

CONSULTORIO NEWS

CENTRO SERVIZI SOCIALI PER LA FAMIGLIA ONLUS

Il nostro Consultorio presentato al nuovo Arcivescovo S.E. Mons. Fortunato Morrone

VOLUME IV N. VIII

I SEMESTRE 2021



Si è svolto, martedì 13 luglio, l'incontro della Consulta delle Aggregazioni Laicali, organizzato dal presidente Carmine Gelonese, con S.E., mons. Fortunato Morrone. Questo il testo della presentazione del nostro

Consultorio al nuovo Arcivescovo:

Eccellenza Reverendissima, il Consultorio Diocesano muove i primi passi nel lontano 1967, 54 anni or sono, grazie alla lungimiranza di Mons. Giuseppe Agostino, divenuto poi vescovo di Santa Severina e quindi Crotona e poi Cosenza, e di don Lillo Spinelli che fin da subito offrì ospitalità nella Chiesa di S. Sebastiano al Crocefisso. Accanto ad essi, vi era un gruppo di medici, guidati dal pediatra dott. Pasquale Raffa.

Nel gruppo di lavoro è stato sempre presente il Consulente Etico, oggi nella persona di don Francesco Cuzzocrea, che ricopre anche il ruolo di Arciprete di Scilla.

Il nostro Consultorio è rappresentato anche a livello nazionale nella Confederazione dei Consultori di ispirazione cristiana, che raccoglie oltre 200 consultori italiani.

Da quando fra Marco Vianelli è stato nominato Direttore nazionale per la Pastorale della Famiglia, si sono consolidati i rapporti di collaborazione con la Confederazione.

Dal 1967, come ricordavo prima, siamo presenti nella realtà della comunità reggina-bovese.

La nostra porta è sempre aperta, anche attraverso il telefono a cui risponde la

segretaria grazie al trasferimento di chiamata, al di là delle ore di apertura.

Ci rechiamo nelle parrocchie per incontrare i fidanzati in preparazione al sacramento del matrimonio ed al gravoso impegno della genitorialità.

Siamo presenti nelle scuole ma anche accanto all'Azione Cattolica per l'educazione all'affettività delle giovani generazioni.

Nostri rappresentanti sono nell'Ufficio di pastorale per la Famiglia. I nostri medici partecipano alle iniziative della Caritas diocesana che, proprio in questi mesi, riflette a livello nazionale sull'accrescersi delle diseguglianze in ambito sanitario, a causa della pandemia.

Siamo presenti nel gruppo delle alleanze educative, in questi anni di crisi educativa. Collaboriamo con l'Avvenire diretto da don Davide Imeneo.

Siamo presenti nel gruppo diocesano dei medici cattolici, così come accanto ai seminaristi.

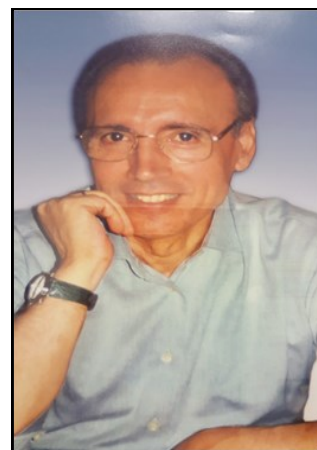
Il Gruppo di lavoro è costituito da un'équipe multidisciplinare che, oltre al Consulente etico raccoglie medici psichiatri, psicologi, ginecologi, pediatri, giuristi, assistenti sociali, ostetriche, consulenti familiari, consulenti di coppia ed esperti dell'età adolescenziale e dei rischi del web.

Nel ringraziarla per l'attenzione, La invitiamo, con tutto il cuore, a visitare la nostra sede ed incontrare gli operatori, sempre all'interno, dopo 54 anni, dei locali parrocchiali della Chiesa che fu di don Lillo Spinelli e che oggi è di don Marco Scordo.

ROBERTO PENNISI
Ginecologo e Presidente
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



S.E. Mons. Fortunato Morrone
Arcivescovo di Reggio Calabria-Bova

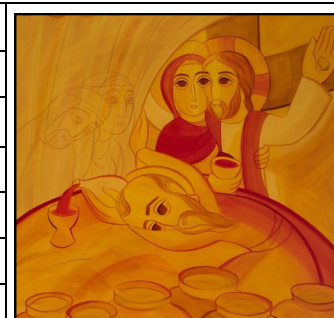


Dott. Pasquale Raffa
Co-fondatore del Consultorio



Sommario:

Il nostro Consultorio presentato al nuovo Arcivescovo	1
In fraterna condivisione per una vera diaconia	2
Il ruolo del consulente ecclesiastico ed etico	3
Festa dei nonni e degli anziani	4
I nonni: un tesoro familiare preziosissimo	5
La compassione in terapia	6
Avvisi ed eventi...	8



CONSULTORIO NEWS

L'INCONTRO ANNUALE DI SPIRITUALITÀ E FRATERNITÀ

In fraterna condivisione per una vera diaconia



Martedì 20 luglio, dopo la sospensione dello scorso anno per la pandemia, ha avuto luogo a Scilla il consueto incontro prima delle ferie estive, organizzato da don Francesco Cuzzocrea, parroco a Scilla e consulente etico del Consultorio "P. Raffa", e dal MEIC (Movimento Ecclesiale di Impegno Culturale). L'appuntamento era per le 19,30 presso la Chiesa di San Giuseppe a Chianalea, prezioso luogo di culto le cui origini risalgono al XVII secolo, sapientemente restaurato e aperto alla devozione dei fedeli, splendida cornice per la benedizione delle nozze di numerose coppie.

Il programma dell'incontro prevedeva un momento spirituale e un momento conviviale. La celebrazione eucaristica, presieduta da don Francesco e con il servizio liturgico del diacono Enzo Petrolino, ha avuto inizio alle ore 19,45. I canti sono stati curati ed eseguiti da fedeli parrocchiani che collaborano quotidianamente con il Parroco. La Lettura e il Salmo sono stati proclamati dal Dottore Roberto Pennisi, Presidente del Consultorio, e dalla Dottoressa Maria Tripodi, Presidente del MEIC. Il celebrante ha dato incarico al diacono di tenere l'omelia. Il diacono ha esordito sottolineando che il brano evangelico di Matteo (12, 46-50), non scelto ma proprio del giorno, introduceva in maniera diretta, e di certo non casuale, l'argomento che avrebbe trattato "Diaconato - Matrimonio - Famiglia". Nel racconto dell'evangelista sono presenti la mamma di Gesù e i suoi fratelli, che con discrezione attendono di parlargli, e c'è la folla, alla quale, invece, Gesù si rivolge. La folla rappresenta tutta l'umanità, rappresenta noi, che diventiamo persone, popolo, suoi familiari, se siamo con Lui, se ascoltiamo la sua parola e se facciamo la sua volontà. Questa è una nuova famiglia, generata non dal sangue e dalla carne, ma dalla fede, dal riconoscersi figli di Dio. La fraternità ecclesiale trae significato dalla fede in Cristo e sulla fraternità ci invita a riflettere Papa Francesco nella Enciclica "Fratelli tutti".

"Ascoltare e fare la volontà": ascoltare è l'atteggiamento fondamentale di chi vuole accogliere l'altro, è il più grande atto d'amore (e il Consultorio è il luogo dell'ascolto). Maria, definita "la tutto orecchio", è la prima che ha ascoltato il Verbo e lo ha accolto.

Tra le immagini evangeliche che definiscono il ministero di Gesù, due sono associate al ministero diaconale: Cristo servo e sposo. Il diacono è ordinato dal Vescovo perché manifesti la funzione di Cristo sposo, del Cristo che ama la sua Chiesa.

Il Concilio Vaticano II ha restaurato insieme al ministero diaconale celibatario il diaconato uxorato.

Tutte le coppie cristiane ricevono la missione di manifestare il mistero



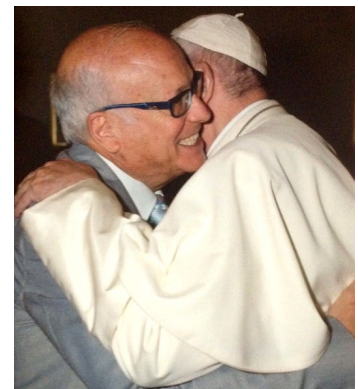
dell'amore di Cristo per la sua Chiesa, tanto più la coppia in cui il marito è diacono, di certo non per un compimento più grande del sacramento del matrimonio. È da ricordare che l'ordinazione è personale, non è la coppia ad essere ordinata. Ma l'ordinazione riguarda la coppia nella sua globalità. Il cammino verso il diaconato pone la necessità di costruire un nuovo equilibrio familiare, è un cammino verso una comunione più grande. La sposa, esprimendo il suo consenso all'ordinazione del marito, dona in un certo senso il marito a Cristo per il servizio alla Chiesa. Giovanni Paolo II nel suo discorso ai diaconi degli Stati Uniti (Detroit, 19/9/87) tra l'altro ha detto che il diacono e sua moglie, essendo entrati in una comunione di vita, sono chiamati ad aiutarsi e a servirsi l'un l'altro (cfr. G.S. 48). L'arricchimento e l'approfondimento dell'amore sacrificale e reciproco tra marito e moglie costituisce forse il più significativo coinvolgimento della moglie del

diacono nel ministero pubblico del proprio marito nella Chiesa. Questo, per il Papa, "non è un servizio da poco ... i diaconi e le loro mogli e figli possono essere di grande incoraggiamento per tutti coloro che sono impegnati a promuovere la vita familiare". E' "la famiglia che si fa chiesa" aprendosi ad altre famiglie, soprattutto le più fragili; è "la Chiesa che si fa famiglia" recuperando la dimensione "domestica" e aprendosi alla evangelizzazione nell'ambito dei rapporti interpersonali autentici.

A conclusione della celebrazione nella quale sono stati condivisi, con profonda partecipazione, la Parola e il Corpo e Sangue di Cristo, il "Gruppo", numeroso, si è ritrovato

nel Ristorante "La piccola Venezia". Per raggiungere il locale, che ricorda nel nome i rapporti sociali ed economici intercorsi nei secoli passati tra Scilla e la città lagunare, ci si è inoltrati nelle bellissime viuzze di Chianalea che costeggiano il mare, quella sera particolarmente calmo, come piacevole e serena era tutta l'atmosfera circostante. Un profondo affetto, una fraterna condivisione, il piacere di ritrovarsi, hanno caratterizzato tutta la serata, lo stesso spirito che si avverte e che anima quotidianamente ciascuno nella offerta del proprio servizio. "Com'è bello e com'è dolce che i fratelli vivano insieme!" recita il Salmo 133, canto della gioia e della bellezza dell'amore fraterno.

MARIA MILEA PETROLINO
Segretaria
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



LA PAROLA AL CONSULENTE ETICO

Il ruolo del consulente ecclesiastico ed etico



Si è tenuto in data 08 giugno 2021 l'interessantissimo

Webinar proposto dalla Confederazione Italiana dei Consul-

tori di Ispirazione Cristiana sul ruolo del consulente ecclesiastico ed etico. Tema illustrato nella competente relazione di S.E. Mons. Franco Giulio Brambilla, vescovo di Novara ed esperto di Teologia e Pastorale del Matrimonio e della Famiglia.

La nascita dei consultori di ispirazione cristiana ha posto la giusta ed opportuna necessità di prevedere una figura di riferimento (Consulente ecclesiastico) che facesse da ponte, da collegamento tra il Vescovo e il Consultorio. Il Consulente Etico invece fa parte dell'equipe consultoriale e a lui si ricorre anche per situazioni di particolare rilevanza etica.

Questa presenza nell'equipe consultoriale è qualificante per tutto il servizio del consultorio. La sua preparazione specifica e aggiornata e la disponibilità a svolgere il servizio che gli compete è illuminante sia nella consulenza diretta ad "utenti" del consultorio, sia nel lavoro interdisciplinare d'equipe. Egli è chiamato ad essere il più possibile attento e rispettoso di tutti i dati emersi dalle altre consulenze e del metodo di ogni disciplina, ma è anche chiamato ad offrire e garantire una visione autenticamente ispirata ai valori cristiani e capace di leggere i problemi umani, proprio perché "umani", alla luce della Rivelazione, secondo lo spirito così ben delineato dal prologo della Costituzione pastorale conciliare *Gaudium et spes*.

Il consulente etico è innanzitutto un "consulente" (esperto nella tecnica della consulenza) che possiede una formazione teologico-morale continuamente aggiornata, una buona attitudine al lavoro di équipe, una buona capacità di ascolto, di dialogo, di confronto e di verifica. La sua passione per il Mistero della Vita e della Famiglia lo porta ad accogliere con spirito veramente evangelico ogni realtà, a

partire dalla stessa "comunità" degli operatori consultoriali, dentro la quale caratterizzare l'azione discreta e amorevole del prendersi cura come traccia della misericordia divina e del suo cuore compassionevole.



La scelta etica di ciascun operatore dell'equipe consultoriale è qualificante per un consultorio che si ispira ai valori cristiani e riguarda non solo gli aspetti umanistici ed esistenziali, ma anche i significati antropologici più profondi, che si radicano nella verità sull'uomo rivelata nel mistero pasquale e sono conformi all'insegnamento del Magistero della Chiesa. *"Infatti, solo privilegiando su ogni altro l'aspetto morale si risolvono i problemi della coppia. Compito dei consultori è di aiutare a superare le difficoltà, non di assecondare la resa di fronte ad esse"* (Giovanni Paolo II, 29.11.1980).

L'ispirazione cristiana non è destinata a mortificare il metodo della consulenza o a forzare la relazione di aiuto, tipica del servizio, o a umiliare la professionalità di alcuno. Chi si rivolge al consultorio familiare libero promosso dai cattolici deve sapere che non trova spazi ridotti di libertà personale, o atteggiamenti moralistici di persuasione o di condanna, ma piuttosto stile di accoglienza e competenza più rispondenti alla globalità e all'unità dei valori e alle esigenze della per-

sona umana. L'ispirazione cristiana infatti *"si radica in quella fede che scopre, con meraviglia e stupore grande, la verità intera dell'uomo come essere creato in Gesù Cristo, a immagine e somiglianza di Dio: di Dio-Persona, di Dio-Amore che si dona"* (Giovanni Paolo II, 2.3.1990).

L'ispirazione cristiana deve perciò emergere nel servizio consultoriale come risorsa di illuminazione e tensione spirituale, nel rispetto e in aiuto alla vera e responsabile libertà di scelta delle persone.

La mia umile esperienza, ultraventennale, nel Consultorio diocesano, testimonia quanto sopra descritto e, nonostante i limiti personali di ciascuno, narra con gratitudine l'intensa comunione fraterna tra gli operatori e la loro instancabile opera di carità.

*DON FRANCESCO CUZZOCREA,
Consulente Etico
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"*

WEBINAR
I consultori fra diocesi, pastorale familiare e famiglie:
il ruolo del consulente ecclesiastico ed etico
8 Giugno 2021 • Ore 21:00
 Introducono:
Prof.ssa Livia Cadei
 Presidente CFC
Don Mario Camorata
 Consulente ecclesiastico CFC
 Relatore:
S. E. Monsignor Franco Giulio Brambilla
 Vescovo di Novara
 Il Webinar è gratuito e aperto a tutti: basta iscriversi entro il 4 Giugno 2021 compilando la scheda di partecipazione presente alla pagina
www.urly.it/3cykq

LA PAROLA ALLA PSICOLOGA

Festa dei nonni e degli anziani



Il 25 luglio si è celebrata, per la prima volta, la Giornata Mondiale dei nonni e degli anziani, fortemente voluta da Papa Francesco, e già annunciata al termine dell'Angelus del 31 gennaio scorso, in prossimità della festa della Presentazione di Gesù al Tempio, quando Simeone e Anna, entrambi anziani, illuminati dallo Spirito Santo riconobbero in Gesù il Messia. L'intenzione del Papa è quella di celebrare il dono della vecchiaia e di ricordare coloro che prima di noi e per noi, custodiscono e trasmettono la fede.

La Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani si terrà in tutta la Chiesa ogni anno la quarta domenica di luglio, in prossimità della ricorrenza dei santi Gioacchino e Anna, i "nonni" di Gesù.

Nel successivo messaggio del 22 giugno dedicato a questa giornata, il Papa mette l'accento sulla vocazione della Terza Età riconoscendone l'importanza per *custodire le radici, trasmettere la fede ai giovani e prendersi cura dei piccoli*. "Non esiste un 'età - scrive il papa - per andare in pensione dal compito di annunciare il Vangelo, dal compito di trasmettere le tradizioni ai nipoti. C'è bisogno di mettersi in cammino e, soprattutto di uscire da sé stessi per intraprendere qualcosa di nuovo". Il futuro del mondo è nell'alleanza tra giovani e anziani nella promessa del profeta Gioele: "I vostri anziani faranno sogni, i vostri giovani avranno visioni" (3,1).

Con l'istituzione di questa giornata, Papa Francesco vuole risvegliare le nostre coscienze, farci comprendere che gli anziani *non sono pietre di scarto*, ma risorsa, destinatari di una specifica vocazione: quella della preghiera. La loro vita è preziosa agli occhi di Dio, è segno di benedizione e una ricchezza per tutti.

Ma, oggi, l'essere anziani si è rivelato una maledizione, perchè la moderna società, affetta da consumismo e preoccupata per il profitto, presenta il mito dell'eterna giovinezza ed in conseguenza marginalizza gli anziani per

le loro malattie, ritmi lenti, fragilità e non vuole trovare e riconoscere un posto per loro: ritorna attuale la canzone del 1977 di Domenico Modugno "Il vecchietto dove lo metto", che già allora poneva il problema dell'



accoglienza e che il cambio di mentalità, di costume e di legami familiari già operanti da diversi decenni, oltre la pandemia in corso, hanno evidenziato con toni drammatici: nell'oggi sono gli anziani che pagano più di tutti in termini di decessi, malattie, isolamento, solitudine.

Il Consultorio comprendendo pienamente il senso e il valore di questa istituzione, vuole dare rilievo a questa festa (con la speranza che non si trasformi in una festa consumistica) comprendendo, come dice Papa Benedetto XVI che: "Chi fa spazio agli anziani fa spazio alla vita! Chi accoglie gli anziani accoglie la vita!", ed ancora che: "La preghiera degli anziani può proteggere il mondo, aiutandolo forse in modo più incisivo che l'affannarsi di tanti".

Anche in questo tempo di pandemia il Consultorio, fedele al suo obiettivo di "Sostenere la famiglia in tutti i suoi aspetti sul piano psicologico, educativo ed etico, dalla nascita alla vecchiaia" ha continuato a prendersi cura non solo degli adolescenti, ma anche di tanti anziani, soprattutto donne che avevano bisogno di essere ascoltate, supportate avendo i figli lontani e trovando difficoltà di comunicazione con i mariti.

A distanza è continuato anche il dialogo con le famiglie che partecipano all'*Alzheimer Café*, ed in diversi casi di particolare gravità sono state effettuate terapie domiciliari.

Il nostro Consultorio diocesano, è opportuno ricordarlo, opera anche grazie all'attività di volontariato svolto da tanti anziani, che terminata la fase lavorativa continuano con grande generosità, dedizione e competenza, a prestare il loro servizio.

MARIA TRIPODI
Psicologa e psicoterapeuta
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



IO SONO
CON TE
TUTTI I GIORNI

GIORNATA
MONDIALE
DEI NONNI
E DEGLI
ANZIANI

#IAMWITHYOUALWAYS

LA PAROLA ALLA PSICOLOGA

I nonni: un tesoro familiare preziosissimo

Il 25 luglio 2021 si è celebrata la prima giornata mondiale dei nonni e degli anziani.

Questa festa nasce probabilmente dalla necessità di valorizzare le potenzialità dell'essere anziani; dalla necessità di ristabilire una continuità tra l'anzianità e le diverse generazioni che sia capace di generare la trasmissione di valori autentici e genuini.

Tutti presupposti che eliminerebbero o perlomeno proverebbero a ridurre lo

affrontare e resistere allo stress.

Un nonno dona amore incondizionato, molto più generoso e libero di quello rivolto ai figli in quanto slegato da vincoli e regole prestabilite; i nonni donano il tempo: una dote estremamente preziosa ai nostri giorni che va a integrare e compensare quello dei genitori. In una quotidianità ricca di impegni e programmi, i nonni diventano uno spazio di libertà in cui il tempo si dilata col gioco e la lentezza, regalano la loro esperienza ai piccoli, fatta di giochi, passeggiate, racconti, pazienza, compagnia.

ta nel suo modificarsi, non accettata nel suo infragilirsi. Gli anziani ci ricordano la radicale debolezza di ogni essere umano, anche quando si è in salute, ci ricordano il bisogno di essere amati e sostenuti. Nella vecchiaia, sconfitta ogni autosufficienza, si diviene mendicanti di aiuto. "Quando sono debole, è allora che sono forte" (2Cor 12,10), scrive l'apostolo Paolo. Nella debolezza è Dio stesso che, per primo, tende la mano all'uomo."

Dunque seguendo l'invito del Papa, nel nostro piccolo favoriamo l'incontro, non dimentichiamoci di loro. Alleiamoci con loro. Impariamo a fermarci, a riconoscerli, ad ascoltarli. Non scartiamoli mai. Custodiamoli nell'amore. E impariamo a condividere con loro del tempo. Siamo figli di quella storia, sono le nostre radici e senza radici appassiremo.

IMAN MESKELINDI
Psicologa
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



stigma della vecchiaia vissuta come "periferia" dell'età umana, bistrattata e non considerata, precaria e fragile, legata al concetto di esubero, di scarto e di inutilità. Non si è mai inutili, anzi, si è portatori di esperienza, di vita, di pazienza, di padronanza del tempo nonostante gli acciacchi e le malattie.

Il ruolo dei nonni è un tesoro familiare preziosissimo per piccoli e grandi. Da un punto di vista psicologico, il legame tra nonno e nipote corrisponde allo sviluppo di un grande senso di appartenenza reciproco, all'interno del quale ciascuno aiuta l'altro. I/le bambini/e che crescono in un ambiente rassicurante, saranno più sicuri/e di sé e diventeranno adulti capaci di amare, resilienti, ovvero capaci di

Papa Francesco afferma che:

"La debolezza degli anziani invita i più giovani ad accettare la dipendenza dagli altri come modo di affrontare la vita. E che Una società che sa accogliere la debolezza degli anziani è capace di offrire a tutti una speranza per il futuro. Togliere il diritto alla vita di chi è fragile significa invece rubare la speranza, soprattutto ai giovani. Ecco perché scartare gli anziani - anche con il linguaggio - implica un messaggio chiaro di esclusione, che sta alla base di tanta mancata accoglienza: dalla persona concepita a quella con disabilità, dall'emigrato a colui che vive per strada. La vita non viene accolta se troppo debole e bisognosa di cura, non ama-



La compassione terapeutica: la Compassion Focused Therapy



Nel panorama attuale della psicoterapia, gli approcci di terza generazione rappresentano la naturale evoluzione della terapia che sino ad

oggi ha accumulato una maggiore evidenza di efficacia nel trattamento dei disturbi mentali. Tali procedure risultano particolarmente efficaci nel rispondere alla sempre maggiore complessità clinica delle manifestazioni psicopatologiche, hanno un taglio **esperenziale**, creando un contesto di sicurezza in cui il paziente possa, attraverso esperienze di natura sensoriale o immaginativa, elaborare vissuti stressanti e dolorosi, connettendoli con elementi della situazione attuale e promuovendo la capacità di padroneggiamento dei suoi stati problematici.

Gli approcci di terza generazione hanno avvicinato la psicoterapia al concetto di **spiritualità**: pensiamo, ad esempio, alla Mindfulness Based Stress Reduction, alla Acceptance and Commitment Therapy, o alla Schema Therapy.

La **Compassion Focused Therapy** (CFT) o Terapia Focalizzata sulla Compassione, è un nuovo approccio psicoterapeutico che rientra nelle terapie cognitivo comportamentali di terza generazione, e incorpora i contributi provenienti da Terapia Cognitivo Comportamentale, neuroscienze e teorie evoluzionistiche.

Si fonda sul concetto di Compassione, decisamente non separabile da fattori sociali, etici, morali e religiosi. La compassione può essere definita come un *“sentimento di vicinanza alle sofferenze altrui. Sentimento di pietà verso chi è infelice, verso i suoi dolori, le sue disgrazie, i suoi difetti; partecipazione alle sofferenze altrui”* (Treccani).

Tra le innumerevoli definizioni di filosofi, scrittori, teologi, vi sono sicuramente alcuni elementi ricorrenti: *una particolare sensibilità alla sofferenza di se stessi e degli altri, unita ad un forte desiderio e impegno ad alleviarla.*

La CFT nasce da alcune osservazioni raccolte durante l'esperienza clinica di Paul **Gilbert** (2007), su alcuni pazienti depressi particolarmente resistenti ai tradizionali trattamenti psicoterapeutici. I pensieri di questi pazienti erano caratterizzati da una forte autocritica e da sentimenti di vergogna verso i propri stati affettivi negativi. La maggior parte di loro, pur arrivando a comprendere l'illogicità dei propri pensieri negativi mettendoli anche in discussione razionalmente, di fatto non riusciva a modificare il proprio tono emotivo e il dialogo interno.

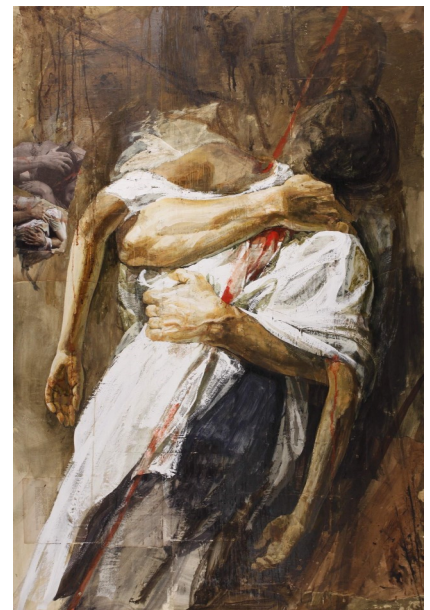


Era come se questi pazienti comprendessero il razionale dell'intervento, ma faticassero a sentirlo proprio. Secondo Gilbert, in questi pazienti così iper-critici ci sarebbe uno squilibrio nei sistemi di regolazione delle emozioni, acquisito durante le prime esperienze di **attaccamento**.

Fu così che i primi interventi di Gilbert si focalizzarono sull'incoraggiare e insegnare a questi pazienti come sviluppare una **voce calda e gentile** che suggerisse loro pensieri alternativi e li incoraggiasse, con l'obiettivo di attivare uno dei tre sistemi di regolazione emotiva, il sistema di consolazione o calmante.

Difatti per Gilbert esistono tre **sistemi di regolazione affettiva**:

- Il sistema di ricerca di stimoli e risorse (**drive and excitement system**): è un sistema legato ad emozioni positive ed energizzanti connesse al sistema dopaminergico. È il responsabile di quelle sensazioni di soddisfazione che ci derivano dall'aver raggiunto un obiettivo; in questo caso il soggetto è molto autocentrato e ritiene che le cose procedano per il verso giusto fino a quando sono in sintonia con le proprie aspettative, i bisogni e i desideri.
- Il sistema calmante (**soothing system**): è il responsabile di emozioni piacevoli e di benessere quali la calma, la tranquillità, l'appagamento e il rallentamento che sperimentiamo quando non ci sentiamo minacciati. Sono emozioni positive ben diverse da quelle regolate dal sistema precedente perché non dipendono dal fare qualcosa, **ma sembrerebbero strettamente connesse all'aspetto relazionale e sociale del sentirsi in connessione con qualcuno**. Questo sistema sarebbe inoltre connesso anche a un maggior rilascio di ossitocina, che è a sua volta in grado di stimolare queste sensazioni piacevoli.
- Il sistema di protezione dalla minaccia (**safety system**) (il responsabile del sistema attacco-fuga), il cui scopo è garantirci la sopravvivenza attivandosi in presenza di una possibile minaccia con l'obiettivo di mantenere o ripristinare una condizione di sicurezza.



Possiamo ipotizzare che laddove sia presente uno squilibrio tra questi tre sistemi, l'obiettivo terapeutico potrebbe essere quello di sviluppare il sistema calmante se risulta ipoattivo. Un potenziamento del sistema calmante avrebbe anche come conseguenza una miglior gestione dello squilibrio presente negli altri due sistemi.

Il sistema calmante può essere attivato insegnando ai pazienti come generare immagini, pensieri, emozioni compassionevoli attraverso un "training di compassione" in pratica una vera e propria riabilitazione!

L'accesso al **Sé compassionevole** rappresenta il principale motore del funzionamento del sistema calmante e il suo sviluppo può essere favorito da una serie di tecniche ed esercizi propri della TFC quali il reality check, il posto sicuro e la creatura compassionevole, la lettera compassionevole ed esercizi Mindfulness.

La compassione viaggia su tre dimensioni differenti: quella che riceviamo dagli altri, quella che diamo agli altri e quella che infondiamo a noi stessi. Anche per questo possiamo affermare che la TFC trova **ambiti di applicazione** piuttosto eterogenei: persone poco capaci di infondere compassione a se stesse e tendenzialmente autocritiche, persone giudicanti e, quindi, poco propense a compatire gli altri, persone che nelle relazioni affettivamente significative non si sentono abbastanza accudite, attivando modalità disfunzionali nei rapporti.

Concludo con un esercizio di TFC che possiamo facilmente praticare tutti: **la tecnica della postura calmante**.

- Provate a concentrarvi su un episodio recente che ha generato in voi **emozioni sgradevoli** e vi ha turbato;
- una volta che avete l'episodio in mente, provate ad assumere la **naturale postura** che il vostro corpo assumerebbe (e ha assunto) in quella situazione;
- mentre continuerete a pensare alla vicenda, noterete che probabilmente vi verranno in mente delle cose negative rispetto all'evento, in termini di **emozioni, pensieri, sensazioni del corpo**;

- a questo punto provate, lentamente, a **cambiare la vostra postura**;
- provate anche a cambiare il **ritmo del vostro respiro**, che diventa più lento e profondo;
- adesso provate ad abbozzare un **leggero sorriso**;
- rallentate e modificate, adesso, il vostro **"dialogo interiore"**;
- provate a notare, adesso, se ci sono delle **differenze**, nelle sensazioni fisiche, nelle emozioni, nei pensieri associati all'evento stesso.

Bibliografia

Steindl, S., Buchanan, K., e Goss, K. (2017). Compassion focused therapy for eating disorders: a qualitative review and recommendations for further applications. *Clinical Psychologist*, 21, 62-73.

Petrocchi, N., e Couyoumdijan, A., (2012). L'impiego delle tecniche della terapia focalizzata sulla compassione per promuovere il processo di accettazione in psicoterapia. *Cognitivismo Clinico*, 9,2, 178-190.

Gilbert, P., Petrocchi, N. (2018). *La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive*. Milano: Franco Angeli.

*LAURA CONTI
Psicologa e psicoterapeuta
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"*



CONTATTI:

Tel.: 0965 -890004

Fax: 0965 - 890004

E-mail: consultorioraffa@gmail.com

CI TROVATE IN:

VIA GIROLAMO TAGLIAVIA, 21

89127 REGGIO CALABRIA.



Siamo su internet!!!

www.consultorioraffa.it

Il Consultorio Familiare ONLUS, da 40 anni a Reggio Calabria, si prende cura con passione e competenza della famiglia, rispondendo alle esigenze della vita di relazione, della vita della coppia, della famiglia e della persona con particolare riguardo a coloro che si trovano in situazione di difficoltà senza mai dimenticare la sua vocazione cristiana.

AVVISI ED EVENTI...

Giornate Nazionali di formazione e spiritualità missionaria

L'Ufficio Nazionale per la Cooperazione Missionaria tra le Chiese, con la Fondazione Missio ripropone la 19ª Edizione delle Giornate Nazionali di Formazione e Spiritualità Missionaria, dal 26 al 29 agosto 2021, presso la Domus Pacis di Assisi, sul tema: «Missionari di Speranza, testimoni e profeti». Per chi desidera partecipare, come lo scorso anno, in modalità on line, è possibile iscriversi al costo di € 25,00 entro e non oltre il 21 agosto 2021, cliccando a questo link

<https://iniziative.chiesacattolica.it/EventiCEI/page.jsp?action=landing&eventid=CEI-APPUNTAMENTO-19889>



Consultori Familiari Oggi

La rivista semestrale della CFC, relativa al periodo gennaio-giugno 2021, "Consultori Familiari Oggi", è disponibile presso la nostra sede e lo sarà, presto, anche all'interno del nostro sito.

Dopo l'editoriale della Presidente, prof.ssa Livia Cadei, dedicato all'importanza del volontariato sociale, accresciutasi a motivo delle fratture sociali causate dalla crisi socio-sanitaria pandemica, si possono leggere 10 articoli e 2 recensioni.

Tra i primi, segnaliamo:

- Francesco Belletti, "Riflessioni dal rapporto CISF 2020"
- Donatella Bramanti, "Famiglia e Covid 19"
- Marco Vianelli, "Le storie hanno bisogno di parole"
- Massimo De Franceschi, "Il sapore della morale e i sistemi motivazionali interpersonali"

Famiglia Domani

E' in uscita il numero 2/2021 di Famiglia Domani, rivista per la famiglia e per le comunità che lavorano con le famiglie, curata dai CPM italiani e pubblicata da "Gazzetta d'Asti srl", l'editrice del settimanale della Diocesi di Asti. Chiediamo, se la rivista incontra il vostro favore, di aiutarci a trovare nuovi abbonati. La quota resta invariata: euro 23,50); dateci fiducia per il 2021 e trasmettetela ai vostri amici! Vi segnaliamo inoltre una notizia importante, utile soprattutto per parrocchie, consultori, gruppi famiglia, segretariati CPM: a chi sottoscrive un abbonamento in pacco per tutto il 2021 (minimo tre numeri

ogni trimestre) la rivista costerà solo € 20,00 per esemplare. A tutti la preghiera di aiutarci a diffondere la rivista per garantire la prosecuzione di questa esperienza editoriale.

Ricordo dott. Pantaleo Nestola

Il Presidente della Federazione Lazio dei Consultori Familiari di Ispirazione Cristiana, Pantaleo Nestola, è stato portato via dal Covid. Il dott. Nestola, sempre accompagnato dalla moglie Ida, era una figura storica della Confederazione, già nel 1978 aveva partecipato al 1° Convegno Nazionale. Dopo essere stato membro del Direttivo nazionale e rappresentante della CFC presso il Forum Nazionale delle Associazioni familiari, faceva parte del Collegio dei Proviviri della CFC. Lo ricordiamo con le parole dell'avv. Raffaele Cananzi, presidente della Commissione Giuridica della CFC: "Pantaleo Nestola era una presenza di garanzia per tutti noi, fin dal 1978. Ci mancherà il suo sorriso rassicurante. Ci mancheranno le sue chiamate telefoniche quando ci sapeva esposti a qualche occasionale ambascia. Ci mancherà la sua interlocuzione suadente e puntuale in ogni nostro raduno. Ci mancherà l'intensità del suo credo nell'istituto della famiglia. Ma, certamente, lui non mancherà nella nostra mente e nei nostri cuori".

