*Contributo di Paola Barolo (vicepresidente diocesana adulti), dalla presentazione del sussidio adulti al Consiglio del 20 settembre 2025*

**INTRODUZIONE**

**Difficoltà ad essere adulti oggi**

Il mondo dell’adulto non è più quello della persona arrivata e della stabilità emotiva, perché le trasformazioni della società hanno reso più incerti i valori, il lavoro, le relazioni.  
Il passato non è più punto di riferimento condiviso. Coesistono giudizi diametralmente opposti. Interpretazioni del mondo molto diverse per cui diventa faticoso comprendersi.  
Si sperimentano sempre più spesso condizioni di crisi, precarietà, instabilità nella vita affettiva, sociale, lavorativa.  
Over information, rapida caotica contradditoria, reticente per cui si fatica capire la verità.  
Discorsi urlati e ricorso alla paura per preparare la guerra, abbiamo sdoganato la violenza.

Siamo immersi nella complessità e presi dal vortice della velocità.   
Oggi al centro non c’è l’adultità, ma la giovinezza da dimostrare ad ogni costo.  
Comprensione per un adulto imperfetto.

L’odierno contesto culturale dinamico domanda un discernimento continuo rispetto alle domande nuove che la realtà propone: non un’epoca di cambiamento, ma un cambiamento d’epoca. La globalizzazione si è frammentata negli ultimi mesi con l’avvento di Tramp e l’introduzione dei dazi. Il mondo spaccato in due : occidente contro oriente

**L’adulto di Ac**

Anche lui è in continuo divenire, non è omogeneo per età, condizione sociale e culturale.   
Il suo sviluppo contempla slanci in avanti, pause, arresti, ritorni indietro.

La proposta formativa vuole mettere al centro la vita delle persone con tutte le sue ferite, vie dolorose e fallimenti. Dare profonda e seria dignità ad ogni storia che si incontra, riconoscendone, i bisogni, i sogni e le ferite ( Kintsugi: restauro giapponese della ceramica con l’oro; preziose cicatrici)

**L’orizzonte desiderato verso cui ci accompagna il percorso formativo**

Un albero ben piantato in Cristo, un adulto che sa di aver trascorso una parte consistente della propria vita e sa che c’è una prima fine; perciò, si prende cura di ciò che lascerà.  
Adulti che continuano a coltivare la sete di Dio, che si pongono coscientemente in una dimensione di ricerca, scoperta, conversione, missione, che sfuggono alla tentazione dell’ideologia e del moralismo.

**Presentazione Alta definizione**Passare da una visione superficiale ad una comprensione più autentica (pag 3).  
Da chi è scritto (pagina 2) più di 20 persone da tutta Italia…  
Struttura, metodo: pag 13

Il documento assembleare “Testimoni di tutte le cose da lui compiute” afferma che: «*La gran parte della nostra missione avviene in mezzo agli altri, in tutti i luoghi in cui si vive, i luoghi dell’impegno e dello svago, siano essi formali o fatti di aggregazione spontanea.   
Se tutti i contesti sono terra di missione, significa che ogni persona conta e che l’annuncio del Vangelo si riceve e si condivide in ogni ambiente della vita quotidiana. In questo senso* ***l’Ac sceglie di accompagnare le fatiche e le gioie a partire dalla vita, da tutti i luoghi e i “non luoghi” che gli uomini e le donne del nostro tempo attraversano****.  
Tutto ciò che è umano ci interessa, ci appassiona, ci interroga»*. A partire da questo paragrafo **abbiamo pensato di costruire i contenuti che possono esserti utili per incoraggiarci reciprocamente a raccontare la vita.** Il primo movimento del metodo vita – Parola– Vita non è solo una strategia per organizzare il cammino, ma la dinamica del Vangelo stesso che prende forma e carne nella realtà in cui viene piantato come seme.

**LA VITA SI RACCONTA 3 metodi**

**1** **Il taccuino**

Perché scrivere, e scrivere da adulti?

*La ricerca scientifica ha messo a fuoco che l’accelerazione, che sembra da dentro ci abbia impostato in modalità fast, è collegata a una modifica dei circuiti cerebrali generata dalla nostra relazione, sempre più simbiotica, con gli smartphone. Perché?   
La risposta è la quantità di informazioni che i nostri cervelli debbono processare. Tanto e subito, e tanto e veloce...*

**Per imparare a “perdere” tempo.**Per imparare a rallentare, sapendo che da questo rallentamento dipende la nostra salute mentale, la cura del nostro spazio interiore, e dunque di quello esteriore.  
Scrivere per imparare a stare nella realtà, per non sentirci schiacciati quando l’onda ci travolge.

Ci dice la ricerca scientifica che la perdita della scrittura a mano comporta la perdita di aree cerebrali, di funzioni complesse e dunque di competenze: significa perdere capacità di analisi, di discernimento, di elaborazione. E per questo ci occorre, ci soccorre, questa pratica antica, come *uscita necessaria al rientro*.

Sarà faticoso.  
*Scrivere sarà una piccola gigantesca conversione.*

**2 Mettiamoci in gioco**

Il gioco di ruolo permette di sperimentarsi in ruoli differenti, scelti dal giocatore all’interno del gruppo, che in qualche modo vengono convalidati dal gruppo stesso. Quindi il giocatore ha la libertà di scegliere un ruolo che non viene imposto dall’esterno, come può accadere in contesti di vita reale, . Naturalmente ricoprire un determinato ruolo porta a dover mettere in atto le competenze tipiche di quel ruolo, a ragionare secondo modalità concordanti con quel ruolo e comportarsi di conseguenza, con la possibilità di trasferire tutto questo al di fuori del tavolo da gioco. Questo può portare anche a una scoperta per quanto riguarda ciò che si pensava di sapere su sé stessi, svelando aspetti nuovi di sé che altrimenti sarebbero rimasti celati.  
Questa co-narrativa richiede a tutti i giocatori di riuscire a cogliere il punto di vista degli altri, di comprendere ciò che accade nella mente altrui, di attuare un continuo dentro e fuori dal gioco, immedesimandosi nel proprio personaggio e osservando il suo agire dall’esterno, utilizzando quelle competenze metacognitive che potranno essere poi applicate nella vita reale.

Ti aiuta a capire di più te stesso e gli altri.

**3 In famiglia**

Le famiglie oggi si trovano continuamente ad affrontare situazioni caratterizzate da forte stress e ansia, possono sentirsi sopraffatte dalla pressione collegata al lavoro, alla scuola, alla gestione delle proprie economie e dalla responsabilità nella gestione dei carichi familiari. La famiglia necessita di spazio di riflessione nella quale la relazione va sostenuta e ricercata. Uno spazio di non giudizio e accoglienza dove le persone possano raccontarsi sentendosi davvero ascoltate.

**MULTIMEDIALITA’:** online sito ***materialiguide.azionecattolica.it/***

**FOCUS:**

***TODOS*, *TODOS*, *TODOS***

Da laici che vivono nel mondo, siamo in relazione con persone in situazioni affettive particolari per il loro orientamento sessuale o la loro identità di genere. Intrattenersi è il verbo che accompagna ogni relazione in cui due diversità si incontrano, si cercano, si valorizzano.

**UN CORPO MI HAI DATO**

Riscopriamo la bellezza autentica del nostro corpo e della sua dimensione sessuale come dono della bontà del Creatore.

**VIVERE PER LAVORARE?**

I ritmi di vita sempre più frenetici, in particolar modo in ambito lavorativo, ci possono spingere al limite delle nostre energie. È questa l’unica possibilità?

**AL CUORE DELLA DEMOCRAZIA**

La crisi della democrazia e della partecipazione a tutti i livelli è un invito a sentirci responsabili e appassionati del bene comune.

**Il testo propone anche alcuni PERCORSI TRASVERSALI**

**Arte e Parola**: tutti i brani biblici proposti nelle singole tappe, riletti attraverso alcuni capolavori dell’arte pittorica.

**Se guardo il cielo…**: una proposta di contemplazione spirituale e astronomica del cielo, per interrogare e lasciarsi interrogare.

**«Laudato sie, mi’ Signore, cum tucte le tue creature»**: una preghiera in forma di lode cosmica per far dialogare cielo e terra.