

che fossimo finalmente tutti insieme per mangiare. **Ed è stato anche bello, tante volte, avere qualche ospite a tavola: segno di una comunione che metteva insieme l'intimità della famiglia, la conferma di legami parentali già colaudati e l'accoglienza di nuove relazioni.**

**Mangiare insieme alla domenica è un po' come vivere una liturgia festiva dopo le corse e le ansie della ferialità.**

CHE  
COSA  
FARE?

**Ora che le cose sono molto più complicate: vivere una liturgia festiva dopo le corse e le ansie della ferialità.** I ritmi di studio e di lavoro si sono accelerati; spesso mi tocca cucinare con buon anticipo e affidare al microonde il compito di dispensare porzioni senza coccole; oppure confezionare e distribuire tristissimi panini e tramezzini che ognuno consumerà fuori casa (è un

peccato che la società, sempre più, ci consideri individui, lavoratori, consumatori e non membri di una famiglia con esigenze e diritti).

Ma, proprio perché è più difficile ritrovarci, dopo manovre infinite per riallineare i tempi e gli impegni di ciascuno, è un po' come vivere una liturgia festiva dopo le corse e le ansie della ferialità.

**E il fatto che ci si possa incontrare soprattutto di domenica non fa che confermare come sedersi insieme a tavola è – anche se non sempre sappiamo riconoscerlo – un dono della grazia di Dio.** **educare**

da: MARIANNA PACUCCI, *Il Bollettino Salesiano*, rubrica *Come Don Bosco*

**COME AVERE FIGLI E... SOPRAVVIVERE!**

da Pino Pellegrino, Elledici

Ama, sorridi e...

**VINCI!**

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

**102**

GIALLA

serie  
**EDUCARE LA FAMIGLIA CON LA FAMIGLIA**

Supplemento della rivista "Educatori di vita"  
[ilgrandeducatore@gmail.com](mailto:ilgrandeducatore@gmail.com)

IL GENITORE

*Ritrovarsi*  
**INSIEME**  
*a tavola...*

**... MA È ANCHE BELLO!**

Ritrovarsi a tavola in famiglia è cosa buona e giusta. **E forse anche necessaria.** Nonostante che i problemi non manchino.

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

### Una mamma ti parla...

O sappiamo bene **trovarsi insieme a tavola serve**

- ✓ **a rinforzare** i legami affettivi;
- ✓ **a trasformare** il cibo che si mangia in energie utili;
- ✓ **a dare senso** all'esistenza;
- ✓ **a regalarsi reciprocamente** tempo e solidarietà per mettere insieme e trasferire dall'uno all'altro una **interpretazione esigente della vita.**



**Ma è anche bello trovarsi insieme a tavola? Non so quante famiglie risponderanno di sì a questa domanda;** la pongo provocatoriamente a tutti

– e per prima a me stessa – perché è importante

che su questa esperienza non vi sia retorica (= alterazione di informazione). Se **mangiare insieme** diventa una sorta di penitenza collettiva, è inutile **richiedere ai figli la puntualità nel tornare a casa** o qualche sacrificio negli impegni serali.

Occorre, invece, che ciascuno di noi, adulto o bambino, possa dire in prima persona: mi sta bene, **ne vale la pena cercare a tutti i costi di essere presente al momento del pranzo e della cena, è un momento di benessere e di gioia di cui non voglio privarmi per niente al mondo.** O quanto meno: è una cosa a cui tengo, anche se non sempre la vivo bene, perché ad una persona non basta solo mangiare; il cibo conta se **è un mezzo per sentirmi profondamente unito a coloro che amo.**

È chiaro che a noi grandi tocca la parte più difficile: dimostrare che davvero sederci insieme a tavola nell'intimità della casa

✓ **è un piacere e non soltanto un dovere;**  
 ✓ **che è un bene superiore a tante altre esperienze pure utili e affascinanti.**

- ✓ **è un piacere e non soltanto un dovere;**
- ✓ **che è un bene superiore a tante altre esperienze pure utili e affascinanti.**

Per questo, credo che non serva esigere **la presenza dei figli a tavola; se davvero vogliamo abituarli a un certo modo di vivere la vita familiare,** dobbiamo testimoniare loro che su questo anche noi siamo pronti a scommettere tutto, al di là di certe urgenze che si affacciano nei nostri impegni quotidiani.

Ricordo le corse per tornare da scuola in tempo quando i miei due figli Alessandra e Claudio erano ancora piccoli; pur sapendo che i nonni li



**Ad una persona non basta solo mangiare; il cibo conta se è un mezzo per sentirsi profondamente uniti a coloro che vogliamo bene.**

avrebbero sfamati altrettanto bene e forse meglio di me – non fosse altro perché con loro il pranzo era meno affrettato – mi scapicollavo con la macchina per poter ritrovarmi con loro e chiedere come era andata la mattinata all'asilo o a scuola. Mi sembrava di non poter fare a meno di assicurare la mia partecipazione ai loro pasti, sapendo che a mezzogiorno comunque mio marito non ci sarebbe stato.

E pensavo anche che valesse la pena **cercare di costruire un ritmo comune,** facendo un po' di pressing su Claudio, che divorava sempre tutto in fretta e aspettava di poter correre via a giocare, e sollecitando Ale, **perché si ricordasse che a tavola si sta anche per mangiare** e si rendesse conto un piatto di minestra non può divenire una prova convincente che l'eternità esiste davvero.



**È anche bello avere qualche ospite a tavola.** La sera, invece, la presenza del papà consentiva qualche piccolo rituale, la possibilità di coccolarci con un menù più sfizioso, un po' più di calma **per raccontare e raccontarci tutti insieme.**

La certezza che tutto questo avesse un senso l'abbiamo avuta qualche anno dopo: quando ormai i ragazzi hanno cominciato ad uscire da soli e ad essere più autonomi, ci ha fatto piacere verificare che comunque cercavano, per quanto possibile, di tornare a casa in tempo per il pranzo e la cena.

Era il segno di una voglia concreta di confermare un appuntamento ormai stabile, che si esprimeva perfino con la disponibilità ad aspettare