello offrire degli strumenti per affrontare questo cammino e mettere le coppie nelle condizioni di trovare delle risorse, proponendo un riferimento. Per far comprendere che, se la coppia convivente dovesse trovare delle difficoltà, potrebbe rivolgersi a te, alla comunità. Se stai soffrendo, se vi state facendo del male, se avete problemi, ci siamo: la tua sofferenza mi sta a cuore. Dobbiamo prendere sul serio queste persone che fanno una scelta di peso, che potrà portare delle difficoltà, ma che farà anche sperimentare tante cose belle. Mi piacerebbe, come Chiesa, che si offrissero dei contesti in cui aiutare ad approfondire questa scelta, per goderla appieno, per aiutare eventualmente nelle difficoltà. Perché una persona si senta accolta, non giudicata».

Da dove origina questa fragilità e la scarsa propensione al matrimonio civile oppure religioso? Don Francesco Pesce, direttore del Centro Famiglia della diocesi di Treviso e membro del comitato scientifico del Centro internazionale di studi sulla famiglia, va al cuore della questione, ponendo l'accento sul fatto che il matrimonio non rappresenta più il modello per i più giovani: «Ciò che noto dal mio osservatorio – spiega il sacerdote – è che la convivenza è un dato di fatto. È l'unica soluzione che una coppia sa percorrere quando vuol prendere sul serio una relazione. La convivenza è l'unico modello che hanno sotto gli occhi: stanno bene insieme, di conseguenza vanno a convivere. Questo è l'unico linguaggio che conoscono».

Ci sono altre parole da dire, altri modelli da proporre; c'è un "per sempre" che non è ne utopico, ne spaventoso, ma strada percorribile e rispondente a un anelito insito nella coppia. «Ai corsi di preparazione al matrimonio – continua don Pesce – ci sentiamo dire: "Queste cose non ce le ha mai dette nessuno". C'è stupore e non solamente riguardo al sacramento, ma per esempio su come superare i conflitti, sulle relazioni con le famiglie di origine… Queste sono le coppie oggi. Manca un abc relazionale, riguardo al come ci si prende cura della coppia. Siamo in un contesto individualizzante e non siamo in grado di riconoscere le fatiche relazionali».

Ritorna perciò l'auspicio a una mano tesa verso le coppie conviventi, perché trovino chi li accompagni: «Importante – conclude il direttore del Centro Famiglia – dare degli strumenti perché si percepisce il desiderio di qualcosa di più "solido". L'accompagnamento è importante, e va fatto da coppie normali, che sono in cammino. Bisogna essere degli umili accompagnatori. "Per sempre" è un anelito che cresce nell'accompagnamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL DOLORE DI UN MATRIMOMIO FALLITO, IL RACCONTO DI UNA COPPIA

«Ma noi non siamo "fuoriposto" Sentiamo che il Signore ci ama»

Una coppia "non standardizzata", che vive il profondo desiderio di stare accanto a Dio quali porte può varcare? Chi può accompagnare nella nuova relazione, oppure nel cammino da singoli in lutto per la fine di un matrimonio oppure di una convivenza? Quale volto mostra la Chiesa? Sono domande con le quali si sono confrontati Catia ed Enrico, umbri, reduci entrambi dalla fine di un matrimonio, sono una coppia da sette anni, pur non vivendo sotto lo stesso tetto.

Entrambi con figli, di età diverse; tra i ragazzi c'è chi ha fatto la scelta della convivenza mentre altri figli sono sposati e quindi la domanda su che cosa sia per i giovani oggi una relazione, emerge potente. Catia ed Enrico ci pensano, si confrontano. Il matrimonio (civile, religioso), nella società attuale, esercita ancora attrattiva? Le persone che convivono percepiscono ancora un desiderio di stabilità? Catia non ha dubbi: «Il matrimonio esercita ancora un'attrattiva, ma ci sono molte paure. E c'è una impreparazione: si pensa spesso che l'amore sia solamente l'innamoramento, per sempre. In realtà quella fase iniziale è solo un'accensione che il Signore permette perché quella coppia possa partire. Poi serve un "carburante" che consenta di camminare sulla strada della vita, che è complessa. Quando termina la fase di innamoramento si vede l'altro come un nemico, si pensa che non ci si ama più. Quando manca la fede, la voglia di fare qualcosa di definitivo c'è, ma si ha paura». Anche Enrico concorda, mettendo l'accento però su quanto possa pesare il vissuto dei ragazzi: «C'è una "spaventosa" attrazione verso il matrimonio. Ma c'è anche la paura, derivante spesso dal vissuto dei giovani. Le ferite che avvengono tra i genitori sanguinano, ma il sangue lo asciugano i figli…».

Catia ed Enrico, sono stati accolti dalla Casa della Tenerezza di Perugia: non bisogna aver paura Abbiamo trovato condivisione delle sofferenze e aiuti spirituali per ripartire

Il desiderio di mettersi nelle mani di Dio emerge potentemente nelle parole della coppia. Quali passi possono aiutarli per approfondire la fede? Che cosa significa sentirsi parte della comunità? Un primo passo lo rimarca Catia, ovvero quello del superamento del sentirsi fuori posto, sbagliati. «Ho sperimentato che, quando si vive il lutto della separazione, ci si sente distanti dalla Chiesa, perché ci si sente falliti, sbagliati, anche per la scelta di una nuova unione, come se nella Chiesa ci fossero solamente "giusti". Il Signore è venuto per guarire i malati e nella parabola il pastore lascia le novantanove pecore per andare da quella smarrita. Ammesso che noi siamo gli smarriti, io penso a una Chiesa che va verso chi ha difficoltà».

La riflessione prosegue e scandaglia anche il passato, quando probabilmente i fidanzati non erano sollecitati ad andare al fondo del loro rapporto: «Secondo me – aggiunge infatti Catia - anche la Chiesa vive questo fallimento e preferisce nascondere la testa sotto la sabbia, perché nei decenni passati, quando due ragazzi si volevano bene, ciò bastava per celebrare un matrimonio in chiesa. Tutti vivono questo fallimento, non solo gli sposi. Questa modalità ha fallito. Non basta infatti essere innamorati. Serve un cammino, ma la Chiesa non ama guardare in faccia questo fallimento. Se, dopo la separazione, se trovi una persona con cui tessere una nuova relazione, la Chiesa fatica. Lo senti sulla pelle il sentirsi sbagliata. Non penso a una Chiesa matrigna, ma a una Chiesa madre che ti deve dare gli strumenti per far luce nella tua vita. Per me questo "far luce" è significato chiedere la nullità del matrimonio e andare a scavare in ferite profonde. E ho constatato che là c'era la nostra immaturità; non siamo stati cattivi, ma siamo stati incapaci perché non avevamo gli strumenti. Ci vuole la certezza di essere amati dal Signore in questo scavo dentro di sé e la Chiesa non deve aver paura. Noi abbiamo trovato questo supporto».

La vita spirituale di Catia affonda le radici in un movimento: «Giungo da un percorso nel cammino neocatecumenale, mentre Enrico non aveva esperienze di questo tipo alle spalle e mi diceva che, essendo separato, riteneva che non ci fosse posto per lui nella Chiesa. Ho insistito perché cambiasse idea, perché la Chiesa è per chi ha bisogno. Enrico ascoltava con interesse e con un bisogno autentico. Siamo stati accolti come coppia dalla équipe della Casa della Tenerezza. Lì ci sentiamo accolti come coppia. Personalmente proseguo il mio cammino tra i neocatecumenali; anche Enrico sta facendo il suo percorso nel movimento per andare a far chiarezza sul passato, senza timori. Del resto Gesù è vita nuova e quindi non bisogna aver paura».

Restano nelle fibre le esperienze vissute, anche nel proprio percorso spirituale, che hanno indotto per anni ad esempio Enrico a sentirsi non idoneo a entrare in chiesa, a vivere la propria religiosità, pur così desiderata: «Alla Casa della tenerezza ho trovato accoglienza, condivisione delle sofferenze, aiuto spirituale e aiuto per ripartire. Sarebbe bello se in tutte le parrocchie persone come me potessero sentirsi dire: "Vieni, per te il Signore c'è, è lì, ti guarda, ti benedice"».

Barbara Garavaglia

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La salute nel piatto

Evviva la merenda Ma non l'apericena

CATERINA E GIORGIO **CALABRESE**

Merenda? Si certo e non solo per i piccoli. Il termine merenda deriva dal gerundivo neutro latino di *merere* che significa "meritare". Quasi a sottolineare che essendo un pasto aggiuntivo lo si otteneva meritandolo.

Un tempo, infatti, la merenda era l'equivalente di un piccolo premio: un biscotto, una fetta di torta, fin anche un semplice frutto per i più poveri. Questo piccolo spuntino o snack in inglese, generalmente è costituito da alimenti non cotti al momento, preferibilmente freddi e facilmente consumabili anche se si è in movimento, come i bambini a scuola durante l'intervallo, capaci di scorrazzare mentre consumano la merenda. In ogni caso consiste in un pasto leggero, capace di colmare quel senso di languore senza togliere l'appetito per la cena serale. Generalmente si consuma, appunto, nel periodo di tempo che passa tra il pranzo e la cena, ma per i bambini e i ragazzi a scuola anche a metà mattinata. Anche se, generalmente, i ragazzi finite le scuole saltano il break a vantaggio di distrazioni più appaganti. Parecchi studi di ricerca hanno confermato che la merenda dei bambini è un punto importante della loro alimentazione.

L'università di Glasgow ha condotto uno studio nutrizionale focalizzandosi su parecchi alimenti definendo quelli buoni e salutari e quelli negativi. Sono stati catalogati come buoni quelli che contengono cereali, frutta anche secca, latticini e succhi di frutta, mentre sono considerati negativi se risultano troppo ricchi di calorie in zuccheri, grassi, sale. In Italia le merende maggiormente gradite sono: frutta, yogurt, snack salato, panino, dolcetti da forno sia pronti sia preparati da mamme e nonne.

La merenda è certamente un pasto utile nell'economia alimentare della giornata anche perché il frazionamento ottimale dei pasti è in numero di cinque, in cui lo spuntino e la merenda sono necessari per completare la cinquina vincente. In questi due pasti non occorre un numero eccessivo di calorie, specialmente per i piccoli, servono per completare e far ottenere un metabolismo virtuoso. Per i meno piccoli, ovvero per gli adolescenti, vale sempre la regola dei cinque pasti ma cambia lievemente il numero delle calorie. L'usanza di dare la merenda ai bambini è antica, ma non ha riferimenti storici precisi. L'unica merenda di cui si trovano notizie scritte già nell'Ottocento è la cosiddetta *merenda sinoira* dei contadini piemontesi, che si faceva specialmente durante la bella stagione intorno alle cinque del pomeriggio. Un'ora coincidente con il famoso tè inglese delle 5, con cui generalmente si consumano dolcetti vari. Nella bella stagione, le maggiori ore di luce permettevano al contadino di lavorare ancora, ma occorreva un pasto rifocillante energetico per poter andare avanti ed espletare i lavori. Per tradizione si consuma la *sòma d'aj*, ovvero una fetta di pane profumato d'aglio, basta sfregare uno spicchio d'aglio sul pane e poi aggiungere un filo d'olio, accompagnati da cibi freddi come fette di salame, formaggio, antipasto piemontese (un mix di verdure e tonno).

Per gli adulti di oggi la merenda non è più il momento di meritare il premietto alimentare, ma ha subìto una metamorfosi è diventato "apericena" Non si consuma più all'ora canonica dalle 16 alle 17, ma oltre, dopo le 18 mixando aperitivo e cena. Ricco o parco, con alimenti tipo *finger food*, ma anche patatine, olive, pizzettine, ecc. , oltre all'immancabile cocktail, anche a base super alcolica, o alla frutta o un calice di vino. Se è ricco da poter sostituire la cena, meditiamo - e speriamo - che non diventi uno stile di vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSIyMjZDc4MTQzZjktMWViNS00NTliLWE1MjMtNDFjYTBlMTc0MDVhIyMjODk0MmRhNzAtMWFhMS00ZGizLTgwMWEtMDJjMDhkMTgzYjM2IyMjMjAyNC0wNy0wM1QxNjozMjoyMSMjI1ZFUg==