

Costruire in due

PERIODICO DI CULTURA FAMILIARE

IN QUESTO NUMERO:

**La famiglia tra trasformazioni sociali
e resilienza**

CISF Family Report 2025

Una famiglia che sa accogliere

Proposte per la terza età



Costruire in due

PERIODICO DI CULTURA FAMILIARE

COSTRUIRE IN DUE

Periodico di cultura familiare

Anno LVI - N. 1

Gennaio/Luglio 2026

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

Direttore responsabile:

Alberto Riccadonna

Redazione:

Anna Maria Foglizzo, Costantino Gilardi,
Paolo Mirabella, Mariella Piccione.

Fotografie:

Archivio Atmosfera
Archivio Punto Famiglia

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.

puntofamiglia

Via G. Casalis, 72 - 10138 - Torino

Tel. e fax 011.44.75.906

e-mail: puntofamiglia@libero.it

www.puntofamiglia.it

Quota annuale 2026 € 15,00

IBAN:

IT69Z030690960610000073843

Per consulenze in ambito psicologico,
legale, etico, ginecologico
e sessuologico è a vostra disposizione

il CONSULTORIO

dalle ore 15 alle ore 19

Per prenotazioni: 011.44.75.906

Editoriale

Come sta la famiglia?

Tutto sommato bene, anche se il futuro è fragile.

Così dice il Family Report 2025 redatto dal CISF (Centro Internazionale Studi Famiglia), una indagine statistica condotta a cadenza annuale. Così recita il sottotitolo "Il fragile domani. La famiglia alla prova della contemporaneità".

Durante la Settimana della Famiglia promossa dal Forum delle Associazioni Familiari, Punto Famiglia ha avuto il privilegio di ospitare il professor Francesco Belletti, che del CISF è il direttore e che ci ha presentato il Report (pag. 8).

Nella società attuale i modelli sono molteplici e di questo bisogna prendere atto, nonostante la famiglia tradizionale continui ad essere scelta da molte coppie. Il Report dà conto del variegato panorama familiare italiano, presentandone luci ed ombre.

Paolo Mirabella introduce il tema: "La famiglia tra trasformazioni sociali e resilienza", (pag. 4) con un'ampia analisi dei cambiamenti che la famiglia ha assunto negli ultimi decenni, in relazione ai mutamenti sociali, economici e culturali, aprendo una panoramica sulla famiglia, o meglio sulle famiglie, così come sono nella realtà. Non poche le criticità: l'invecchiamento demografico, il basso indice di natalità, la precarietà del lavoro, l'accelerazione dei ritmi di vita imposta dalla diffusione delle tecnologie digitali, ed altro ancora.

Tuttavia la famiglia tiene.

Nonostante il prevalere dell'individualità a discapito della coesione nei percorsi di vita, la famiglia continua ad esercitare un insostituibile e riconosciuto ruolo di sostegno emotivo e di cura reciproca in diversi ambiti esistenziali.

Certamente gli esempi familiari virtuosi, sia simili che diversi rispetto al passato, non mancano e Punto Famiglia ne ha molti sotto gli occhi. Uno che ci è parso particolarmente significativo, in questa delicata fase in cui la spinta migratoria pone richieste ineludibili, è quello vissuto e raccontato in queste pagine da Alice Arpaia e Federico M. Savia: "Una famiglia che sa accogliere", (pag. 14).

Infine, in questo numero vengono presentate due iniziative del Punto Famiglia rivolte alla Terza Età, due percorsi da fare in gruppo che implicano una partecipazione attiva e sono perciò definiti "Laboratori" (pag. 18).

Partiranno a settembre, le iscrizioni sono aperte (011 4475906 ore 15 - 19 dal lunedì al venerdì, oppure info@puntofamiglia.it).

Buona estate, amici lettori
La Redazione

Firma per il 5 per 1000 al Punto Famiglia - Codice fiscale: 05951770014
Grazie!

COME STA LA FAMIGLIA

4

LA FAMIGLIA TRA TRASFORMAZIONI SOCIALI E RESILIENZA

Paolo Mirabella - Teologo morale

Sociologia, demografia, psicologia e antropologia da tempo analizzano le molteplici funzioni della famiglia. Anche la teologia propone la sua riflessione su questa fondamentale realtà umana.

8

CISF FAMILY REPORT 2025

Il fragile domani. Le famiglie alla prova della contemporaneità

Il tema del CISF Family Report 2025 ha come focus il benessere psicologico e relazionale delle persone e nasce dall'esigenza di chiarire come questo possa essere salvaguardato e protetto nella dialettica tra famiglie e società.

14

UNA FAMIGLIA CHE SA ACCOGLIERE

Alice Arpaia e Federico M. Savia

Una coppia come tante, un'esperienza come nessun'altra. Una testimonianza sull'accoglienza di giovani migranti che, raccontata senza accenti eroici, smonta quasi con leggerezza granitici pregiudizi sullo "straniero" tra noi.

VITA AL PUNTO FAMILIA

18

PROPOSTE PER LA TERZA ETÀ

A partire dal prossimo autunno Punto Familia propone due Laboratori destinati alle persone "diversamente giovani" che vogliono vivere in modo attivo questa stagione della vita, potenziando e valorizzando le proprie risorse.

Summary

La famiglia tra trasformazioni sociali e resilienza

Sociologia, demografia, psicologia e antropologia da tempo analizzano le molteplici funzioni della famiglia. Anche la teologia propone la sua riflessione su questa fondamentale realtà umana.

Paolo Mirabella
Teologo morale

La famiglia rappresenta uno dei sistemi sociali fondamentali per comprendere l'evoluzione delle società contemporanee. Nel corso degli ultimi decenni, in Italia come nel resto dell'Europa, questo istituto ha attraversato profonde trasformazioni demografiche, economiche e culturali che hanno modificato strutture, ruoli e modelli relazionali. Nonostante tali mutamenti, le ricerche sociologiche continuano a mostrare che la famiglia rimane un attore centrale nel benessere delle persone e nella coesione sociale. Per questa ragione la famiglia costituisce una delle istituzioni sociali più studiate dalle scienze umane e sociali.

Accanto alla prospettiva delle scienze umane è da sempre attiva anche una riflessione di natura teologica. In particolare nel 2025 il Dicastero per la Dottrina della Fede ha pubblicato una nota dottrinale dal titolo *Un caro. Elogio della monogamia*. Il documento propone una riflessione sul significato teologico del matrimonio che ha ricadute antropologiche e sociali in quanto viene definito come relazione di reciprocità e appartenenza. Considerate insieme, queste prospettive – quella scientifica e quella culturale teologica – consentono di delineare un quadro più ampio e articolato della fami-

glia contemporanea e delle prospettive cui essa apre.

La famiglia come istituzione sociale complessa

Dal punto di vista scientifico, la famiglia è generalmente definita come un **sistema relazionale primario** fondato su legami di parentela, affettivi o giuridici, all'interno del quale si svolgono funzioni fondamentali per la società. Essa rappresenta infatti il primo ambiente di socializzazione dell'individuo, il luogo in cui si sviluppano competenze relazionali, modelli di comportamento e non ultimo è spazio insostituibile per la formazione dell'identità personale. Per questa ragione la famiglia è stata considerata storicamente come la principale unità organizzativa della vita privata e un importante mediatore tra individuo e comunità.

Un secondo aspetto che la sociologia contemporanea sottolinea come la famiglia non sia una realtà statica ma un **istituto dinamico**, capace di trasformarsi in relazione ai cambiamenti economici e culturali della società. Nel corso del Novecento si è passati progressivamente dalla famiglia estesa – caratterizzata dalla convivenza di più generazioni – a forme familiari più piccole e nucleari. Negli ultimi decenni, inoltre, si è assistito alla crescente pluralizzazione delle forme fami-

liari: diminuzione dei matrimoni, aumento delle convivenze, crescita delle separazioni, famiglie ricostituite, famiglie monoparentali e diffusione di modelli familiari più diversificati.

L'Italia è uno dei contesti europei in cui le trasformazioni familiari si intrecciano con una forte tradizione culturale che attribuisce alla famiglia un ruolo centrale nella vita sociale. Tuttavia, diversi indicatori mostrano cambiamenti significativi. Il numero medio di figli per donna è tra i più bassi d'Europa, mentre l'età alla nascita del primo figlio continua ad aumentare. Questo fenomeno è legato a fattori economici, culturali e occupazionali, tra cui la precarietà lavorativa dei giovani e la difficoltà di conciliare lavoro e vita familiare. La precarietà lavorativa, il costo delle abitazioni e la difficoltà di conciliare lavoro e genitorialità influenzano le decisioni riproduttive delle coppie. Di conseguenza, la famiglia non scompare, ma come rivelato dal **CISF Family Report 2025** intitolato significativamente *“Il fragile domani. La famiglia alla prova della contemporaneità”*, continua il suo trend ad essere **più piccola, più tardiva e più fragile dal punto di vista sia economico, sia psicologico**. Inoltre il CISF già nel suo Rapporto del 2020, dedicato al tema della *“Società post-*

familiare”, ha evidenziato come le trasformazioni contemporanee tendano a rafforzare l’individuazione dei percorsi di vita. In questo scenario, la famiglia non scompare, ma assume forme più fluide e meno normative rispetto al passato. Le relazioni affettive diventano più centrali, mentre si indeboliscono alcuni modelli tradizionali di ruolo. I dati indicano comunque una forte persistenza della centralità familiare nella cultura italiana.

Nonostante queste trasformazioni, infatti, la ricerca scientifica evidenzia come la famiglia continui a svolgere **funzioni fondamentali di sostegno emotivo, cooperazione economica, cura delle persone fragili e costruzione del capitale sociale**. Un concetto spesso utilizzato nella ricerca sociologica per indicare l’insieme delle risorse relazionali che si sviluppano all’interno dei legami familiari: fiducia reciproca, sostegno emotivo, condivisione di valori e cooperazione. Le indagini del CISF mostrano che questi elementi hanno effetti positivi su diversi ambiti della vita sociale, tra cui il successo scolastico dei figli, la partecipazione civica e il benessere psicologico. La famiglia contribuisce inoltre alla co-

struzione di reti sociali più ampie, favorendo forme di solidarietà intergenerazionale e partecipazione comunitaria. In questo senso, **il ruolo della famiglia va oltre la sfera privata** e assume una rilevanza pubblica per il funzionamento della società. Non stupisce quindi che per molti giovani la famiglia resti un riferimento essenziale.

Uno degli aspetti più rilevanti emersi negli studi recenti riguarda la capacità della famiglia di funzionare come “rete di sicurezza” nelle fasi di crisi sociale ed economica. La pandemia da Covid-19 ha reso particolarmente evidente questa funzione. Secondo le analisi del CISF, le relazioni familiari hanno svolto un ruolo essenziale nel sostenere le persone di fronte a difficoltà economiche, isolamento sociale e stress psicologico.

Famiglia e benessere ambientale, psicologico e relazionale

Uno degli aspetti più innovativi analizzati nel **CISF Family Report 2024, dedicato al tema “Case e città a misura di famiglia”**, riguarda il rapporto tra spazio abitativo e qualità delle relazioni familiari. La ricerca, realizzata su un campione di circa 1.600 famiglie italiane, ha studiato

come l’organizzazione degli spazi domestici e urbani influisca sulla vita quotidiana delle persone.

L’indagine mostra che la casa non è semplicemente un luogo fisico, ma uno **spazio relazionale** in cui si sviluppano interazioni, cooperazione e cura reciproca. Quartieri dotati di servizi, spazi pubblici e reti sociali favoriscono la qualità della vita familiare, mentre contesti urbani frammentati o privi di servizi tendono a indebolire i legami comunitari.

Un dato particolarmente significativo riguarda la trasmissione intergenerazionale delle risorse economiche: circa il 70% dei giovani sotto i 35 anni ha ricevuto un aiuto dai genitori per acquistare casa, segno della forte solidarietà familiare che caratterizza il modello italiano, ma anche della crisi lavorativa ed economica in atto.

Questo fenomeno mostra come la famiglia continui a svolgere una funzione di **ammortizzatore sociale**, compensando in parte le difficoltà economiche e le carenze delle politiche pubbliche.

Oltre agli aspetti economici e strutturali, le ricerche del CISF mettono in luce anche dimensioni psicologiche e relazionali della vita familiare. Il CISF Family Report 2025 segnala come ansia, stress e senso di solitudine rappresentino fattori sempre più diffusi nella società contemporanea. Nonostante queste difficoltà, la famiglia continua a essere percepita come uno dei principali luoghi di sostegno emotivo e di costruzione del benessere individuale.

Questo dato suggerisce che la qualità delle relazioni familiari non dipende soltanto dalla struttura del suo nucleo interno, ma anche dalla capacità di costruire relazioni di fiducia, cooperazione e solidarietà ad extra le mura domestiche. Dal punto di vista psicologico, la qualità delle relazioni familiari influisce su vari aspetti della vita individuale: autostima, resilienza, capacità di affrontare le



difficoltà e sviluppo dell'identità. Studi longitudinali indicano che relazioni familiari stabili e cooperative favoriscono il benessere dei figli e la loro integrazione sociale. La famiglia può dunque essere interpretata come un **ecosistema relazionale**, nel quale le dinamiche tra i membri producono effetti che si estendono oltre la sfera privata, influenzando anche la vita sociale e comunitaria.

La prospettiva antropologica della nota “Una caro” ed il dialogo tra scienze sociali e riflessione culturale

Accanto alle analisi sociologiche, il dibattito contemporaneo sulla famiglia include anche riflessioni di natura antropologica e culturale. In questo contesto si colloca la nota dottrinale “Una caro. Elogio della monogamia” pubblicata dal Dicastero per la Dottrina della Fede nel 2025.

Il documento propone una riflessione sul matrimonio come “unione esclusiva e appartenenza reciproca”, riprendendo l'espressione biblica “una sola carne” (Genesi 2,24). Secondo il testo, la monogamia non deve essere interpretata come una limitazione della libertà individuale, ma come una

forma di relazione basata sul dono reciproco e sulla dignità della persona.

La nota nasce come risposta a fenomeni culturali contemporanei, tra cui la diffusione di modelli relazionali non monogami e l'individualismo crescente. Il documento sottolinea che l'amore coniugale implica una **scelta libera di esclusività**, che consente una relazione profonda e stabile tra i partner.

Dal punto di vista dell'antropologia teologica, la riflessione proposta dal documento mette in evidenza tre elementi fondamentali:

- La **reciprocità**: il matrimonio come relazione di dono reciproco tra due persone.
- La **stabilità**: la relazione coniugale come responsabilità duratura nel tempo.
- La **responsabilità sociale**: la famiglia come luogo di generazione e cura della vita.

È interessante osservare che per quanto la prospettiva del CISF Family Report e quella della nota “Una caro” appartengano ad ambiti diversi – uno sociologico e l'altro teologico – presentino diversi punti di convergenza significativi.

Entrambi sottolineano infatti:

- L'importanza delle **relazioni stabili** per il benessere delle persone.
- Il ruolo della famiglia come **luogo di solidarietà e di cura**.
- La necessità di **valorizzare le relazioni familiari** e l'**apertura di queste relazioni** al sostegno reciproco extra familiare sia informale (rapporti amicali e di vicinato) sia istituzionale (assistenti sociali, consultori familiari...) in controtendenza ad un contesto sociale caratterizzato da individualismo e frammentazione.

Sebbene le scienze sociali analizzino questi fenomeni in termini empirici e statistici, mentre il documento del Dicastero propone una lettura antropologico-dire-

zionale, entrambe le prospettive riconoscono che la qualità delle relazioni familiari ha conseguenze rilevanti per la società nel suo complesso e viceversa.

Alcune sfide future

Nonostante la sua resilienza, la famiglia italiana deve confrontarsi oggi con un insieme di trasformazioni strutturali che ne influenzano profondamente la stabilità e le prospettive future.

- Tra le sfide più rilevanti vi è innanzitutto il persistente **calo della natalità**. Da diversi anni l'Italia registra uno dei tassi di fecondità più bassi d'Europa: il numero medio di figli per donna è ben al di sotto del livello di sostituzione generazionale. Questo fenomeno non è dovuto soltanto a scelte individuali, ma riflette un complesso intreccio di fattori economici, culturali e istituzionali. L'incertezza lavorativa, il costo crescente della vita, le difficoltà di accesso alla casa e la percezione di un futuro instabile portano molte coppie a rinviare la decisione di avere figli oppure a limitarne il numero.

- A questo fenomeno si accompagna l'**invecchiamento della popolazione**, che modifica profondamente la struttura demografica del Paese. La crescita della quota di anziani comporta nuove esigenze di cura e assistenza, che spesso ricadono proprio sulle famiglie. In molti casi, infatti, sono i figli adulti o i familiari più prossimi a farsi carico dell'assistenza degli anziani non autosufficienti. Questo processo genera una sorta di “doppio carico” generazionale: da un lato la cura dei figli, dall'altro quella dei genitori anziani (il CISF parla a questo proposito di famiglia sandwich). La famiglia diventa così il luogo in cui si concentrano molte delle responsabilità di welfare che un tempo erano più ampiamente distribuite tra istituzioni pubbliche e reti comunitarie.



• Un'altra questione cruciale riguarda l'**accesso alla casa**. La possibilità di disporre di un'abitazione stabile rappresenta una condizione fondamentale per la formazione di un nuovo nucleo familiare. Tuttavia, l'aumento dei prezzi immobiliari e la difficoltà di ottenere mutui o contratti di affitto sostenibili rendono spesso complesso per i giovani compiere questo passo. Non è raro che la formazione di una famiglia venga rimandata proprio a causa dell'impossibilità di raggiungere un'autonomia abitativa. In questo contesto, la solidarietà intergenerazionale continua a svolgere un ruolo importante: molte giovani coppie riescono ad acquistare casa o a stabilizzarsi grazie al sostegno economico dei genitori.

• L'**instabilità occupazionale** delle nuove generazioni rappresenta un ulteriore fattore di incertezza. I percorsi lavorativi sono sempre più caratterizzati da contratti temporanei, periodi di discontinuità e mobilità professionale. Questa situazione rende più difficile pianificare progetti di lungo periodo, come la formazione di una famiglia o la nascita di un figlio. La sicurezza economica è infatti uno degli elementi che maggiormente incidono sulle scelte familiari: quando essa manca, la progettualità tende a ridursi e le decisioni vengono spesso rinviati.

• Accanto ai fattori economici e demografici si collocano poi le **trasformazioni culturali** che negli ultimi decenni hanno ridefinito ruoli, aspettative e modelli di relazione. Le identità di genere, le forme di convivenza e le modalità di costruzione dei legami affettivi sono oggi molto più pluralizzate rispetto al passato. Questo processo, da un lato, amplia le possibilità di scelta individuale; dall'altro, può generare nuove forme di incertezza normativa, soprattutto per quanto riguarda la stabilità delle relazioni e la definizione dei ruoli all'interno della famiglia.

• Un ulteriore elemento di cambiamento riguarda la **diffusione delle tecnologie digitali**. La digitalizzazione ha trasformato profondamente la vita quotidiana, influenzando le modalità di comunicazione, di lavoro e di apprendimento. All'interno delle famiglie, la presenza pervasiva di dispositivi digitali può rappresentare sia una risorsa sia una sfida educativa. Da un lato, le tecnologie consentono nuove forme di connessione, facilitano l'accesso all'informazione e rendono possibile il lavoro a distanza; dall'altro, pongono interrogativi sulla gestione del tempo, sull'equilibrio tra relazioni virtuali e relazioni dirette e sul ruolo dei genitori nell'educazione digitale dei figli.

• Un'altra sfida particolarmente significativa riguarda l'**equilibrio tra lavoro e vita familiare**. La conciliazione tra impegni professionali e responsabilità domestiche rappresenta uno dei nodi centrali delle società contemporanee. In molti casi, infatti, gli orari di lavoro rigidi, la mancanza di servizi adeguati e l'organizzazione complessiva del sistema produttivo rendono difficile per le coppie gestire la cura dei figli e degli altri membri della famiglia. Questa difficoltà riguarda soprattutto le donne, che continuano a sostenere una quota rilevante del lavoro di cura non retribuito. La disponibilità di servizi per l'infanzia, come gli asili nido e le strutture educative per la prima infanzia, rappresenta un fattore determinante per facilitare la partecipazione al lavoro e sostenere la genitorialità.

Per queste ragioni è importante sviluppare politiche familiari integrate che riconoscano il valore sociale della famiglia. La famiglia non è soltanto un ambito privato di affetti e relazioni, ma anche un attore fondamentale per la coesione sociale e per il benessere collettivo. Investire nel sostegno alla famiglia significa quindi investire



nel capitale umano e relazionale della società.

Conclusione

La famiglia contemporanea non è più quella del passato, ma continua a rappresentare un pilastro fondamentale della società. I dati dei più recenti rapporti del CISF mostrano che, pur attraversando trasformazioni profonde, la famiglia mantiene una forte capacità di adattamento e di sostegno reciproco. Essa rimane un luogo privilegiato di costruzione dell'identità personale, di benessere delle persone, di solidarietà intergenerazionale, di produzione di capitale sociale e di coesione della società. Comprendere la famiglia significa perciò comprendere una parte essenziale della vita sociale. Le ricerche scientifiche indicano che il futuro delle società europee dipenderà in larga misura dalla capacità di valorizzare le relazioni familiari e di sostenere le condizioni che permettono alle famiglie di svolgere le loro funzioni sociali. In un contesto segnato da cambiamenti rapidi e da nuove forme di individualismo, la famiglia continua a dimostrarsi un laboratorio di relazioni e un punto di riferimento indispensabile per la vita collettiva. ■

CISF Family Report 2025

Il fragile domani. La famiglia alla prova della contemporaneità

Il tema del CISF Family Report 2025 ha come focus il benessere psicologico e relazionale delle persone e nasce dall'esigenza di chiarire come questo possa essere salvaguardato e protetto nella dialettica tra famiglie e società.

Mercoledì 18 marzo 2026 il professor Francesco Belletti, direttore del CISF (Centro Internazionale Studi Famiglia) ha presentato presso la sede del Punto Famiglia il Rapporto CISF 2025. Riportiamo qui una sintesi del Report, con alcune osservazioni degli autori della ricerca.

L'ipotesi di fondo che viene verificata in questa ricerca è che il benessere generale (salute) e psico-relazionale (equilibrio, serenità) di ogni individuo dipende **dall'interazione dello stesso (con i suoi punti di forza e debolezze personali) con il contesto familiare e con quello sociale.**

Il CISF ha esplorato il modo in cui vari elementi di stress (preoccupazioni di salute, sfide educative, equilibrio lavoro/famiglia, carichi familiari, ansie di lavoro e di bilancio familiare, solitudini, fragilità psico-sociali ecc.) intervengono nella vita personale e familiare.

Il campione

Questa ricerca – svolta per conto del Cisf dalla società Eumetra - si è avvalsa di un campione di 1.600 soggetti:

43% con figli conviventi, di cui **11%** monogenitori;

32,1% famiglie composte da un solo componente;

20,6% coppie senza figli

4,3% altri nuclei (famiglie estese,

multigenerazionali, con membri aggiunti...)

Nell'11,5% delle famiglie qui considerate è inoltre presente una persona con disabilità (più di una famiglia su dieci).

È stata poi interpellata, all'interno di queste tipologie familiari, una percentuale pari all'11,3%, di **“giovani adulti nella famiglia di origine”**: si tratta di maggiorenti nella fascia di età 25-35 anni ancora conviventi coi genitori perché non ancora in una vita in-

dipendente oppure rientrati a vivere coi genitori.

Questi giovani sono risultati davvero più fragili: basso stato socio-economico, più ansia e stress, più vulnerabilità psicologica, più paura del futuro, più isolamento sociale e solitudine.

È una conferma che “questo non è un Paese per giovani”, perché in un contesto così imprevedibile e precario è difficile per un giovane “rischiare” anche le proprie scelte di vita: così si rinvia l'uscita di casa, la nascita di un progetto di coppia, la sfida della genitorialità”.

La situazione socio-economica

Rispetto allo status socio-economico, la maggior parte delle famiglie si trova nelle categorie intermedie (medio-basso, 45,6% o medio-alto, 40,8%).

Da notare che **il 74,1% dei giovani adulti ancora residenti nella famiglia d'origine si trovano nelle fasce bassa o medio-bassa di status socioeconomico.**

È allora interessante notare il tipo di spese che gli intervistati non sono riusciti a sostenere a fronte delle difficoltà economiche riscontrate, che corrisponde in parte anche a una “valutazione di priorità” sulla maggiore o minore essenzialità del prodotto per cui spendere.



SPESE A CUI GLI INTERVISTATI HANNO DOVUTO RINUNCIARE NELL'ULTIMO ANNO

Percentuali di colonna - possibili più risposte (le righe non vanno sommate)	(n° 1600)
Spese per il benessere personale e il tempo libero (sport, parrucchiere, cinema, etc.)	32,5
Spese per la casa (ristrutturazione, acquisto mobili, riparazioni, etc.)	32,4
Spese sanitarie	18,5
Vacanze già programmate	16,9
Spese per la gestione dei veicoli (automobile, moto, etc.)	16,6
Acquisto di beni essenziali (cibo, vestiti)	10,9
Internet/ Smartphone/Abbonamenti TV/ digitali	10,2
Attività educative o ricreative per i figli	4,1
Affitto/ mutuo	2,9

Fonte: CISF Family Report 2025, cap.1

Così commenta questi dati la sociologa Sara Nanetti, che firma il capitolo 2 del Report: “Parliamo di cose “normali”: sport, gite, cinema, corsi. In definitiva, i dati mostrano come le famiglie, pur colpite, continuino a esercitare un ruolo di filtro e protezione, spesso a costo della propria salute e del proprio benessere, ma tale condizione di affaticamento collettivo rischia di passare inosservata. Eppure, laddove ogni famiglia rinuncia in silenzio, la società smette di interrogarsi.

La salute

Un primo dato rilevante per il benessere delle persone è certamente lo stato di salute. Lo scenario appare abbastanza problematico: **oltre un terzo della popolazione (35,2%) segnala almeno un problema**, con differenti gravità. Il tema della cura della salute appare quindi molto diffuso. Come prevedibile, la quota di persone con problemi di salute cresce all'aumentare dell'età dei soggetti: sotto i 24 anni la percentuale di chi ha

problemi è “solo” il 17,9% (si tratta comunque di un soggetto su cinque), per arrivare a quasi la metà (47,9%) sopra i 65 anni.

Lo psichiatra Giovanni Migliarese, che firma il capitolo 4 del Report, afferma che il benessere psico-fisico derivi *“da un ecosistema, da una rete che integra ambiti differenti, appartenenti a dimensioni quali soggettività, socialità/relazionalità, ambiente di vita, bisogni. In questa rete di connessione la famiglia rappresenta uno dei principali determinanti sociali della salute mentale, potendosi porre sia come fattore favorente il benessere che come fattore di rischio”*.

Una persona su quattro dichiara di aver sperimentato “spesso” ansia e stress nell'ultimo anno (24,9%), e oltre un terzo della popolazione li ha sperimentati con una certa frequenza (“a volte”, 37,3%). Solo l'8% dichiara di non averli sperimentati mai, sempre nell'ultimo

anno. I motivi che hanno causato ansia e stress sono eterogenei, e spesso compresenti: la salute è il più presente (45,2%). In qualche caso si riscontrano rilevanti differenze di genere (le donne più preoccupate per salute, soldi e relazioni con i figli, gli uomini per quello che capita al lavoro).



FATTORI DI ANSIA/STRESS SIGNIFICATIVI NELL'ULTIMO ANNO SECONDO IL SESSO DELL'INTERVISTATO

Percentuali di colonna - possibili più risposte (le righe non vanno sommate)	Maschio	Femmina	TOTALE
Problemi di salute (personali o di un familiare)	42,2	48,0	45,2
Problemi economici	32,4	36,9	34,7
Problemi lavorativi (insicurezza, carichi di lavoro, conflitti)	35,2	29,3	32,2
Difficoltà nella gestione del tempo	28,0	26,8	27,4
Solitudine e isolamento	21,8	22,9	22,4
Difficoltà nella relazione di coppia	15,0	14,6	14,8
Difficoltà nella relazione con i figli	7,1	12,7	10,0
Altro	5,8	8,7	7,3
V.A.	778	822	1600

Fonte: CISF Family Report 2025, cap.1

Il bisogno di migliorare il benessere psichico è decisamente sentito: **nella globalità del campione, più di 4 persone su 10 hanno ricercato supporto o avrebbero voluto farlo.**

Globalmente, **il bisogno di supporto per un generico miglioramento del benessere psichico interessa quasi il 45% della popolazione.** Ha cercato aiuto il 23,7% del totale, di cui circa i due terzi hanno trovato utile l'intervento specialistico.

PER QUALE MOTIVO SI È RIVOLTO A UN PROFESSIONISTA?

Ansia	46,9
Depressione	38,6
Stress	36,8
Problemi relazionali o familiari	30,8
Lutti o eventi traumatici	21,6
Problemi legati alla gestione dei figli	9,9
Dipendenze (alcol, gioco, sostanze)	5,4
Altro	7,4
V.A.	1600

Fonte: CISF Family Report 2025, cap.4

Dalla ricerca CISF emergono anche **le risposte ricevute dal sistema del welfare pubblico. Più di una persona su 10 infatti si è rivolta a centri per la salute mentale e circa 5 su 100 ai servizi per le dipendenze.** Vi è una tendenza maggiore a rivolgersi ai servizi nelle fasce più giovani della popolazione.

Sottolinea Giovanni Migliarese nel suo capitolo: *“Il dato che emerge descrive una realtà italiana in cui le famiglie si sono trovate a fronteggiare frequentemente una condizione di difficoltà emotiva che appare favorita da fattori concreti quali difficoltà economiche, problemi lavorativi, problemi di salute personali o dei familiari, un familiare non autosufficiente, la solitudine, difficoltà nella relazione con i figli o con il partner. È*

un quadro che conferma lo stretto legame tra aspetti socio-economici e difficoltà psichiche, e che sottolinea la necessità di una stretta integrazione tra i servizi sanitari e il welfare sociale”.

Le aspettative per il futuro

Strettamente connesse al tema precedente sono le aspettative/previsioni per il futuro, che possono confermare o destabilizzare la condizione di equilibrio e di benessere delle persone.

Oltre la metà degli intervistati esprime un orientamento decisamente pessimista per il futuro.

Tuttavia, solo il 19,1% prevede che il futuro per la propria famiglia sarà peggiore, mentre il 56,7% dei casi lo prevede stabile. Se anche il mondo andrà male, nelle previsioni la famiglia reggerà.

“I soggetti con alta istruzione, prestigio professionale e status familiare elevato esprimono le preoccupazioni più marcate, scrive Sara Nanetti nel suo capitolo. “I dati mostrano come le preoccupazioni più intense non si collocano ai margini della società, ma tra coloro che sono maggiormente integrati, più responsabilizzati e consapevoli, tra le famiglie con figli e le persone con reti relazionali solide e con maggiore istruzione”.

Figli sì, no, uno e basta

“La distanza tra figli desiderati e figli realmente avuti rimane

alta”, scrive Francesco Belletti. “Il numero di figli desiderati sembra oggi diminuire al crescere dell’età: a vent’anni si vuole un figlio in più, quando si passano i trenta il numero di figli desiderati diminuisce anche drasticamente. Insomma, anche il desiderio dei giovani si spegne, nello scontro con la realtà e con il passare del tempo. Inoltre, dato ancora più preoccupante, cresce il numero di giovani che hanno un progetto “childfree” o “childless” (liberi da figli o senza figli). Nel 2021, in un’altra indagine Cisf, il 24% dei ragazzi intervistati dichiarava di non avere intenzione di diventare genitori (più le ragazze dei ragazzi), ed è improbabile che il dato sia diminuito. C’è chi rinvia il problema”, continua Belletti, “perché non ha ancora trovato il partner giusto, perché il lavoro deve ancora sistemarsi, perché non è ancora l’età giusta, perché la casa e il reddito sono ancora piccoli.... Solo che questo rinvio sembra estendersi in via indefinita, in attesa della “quadratura perfetta delle costellazioni”, che ovviamente non arriva mai. Poi magari, allo scoccare dei 35-40 anni, la decisione sembra essere maturata, ma non sempre fertilità e scelte coincidono, generando ulteriori ferite. Il secondo modello, invece, è più radicale, e esclude dal proprio orizzonte progettuale il pensiero della maternità o della paternità: oggi non ci penso proprio, e forse potrei cambiare

idea, tra qualche anno (ma non ci conterei troppo...). A fronte di questi progetti individuali, la forte carenza sociale ed economica di sostegni pubblici diventa un ulteriore fattore negativo: perché devo imbarcarmi nella sfida delle genitorialità, se la società e lo Stato mi lasciano solo? Paradossalmente, il vero valore aggiunto di politiche davvero forti a sostegno della natalità potrebbe essere proprio culturale, prima ancora che economico: se decidi di avere un figlio, ti sosterremo davvero economicamente; ma questo vuol dire soprattutto che non resterai da solo. Serve, da questo punto di vista, un cambiamento radicale di cultura, oltre che una svolta in termini di sostegno economico, perché è triste vivere in un Paese dove “ci si difende” dai figli, anziché investire su di loro la propria vita”.

Il figlio unico sta lentamente diventando prevalente nella struttura familiare, anche monogenitoriale: su un totale di 517 famiglie con figli conviventi (rispetto al totale di 1.600 del campione), **il 58,7% ha un solo figlio**, mentre solo il 41,3% ne ha almeno due; prevale il figlio unico nel Nord-Est, mentre sono presenti più figli nel Sud-Isole.

“Questa trasformazione quantitativa porta con sé una serie di implicazioni qualitative, relazionali ed educative”, scrive la psicologa Anna Bertoni, che firma il capito-

Numero di figli secondo l’area geografica

Percentuali di colonna ($\Sigma=100$)	Nord Ovest	Nord Est	Centro	Sud e Isole	TOTALE
Famiglie con figlio unico	59,6	67,1	59,4	53,3	58,7
Famiglie con fratelli	40,4	32,9	40,6	46,7	41,3
V.A.	140	89	110	178	517

Fonte: CISF Family Report 2025, cap.3

lo 3 del Report. *“In una famiglia a figlio unico, questi concentra su di sé aspettative, risorse, paure e investimenti affettivi da parte dei genitori e non solo. La fratria – quando presente – agisce invece come prima palestra del conflitto, dell'alleanza e della mediazione”.*

La generazione sandwich

L'innalzamento dell'età in cui si genera il primo figlio comporta necessariamente anche un innalzamento dell'età dei futuri nonni, i quali non riescono più a essere la generazione in grado di aiutare i figli che diventano genitori, ma richiedono, a loro volta, attenzioni di cura.

A fronte di questo, la “generazione sandwich” è fortemente esposta a criticità e rischi. Nel campione dell'indagine CISF 2025 quasi una famiglia con figli su due (il 42,6%) è interessata anche da compiti di caregiving nei confronti di familiari non autosufficienti. **Più della metà di queste persone (53,3%) dichiara di sentirsi sopraffatta con più frequenza dalle responsabilità di caregiving**, mentre più del 60% sostiene di non sentirsi in genere sopraffatto dalle responsabilità genitoriali.

Il nuovo ruolo dei pets

Nel campione, inoltre, il 59,8% delle

famiglie dichiara di avere almeno un animale domestico, con percentuali ancora più alte tra le coppie con figli (71%) e i nuclei monogenitoriali (74,9%).

La tendenza crescente all'assimilazione degli animali domestici, percepiti come membri della famiglia e spesso paragonati ai bambini, ci parla di una “domanda di legame” che è un vero e proprio bisogno relazionale. Bisogno che può trovare una deriva nel **fenomeno del “dog parenting”**: con questa espressione si intendono tutti quei comportamenti in cui il padrone attribuisce al cane un ruolo di “figlio”, sul piano non solo affettivo, ma anche simbolico e sociale:

“I pets vengono così antropomorfizzati e trattati quasi come figli”, sottolinea Anna Bertoni, “ma, a differenza dei figli, non pongono il tema dell'educazione e dell'etica, non contestano i genitori e quindi consentono all'adulto di rimanere in un ruolo comodo, scambiato con quello genitoriale”.

Il tempo di qualità

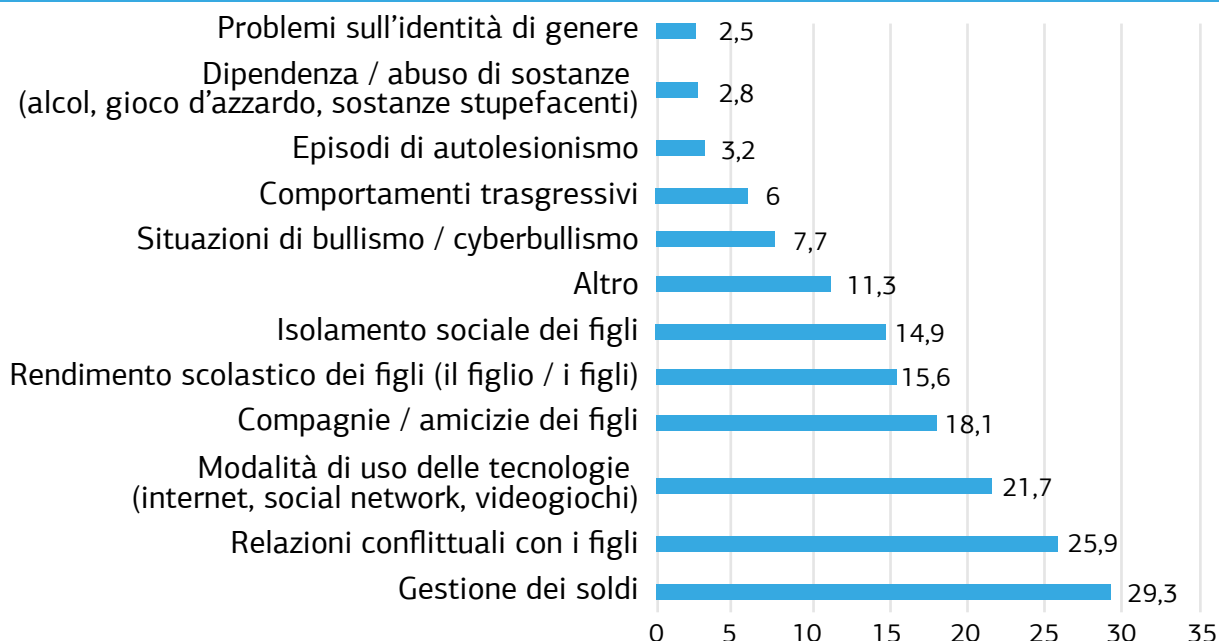
Alla domanda: *“Quanto sono significative per te le seguenti attività per trascorrere tempo di qualità insieme ai tuoi familiari?”* (punteggi min: 0; max: 10), emergono almeno tre attività che rivestono un ruolo centrale nella vita affettiva e simbolica delle fa-

miglie: dialoghi sinceri e discorsi seri (votazioni con una media dell'8,09), condivisione dei pasti (media 7,59) e vacanze condivise (media 7,37). Queste pratiche si configurano come rituali relazionali, in cui si intrecciano narrazione identitaria, scambio intergenerazionale e progettualità condivisa. La convivialità, quel modo di gestire il cibo come occasione per stare insieme, costituisce un punto di forza della nostra storia culturale (ed alimentare). Quindi, “mangiare insieme per stare bene” (ma anche “mangiare bene per stare insieme”, potremmo dire...) pare una reale priorità di benessere, per le nostre famiglie: l'Italia (ma forse tutta l'area mediterranea) è speciale, in questo. Tuttavia un recente report internazionale su 146 nazioni, il *World Happiness Report 2025*, rileva come gli indicatori di “felicità” nei singoli Paesi crescano al crescere della convivialità: più tempo si passa a tavola insieme (in genere in famiglia), più elevati sono gli indicatori di felicità.

I timori dei genitori

Ma quali sono specificatamente gli ambiti della vita dei figli che generano maggiori timori nei genitori? Come si evince dai risultati del Report, oltre alla gestione dei soldi (29,3%) e all'uso delle tecnologie (21,7%), tra le maggiori difficoltà i rispondenti hanno

Elementi di maggiore difficoltà nelle responsabilità genitoriali (valori percen risposte - N: 888)



Fonte: CISF Family Report 2025, cap.5

identificato le relazioni conflittuali con i figli (25,9%), le compagnie/amicizie degli stessi (18,1%) e l'isolamento sociale dei figli (14,9%).

“I dati del Report delineano con chiarezza un modello di genitorialità fragile, frammentata, e carica di solitudine, soprattutto nelle fasi iniziali della vita del bambino e nelle famiglie più escluse socialmente”, scrive la pedagoga Valeria Rossini nel capitolo 6 del Report. “L'impressione è che il peso della cura e della responsabilità educativa venga spesso vissuto in una condizione di ritiro, senza reti stabili di sostegno, né orizzonti chiari di condivisione con le istituzioni scolastiche o sociali. Questa solitudine educativa dovrebbe essere letta come un indicatore della debolezza del tessuto comunitario: dove manca un sistema relazionale a supporto della genitorialità, il carico soggettivo cresce e, con esso, le difficoltà economiche, le tensioni relazionali e l'insicurezza pedagogica”.

La governance dello smartphone

Nelle famiglie italiane emergono conflitti relativi all'uso del cellulare: si tratta di un fenomeno presente nel 27,1% dei casi. Se poi restringiamo il campione a **chi ha almeno un figlio minorenne, il conflitto diventa una condizione presente nella maggioranza delle famiglie: il 55,4%.**

I dati CISF 2025 rilevano però che **il problema non riguarda soltanto i bambini e i giovani, ma anche gli adulti, come il coniuge/compagno nel 30,5%:** quella che lo psicologo Matteo Lanciani ha definito “fragilità adulta”. Di fronte ai ripetuti allarmi lanciati dal mondo adulto rispetto allo smartphone, ci si è dunque chiesti quali forme di contrattazione pedagogica si sono messe in campo rispetto all'uso del dispositivo.

Riguardo a questo argomento il pedagoga Stefano Pasta, autore del capitolo 5, ha identificato **quattro tipologie di stile genitoriale rispetto alla “governance dello smartphone”:**

- **Domatori** (36,7%): genitori che provano a tenere sotto controllo il con-

sumo mediale, ma in una situazione spesso di tensione.

- **Disarmati** (24,4%): genitori che rilevano il conflitto, ma non provano a intervenire attraverso la contrattazione o le regole.

- **Accompagnatori** (15,7%): sono le situazioni in cui non si registra una percezione di conflitto, mentre ci sono regole d'uso;

- **Liberi battitori** (23,2%): i genitori che non rilevano problemi e non ritengono di porre regole d'uso.

“Idealmente, quando la famiglia è fortemente educativa, non ha bisogno di controllare ma piuttosto di “accompagnare”, scrive Stefano Pasta, “un atteggiamento educativo che indica la strada, fornisce dei suggerimenti, ma non si sostituisce al figlio, e sa assumersi il rischio di lasciare che poi questo si sperimenti. Non è il permissivismo di chi lascia che il figlio faccia qualsiasi esperienza, ma piuttosto orienta e, prima di lasciare provare, fornisce dei criteri e agisce mediazione attiva”.

Che fare?

Da questa ricerca emerge un'immagine di famiglia che ancora rimane preziosa e insostituibile risorsa: di vita buona per ogni persona e di coesione e solidarietà per la società tutta.

Francesco Belletti, direttore CISF, propone in conclusione una prima lista di possibili risposte alla domanda: **“Che fare di fronte a questo “fragile domani?”**, cioè di fronte alle criticità e alla complessità dei dati emersi, ponendosi da quattro diversi punti di vista.

Dal punto di vista dell'individuo, *“l'indagine conferma che in questa contemporaneità non mancano certo elementi di complessità e criticità. Ciò peraltro costringe ciascuno a fare i conti con la responsabilità di rimodulare le proprie scelte e i propri progetti di vita in termini propositivi, mettendo in gioco i propri talenti, ma anche andando alla ricerca di risorse esterne.*

Dal punto di vista delle relazioni familiari, *“le famiglie vivono oggi nel contesto culturale della società post-familiare, che sempre meno ne valorizza il ruolo sociale e istituzionale. Dalle*

relazioni familiari è legittimo aspettarsi protezione, promozione, libertà e appartenenza (e ciò è responsabilità diretta di ciascuna famiglia), ma questo non può più essere dato per scontato, e implica un gigantesco compito sociale, di accompagnamento e sostegno nelle diverse fasi e passaggi critici della vita familiare, senza dimenticare la disponibilità di un supporto professionale vero e proprio”.

Dal punto di vista della società, *“le reti comunitarie sono fattori protettivi e promozionali del benessere, ma questo esige un doppio movimento, da parte delle persone e da parte del contesto esterno, di riconoscimento reciproco e di assunzione di responsabilità. Sarà interessante verificare se i Centri per la famiglia previsti su tutto il territorio nazionale dall'ultimo Piano nazionale per la famiglia saranno in grado di promuovere nuove relazioni di cittadinanza attiva, più che offrire nuovi servizi professionali”.*

Dal punto di vista del contesto e delle policies, *“nelle società occidentali ci si aspetta che il benessere delle persone non sia solo un bene privato, a carico delle singole persone, ma sia “anche” parte del bene comune. Tra i diversi “compiti operativi” per l'intervento pubblico, oggi necessari, si possono citare ad esempio lo sviluppo dei servizi consultoriali, il rafforzamento dei servizi psichiatrici, la promozione di spazi relazionali per famiglie e giovani. Nella società contemporanea l'intervento pubblico non può illudersi di “risolvere” da solo, ma deve agire all'interno di un più ampio processo societario, in cui tutti gli attori generino un “valore aggiunto” di benessere per ogni persona e di bene comune per tutti. Interessante, inoltre”, prosegue Belletti, “che dall'indagine internazionale svolta dal World Happiness Report 2025 risulti che l'indice di felicità cresca anche al crescere delle relazioni interpersonali e dell'orientamento pro-sociale e solidaristico. Qui si aggiunge un altro tema decisivo, in una società sempre più egoistica e utilitaristica: far bene agli altri e aiutarli (oltre che, naturalmente, ricevere aiuto) rende più felice anche chi aiuta”.*

a cura di Mariella Piccione ■

Una famiglia che sa accogliere

Una coppia come tante, un'esperienza come nessun'altra. Una testimonianza sull'accoglienza di giovani migranti che, raccontata senza accenti eroici, smonta quasi con leggerezza granitici pregiudizi sullo "straniero" tra noi.

Alice Arpaia e Federico M. Savia

La nostra storia di coppia inizia alla fine dell'anno 2000, da un incontro casuale a Biella, per la condivisione di un percorso formativo nello scoutismo: Alice da Verbania e Federico da Torino. La nostra famiglia nasce non molto tempo dopo, nel 2004, anno del nostro matrimonio. I progetti nel nostro cuore allora erano spontaneamente aperti

alla vita, con il desiderio naturale di generare e crescere dei figli. Tuttavia ci siamo resi conto dopo alcuni anni che questi progetti non coincidevano con quelli di Dio per noi. Non ci siamo però persi d'animo più di tanto, perché non ci siamo sentiti abbandonati e disperati; ci siamo affidati. La nostra famiglia è sempre stata aperta, sin dall'inizio: ci siamo per anni impegnati in tante forme di servizio che hanno dato signi-

ficato al nostro cammino insieme, evitando così di rinchiuderci in noi stessi. Pertanto non abbiamo insistito nel ricercare figli tramite pratiche di fecondazione assistita, una volta escluso che non vi fossero problemi di salute gravi o cause di infertilità facilmente correggibili. Neanche abbiamo immaginato percorsi per l'adozione e per l'affidamento: nessuno ce li ha proposti e noi non li abbiamo cercati.





Cosa ha cambiato la nostra strada?

Quando Aylan Kurdi, a tre anni, morì nel settembre del 2015, scappando dalla guerra con la sua famiglia, come tantissimi altri siamo rimasti impressionati dall'immagine del suo corpo senza vita sulla spiaggia turca di Bodrum, con addosso una maglietta rossa. La sua tragica foto è diventata il simbolo del terribile dramma dei migranti.

Ci siamo allora convintamente attivati per mettere a disposizione un pezzo della nostra casa di fatto libero, una camera ed un bagno dedicato, per l'ospitalità di una persona migrante, pensando ad una accoglienza temporanea, magari rinnovabile, ma con dei confini (all'epoca abitavamo a Collegno). Le persone a cui abbiamo consegnato la nostra disponibilità ci hanno un po' spiazzato, lanciandoci una proposta alternativa, pensando alle nostre caratteristiche e qualità. Di fatto ci siamo (nuovamente) affidati a chi ha visto in noi una

risorsa speciale e non abbiamo trovato dei buoni motivi per dire di no!

Così nella nostra vita è entrato Igli, un minore straniero non accompagnato albanese, che ci è stato affidato.

Igli, 17 anni appena compiuti, non era la persona che immaginavamo di aiutare: adolescente, incasinato e (nella nostra testa piena di pregiudizi...) forse anche pericoloso! Eppure, dal primo incontro in poi, è nata una relazione in qualche modo filiale che lo ha portato a maturare e ad evitare di mettersi nei guai, costruendosi la sua autonomia in Italia.

Una relazione che allo stesso tempo ha portato noi a scoprire che potevamo essere fertili come coppia in un modo che non ci saremmo mai aspettati e che non avevamo mai davvero considerato. Lo zampino creativo di Dio, insomma, ha cambiato la nostra famiglia e le nostre priorità in modo decisivo per il futuro. Abbiamo maturato tante consa-

pevolezze: quanto è bello ed insieme molto impegnativo (come tutte le cose belle davvero!) avere una persona da custodire; incontrare una storia ed anche una cultura nuova da scoprire da dentro, non in modo superficiale, perché ti entra in casa. Abbiamo imparato come novelli genitori a programmare tutte le nostre giornate, comprese le vacanze, in tre!

Igli con noi ha potuto frequentare un corso professionale di cucina, prendere la patente di guida ed iniziare a lavorare; da maggiorenni l'affido è stato ancora prolungato per un po' di tempo, come è possibile secondo la Legge vigente.

Dato che l'esperienza è stata molto positiva, ci è stato chiesto altro, ovvero di pensare alla realizzazione di un progetto di accoglienza più ampio, una cosiddetta "famiglia comunità", dove è possibile accogliere fino a 5 bambini e ragazzi (fino a qualche anno fa fino a 6). Per rispondere a questa nuova chiamata abbiamo costruito un progetto non da

solì, ma insieme all'Ufficio di Pastorale Migranti della Diocesi di Torino e alla Cooperativa sociale Terremondo di Torino.

L'unione di forze e competenze messe in campo ha permesso di individuare una bellissima casa nel comune di Piobesi Torinese, che è stata acquistata e sistemata, permettendo di avviare "Casa Aylan" nel dicembre del 2019. Proprio alla memoria di Aylan Kurdi abbiamo voluto dedicare il nostro servizio così molto ampliato.

Con il cuore pronto ad allargarsi ancora è stato facile a luglio dello stesso anno 2019 accogliere in affido Amr, egiziano di 14 anni. Con lui ci siamo trasferiti da Collegno a Casa Aylan, mentre Igli, comprando con il nostro aiuto una casa piccola tutta per lui, ha proseguito ormai da maggiorenni il suo percorso di vita a Torino.

Dal 2020 in poi, nonostante la pandemia Covid e successivamente, gli affidi sono proseguiti! Negli spazi di Casa Aylan sono arrivati a vivere con noi Zeyad

dall'Egitto, Aleks ed Ervin dall'Albania. Non sono mancate le emergenze: due ragazzi afgani di 14 e 15 anni, Alì e Sher, sono stati ritrovati in un camion fermo lungo la tangenziale di Torino, nascosti mentre provavano a proseguire il loro lungo viaggio verso le mete sperate in Europa (Belgio e Francia). Anche loro sono stati accolti e sostenuti, seppur per un breve periodo, perché hanno deciso di continuare a viaggiare non volendo restare in Italia.

A Casa Aylan abbiamo anche dato accoglienza ad alcuni dei ragazzi del progetto "Pagella in tasca", che ha portato tramite corridoi umanitari in Europa, in Italia in particolare, con voli aerei, due piccoli gruppi di minorenni sudanesi bloccati in campi profughi per la tragedia della guerra nel loro Paese (che purtroppo prosegue ancora oggi nella nostra inconsapevolezza quasi totale). Alher e Moubarak prima, poi per un breve periodo anche Azouber, hanno potuto ricominciare una vita nuova,

provando a superare in qualche modo tutta la sofferenza patita. Con loro abbiamo sperimentato, più che in altre circostanze, la fatica di una vita molto giovane già profondamente segnata, a tratti irrimediabilmente, dalla fame, dalla violenza e dalla morte.

Più di recente, negli ultimi anni abbiamo accolto e sono ora con noi Ahmed, Sayed e Mahmoud, adolescenti egiziani, e Sambou, arrivato dal Gambia a 15 anni dopo un viaggio particolarmente lungo e pericoloso non solo attraverso il mare Mediterraneo, ma prima anche attraverso il deserto, con lunghe permanenze in Algeria e Tunisia.

Abbiamo anche accolto ragazzi più grandi, già maggiorenni e quindi non in affido, attraverso progetti diversi: Abdullai, 25 anni, dalla Costa d'Avorio, è stato un esempio grande per i più giovani grazie al suo impegno di padre con moglie e figlia lontani, in Africa. Rakib dal Bangladesh, 21 anni, in questo momento è da circa 6 mesi con noi, una presenza gioiosa e rispettosa che



completa bene la nostra attuale famiglia.

Possiamo testimoniare storie molto diverse sia per i Paesi di provenienza, sia per le varie origini e storie familiari, sia per i tipi di viaggio compiuti e per i diversi modi di ingresso in Europa. Al di là di questo, però, ogni ragazzo accolto ha portato prima di tutto se stesso, il suo carattere, la sua intelligenza, il suo cuore, al di là della sua nazionalità, della sua cultura e religione (quasi sempre musulmana).

È stato complesso, ma allo stesso affascinante rendersi in qualche modo genitori in prestito di ognuno di loro, cercando di capirne le emozioni, gli umori, gli interessi, i desideri, le qualità, i difetti, i problemi. In qualche caso ci siamo riusciti molto bene, in altri meno, mentre in altri ancora poco e male. Noi diventiamo di fatto per loro adulti di riferimento, dato che sono in primo luogo degli adolescenti in maturazione (e come piace sottolineare ad Alice, adolescenti maschi!).

Abbiamo imparato che occorre curare insieme le normali esigenze di crescita di ogni ragazzo con il necessario sviluppo del suo progetto di vita, che è in particolare un progetto migratorio, promuovendo la migliore integrazione possibile dove desidera diventare adulto.

Non tutti, senz'altro, intendono fermarsi in Italia ed ambire magari alla cittadinanza italiana: abbiamo dovuto imparare anche a lasciare andare alcuni ragazzi, perché decisi a costruire il loro futuro in un altro Paese. In qualche caso è stata una scelta condivisa, in altri nascosta, alla quale siamo stati messi di fronte da un giorno all'altro senza essere preparati, comprendendo solo dopo che questo è necessario quando c'è il timore di essere trattenuti e di non riuscire a partire se la forza del legame costruito è divenuto forte.

I percorsi e gli esiti sono quindi disparati, così come i punti di partenza: Amr è rimasto molto legato anche dopo il termine dell'affidamento ed ora vive a poche centinaia di metri da noi nella casa che è riuscito ad acquistare, condividendo i pasti con noi! Aleks è ancora con noi a quasi 21 anni, impegnato nel conseguimento di un diploma. Di fronte a tutto questo ci siamo detti che in fondo è un po' come per i genitori naturali, avere più figli propri e sviluppare con ognuno di loro un rapporto particolare, osservando che ognuno di loro compie scelte diverse, svolge percorsi mai uguali, che risultano non solo non sovrapponibili, ma divergenti.

Un po' in sintesi, pensiamo che i numerosi successi di Casa Aylan sono arrivati perché abbiamo immaginato e realizzato un luogo fisico ed affettivo adeguato, certamente anche molto ben programmato in turni rigorosi di pulizia e di lavatrici, con una buona dose di adattamento ("basta organizzarsi e buttare un piatto di pasta in più"!).

Casa Aylan è una famiglia che protegge ed allo stesso tempo invita ad esplorare ciò che la circonda. Abbiamo sempre puntato con i ragazzi ad imparare ad essere accolti e ad accogliere, partendo dai propri fratelli in prestito ed aprendosi alla realtà intorno, in tutti i modi più quotidiani e speciali possibili.

Abbiamo allo stesso tempo cercato di stimolare la comunità in cui abitiamo a diventare parte attiva per l'inclusione dei ragazzi. Non siamo certo soli: ci sono gli Enti pubblici che seguono gli affidi e poi l'Ufficio Minori Stranieri del Comune di Torino (più altri Consorzi Sociali in qualche caso); ci sono i Tutori legali Volontari dei ragazzi; c'è la rete dell'Ufficio Pastorale Migranti di Torino, della Cooperativa Terremondo,

dell'associazione ASAI, da anni impegnata in progetti educativi interculturali e nell'accoglienza di minori, adulti e famiglie migranti; c'è la rete dell'associazione Famiglie Accoglienti, di cui siamo parte, persone che condividono con noi un forte impegno per l'integrazione di stranieri di ogni età e caratteristica, attraverso l'accoglienza in famiglia, a casa propria.

Con noi ed i ragazzi opera in particolare Mauro, un bravissimo educatore della Cooperativa Terremondo che è anche un grande amico e ci supporta con la sua presenza più volte in settimana.

La comunità del paese di Piobesi è accogliente con noi che accogliamo, a partire dall'Amministrazione Comunale sensibile ed attenta, passando per la Scuola Media, che non ha mai fatto mancare il necessario supporto ai ragazzi verso la Terza Media; ed arrivando poi a tutte le persone che a titolo diverso (perché parte dell'oratorio, di associazioni sportive, di altro) si rendono vicine con simpatia al nostro servizio, ai ragazzi. Alcuni di loro hanno potuto trovare relazioni davvero buone, significative, amicizie, anche occasioni di lavoro proprio a Piobesi.

Ci sentiamo certo fortunati perché sperimentiamo la bellezza di una comunità disponibile e di un ambiente più tranquillo della grande città.

Tuttavia siamo convinti che raccogliamo anche i frutti della nostra attenzione a costruire delle relazioni, ad avere pazienza, a farci conoscere accettando le differenze, con il coraggio anche di buttarci un po' e di non chiuderci, apprezzando e scoprendo il prossimo senza giudicare. In sintesi: viviamo in famiglia con stile di fraternità e proviamo a comunicarlo serenamente a chi incontriamo. ■

Proposte per la terza età

A partire dal prossimo autunno Punto Familia propone due Laboratori destinati alle persone “diversamente giovani” che vogliono vivere in modo attivo questa stagione della vita, potenziando e valorizzando le proprie risorse.

Laboratorio “Racconto la mia storia “

L'autobiografia come azione costruttiva per investire sul futuro

a cura della dott. Mariella Lajolo – Counselor – Filosofa – Mediatrice sistemica

Alla fine di settembre partirà un laboratorio di gruppo, in cui i partecipanti, attraverso diversi strumenti, che coinvolgeranno mente, corpo ed emozioni, saranno sollecitati ed accompagnati a raccontarsi.

Perché facciamo riferimento alle emozioni? Perché si ricorda soprattutto per emozioni, tant'è che spesso non siamo in grado di ricostruire gli avvenimenti con precisione, ma i sentimenti provati sì, come se fossero attuali nel momento presente. Ed i frammenti di vita sono come schegge dorate cariche di emozioni.

Attraverso il lavoro autobiografico, che qui verrà fatto in gruppo, prenderà la parola “l'io tessitore”, che collega intreccia e ricostruendo costruisce e cerca il senso della propria vita, riscopre l'intreccio e la trama del proprio percorso attraverso la memoria, i ricordi. Non si occupa solo di fare un resoconto delle azioni, una descrizione dei fatti ma, raccontando, reinterpreta i vissuti.

L'autobiografia non è, infatti, solo una ricostruzione il più possibile fedele al passato, né un'impresa soggettiva solitaria, è e vogliamo che sia azione costruttiva nel presente, per poter pensare ed investire sul futuro, pur percorrendo l'ultima parte di

sentiero dell'esistenza, cura della vita e della propria possibilità di cambiamento.

Nel raccontarsi, le persone sono invitate a comprendere la propria storia, non per giudicarla, ma per riuscire a guardarla con occhi nuovi e poterla ricreare, non smettere di progettare, di lanciarsi in avanti. E... questo momento di riflessione e analisi può diventare una profonda cura interiore, che può illuminare i nostri passi futuri, analizzando e riflettendo su quelli che abbiamo compiuto in passato.

La vita può, infatti, essere vista come una spirale che procede verso un futuro aperto: finché si vive tutto può accadere e i passaggi, che oggi possono essere carichi di dolore e sofferenza, possono diventare apprendimenti e risorse per affrontare passaggi successivi.

OBIETTIVI DEL LABORATORIO:

- raccontare la propria storia, condividere esperienze, emozioni e ricordi con gli altri;
- riflettere sul passato e dare significato alle esperienze vissute;
- sviluppare la creatività (utilizzando la scrittura, la narrazione, e altre forme di espressione creativa, per esprimere se stessi);
- promuovere la valorizzazione di

sé e degli altri;

- creare legami e favorire la socializzazione.

DESTINATARI

La proposta è dedicata a persone adulte, della terza età, di cui si intende valorizzare il vissuto e l'esperienza. Perché crediamo che arrivi un momento della vita, nel quale, per molte persone, risulta necessario e urgente mettere insieme i pezzi della propria esistenza, per delineare un puzzle che permetta di rispondere alle fatidiche domande: Chi sono? Da dove vengo? E, soprattutto: Dove voglio andare?

Domande che forse ci siamo posti molte volte, ma le cui risposte abbiamo spesso rimandato al futuro.

Vorreste capire meglio di cosa si tratta?

Partecipate all'INCONTRO DI PRESENTAZIONE, che si terrà il 16 SETTEMBRE 2026 alle ore 18.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Il laboratorio inizierà il 30 SETTEMBRE 2026, prevederà 8 incontri di due ore e avrà cadenza quindicinale. Orario 9,30-11.30

Laboratorio “Palestra per la mente”

Istruzioni per un uso consapevole della mente

a cura della dott.ssa Erika Gwenda Bellini - Psicologa Psicoterapeuta – Brain Trainer – Istruttrice Mindfulness

La terza età è una delle fasi più delicate e complicate dell'intero ciclo di vita. I compiti e le incombenze che ne derivano sono fra i più difficili da affrontare. L'essere anziani dev'essere quindi sinonimo di cambiamento. Rappresenta un periodo di opportunità, di seconde possibilità, di nuove avventure.

Per cui il primo grosso errore è credere che non si possa intervenire contro l'invecchiamento cognitivo. È ormai stato dimostrato che il cervello è un organo plastico, che si perde neuroni, ma è anche in grado di rigenerarli e mantenerli efficienti ed efficaci. Con il passare del tempo il cervello rallenta la velocità di elaborazione delle informazioni, la capacità della memoria a breve termine (“dove ho messo le chiavi di casa?”) e la concentrazione.

Ma esistono delle contromisure efficaci che si possono adottare a qualsiasi età. Infatti l'apprendimento di una nuova informazione (ovvero l'allenamento mentale), o di un nuovo movimento stimolano il BDNF (o Fattore Neurotrofico di Derivazione Cerebrale) che favorisce la nascita di nuovi neuroni

(neurogenesi). Contestualmente vi è l'attivazione anche dell'NGF (o Fattore di Crescita Neuronale), attore principale nella promozione dei collegamenti sia fra le nuove cellule cerebrali sia con quelle già presenti (neuroplasticità). Questi due fattori permettono così alle connessioni neuronali di infittirsi e rendere la nostra mente maggiormente resistente agli eventi stressogeni della quotidianità, fisici o psicologici che siano.

Robertson, con il programma NEIL (Neuro Miglioramento per una Vita Indipendente), ha dimostrato che gli esercizi di stimolazione cognitiva volti ad allenare le funzioni mentali possono “ringiovanire” di 7-14 anni attenzione, memoria, concentrazione, reattività ai problemi.

OBIETTIVI DEL LABORATORIO

1. Prevenzione dell'invecchiamento mentale

1.1 Prevenire l'insorgere di patologie neurodegenerative, come la malattia di Alzheimer;

1.2 Rallentare il normale processo di decadimento cognitivo.

2. Stimolazione della prosocialità

(fattore protettivo e preventivo)

2.1 Miglioramento del tono dell'umore;

2.2 Favorire e stimolare lo scambio relazionale in coppia e/o in gruppo in cui non solo poter allenare la mente ma anche per raccontarsi e per essere ascoltati.

3. Stimolare e potenziare le capacità cognitive individuali fra cui memoria a breve e lungo termine, attenzione (selettiva, divisa, focalizzata, ...), linguaggio, ragionamento, pensiero laterale, logica, memoria di lavoro, abilità di calcolo, funzioni esecutive:

3.1 Stimolare la capacità di orientamento nel tempo-spazio, le abilità numeriche e logiche;

3.2 Allenare la consapevolezza, la capacità critica e la capacità di astrazione.

DESTINATARI

Possono partecipare al percorso tutte le persone che hanno età ≥ 55 anni e che vogliono avere un ruolo attivo nel loro processo di invecchiamento. Il programma è accessibile a tutti e non richiede conoscenze specifiche. L'attività proposta è strutturata in gruppo.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Il percorso prevede un totale di n°8 incontri della durata di un'ora e mezza l'uno. Gli incontri vengono condotti con la tecnica del **circle time**, utile per favorire e migliorare l'ascolto fra i partecipanti, appianare eventuali differenze e facilitare l'inclusione, promuovendo la partecipazione al dibattito, lo scambio e l'interazione. Durante gli incontri verranno illustrate le principali capacità cognitive, seguiranno alcuni esercizi per il loro potenziamento ed infine verranno fornite ed elaborate delle strategie per allenarle.



Aiutaci a continuare a prestare i nostri servizi gratuitamente
a chi è in grave difficoltà economica;
sostieni la pubblicazione di Costruire in Due

Puoi fare un bonifico sul c/c bancario
IBAN IT69Z0306909606100000073843

Firma per il 5 per 1000 al Punto Familia
Codice fiscale dell'Associazione Punto Familia:
05951770014

