LE DOMANDE DELLE MAMME

risponde **Alberto Pellai,** *medico, psicoterapeuta, 4 figli*

«Per questo Natale ho bisogno di "parole belle" che mi tocchino il cuore»

«Finalmente trascorriamo dei giorni di festa senza l'ansia di restrizioni, confini, contagi e paure»

In questo Natale, sento il bisogno di alzare lo sguardo, come donna e come mamma. Ho bisogno di "nutrimento", parole belle che mi tocchino il cuore, e che mi facciano entrare nell'anno nuovo con più energia, desiderio, positività. Scrivo a lei, caro dottore, perché leggerla mi aiuta sempre. Ho bisogno di buone parole in dono, questo Natale, per me e per la mia figlia di 13 anni. Chiedo troppo? **LUCIA**

– **Cara Lucia,** *il tuo nome emana luce, così come la tua richiesta. Anch'io sento il tuo stesso bisogno: nutrirmi di cibo per l'anima e per la mente nei giorni delle feste che trascorreremo finalmente senza l'ansia di restrizioni, confini, contagi e paure eccessive. È un bisogno che ho trovato rispecchiato, forte e intenso, nel libro di S. Tamaro* Tornare umani *(Solferino), in cui la grande autrice e pensatrice ci invita a rielaborare tutto ciò che ci è accaduto negli ultimi due anni, per riconquistare pensieri, significati e verità che, inconsapevolmente, abbiamo perso per strada. Ora ti consiglierò anche altri libri che toccano il cuore e nutrono in modo consistente i nostri bisogni più profondi.* L'albero madre *di S. Simard (Mondadori) ci racconta come la natura ci è esempio e ci spinge ad osservarla e amarla con uno sguardo completamente nuovo e desideroso di vita.* Il tempo del noi *di D. Lucangeli (Mondadori) ci invita a fare un salto dalla logica dell'Io a quella del Noi, attraverso otto dialoghi immaginari con otto giganti del pensiero tra cui M. Montessori, don Milani e Anna Frank. B. Mastroianni, in* Storia sentimentale del telefono *(Il Saggiatore), ci fa riflettere sul nostro bisogno di sentirci vicini quando siamo distanti e su come l'avvento dei cellulari abbia cambiato non solo il modo in cui comunichiamo, ma anche quello in cui ci relazioniamo con gli altri. È un libro affascinante e che ci invita a riflettere su cosa significa mettere uno strumento al servizio dei sentimenti, e non viceversa.* La manutenzione dei tasti dolenti *di D. Novara (Bur) ci prende per mano e ci aiuta a rivedere le nostre zone di vulnerabilità e fragilità, invitandoci a non rifare gli errori presenti nella storia da cui veniamo. E anche* Il senno di prima *di F. Scaparro (Salani) è ricco di meditazioni sulla vita e sullo stare insieme che ci aiutano a "reimparare la vita" con lo sguardo dei bambini. A proposito di bambini, rimarrai incantata da* Stringimi a te, *una storia in cui Sarah Maestri racconta come l'incontro con sua figlia adottiva Alesia le abbia cambiato la vita, mettendola a contatto con l'Amore più grande di tutti. Puoi leggerlo con tua figlia e farle leggere anche* Tutte le sfumature di Scarlett *di A. Fine e* Pony *di J.R. Palacio, due libri editi da Il castoro che aiutano i preadolescenti ad attraversare il territorio della paura, della rabbia e della tristezza senza ritrovarsi ansiosi e dispersi.*

Scrivere a: infamiglia@famigliacristiana.it