



Da mezzo secolo i Rapporti realizzati dagli esperti che fanno capo al Centro internazionale studi famiglia, coordinati da Pier Paolo Donati, hanno accompagnato le trasformazioni della nostra società

# Da 50 anni famiglia osservata speciale

LUCIANO MOIA

Le trasformazioni familiari di questo mezzo secolo, la denatalità, il vuoto delle politiche familiari, i nuovi modelli esistenziali, il dovere di mettere sempre al primo posto l'ascolto della realtà. Sono i temi affrontati con il direttore del Cif, il sociologo Francesco Belletti, in occasione di un anniversario importante, la festa per i cinquant'anni del Centro internazionale studi famiglia della San Paolo, tra i più qualificati istituti di ricerca e analisi della realtà familiare a livello mondiale.

**Mezzo secolo dalla parte della famiglia. Quale famiglia si trovava nel 1974 fa aprendo la porta di un appartamento "medio" di una famiglia italiana "media"? E cosa troviamo nel 2024?**

La prima cosa che si incontrava nel 1974 nella casa di una famiglia italiana erano i bambini: quelli nati nel baby boom, che vivevano con due o tre fratelli, insieme a due genitori - e spesso la mamma a casa. Il 1964 è l'anno con il maggior numero di nascite, oltre un milione: ecco, quel milione di bambini nel 1974 aveva 10 anni. Nell'Italia del 2024, invece, se apriamo una porta a caso è molto più facile trovare un anziano solo o una coppia senza figli (a volte anche giovani), in genere un figlio solo, spesso un solo genitore: mamme sole - qualche volta anche papà -, con adulti raramente a casa - se non in smartworking - che passano il tempo tra lavoro, cura dei figli e preoccupazioni per i propri genitori anziani. Non dimentichiamo un elemento decisivo: nel 1974 avremmo trovato un solo televisore, in bianco e nero, che tutti guardavano insieme, la sera. Oggi, invece, a ogni ora del giorno e della notte vediamo in mano a ciascun membro della famiglia una luce azzurrina, uno schermo digitale, e lo sguardo fisso sul video: e non solo in casa, ma anche per le strade, al lavoro, nei ristoranti.

**Proviamo a indicare tre cause che stanno alla radice di queste trasformazioni?**

Questo cambiamento non è solo italiano, ma ha segnato praticamente tutti i Paesi ad elevata modernizzazione e sviluppo economico, e i motivi sono molti, e strettamente intrecciati. Dovendo sceglierne tre, in primo luogo collocherei uno sbilanciamento eccessivo a favore dei consumi e del mondo dell'economia, che ha "mangiato" i valori di coesione e solidarietà, sia nella società che nella famiglia. Troppa attenzione ai consumi, poca attenzione alle relazioni. Come ha detto Papa Francesco agli Ultimi Stati Generali della Natalità, pochi giorni fa: "le nostre case sono piene di oggetti, e vuote di bambini". Una seconda causa, strettamente connessa alla precedente, riguarda i progetti di vita e le mappe valoriali degli individui, che hanno posto al primo posto l'autorealizzazione di sé e il proprio progetto di vita individuale, subordinando a questo ogni legame, ogni impegno, ogni possibile alleanza. Per spiegarci: oggi la felicità si raggiunge da soli, "se gli altri non mi legano", mentre la famiglia si nutre di una felicità che si raggiunge grazie e attraverso i legami: mi prometto a te perché insieme a te sarò più felice. E lo stesso vale per un figlio: totalmente altro da me, irriducibile alla mia volontà, ma nonostante questo pienezza e completamento di me. Un terzo nodo riguarda il radicale mutamento delle traiettorie di vita delle donne, che giustamente hanno cercato - e trovato, anche se non com-

*Belletti, direttore Cif: alla radice della situazione problematica di oggi lo squilibrio tra consumi e relazioni, la pretesa di mettere al primo posto l'autorealizzazione, la difficoltà di armonizzare vita privata e lavoro*

pletamente - una pari dignità, autorealizzazione e opportunità anche nel lavoro. Purtroppo questo mutamento non è stato accompagnato da politiche che consentissero di "tenere insieme" vita privata e lavoro, né tantomeno da una maggiore simmetria degli uomini nell'impegno familiare (questo, purtroppo, soprattutto nel nostro Paese). Così questa terza causa ne introduce una quarta, che il Cif ha costantemente denunciato: la colpevole povertà e discontinuità delle politiche pubbliche di sostegno e promozione della famiglia.

**In questi anni avete seguito queste evoluzioni con i vostri "Rapporti" che hanno fotografato passo dopo passo nuovi problemi, nuove abitudini e stili familiari. Qual è stato il criterio con cui avete scelto gli argomenti da affrontare?**

Il criterio cruciale è stato individuare in anticipo i nervi scoperti della famiglia nella nostra società, analizzandoli con serietà e da diverse pro-

spettive, senza facile scorciatoie interpretative: questo grazie al lavoro di un Comitato Scientifico e soprattutto al sociologo Pierpaolo Donati, che ha coordinato i Rapporti Cif per oltre trent'anni. Per fare qualche esempio: già nel 1991 denunciavamo l'urgenza di promuovere l'equità tra le generazioni, tema oggi sempre più drammatico, tra invecchiamento e denatalità; nel 2001 abbiamo analizzato i mutamenti delle strutture familiari, pur affermando l'esistenza di un "genoma familiare", ben prima degli scontri sulle regolazioni giuridiche delle unioni civili; e nel 2020, parlando di società post-familiare, abbiamo documentato i rischi di una società di soli individui, che desidera e promu-

ve solo relazioni liquide, fluide, instabili. **Nel più drammatico di questi Rapporti, quello del 2020, avete parlato di società post-familiare e avete spiegato che la famiglia è ormai solo una delle tante possibilità a cui un giovane guarda per dare senso al proprio futuro. Una situazione irreversibile?**

La società post-familiare non è solo italiana, ma riguarda - lo ripeto - quasi tutti i Paesi ad elevata modernizzazione, e fa parte di quei megatrend globali difficili da contrastare. Forse due elementi possono far sperare che questa tendenza non sia irreversibile: da un lato, permanenza, anche nei contesti più "post-familiari", solide esperienze di famiglie coese, di legami solidali, di progetti di vita capaci di generatività, accoglienza e solidarietà. Pochi o tanti che siano, rimarranno sempre un segno e una testimonianza che la felicità in famiglia è possibile e che il bello è contagioso. Un altro elemento rimanda al fatto che ampie parti del mondo esprimono culture familiari e societarie ben diverse da quelle dell'Europa e del Nord America, ma di queste parti sappiamo poco. India e Cina da sole sono due terzi della popolazione mondiale, l'Africa ha la popolazione che crescerà di più nei prossimi anni, le religioni (soprattutto non cristiane) hanno ancora una forte influenza sui valori e sugli stili di vita individuali, familiari e sociali, e ampie zone del Sud-America e dell'Asia non sono state ancora omogeneizzate dalla globalizzazione consumistica. Quindi non tutto il mondo è Milano, San Francisco o Stoccolma, e mi pare che avremmo molto da imparare, e non solo da insegnare, sui legami sociali e familiari, da queste culture - che poi incontriamo anche nei nostri territori, e l'incontro non è sempre facile.

«Anche in futuro il nostro Istituto dovrà far dialogare Chiesa e società, promuovere la collaborazione tra i diversi saperi al di là delle ideologie»



La famiglia Peraboni, in una foto della mostra "We, Home" (foto Simone Durante). Sopra Francesco Belletti

FINO AL 31 MAGGIO ALL'AMBROSIANEUM DI MILANO UNA MOSTRA FOTOGRAFICA SUI 50 ANNI DEL CIFS

## Dieci case per raccontare il "noi" delle relazioni buone

I fotografi Roberto Morelli (curatore) e Simone Durante presentano un reportage domestico attraverso alcune parole chiave del "far famiglia"

BENEDETTA VERRINI

**A**more, bellezza, cura, abbracci, grazie, scusa, nascere, appartenere, caregiver, sogni, crisi, generazioni...

Sono tante, quasi un centinaio, le "parole della relazione" che fanno da collante alla mostra fotografica *WE, HOME*, che celebra i primi cinquant'anni del Cif - Centro Internazionale Studi Famiglia, guardando al presente delle famiglie italiane, e cogliendole nel luogo in cui queste relazioni si cimentano col quotidiano, la casa. Di qui il titolo, con quel "noi" come soggetto collettivo di un "abitare" o "fare casa" che rimane fondamentale per costruire il futuro.

E in questo concept sono espressi sia spazio che tempo: le cinquanta fotografie esposte (fino al 31 maggio) presso la Fondazione Ambrosianum di Milano esplorano dieci interni familiari che raccontano famiglie in diverse fasi della vita (la gravidanza, l'adolescenza dei figli, la cura dei genitori ormai anziani) ma anche diffe-

renti realtà abitative ed economiche, dal microappartamento alla casa in aperta campagna; dal quartiere popolare e periferico alla zona centrale in una grande città.

I fotografi Roberto Morelli (che è anche il curatore della mostra) e Simone Durante hanno colto, con il tratto del reportage, i momenti della quotidianità di queste famiglie, con scatti in cui chiunque può riconoscersi: bere un caffè, apparecchiare la tavola per un pranzo speciale, ascoltare le risate dei bambini che saltano sui letti, consolare un adolescente imbronciato, fare una passeggiata con il proprio partner, ascoltare i racconti di una nonna.

Ciascuna di queste famiglie, inoltre, porta il testimone di una particolare parola chiave della relazione: la giovane coppia rappresenta "futuro"; la famiglia accogliente racconta del "con-

dividere"; la mamma single con la figlia l'"ascolto", e così via, in un'esperienza di significato sempre più definita. In qualche modo il Cif, che ha studiato la famiglia dal 1974 ad oggi, in decenni così cruciali e così rivoluzionari per i costumi, i valori, l'evoluzione giuridica dei legami familiari, i cambiamenti demografici e il progressivo melting pot, con questa mostra ha in qualche modo fatto il punto sul presente, mettendone a fuoco non solo la bellezza, l'enorme potenziale, ma anche le complessità.

Il percorso di *WE, HOME*, infine, è multimediale: mentre si osservano i pannelli, è possibile ascoltare (inquadrando il QR Code con lo smartphone) una breve didascalia audio che racconta quel particolare momento familiare e per-



La famiglia Vetri (Foto Morelli)

mette una riflessione più profonda, che si cementa con lo sguardo, sul tema proposto.

Nel periodo di apertura della mostra, che ha ricevuto un contributo da BCC Milano, ci saranno alcuni eventi di approfondimento legati al tema famiglia e abitare: il 21 Maggio, alle 18, il convegno "La famiglia abita la casa, la città, il Creato", in cui interverranno rappresentanti della Pastorale Familiare, sia diocesana che nazionale, per approfondire il tema dell'accompagnamento delle famiglie nella loro progettualità e sfide quotidiane. Il 28 maggio, sempre alle 18, si terrà il convegno "Città a misura di famiglia", per mettere a fuoco la dimensione urbanistica e la dimensione politico-istituzionale dell'amministrazione delle città, in relazione al benessere delle famiglie. La mostra poi sarà pronta a viaggiare e ad essere ospitata in parrocchie, centri culturali e istituzioni, ovunque si voglia fare un percorso dedicato al tema delle relazioni familiari (per maggiori info: cif@stpauls.it).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Educare al valore dei cibi naturali

CATERINA E GIORGIO CALABRESE



**C**i siamo, è il rush finale del percorso scolastico. Ma come ci arrivano i giovani e i giovanissimi? Certamente stanchi e le belle giornate distraggono alquanto. Si vorrebbe andare fuori invece bisogna applicarsi maggiormente per le migliori conclusioni di voti e rendimento. Un aiuto può certo venire dall'alimentazione, anche se ultimamente si stanno deificando gli integratori, che certo sono validi e di gran supporto, specialmente per gli inappetenti. Nella sana normalità bisogna rivolgersi ai cibi noti per la loro capacità di aiutare la mente a concentrarsi, anche quando si vorrebbe fare tutt'altro. Innanzitutto,

la giusta idratazione, non bisogna relegarla solo durante il consumo del pasto. Ma è bene tenere sempre nello zaino una bottiglietta o una borraccia termica (se c'è troppo caldo) e bere di tanto in tanto. Non bevendo a sufficienza si incorre nella disidratazione, la mente si divaga e addirittura sembra di non capire bene. Questa situazione la si riscontra in maniera severa negli anziani, che purtroppo non sentono il senso della sete e se non si propone loro di bere, non bevono. Ma magari prediligono i brodini come pasto perché il fisico richiede alimenti liquidi. In misura minore, il bere sufficientemente è un problema che riguarda anche adulti e bambini. Questi ultimi magari pur di non smettere di giocare non

"perdono tempo" a sorseggiare dell'acqua. Buone soluzioni da affiancare al consumo dell'acqua sono le bevande anche a base di frutta tipo spremute ma anche frullati e smoothies, centrifugati o del tè freddo, anche il latte nutre ed idrata al contempo. In questo modo si assumono gli ottimi nutrienti presenti nella frutta e nella verdura. I primi piatti sono immancabili per giovani forniscono energia a lunga scadenza, cioè, essendo zuccheri complessi vengono metabolizzati più lentamente e forniscono energia gradualmente a differenza degli zuccheri semplici (zucchero, miele, ecc.) che sono immediatamente assorbiti. Magari chi mangia poca verdura può approfittare per introdurre un po' nei primi piatti

come risotti o lasagne alle verdure. Si possono anche ridurre in creme legumi come i piselli e condire un buon primo, rafforzando per esempio il pesto, anzi può passare proprio per un pesto, che certo è buonissimo ma per chi non mangia legumi può essere una strategia per non far mancare i giusti ortaggi e verdure. Ed ora i secondi piatti ovvero le proteine, molto utili a tutte le età da piccoli per crescere correttamente, per gli adulti per condurre una vita normale, per gli sportivi per sostenere la massa muscolare e la potenza, agli anziani per evitare di depauperarsi. Oggi sono diventate dilaganti: bevande proteiche, barrette proteiche, ecc. È bene assumere proteine in modo naturale, cioè con gli alimenti: carne

rossa e bianca, pesce, formaggi, uova, prosciutto, ecc. Nel tratto finale della scuola la parte proteica non deve mancare ma certamente il modo migliore è consumare cibi proteici naturali, specialmente per i giovani ed è più educativo capire bene il valore dei cibi. Finire i pasti con la frutta va bene. Per i più pigri anche già pronta sbucciata e a pezzetti. Può essere una merenda oppure un break. Teniamo conto che a tutte le età è bene consumare cinque porzioni tra frutta e verdura. In fondo le scelte alimentari non sono altro che una forma perenne di esami: superiamo a pieni voti, a tutte le età. E siamo fortunati perché l'Italia è ricca di ottimi alimenti che il mondo ci invidia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## La salute nel piatto