



Etica, Salute & Famiglia

*Periodico a cura del Consultorio Prematrimoniale e Matrimoniale
UCIPEM di Mantova
nuova edizione on-line*

www.consultorioucipemmantova.it

Sommario

EDITORIALE

- La parità di genere oggi

M. Tedoli, G. Zacchè

PRIMO PIANO

- Vitali e connessi

P. Breviglieri

ATTUALITÀ

- Museo insieme

- La guerra

*C. Leoni
C. Danielis*

ATTIVITÀ

- Riconosci il tuo valore

C. Chesi, C. Forini

SPIRITUALITÀ

- Cosa rendeva Gesù speciale

a cura di F. Adinolfi

Anno XXIX, n°5

*Settembre-Ottobre
2025*

Responsabili:

Gabrio Zacchè

*Armando Savignano
Luisa Menini*

La parità di genere oggi e la violenza alle donne



La violenza di genere è una piaga che non sembra avere fine e che affonda le sue radici in una evoluzione culturale basata sulla prevaricazione e sul possesso; l'ONU la definisce un flagello mondiale perpetuato attraverso l'abuso fisico, psicologico sessuale a danno particolarmente delle donne e dei bambini ma che non deve farci dimenticare altre categorie e situazioni: uomini, anziani, luoghi di lavoro....

Accanto alla violenza fisica c'è anche una violenza psicologica ed economica che si esplica con comportamenti di umiliazione, svalorizzazione, e di privazione o limitazione nell'accesso alle proprie disponibilità economiche o della famiglia.

Il fenomeno è giunto solo recentemente alla ribalta della consapevolezza collettiva, spinto dai fatti di cronaca; risalgono solo a 20 anni fa indagini conoscitive che vadano oltre ai dati ufficiali ISTAT del ministero e che rappresentano solo la punta dell'iceberg.

Un sondaggio del 2016 raccolto da donne dai 16 ai 71 anni ha evidenziato come globalmente queste abbiano incorso in una qualche forma di violenza fisica e sessuale nel 31,5% di cui 20.2 % violenza fisica, 21% molestie sessuali e 5.4 a stupro o tentativo di stupro e che l'ambiente meno sicuro siano le pareti di casa.

Il 27 settembre, presso la Pieve dei Due Pozzi di Barbassolo (Roncoferraro), nel XXVI Convegno Scientifico, affronteremo il tema da angolature diverse ma complementari per cercare di interpretare e inquadrare un fenomeno che ci riguarda per esperienze dirette o di vicinanza, la cui eradicazione deve essere un impegno vero concreto e condiviso da tutti.

Maurizio Tedoli
Gabrio Zacchè

Vitali e connessi

Un progetto di prevenzione nelle scuole per una corretta “dieta mediatica”



La vita sociale, lavorativa e personale di tutti noi si svolge sempre di più su due ambiti di esperienza: il primo è quello delle esperienze in presenza e il secondo delle esperienze da remoto, online, sul web. Entrambi gli ambiti sono reali e importantissimi per la nostra vita e sarebbe sbagliato considerare “virtuale” nel senso di meno reale o consistente tutto ciò che si svolge attraverso le connessioni e il web. Se la nostra vita si sviluppa su questo doppio binario, risulta estremamente importante imparare a camminare in modo equilibrato su questi due terreni conoscendo le caratteristiche di ciascuno, arrivando quindi a sfruttare al meglio le potenzialità offerte dalla tecnologia senza restarne impaludati o peggio danneggiati.

Accrescere il senso critico rispetto all’uso dei social, della vita online, dei giochi sul web, ecc. risulta una priorità sia per gli adulti che per i giovani e in questo la scuola deve svolgere un importante compito formativo.

L’esperienza che vogliamo presentare svolta presso l’Istituto Manzoni di Suzzara, rappresenta un esempio di un progetto volto a promuovere questa consapevolezza nei ragazzi attraverso la metodologia della *Peer Education*. Si tratta di un efficace metodo educativo in cui si preparano dei ragazzi più grandi perché diventino dei formatori di compagni più giovani. Il principio psicologico che viene utilizzato con questo metodo è quello che prevede che se il messaggio è proposto da un soggetto che viene riconosciuto come simile e appartenente allo stesso gruppo sociale, la probabilità che esso sia considerato e assimilato è molto superiore. Questo metodo è prezioso a maggior ragione in questo campo dove qualsiasi

“raccomandazione” che può venire dagli adulti, può essere letta dai giovani come proveniente da chi non sa e non conosce il mondo dei social ed è all’oscuro delle sue attrattive.

Descriviamo in sintesi i **contenuti** che abbiamo voluto proporre, le **fasi** dell’attività e i **risultati**.

Contenuti

Il progetto non aveva lo scopo di demonizzare i social o di sminuirne la legittimità ed importanza: il primo messaggio che abbiamo cercato di evidenziare è che la nostra vita si svolge per la maggior parte delle persone in questo nuovo contesto esperienziale in cui alcune cose avvengono attraverso azioni in presenza e altre sono mediate da dispositivi e piattaforme che hanno però alcune caratteristiche peculiari.

Il punto che abbiamo voluto sottolineare è che mentre siamo storicamente e naturalmente attrezzati a muoverci e a considerare le azioni in presenza, quelle che si svolgono attraverso dei dispositivi sono molto più insidiose perché producono distorsioni o condizionamenti di cui non siamo del tutto consapevoli. Dobbiamo quindi imparare a muoverci in questo nuovo ambiente riconoscendone potenzialità e limiti.

Per rappresentare questa doppia valenza e questa “mobilità” insita nell’uso dei device, abbiamo proposto la metafora di una scala mobile in cui con una certa facilità e senza esserne del tutto consapevoli si passa da “piani alti” che rappresentano usi virtuosi, a “piani bassi” che rappresentano usi dispersivi o rischiosi.

Porsi la domanda costantemente su quale piano ci si sta attualmente collocando, può essere già un primo livello di consapevolezza e di auto esame.

Questa è scala mobile che abbiamo proposto:

Scala mobile del mio modo di stare sui social

Livello +3: è uno strumento per diffondere idee e progetti collettivi

Livello +2: mi aiuta a mantenere contatti altrimenti difficili

Livello +1: mi dà occasioni per incrementare la partecipazione alla mia comunità e per allacciare nuovi rapporti

Livello 0: mi serve ma ne posso fare benissimo a meno perché le cose importanti per me sono altre

Livello -1: alimenta delle relazioni apparenti e un’autostima illusoria

Livello -2: mi allontana dalle relazioni reali

Livello -3: sento che ne ho fatto una dipendenza

Livello -4: mi espone a pericoli o crea situazioni di non rispetto per gli altri



Per ogni livello abbiamo proposto una serie di domande per facilitare il riconoscimento del “piano”

In cui in questo momento il soggetto si trova, eccone alcuni esempi:

Parte ascendente

- Il web mi aiuta a mantenere delle amicizie che altrimenti farei fatica a coltivare?
- I contenuti che condivido sul web non sempre sono banali ma hanno a che fare con questioni politiche, sociali, culturali...?
- Traggo dal web argomenti e spunti per migliorare la mia partecipazione al gruppo e alla comunità di riferimento?
- Il web mi aiuta ad organizzare momenti di gruppo o eventi sociali e culturali?
- Supero la mia naturale timidezza contattando le persone sul web e scambiando con loro messaggi positivi e non banali?

Parte «discendente»

livello -1: superficialità e narcisismo

- Mi sento molto orgoglioso per il fatto di aver ricevuto molti *like* ad un post o per il fatto di avere un n. elevato di «amici» su fb?
- Confronto il mio livello di popolarità con quello degli altri e lo verifico quotidianamente?
- Utilizzo fb per controllare curiosamente gli altri anche se in realtà si tratta di informazioni ininfluenti per la mia vita?
- Soffro se i miei post non hanno riscontro su fb?

livello -2: svuotamento della realtà presente

- Quando sono con gli altri passo del tempo sul web piuttosto che impegnarmi in una conversazione?
- Trovo che se un'esperienza non è condivisa sul web sia poco significativa e importante?
- Faccio fatica a prestare attenzione alla realtà che mi circonda perché penso sempre a come potrebbe essere trasportata nel web?
- Preferisco le conversazioni sul web che quelle reali?

livello -3: dipendenza

- Ti senti nervoso quando non puoi andare su internet?
- Ti succede mai di rinunciare ad uscire con gli amici o con il partner per restare a casa a navigare?
- Ti capita mentre navighi di pensare o di dire "Ancora qualche minuto e poi ho finito"?
- Le persone che vivono con te si lamentano mai per la quantità di tempo che trascorri online?
- Ti capita di irritarti o arrabbiarti quando qualcuno ti disturba mentre sei online?
- Hai mai cercato di nascondere o minimizzare il tempo che passi su internet?

livello -4: bullismo e rischi

- Hai condiviso materiale offensivo nei confronti di qualcuno? Hai utilizzato il web per criticare qualche persona in modo pesante?
- Hai subito offese sul web? Hanno pubblicato delle immagini per te sgradevoli con lo scopo di metterti in difficoltà?
- Hai contattato persone che non conoscevi sul web?
- Hai pubblicato dati personali, immagini e commenti che potrebbero essere usati contro di te?
- Hai avuto proposte di inviare foto compromettenti a qualche sito?
- Hai trovato qualcuno che si spacciava sul web per un'altra persona?
- In generale ti sei sentito minacciato o a disagio per qualche messaggio o commento che hanno fatto nei tuoi confronti sul web?

Gli esperimenti sociali

Per rendere più interattivo e realistico il confronto e il dibattito nelle classi abbiamo proposto di fare dei veri e propri esperimenti sociali per poter verificare queste tre questioni significative:

1. In che misura dispositivi come i cellulari sono dei distrattori che ci inducono a perdere il focus dell'attenzione su ciò che vogliamo fare?
2. Come cambia la comunicazione passando da un messaggio vis a vis ad un messaggio attraverso una chat?
3. Come cambia un'interazione di dialogo quando si introduce un dispositivo come un cellulare?

Ecco un esempio di un esperimento proposto alle classi:

Quanto mi capisci?

(prova di empatia scrivendo in chat o conversando vis a vis)

Obiettivo: verificare la qualità della comprensione interpersonale attraverso la comunicazione in chat e in presenza

Metodo: chiedete ad un amico o ad un'amica di affrontare una questione che vi sta a cuore, prima svolgete il compito attraverso scambi di messaggi su chat, e poi incontrandovi e parlando in presenza. Confrontate le due situazioni

In chat

1. quanto sentite che i messaggi siano stati chiari e completi (stimate il livello da 0 a 10).....
2. quanto sentite che il vostro tono emotivo e le vostre intenzioni siano state trasmesse e comprese (stimate il livello da 0 a 10).....
3. quanto sentite di aver capito empaticamente il vostro o la vostra interlocutore? (stimate il livello da 0 a 10).....

In presenza

1. quanto sentite che i messaggi siano stati chiari e completi (stimate il livello da 0 a 10).....
2. quanto sentite che il vostro tono emotivo e le vostre intenzioni siano state trasmesse e comprese (stimate il livello da 0 a 10).....
3. quanto sentite di aver capito empaticamente il vostro o la vostra interlocutrice? (stimate il livello da 0 a 10).....

Verifica complessiva

punteggi	A Con cell.	B Senza cell.	Differenza B-A
1			
2			
3			

Riflessioni:

Come interpreti i risultati di questo esperimento? Ti sembra abbastanza indicativo di una situazione reale? Che conseguenze ne puoi trarre?

Fasi del progetto

Il progetto si è svolto in una prima fase con la formazione dei ragazzi che hanno fatto i peer educator; con loro si sono sviluppati i contenuti e si sono pensati i metodi per proporli alle classi.

I ragazzi disponibili a fare i peer sono stati circa 40 delle classi 3 e 4 secondarie di secondo grado. Ad essi è stata riconosciuta la progettualità PCTO ovvero l'assolvimento delle ore volte all'orientamento scolastico e professionale. La formazione dei tutor si è svolta nel pomeriggio in 4 incontri di 3 ore ciascuno.

Al termine della formazione i tutor sono andati nelle classi 1 e 2 (12 classi in tutto) svolgendo due incontri di due ore ciascuno: nel primo hanno presentato il tema attraverso un filmato e altre modalità per animare il confronto, successivamente hanno svolto e discusso gli esperimenti sociali; nel secondo incontro hanno costruito con i ragazzi una sorta di “decalogo stradale” di buone pratiche relative all'utilizzo dei social e dei dispositivi.

Infine hanno proposto alle classi di tradurre queste “norme” in un messaggio video o in un cartellone che sarebbe poi stato premiato in un concorso svolto con i voti di tutti gli studenti della scuola sulla piattaforma Instagram dell'istituto. In tutte queste fasi l'equipe di progetto composta dall'insegnante Marianna Bringhenti e degli psicologi dell'ASST di Mantova Breviglieri Paolo e Lara Masotto, ha incontrato i peer educator per monitorare il loro lavoro ed intervenire su eventuali problematiche emerse.

Risultati

Il lavoro è stato molto apprezzato e partecipato sia dai peer educator che dai

ragazzi delle classi 1 e 2 come risulta dai risultati dei questionari di soddisfazione che abbiamo raccolto. Ma soprattutto direi che il miglior indicatore della qualità di questo intervento la vediamo nella bellezza ed intensità dei lavori svolti dai ragazzi per il concorso. Alcuni sono stati dei video molto ben fatti sul tema del bullismo ma anche di come la vita sociale di un gruppo viene mortificata dalla presenza troppo invadente del cellulare che rinchiede le persone in una specie di soliloquio e rallenta lo scambio con le persone presenti.

Riporto a titolo d'esempio alcuni di questi cartelloni particolarmente significativi.



Conclusioni

Credo si possa concludere che la riflessione su come non farsi “trascinare verso il basso” dal mondo tecnologico e dalla modalità on line di vivere la socialità, sia quanto mai urgente per tutti noi; non dobbiamo demonizzare i dispositivi ma renderci sempre più esperti nel loro uso equilibrato e virtuoso. I giovani sono sensibili e anche in parte consapevoli che questa forma di attenzione e di educazione è necessaria per il benessere personale e dei gruppi, dobbiamo coltivare e sostenere questa presa di coscienza e queste abilità di vita con interventi educativi ad hoc nei diversi contesti in cui i ragazzi si trovano ad incontrarsi.

Breviglieri Paolo
Psicologo psicoterapeuta

[Torna al sommario](#)

Museo Insieme. Esperienze di cultura e benessere tra le opere d'arte.



Nel corso del tempo il concetto di salute si è evoluto da “assenza di malattia o infermità” a “una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale “(OMS). Occuparsi di Salute oggi vuol dire promuovere comportamenti che sostengono il nostro benessere e non solo terapie che curano la malattia. Questa prospettiva ha portato ad esplorare con canoni scientifici le esperienze di benessere sperimentate quotidianamente dalle persone.

L’immersione nell’ambiente naturale, vivere relazioni positive, il movimento, sono solo alcune delle situazioni correlate al “sentirsi bene”. Diverse ricerche scientifiche quali-quantitative, svolte negli ultimi anni, in diverse parti del mondo,

individuano tra le risorse per la salute anche l'Arte e la Cultura. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, riconosce come la partecipazione alle attività culturali e a pratiche di creatività influiscono sul miglioramento della salute e sul benessere fisico, psicologico e sociale delle persone.

Nasce così una nuova definizione di Museo come luogo con un ruolo chiave nel mantenere il benessere personale e di comunità e si sviluppa un welfare culturale come pratica multidisciplinare.

Gli studi mostrano che per ottimizzare gli effetti positivi dell'arte e della cultura è importante coinvolgere le persone e la comunità in modo nuovo, costruendo esperienze di visita in grado di attivare le risorse personali.

Il progetto di welfare culturale e accessibilità museale "Museo Insieme", promosso dal Centro di Consulenza Familiare, in collaborazione con Il Centro per Famiglie di Mantova e l'Associazione Arteverso, nasce come risposta alle esigenze di Benessere di Persone e Famiglia e si propone di offrire esperienze di visita partecipata al nostro patrimonio. Si pone l'obiettivo di coinvolgere i pubblici in esperienze di visite attive e gratificanti affinché l'arte possa sollecitare l'immaginazione, attivare i sensi, stimolare l'impegno cognitivo e potenziare le risorse di benessere soggettivo e relazionale.

Il primo incontro ha coinvolto un gruppo di adulti nella splendida cornice di Palazzo Te di Mantova accompagnati da Cinzia Leoni, psicologa, e Melania Longo, museologa, nell'esplorazione di una selezione di opere esposte nella mostra "Dal Caos al Cosmo", sperimentando il museo come una casa accogliente, dove ognuno è protagonista di un'esperienza culturale gratificante.

Museo insieme è aperto a chi è curioso e desideroso di vedere con nuovi occhi le opere d'arte e con esse dialogare mettendole in connessione con la sua storia personale. Vi aspettiamo per i prossimi appuntamenti il 27 Settembre e il 18 Ottobre 2025.

Cinzia Leoni
Psicoterapeuta

La Guerra

“Nella notte dei conflitti che stiamo attraversando, ognuno di noi può essere una candela accesa che ricorda che la luce prevale sulle tenebre”.

Padre Francesco Bergoglio



Allora, perché il mondo sta andando alla deriva?

Non abbiamo più tempo per condividere il “positivo della vita”, la buona quotidianità condita dalla compassione per l’altrui persona, la tolleranza verso la diversità o ancora l’unicità di ogni essere umano.

Non c’è più tempo per studiare, meditare, respirare a fondo e mantenere la nostra pace interiore.

Si pensa solo ad avere cose che mai ci porteranno a benessere se non materiale. Acquistare, consumare e accaparrare cose che portano stress interiore, rumore e velocità, trascurando l’essenza della giornata, la pace e l’armonia del cuore.

La prepotenza è sovrana.

Tutto questo accade nel piccolo universo della nostra quotidianità.

Ma se allarghiamo l'orizzonte verso il mondo intero, 39 paesi hanno votato contro o si sono astenuti nei confronti della pace a favore della guerra, la devastazione, la morte di intere etnie.

Per la conquista... ma di cosa?

Si negano i principi fondamentali dell'uomo a favore della sovranità con l'uso della forza.

A che pro?

Ci sono popoli interi nel mondo che muoiono di fame, e come risposta si spendono miliardi di dollari per acquistare o inviare armi.

Incentivare guerre, cancellare intere etnie massacrando bambini, donne e civili senza alcuna responsabilità.

Disuguaglianza economica, competizioni per le risorse e interessi politici. Queste sono le cause più frequenti delle guerre nel mondo.

Ma la domanda è questa: < C'è ancora tempo per far sì che il mondo non vada alla deriva?>

La guerra è un conflitto armato tra due o più nazioni organizzate, con l'obiettivo di controllare le risorse e affermare il proprio potere commerciale ed economico. Porta con sé distruzione, morte e sofferenza lasciando cicatrici profonde nella società che possono durare per generazioni.

Alla luce di questo, le guerre trascorse, pur essendo eventi distruttivi, hanno insegnato importanti lezioni sulla diplomazia, la cooperazione e la prevenzione dei conflitti? Ci insegnano che la negoziazione e il dialogo sono strumenti efficaci per risolvere le dispute al posto della violenza?

Sì, paradossalmente i conflitti hanno dimostrato e dimostrano un costo umano ed economico devastante. Per questo sono nati movimenti pacifisti e organizzazioni internazionali come le Nazioni Unite. Inoltre hanno innescato cambiamenti sociali significativi ma soprattutto la consapevolezza dei pericoli legati all'uso di nuove armi, come la bomba atomica.

Il più famoso scienziato della storia A. Einstein disse: "L'uomo ha inventato la bomba atomica, ma nessun topo al mondo costruirebbe una trappola per topi."

Le guerre insegnano che la violenza non è mai la soluzione e che la pace e la cooperazione sono gli unici strumenti per risolvere le controversie. La prima guerra mondiale ha visto l'introduzione di nuove tecnologie belliche come carri armati e armi chimiche. La seconda guerra mondiale ha superato ogni precedente conflitto per un numero di morti su scala globale.

Nonostante ciò, ai tempi nostri, la minaccia della distruzione nucleare ha portato ad un rischio ancora maggiore.

Per questo è urgente la necessità di portare le superpotenze al disarmo. Per evitare un conflitto di proporzioni apocalittiche. Per evitare la fine del mondo.

La Pace si costruisce?

Telegiornali e quotidiani sono pieni di notizie che raccontano la violenza. Omicidi, violenza di genere, violenza sui bambini e sugli anziani. E' questo dunque l'animo umano? Lo scenario non è confortante. Tuttavia credo che l'uomo sia fatto di impulsi cattivi ma anche buoni. Occorre scegliere quale delle due parti far prevalere. La violenza è naturalmente connaturata con l'indole umana. Legata a fattori istintivi come l'ira, la rabbia, l'aggressività. Ed è quasi sempre espressa nei confronti dei più deboli che sono bersagli perfetti per le persone di dubbia bontà d'animo. Già tra i banchi di scuola si notano discriminazioni e agiti di violenza nei confronti dei compagni più vulnerabili. Il bullismo dilaga nell'insana cattiveria di coloro che dovrebbero essere compagni di percorso verso una società benevola ed equilibrata.

Gandhi diceva: "La persona che non è in pace con sé stessa, sarà in guerra con il mondo intero."

Quale soluzione dunque?

In maniera molto scontata, la proposta è semplice quanto banale. Educare al rispetto, alla condivisione e alla tolleranza piuttosto che ai giudizi e ai pregiudizi. La famiglia, la prima fonte di sostegno. La famiglia che insegna a vivere secondo regole e principi sviluppando e rinforzando la persona nel senso più nobile del termine. E' nella famiglia che si impara a rispettare, ascoltare, immedesimarsi, amare il prossimo e se stesso. Se già nella famiglia prevale la prepotenza, l'umiliazione, la menzogna, la trascuratezza e la mancanza di comunicazione, non ci si può aspettare un adulto con caratteristiche diverse da come è stato cresciuto. La famiglia ci trasmette i valori fondamentali e ci accompagna nel percorso di crescita. Ci consiglia, ci aiuta a prendere decisioni supportandoci nelle scelte future perché ha fiducia e crede nelle risorse dei propri figli. La famiglia è il luogo in cui nasciamo, dove ci sentiamo al sicuro e liberi di esprimere le proprie attitudini e desideri per la nostra vita futura. E' il luogo dove nasce il senso

di responsabilità moderando il nostro comportamento per vivere in armonia con gli altri. Solo nella famiglia può nascere l'autostima e la capacità di convivere, prima con se stessi e poi con il prossimo.

La seconda ma non per questo trascurabile risorsa che rinforza il ruolo del nucleo familiare è la scuola. Troppe notizie discordanti arrivano alle orecchie dei ragazzi, notizie che chiamano l'intervento di intermediari, persone capaci di spiegare in termini semplici il significato e le conseguenze delle guerre nel mondo. I ragazzi fin da piccoli sono esposti a molte, troppe immagini violente ed esplicite. Hanno dubbi e paure che vanno espresse ed elaborate insieme agli adulti, per aiutarli ad avere opinioni sulle loro scelte future. Occorre ragionare sulla lotta ai pregiudizi, sulle discriminazioni, sulla violenza fine a se stessa. Ai Telegiornali non passa giorno che non si vedano bambini denutriti, dilaniati o orfani a causa della guerra. Queste realtà meritano una elaborazione cauta e tranquilla sia in ambito familiare che scolastico. Per far sì che fin da piccoli nasca in loro il seme della pace e della crescita dei popoli in funzione ad un vantaggio comune.

PACE =

RISPETTO PER

LA VITA, LA DIGNITA' UMANA, LA GIUSTIZIA, L'UGUAGLIANZA, LA SOLIDARIETA', LA NON VIOLENZA, LA COOPERAZIONE.

Questi valori si traducono in un impegno per la risoluzione pacifica dei conflitti, la promozione dei diritti umani, la lotta contro la povertà e le disuguaglianze...

Cristina Danielis
Ostetrica del Consultorio

[Torna al sommario](#)

Attività

Riconosci il tuo valore Laboratorio al femminile



Nel nostro lavoro con le tante donne incontrate, abbiamo potuto constatare che uno dei bisogni maggiormente rilevato è quello di lavorare sull'autostima, ed è questo il motivo che ci ha portate a creare il laboratorio al femminile “RICONOSCI IL TUO VALORE”.

L'autostima per le donne ha radici diverse rispetto a quelle maschili e deve affrontare molteplici ostacoli sociali e culturali. Fin dall'infanzia, spesso alle donne viene richiesto di conformarsi a modelli che non rispettano le loro vere aspirazioni. Sotto il peso di aspettative e paure, dall'essere abbandonate a non essere comprese, molte donne lottano per trovare un equilibrio che rispetti, da una parte i propri desideri e i bisogni autentici e dall'altra le richieste che arrivano dall'esterno.

Per ogni donna è essenziale capire il proprio valore e difendere la propria espressione da chiunque tenti di sminuirla. Con questo percorso ci siamo poste l'obiettivo di sostenere le donne a concentrarsi su loro stesse e a coltivare la propria unicità.

Avere una buona stima di sé, infatti, presuppone la capacità di vedersi in modo oggettivo, andando a riconoscere le risorse, che si possiedono, quelle che si possono

sviluppare, e rendere quelle che vengono percepite come difetti in punti di forza, con la conseguenza di ritenerci efficaci e, appunto, riconoscere il proprio valore.

Avere autostima è fondamentale per vivere bene e l'amore per se stesse non dipende solo dall'approvazione o la stima degli/delle altri/e, ma dipende soprattutto da noi stesse.

Aumentare la propria autostima consente di innescare un circolo *virtuoso* in cui siamo capaci di comprenderci, assecondarci, riconoscere i nostri punti forza, mirare agli obiettivi che desideriamo e ascoltare i nostri sogni.

Nel laboratorio sono state affrontate tematiche quali: empowerment personale, presa di consapevolezza di sé e dei propri talenti e competenze, tecniche di comunicazione efficace con gli altri e con sé, dialogo interiore potenziante e approfondimento del concetto di autostima.

Il tutto al fine di sviluppare una sana percezione di sé, delle proprie capacità e dei propri limiti per valorizzarli e renderli aspetti peculiari di sé.

A conclusione di ogni incontro si è dato spazi ad un momento di rilassamento, portando l'attenzione sul respiro e sulla consapevolezza del proprio corpo.

La metodologia utilizzata ha previsto attività iniziali attivanti e motivazionali quali, role playing, schede operative, brainstorming, e per concludere l'incontro l'utilizzo di pratiche di rilassamento, al fine di alleggerire la carica emotiva che si è mossa durante l'incontro e per lasciare andare anche le tensioni della giornata.

L' energia del gruppo

Il fattore più importante che si sperimenta in un gruppo è la sensazione di “non essere più sole”.

Le emozioni che possono essere ritenute negative (rabbia, tristezza, paura, ansia) sono comuni a tutte e nella condivisione in un ambiente protetto, è possibile parlarne senza sentirsi giudicati/e.

Il gruppo si trasforma, quindi, nel luogo sicuro dove si possono accettare ed affrontare le angosce e i pensieri dolorosi, anziché dover impiegare enormi risorse nel combattere quei sentimenti.

Inoltre, diventa il luogo dove è possibile iniziare a prendere in considerazione nuove strategie, pensieri potenzianti e nuovi punti di vista per reagire alle difficoltà e al senso di impotenza, imparando anche attraverso la forza del gruppo a diventare resilienti.

Le relazioni che si creano nel gruppo hanno un grande potere trasformativo, poiché permettono l'instaurarsi di dinamiche e processi che coinvolgono contemporaneamente la sfera cognitivo-comportamentale, quella emotiva, affettiva e relazionale, condizione indispensabile affinché i processi di aiuto possano estrinsecarsi ed essere percepiti come tali dalle partecipanti.

Percorso di gruppo

Il nostro lavoro gruppale ha visto 13 donne impegnate e coinvolte attivamente per 5 incontri di un'ora e mezza a cadenza settimanale.

L'esplicitazione di regole iniziali di come stare nel gruppo, discusse insieme e condivise ha permesso alle partecipanti e a noi conduttrici, di muoverci serenamente in una cornice di senso e di espressione di sé, rispettosa e non giudicante, fatta di tempistiche eque e libertà di partecipazione.

Il piccolo gruppo è un contesto psico-sociale ricco di stimoli e di possibilità di ascolto, di confronto e di incontro. Il lavoro in gruppo infatti porta notevoli vantaggi quali: il potenziamento delle abilità interpersonali, il reciproco sostegno emotivo, lo sviluppo di relazioni e nuovi modi di relazionarsi, la condivisione di storie e vissuti e l'arricchimento delle proprie conoscenze e del proprio bagaglio culturale.

Mediante i vari feedback offerti e la possibilità di confronto, il gruppo ha favorito in ciascuna partecipante maggiore introspezione e attenzione alla relazione con le altre; ciò ha facilitato la comprensione dei propri schemi mentali e di comportamento, acquisendo abilità e atteggiamenti più efficaci nei confronti del problema condiviso.

La condivisione contribuisce a sviluppare la solidarietà, arricchendo il gruppo, creando un clima attraversato da affettività costruttiva. Il contributo al gruppo e l'essere stimolate nel superamento delle difficoltà, sono strumenti sempre più riconosciuti come modalità da utilizzare anche per la crescita personale.

Le attività proposte, svolte in modo individuale o a coppie, con successiva condivisione in gruppo, hanno aiutato le partecipanti a prendere consapevolezza dei propri modi di pensare, sentire e relazionarsi, delle strategie personalmente adottate nella risoluzione dei problemi e della modalità di lettura degli avvenimenti della vita, permettendo il rinforzo di quelli funzionali e la messa in discussione di quelli disfunzionali, al fine di attivare un cambiamento di questi ultimi.

La possibilità di ricevere un feedback da parte di persone considerate alla pari, ha favorito una maggiore accettazione di atteggiamenti e modalità comportamentali diversi, grazie al clima di accoglienza, condivisione, scambio e sostegno che si è creato, accrescendo in ognuna la sensazione di forza, grazie alle dinamiche del gruppo

Nel percorso laboratoriale sono stati affrontati i seguenti argomenti:

- ✓ la consapevolezza di sé
- ✓ l'autostima
- ✓ la comunicazione efficace, con gli/le altri/e e con sé stesse
- ✓ il dialogo interiore
- ✓ le parole potenzianti e depotenzianti
- ✓ la capacità di problem solving
- ✓ il respiro consapevole
- ✓ il proprio valore

Riconoscere il proprio valore significa anche darsi la possibilità e il tempo di prendersi uno spazio per sé, uno spazio di cura e di ascolto delle persone che siamo, per riconoscere e coltivare la propria unicità!

Di questo intenso percorso siamo grate alle donne del gruppo per le tante storie condivise, le tante attività accolte con entusiasmo, le molte riflessioni personali sia silenziose che esplicitate, i sorrisi, le lacrime, i sospiri, gli sguardi di accoglienza e il clima di rispetto che si è creato.

Grazie al bellissimo giardino che ci hanno lasciato!



Alla prossima edizione!

Cinzia Chesi
(psicoterapeuta)

Claudia Forini,
(counselor e mediatrice familiare)

[Torna al sommario](#)

Cosa rendeva Gesù speciale nella Galilea del I secolo. Perché gli portavano i bambini affinché li toccasse e benedicesse?



I due contributi sono stati selezionati dal prof. Federico Adinolfi, studioso e docente di Scienze Religiose.

"La mortalità infantile è oggi solitamente inferiore all'1% nei paesi ricchi, ma in epoca premoderna variava dal 30% al 50%... Sulla base dei calcoli sopra riportati... le conclusioni sono che, se una coppia avesse dato alla luce dieci figli, due di loro sarebbero morti prima del primo compleanno, un altro prima dei cinque anni e uno o due prima dei diciannove anni. Dei restanti cinque o sei figli, altri due o tre sarebbero morti prima dei trentacinque anni. Solo due o tre dei dieci potevano aspettarsi di vivere oltre i quarant'anni. Inoltre, poco dopo la nascita del decimo figlio, uno dei genitori sarebbe morto, lasciando il genitore sopravvissuto con cinque o sei figli da crescere da solo. Così, in ogni famiglia c'era lutto per i propri figli morti. Una mortalità infantile così alta deve aver significato che la morte, il lutto e la tristezza erano una realtà quasi costante per ogni famiglia. Non perdevano solo un figlio, ma diversi. Questa realtà ci

viene presentata nei Vangeli del Nuovo Testamento, dove le famiglie piangono spesso la morte di un figlio (Marco 5,35; Luca 7,12; 8,49; Giovanni 11,14) o mostrano ansia per la malattia di un figlio (Marco 9,17-18; Luca 8,42; 9,42; Giovanni 4,49). Infatti, le uniche persone morte che incontriamo nei quattro Vangeli – eccetto Gesù – sono bambini e adolescenti. Quando teniamo presente la mortalità infantile nel mondo antico, iniziamo a guardare con occhi diversi certe scene a noi familiari.

Quando leggiamo che i genitori portavano i loro figli da Gesù affinché li “toccasse” e li benedicesse (Marco 10,13//Matteo 19,13//Luca 18,15), alla luce delle prove sopra citate, dobbiamo immaginare un quadro diverso da quello che solitamente ci viene in mente. Probabilmente quei genitori avevano già perso dei figli. La scena, quindi, non era felice, ma disperata”.

(David A. Fiensy, 2024)



"La società di Gesù, come nel resto del mondo antico, può essere considerata come afflitta da una crisi sanitaria cronica e continua, secondo gli standard moderni. ... Le malattie croniche e stagionali, in particolare la malaria, decimavano segmenti significativi della popolazione e spesso colpivano anche le persone più sane (Reed 2010). Reed osserva che, come in altre zone del Mediterraneo, anche la Galilea avrebbe sofferto di «una pletora di malattie gastrointestinali e respiratorie rapidamente letali come la dissenteria, il tifo, la tubercolosi, la peste e soprattutto la malaria» (Reed 2010). Gesù, come descritto nei vangeli sinottici, rimane notevolmente immune da queste malattie, nonostante agisca in modo opposto all'autoisolamento in un ambiente afflitto dalla malattia. Entra attivamente nelle case in cui le persone giacciono malate con la

febbre (Mc 1,30-31 e parr.; Lc 4,38), per esempio, e impone le mani sui malati (Mc 6,5; 8,23-25; Lc 4,40; 13,13) o li prende per mano (Mc 5,41; Mt 9,25; Lc 8,54). Tocca i ciechi e i sordi, usando persino il proprio sputo come parte della cura (Mc 7,31-37; 8,22-26, Gv 9,11-41). Come osservato sopra, le persone cercano quindi il contatto fisico diretto con Gesù per essere guarite (Mc 3,3, 10; 5,23, 27; 7,32; Mt 9,18, 20-21; Lc 8,44-46, 53). Il potere (lo Spirito) di Gesù si manifesta attraverso tale contatto fisico (Mc 5,30; Lc 8,45-46). Dopo che i suoi apostoli sono stati inviati a guarire, «con autorità sugli spiriti immondi» (Mc 6,7) nel suo nome, si dice che essi, come Gesù, «scacciarono molti demoni e unsero con olio molti malati e li guarirono» (Mc 6,13, e vedi Lc 10,34). L'unzione con l'olio, che implica una pratica manuale, merita attenzione: l'unzione delle persone da parte di Gesù e dei suoi apostoli era qualcosa di più di una semplice pressione sulla mano o sulla testa.

Imporre le mani su una persona poteva essere parte della guarigione esorcistica, come attestato nell'Apocrifo della Genesi di Qumran (1QapGen 20.16-31), ma, come ha osservato David Aune, il contatto fisico attestato come parte di un esorcismo o di qualsiasi altra forma antica di guarigione era apparentemente raro (Aune 2006: 395). Se il contatto fisico (unzione con olio, tocco) non era poi così comune nelle guarigioni, questo di per sé è un indizio importante di ciò che rendeva Gesù una figure di spicco: era diretto, pronto a impegnarsi in prima persona, da vicino e in modo personale con qualsiasi cosa causasse danno al corpo umano.

Il potere curativo del contatto affettivo è ormai ampiamente documentato in medicina (Anderson e Taylor 2011). A prescindere dalle “mani curative” sperimentate dalle persone che praticano medicine alternative, è stato documentato empiricamente che il contatto positivo rilascia serotonina e ossitocina nel ricevente: si tratta di ormoni che riparano e rafforzano il sistema immunitario (Roumier, Béchade e Maroteaux 2018; Mössner e Lesch 1998). L'ossitocina, in particolare, ha dimostrato di inibire le condizioni settiche (Berczi 2012).

(...) Siamo portati a immaginare Gesù che si muove tra la folla in una situazione di crisi sanitaria, toccando le persone, entrando nelle loro case, con la gente che gli sta intorno (Mc 5,24.31), senza ammalarsi lui stesso".

(Joan E. Taylor, 2021)

[Torna al sommario](#)