



di
Francesco
Châtel

A TU PER TU CON I GIOVANI

Il ritorno dalle vacanze

«Ho vissuto un'estate fortissima e ricca di emozioni, tra un campo scuola col gruppo e un giro in bici e tenda con gli amici. Indimenticabile poi la Gmg in Australia! E ora ho davanti invece il solito anno di scuola e di vita in casa coi miei. Vorrei fuggire e che le vacanze non terminassero mai. Non perché non voglio faticare, ma odio il tran tran che mi toglie le energie. Mi sento stanco prima ancora di cominciare... Che posso fare?».

Pinuccio - Milano

Dal tuo programma estivo è chiaro che di energie ne hai tante ed è triste che spariscano nei prossimi dieci mesi, inghiottite dal succedersi del programma giornaliero suddiviso tra impegni scolastici, vita in casa, momenti di sport, in un calendario intenso ma inesorabilmente fissato.

avessi affrontato le difficoltà, che certo avrai trovato, in modo negativo, ti saresti comunque ritrovato bloccato.

Potremmo dire, allora, che c'è un'energia legata alle cose che ci stanno intorno e che si nutre di novità e di scoperte: un'energia positiva ma che può limitarci, perché non dipende da noi ma ci lega a ciò che ci accade. C'è un'altra energia che scaturisce da noi: quella che vediamo sostenere giorno dopo giorno una mamma che vive per i suoi figli, che unisce due persone che si vogliono bene, che dona serenità a chi spende da anni la vita per gli altri. Alla Gmg certamente hai sperimentato tutte e due queste energie: quella che ti veniva dall'avventura di essere dall'altra parte del mondo e quella che sperimenta-

«Siamo sposati da circa 4 anni e abbiamo due bambini. Adesso però vorremmo aspettare un poco prima di avere altri figli. Abbiamo già cercato di usare i metodi naturali per regolare le nascite, ma ci siamo accorti di non conoscerli bene. In attesa di partecipare a un apposito corso, vorremmo praticare l'astinenza dalla vita sessuale. Cosa ne pensate?».

A. e S. - Veneto

Grazie per la vostra lettera, che è stata per noi un vero dono in quanto ci ha stimolati ad una nuova riflessione sui metodi naturali.

La fertilità umana oggi appare in preoccupante declino. Svariati fattori concorrono in varia misura a determinare tale fenomeno: biologici, ambientali, culturali, ecc.; tra questi ci sembra importante quella mentalità che vede la fertilità come una specie di malattia da cui difendersi o come un diritto da pretendere ad ogni costo. L'approccio "naturale" al-



G. Distefano

Le emozioni che hai vissuto nell'estate venivano, certo, dalle continue novità che le attività portavano con sé, ma anche dall'entusiasmo con cui ti sei buttato giorno dopo giorno. Infatti non basta lasciare le proprie terre e andare in Australia per ritrovarsi nuovi: l'ambiente aiuta, ma se tu

tavi nell'aprirti agli altri, nel conoscere e farti conoscere, nel donarti.

Sono sicuro, perché lo sperimento ogni giorno, che se ti butterai a vivere così anche a scuola, anche coi tuoi, non farai più caso al tran tran e ogni attimo potrà essere una vera avventura.

francesco@loppiano.it

«La nostra unica figlia è cambiata. Ha 14 anni e appena ha finito la scuola media ha iniziato a dimagrire, rifiutando il cibo. Siamo angosciati, tanto più vedendo che a nulla servono le nostre raccomandazioni. Che cosa è utile fare?».

Simona e Luca

È utile cercare di capire che cosa le è successo dentro. La sua è un'età di cambiamenti molto importanti e, anche se le state vicino, non è così facile capire i suoi stati d'animo.

Il suo comportamento alimentare è una spia che si è accesa quando il suo mondo interno è stato messo in subbuglio da qualche evento (perdite, delusioni) e da qualche pensiero negativo (preoccupazioni, paure).

Se riflettete sulle possibili cause del suo malessere, potrete senz'altro essere più efficaci che limitandovi a raccomandarle di mangiare di più.

Infatti tutti osserviamo come oggi il corpo sia vistosamente in

VITA DI SPOSI

Occasioni preziose

la fertilità, donando la consapevolezza del suo importante valore umano, libera da paure e pretese di ogni tipo e facilita il rispetto della persona nella sua intima unità di spirito e corpo, mai riducibile solo ad un insieme di meccanismi biologici.

L'uso dei metodi naturali inoltre, se dettato da scelte d'amore e non di egoismo, può essere un dono per gli sposi, soprattutto perché crea occasioni per crescere nel dialogo e per dare spazio ai valori dello spirito, così soffocati oggi dal consumismo e dal materialismo.

Ci rendiamo conto, però, di come sia arduo nella vita moderna imparare con precisione i ritmi della propria fertilità, trovare il tempo per frequentare dei corsi, ecc., ma l'unità tra voi certamente vi aiuterà a trovare la soluzione.



Qualche breve periodo di astinenza potrebbe essere utile, mentre imparate l'uso dei metodi naturali, ma generalmente non dovrebbe durare troppo, proprio per la ricchezza, ancora tutta da scoprire, racchiusa nel dialogo intimo di due sposi. Questo periodo può

aiutarvi a non mettere al centro la gratificazione dei vostri impulsi, ma il dialogo, e a trovare nuove forme di affettività per dimostrarvi il vostro amore. I periodi di astinenza per scelta o per necessità (malattie, lontananza da casa, ecc.) non possono mai diventare una scusa per amare di meno, ma un'occasione per amare di più, facilitando così il passaggio da una sessualità vista esclusivamente come bisogno ad una sessualità dono, che si arricchisce di tenerezza e di attenzioni all'altro.

Tuttavia, poiché ogni coppia ha un progetto unico ed originale da realizzare, sarebbe utile il confronto con una famiglia matura o con un sacerdote per comprendere meglio qual è la strada più adatta per voi, che sappia armonizzare la vostra fertilità con la necessità di un'unità di coppia sempre da rinnovare.

mr.scotto@focolare.org



di
Maria e Raimondo Scotto

PSICOLOGIA FAMILIARE

Adolescenti e cibo



G. Di Stefano

primo piano nella comunicazione sociale: si può capire come per gli adolescenti il tentativo di modificarlo con la dieta sia il modo più a portata di mano per rispondere ad un disagio o un dolore.

accettata dai genitori, sentire la loro stima più che la loro preoccupazione. È un momento difficile con sé stessa e con il proprio ambiente e pertanto richiede una grande cura del vostro rapporto con lei.

L'attenzione dei genitori deve essere quindi rivolta soprattutto a quello che c'è dietro il comportamento di rifiuto del cibo. All'età di vostra figlia, la paura di non essere accettata dai compagni e dalle compagne è generalmente molto intensa. Diventa prezioso sentirsi

Anche quando vi dovete rendere conto che è necessario consultare un esperto, la vostra disponibilità a mettervi in gioco profondamente non dovrà mutare. L'aiuto di un esperto potenzia le vostre risorse di genitori, non pretende di capire la ragazza al posto vostro.

Se adesso vostra figlia non riesce ad essere felice, col tempo e con le giuste cure potrà esserlo di nuovo. Se adesso è difficile per lei sentirsi degna di considerazione positiva a meno di non riuscire a trasformare il suo aspetto è perché i giovani sono bersagliati da una brutta "cultura del corpo" che ha mistificato il valore della persona.

È appunto dal suo valore come persona che potete partire. La famiglia ha le possibilità e le risorse per mettere in luce il profondo valore di ciascuno. Abbiate fiducia in questi doni.

spaziofamiglia@cittanuova.it



di
Maddalena Triggiano