

NOTIZIE IN BREVE...



☞ **BimboOasi:**
A metà ottobre sono iniziate le attività di BimboOasi. Come già sapete è uno spazio per i più piccoli dell'Oasi Cana. Un primo gruppo raccoglie i bimbi di 4-6 anni; un secondo gruppo si rivolge ai bambini di 6-10 anni. Gli incontri si svolgono di sabato pomeriggio. Nel primo pomeriggio di BimboOasi gli animatori ed i bambini hanno riflettuto sul tema del dono. In particolare si è tentato di rispondere a due quesiti: cosa mi è stato donato? Cosa posso donare?. Successivamente ogni bambino ha costruito una girandola con appesi (in maniera figurata) alcuni dei doni prima individuati. (Nasello)

☞ **Verso Cana ...7:** si è aperto, il 12 novembre 2000, il settimo itinerario di formazione per Fidanziati, che ha visto iscritte quindici coppie. Tema del primo incontro era *La persona umana, "totalità unificata" (FC11), sua nativa vocazione all'amore: identità, dono e impegno*. La giornata ha vissuto di diversi momenti oltre la trattazione del tema, e in particolare, molto seguiti alcuni esercizi il cui compito era quello di aumentare la consapevolezza di se stes-

si e dell'altro, andando alla radice del nostro essere persona.

☞ **Spiritualità coniugale e familiare:** si è inaugurato a Gibilrossa (PA), presso la sede dell'Associazione Oasi Cana, il cammino per singoli, coppie e famiglie, denominato *Per fare memoria del dono*, e articolato su quattro incontri. Buona partecipazione, e di grande rilievo le tematiche trattate. Il calendario degli incontri suddivisi su Palermo, Corleone e Sambuca di Sicilia è pubblicato sul numero 17 di **LdF**. Per ulteriori informazioni si può chiamare il numero 091/8722763.



Équipe di Redazione:

Piera e Antonio Adorno
Cettina e Antonio Andaloro
Stefania e Vito Plances
P. Antonio Santoro

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero e li ringraziamo:
Saveria e Enzo Longo, Carmelo Moscato, Giovanna Raineri, Giuseppe Rotolo.

Collaborazione tecnica: Gioele Plances

Responsabili della distribuzione:
Enza e Tanino Sciortino.

Associazione OASI CANA Onlus casella postale 41 90036 Misilmeri c.p.p. 19189901

"Oasi Cana" Via Padre Geremia, 10 Gibilrossa (Misilmeri) - (PA) tel./fax 091/8722763

"Centro Solidali con Te" Via Giovanni XXIII, 2 92017 Sambuca di Sicilia - (AG) tel./fax 0925/943311

Consulterio familiare "Cana" Corso Calatàfimi, 968 90132 Palermo (PA) tel./fax 091 6683000

Sito internet www.oasicana.it

e-mail

ldf@oasicana.it



RIPARTIAMO DA NAZARET!

Caro lettore di LdF, come ben sai, ancora pochi giorni e si concluderà il *Grande Giubileo*. Ciò avverrà il 6 gennaio del 2001 quando il Papa chiuderà la Porta Santa della Basilica di S. Pietro in Roma. Si fermerà così anche la <grande macchina> del Giubileo, cioè tutto quel complesso apparato organizzativo che ha consentito a milioni di persone di celebrare a Roma (oltre che nelle proprie diocesi) il Grande Giubileo. Col 6 gennaio rallenterà anche la macchina economica-turistica, con grande rammarico di albergatori, commercianti, ecc. Forse, saranno un po' più contenti quei romani che <non ricavano> nulla dall'evento del Giubileo, si lamentano per i lavori e soprattutto per il traffico della Capitale, supposto che la causa principale fosse davvero la presenza dei pellegrini nella <Città eterna>.



Chiusa la Porta Santa, certamente molti, a diversi livelli e ambiti, faranno bilanci relativi all'Anno Santo... Caro lettore, non so quale bilancio

farai tu, singolarmente o come coppia e famiglia, o gruppo, associazione, o comunità ecclesiale. Non so se quest'Anno Santo ha lasciato in te qualche segno...

Al di là di ogni bilancio e considerazione, una cosa mi permetto di chiederti: *Con la chiusura della Porta Santa non chiude la porta del tuo cuore, della tua casa, della tua attenzione e del tuo servizio verso il tuo prossimo, dentro e fuori le tue pareti domestiche.*

Già da alcuni mesi mi è capitato di sentire e di cogliere da più parti una sorta di preoccupazione pastorale, che potrei sintetizzare in questi termini: Ci siamo preparati per tre anni al Grande Giubileo finalizzando ad esso riflessioni e iniziative;

SOMMARIO

NATALE 2000! Auguri dalla Redazione

Psicoterapia della Gestalt: *gli attacchi di panico*

Admeto e Alcesti, per un "tempo nuovo"

Martha e Maria... *in cammino con Gesù*

Briciole dell'anima di Giovanna Raineri

La pillola del giorno dopo

Se vuoi una "**famiglia viva**" ...

Mezzi di comunicazione e bambini Pugnochiuso 2

Nuova rubrica: *La Cucina per il Corpo e lo Spirito*

Consulterio Cana: Una Realtà

(Continua da pagina 1)

abbiamo celebrato l'atteso grande evento; e, adesso, dopo l'Anno Santo del 2000, cosa si farà nella Chiesa, su quali grandi argomenti si rifletterà, quali le priorità da dare nel cammino delle nostre Chiese particolari, nelle parrocchie...

Non è questo il luogo per fare tante considerazioni di ordine ecclesio-logico e pastorale.

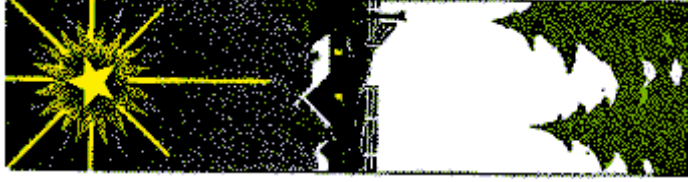
A chi si ritrovasse a vivere in qualche modo la suddetta preoccupazione, alla luce del *mistero dell'incarnazione* (giubileo sempre presente!), oserei rivolgere un appello: **Ripartiamo da Nazaret!**

Nazaret è il luogo storico e concreto in cui il Signore della Vita e dell'Amore si è fatto carne. Nazaret è il luogo in cui il mistero inaccessibile... Dio, si è fatto accessibile alla creatura umana creata <a sua immagine e somiglianza>. Nazaret è il luogo in cui il <totalmente Altro> si è fatto *prossimo*, compagno di viaggio dell'uomo (rappresentato in Giuseppe) e della donna (in Maria). Nazaret è il luogo in cui il <Regno dei cieli> è realizzato in terra, ovvero, in cui, il mistero della Divina Famiglia Trinitaria si manifesta in quella sconosciuta, umile, Santa Famiglia di Palestina: Gesù, Giuseppe e Maria. Nazaret evoca il mistero di questa famiglia speciale, fonte d'ispirazione di vita e d'amore per ogni famiglia che si mette in ascolto lasciandosi interrogare da quel <mistero familiare>. Nazaret è simbolo del mistero-Amore che dà senso alla quotidianità di ogni esistenza personale, coniugale, familiare, comunitaria... Nazaret c' insegna che nell'ordinario svolgersi della nostra vita è racchiuso il mistero della nostra esistenza. Perciò, nulla è insignificante di ciò che diciamo, pensiamo, sentiamo, facciamo. Tutto ha un senso e un significato, anche quando non riusciamo a coglierli.

Ripartiamo, dunque, da Nazaret, dalla famiglia!

Ripartiamo, decisamente, con nuovo vigore da questa *cellula primaria, originale e <originante>* la società e la Chiesa. Ripartiamo da questo *santuario della vita*.

Con ciò non si intende rivendicare per la pastorale della famiglia, per e con essa quasi un <diritto di primogenitura>. Si tratta piuttosto di prendere atto di una verità fin troppo ovvia, l'abbiamo permanentemente sotto i nostri occhi; siamo pervasi (nel positivo e nel negativo) dalla realtà della famiglia, sia come Chiesa che come società civile. Tutto e tutti abbiamo a che fare con la famiglia. E allora, perché non ripartire dalla famiglia, visto che il *futuro dell'evangelizzazione dipende in gran parte dalla chiesa domestica* e *l'avvenire dell'umanità passa per la famiglia*, come afferma Giovanni Paolo II nella *Familiaris consortio* (nn. 65, 86)? Ci si può altresì chiedere: Come tradurre in progettualità pastorale (ma spero anche politica, sociale, culturale, ecc.) gli ampi orizzonti prospettati dal Santo Padre, con molta lungimiranza? Come? Anzitutto, ogni famiglia anteponga sempre il bene autentico dei suoi membri nell'intraprendere qualsiasi iniziativa, come pure in ogni suo compito, programma o progetto. Poi, realiz-



che mira specificamente al *ben-essere* della persona, nella sua unità psico-fisica-mentale-spirituale, e quindi della famiglia, cellula primaria della società e della Chiesa.

A tal proposito sono già operative alcune iniziative:

- un progetto di *prevenzione e formazione* per le scuole, indirizzato a genitori, insegnanti e operatori, che ha come finalità quella di fornire strumenti idonei a prevenire gli abusi sessuali e a riconoscere indizi e sintomi nei ragazzi abusati;
- un progetto di *psico-profilassi al parto*, guidato dall'équipe di psicoterapeuti di indirizzo gestaltiano, con la partecipazione del medico specialista ostetrico-ginecologo, dell'esperta dei Metodi Naturali, integrato da un *corso teorico-pratico per una maternità e una paternità volute, amate, pensate* dal titolo *"La Sapienza del corpo"*.
- la possibilità, per chi lo voglia, di contattare il *Consulente specialistico in rete*, (in fase di realizzazione) un medico specialista di medicina interna, che on line acquisirà le richieste dei fruitori del servizio per rispondere nel più breve tempo possibile, indirizzando verso strutture di eccellenza o specialisti altamente qualificati sul territorio, mantenendo sempre come priorità l'attenzione alla persona e anche al rapporto costo/beneficio.

Questo è oggi, completamente auto-finanziato, il Consultorio Familiare "Cana" d'ispirazione cristiana, un luogo di accoglienza e di servizio alla persona, alla coppia, alla famiglia.

P. Antonio Santoro omi e Antonio Andaloro



del'Associazione OASI CANA Onlus e dei Missionari della Famiglia

UNA IDEA DIVENUTA REALTÀ: IL CONSULTORIO CANA

L'idea Consultorio, in seno all'Associazione "Oasi Cana" Onlus e ai Missionari della Famiglia, serpeggiava da tempo; del resto la necessità di una struttura del genere, ma che fosse anche di ispirazione cristiana, a Palermo, era una precisa esigenza. Si faceva così strada l'idea che avrebbe portato alla realizzazione del Consultorio, già in attività itinerante, ancor prima della sua stessa apertura. Era, infatti, operativo, un <Punto di ascolto>, coordinato da P. Antonio Santoro, presso gli uffici di pastorale della curia dell'arcidiocesi di Monreale. Qui, alla coppia e alla famiglia, si offrivano servizi di consulenza psicologica, etico-spirituale, canonica. Altri specialisti (ginecologa, insegnate metodi naturali, psicoterapeuta), in assenza di una sede adeguata, mettevano a disposizione i loro studi professionali. E così l'idea Consultorio si muoveva, lavorava, operava mirando al bene della persona, della coppia e della famiglia.

Accanto a questi operatori professionali, altri, non specialisti, ma semplici volontari dell'idea, lavoravano cercando una sede per il consultorio. È stato così che prima dell'estate duemila, una coppia di sposi - i coniugi Teresa e Pino Attardo - (già membri dell'Associazione dei primi tempi, poi trasferiti a Milano) decideva di rendere disponibile un proprio immobile, in comodato d'uso, all'Associazione "Oasi Cana". Ecco che l'idea si trasforma come d'incanto in realtà! È il 24 ottobre di questo Anno Santo, quando in corso Calatafimi, 968, prende forma, e vita, il Consultorio Familiare "Cana", l'unico d'ispirazione cristiana a Palermo, dove, comunque ne operano altri: alcuni pubblici, due d' <iniziativa cristiana>.

Ma, cos'è un consultorio? Generalmente, (disattendendo la normativa vigente), i consultori pubblici, vengono considerati e vissuti come un luogo dove persone bisognose si recano per avere assistenza gratuita soprattutto per alcuni problemi di tipo medico-specialistico.

Il Consultorio "Cana" vuole essere, e già lo è, qualcosa di ben diverso. Certo, chi cerca l'assistenza medica la troverà, ma troverà soprattutto altro, come ad esempio una accoglienza specifica per la "sua" persona e per la "sua" famiglia; disponibilità ad essere ascoltati, interesse per la "sua" vita, nell'interezza, e non solamente per una parte di essa spezzata dal resto. L'équipe di operatori (psicologi e psicoterapeuti, medici, sacerdoti, assistente sociale, consulenti familiari, legale) del Consultorio "Cana" lavora di concerto, insieme, con verifiche periodiche guidate da un *supervisor* psicoterapeuta. Un lavoro interessante, impegnativo di grande responsabilità, proprio perché tocca la persona, le sue complesse dinamiche interiori e, in particolare, quelle relazionali-familiari. Il Consultorio, dunque, è una scommessa, "un rischio, che bisogna necessariamente correre", come bene ha enunciato, durante l'inaugurazione della struttura, l'Arcivescovo di Monreale, S. E. Mons. Pio Vittorio Vigo. Egli si è riferito al servizio che il Consultorio offrirà, nel particolare territorio in cui è ubicato, come di "un servizio prezioso e coraggioso per il fine che si propone". Ancora, il Consultorio "Cana" vuole essere un luogo di idee, una fucina di esperienze

zando una sorta di <alleanza pastorale>, cioè, che in ogni progetto e programma di pastorale si considerino sempre <i riflessi e le implicazioni familiari>. Auspichiamo dunque che, nelle diocesi e nelle parrocchie, nei nostri gruppi e movimenti, nelle nostre associazioni e comunità, nulla si progetti senza tener conto della famiglia, soggetto-ricorso insostituibile del tessuto sociale ed ecclesiale. A questo proposito i Vescovi italiani affermano: <[...] Di fatto, quasi tutti gli obiettivi dell'azione ecclesiale o sono collocati entro la comunità familiare o almeno la chiamano in causa più o meno direttamente. Sotto questo profilo, la famiglia è di sua natura il luogo unificante oggettivo di tutta l'azione pastorale e deve diventarlo sempre di più, sicché dovrà diventare abitudine acquisita considerare i riflessi e le possibili implicazioni familiari di ogni azione pastorale che viene promossa [...]. L'intera azione pastorale della Chiesa [...] riconosce nella famiglia non solo un ambito o un settore particolare di intervento, ma una dimensione irrinunciabile di tutto il suo agire> (Direttorio di Pastorale Familiare 235).

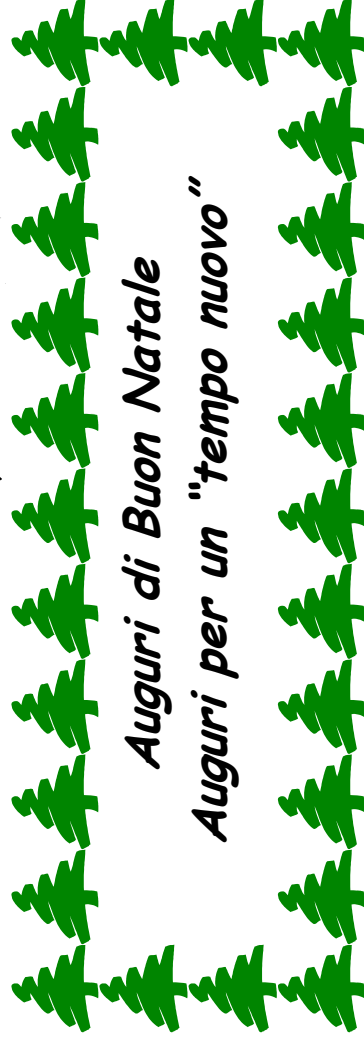
Chiesa e famiglia si illuminano e si comprendono nella prospettiva della reciprocità complementarietà del dono: se la famiglia può diventare ciò che già è per quella costante linfa di grazia che le viene elargita dalla <grande Chiesa>, è pur vero che, in virtù del *carisma coniugale-familiare*, la Chiesa (universale e particolare) può riscoprire la sua <maternità>, il suo essere <famiglia di Dio>, appunto, per lo stile di rapporti più umani e fraterni allorché vissuti dentro casa e testimoniati anche all'esterno.

Caro lettore, per ovvi motivi, anche questo articolo dovrà concludersi, ma il nostro cammino prosegue. Noi sappiamo come continuare dopo la chiusura della Porta Santa:

Ripartiamo da Nazaret! Ripartiamo dalla Famiglia, comunità di vita e d'amore, e faremo della nostra casa una <piccola chiesa> e della Chiesa, davvero, <una grande famiglia>, e delle nostre parrocchie, delle associazioni, dei gruppi e dei movimenti, una <famiglia di famiglie>. La società e la Chiesa ne trarranno un enorme beneficio. Così, vivremo la nostra piccola storia da protagonisti nella costruzione di una porzione di un futuro sempre più degno della persona umana. E quale gioia più grande anche per il nostro Dio? *A Tutti un caro saluto e tanti auguri*

per il 2001...

P. Antonio Santoro
arc.



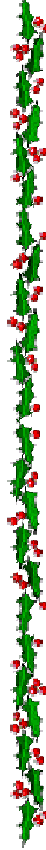
AUGURI DI UN SERENO NATALE...

... Ricco di tempo

Non potevamo lasciarci sfuggire l'occasione del Natale 2000, per ritagliarci una finestrella su questo numero di *LdF*. A quale scopo? Be', innanzitutto augurare a tutti i nostri lettori un sereno Natale di pace, un Natale di condivisione in famiglia, un Natale di rinascita per ognuno di noi, un Natale che possa essere prodigo di un regalo, in particolare, un regalo che è, per certi versi il filo conduttore di questo numero di *LdF*, "il tempo". Troverete diversi articoli e anche una nuova rubrica dedicati a questa preziosissima risorsa che sempre più ci viene a mancare: il tempo. Abbiamo tempo per tutti e per tutto, e alla fine della giornata, stanchi e persino esausti, ci ritroviamo soli, vuoti e lontani, o forse sarebbe meglio dire alienati. Alienati proprio da quei *tutti* e da quel *tutto* che ci ha riempito la giornata. Lontani da noi stessi, dalla nostra famiglia, dai nostri figli. Ecco dunque l'augurio di ritrovare (cercandolo!) un po' di quel tempo che, di diritto, è per il nostro benessere. A proposito della nuova rubrica, troverete in questo numero una pagina dedicata alla cucina, ma non alla sana cucina, per dire in forma implicita che le altre non sono sane, non alla cucina delle diete e neanche a quella orientale o di chissà quale altra parte del mondo, bensì alla **Cucina per il corpo e per lo spirito**, una cucina fatta di tempo, di affetto e di quel sapore buono che accomuna la famiglia attorno al tavolo per "gustare" la relazione, ...con il televisore spento. Siamo certi che molti di voi conoscono ricette adatte alla nostra rubrica, fatecele arrivare. Saremo lieti di pubblicarle.

E ancora, a partire dal prossimo numero, *LdF*, come promesso, sarà un giornale a tutti gli effetti, regolarmente registrato presso il Tribunale di Palermo, con una sua tiratura, aumentata rispetto ad oggi, con un suo direttore, una redazione (questa già c'era) e una tipografia ufficiale. Tutto ciò comporta un aumento importante delle spese per l'Associazione Oasi Cana che sostiene il giornale, ecco dunque che rinnoviamo, con maggiore forza, l'invito ai nostri lettori perché ci **segnalino indirizzi di persone interessate agli argomenti trattati su *LdF***, così da far giungere la nostra voce laddove possa essere ascoltata con interesse, e aumentare la possibilità di **liberi contributi economici** (vedi riquadro a pagina 7). Grazie per la vostra attenzione alle necessità del giornale e grazie per l'interesse che mostrate per i suoi contenuti.

La Redazione



Molti diranno: è la pubblicità che condiziona i nostri figli. Siamo costretti a comprare ciò che vedono in televisione. Ma siamo proprio sicuri che i primi ad essere intrappolati dal messaggio pubblicitario non siano proprio gli adulti? Certo l'armonia della "bianca famiglia" della tv ci attrae, e forse sogniamo quegli "abbracci" e quel calore che diventa sempre più raro ricreare nelle nostre case, magari proprio perché, mentre mangiamo, stiamo con gli occhi incollati alla televisione o intrappolati in mille pensieri che non ci permettono di vivere il momento presente. E allora? Smettiamola di pensare che ci verrà il desiderio di far colazione tutti insieme sol perché c'è una merendina sul nostro tavolo, la cui pubblicità ci ricorda il piacere del condividere lo stesso cibo. Il più delle volte essa non fa altro che distrarre la nostra attenzione da noi stessi, per concentrarla sul prodotto da vendere!

Non intendiamo con questo far la guerra alle merendine, ma proporre uno stimolo per la riflessione. Occorre poi tanto tempo per preparare una merenda? Sarà certo ancora più calda d'affetto e non di forno (magari regalato con l'ennesima raccolta punti), se sarà preparata insieme ai bambini e costituirà, così, il tempo del riposo e della ricarica, energetica ed affettiva, magari di un lungo pomeriggio di studio. E, qualche volta, ben venga anche la golosissima merendina accompagnata, però, da una buona dose di affetto tradotto in condivisione reale di tempo e parole.

La Ricetta: Il Porridge

Per i freddi pomeriggi d'inverno vi consiglio di preparare del **porridge** con fiocchi d'avena, dalle numerose proprietà ricostituenti, a cui potrete aggiungere uvetta e un po' frutta di secca, tanto importante in questa stagione in cui è bene far scorta di cibi grassi e proteici. Ecco la ricetta:

Ingredienti:

Fiocchi d'avena 1 tazza

Acqua 2 tazze

Sale un pizzico

Uvetta uno/due cucchiari

Alcune mandorle

Mettete i fiocchi, l'acqua, il sale e l'uvetta in una pentola con un fondo spesso e portate a bollore. Inserite una piastrina rompifiamma e cuocete coperto, a fiamma bassissima, per circa 15 minuti. A fine cottura insaporite con la frutta secca. Se preferite un sapore più dolce, potete aggiungere del malto di riso o anche della cannella in polvere. E buona merenda.



“La cucina ...per il corpo e lo spirito”

La merenda dei bambini: confezionata è meglio?

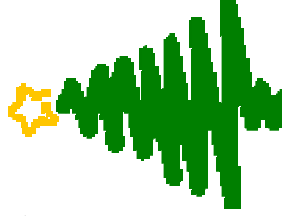
Di **Cettina Sansone**

Molti lettori ricorderanno, certamente, che, da qualche tempo, si pensava di dedicare uno spazio della nostra lettera alla cucina... fino a quando un libro, posto tra gli scaffali del nostro Diderot, mi ha convinto, del tutto, sull'utilità di una rubrica che non si limitasse a proporre ricette rapide o economiche, come quelle, magari, che si trovano tra le pagine delle mille riviste presenti sul mercato. Il titolo del libro in questione, *Cucinare per il corpo e lo spirito*, di Elena Ruggero Guglielmo, mi ha incuriosito e ispirato, al contempo. E' nata, così, la proposta, accolta dalla redazione, di una rubrica capace di guidarci nel riscoprire il “piacere” di cucinare e mangiare, certi che “noi siamo, anche, quel che mangiamo”.

Vorrei cominciare questo mio primo intervento, seguendo la moda degli ultimi tempi e proponendovi un test dal titolo: *Dimmi come mangi e ti dirò... chi sei*. Non temete, il mio conformismo si ferma alla proposta perché non vi serviranno né carta né penna, dal momento che basterà rispondere a poche domande e sarete voi stessi, poi, a valutare le risposte.

1. Riuscite a ricordare cosa avete mangiato ieri sera?
2. Quante volte, durante la giornata, vi capita di mangiare in piedi? o, magari, di bruciarvi la bocca perché non avete il tempo di aspettare che il cibo si freddi?
3. Soffrite di acidità o crampi allo stomaco?
4. Quanto tempo dedicate alla preparazione dei vostri pasti?
5. Quando avete mangiato l'ultimo cibo in scatola o surgelato?
6. Cosa mangiano a colazione o a merenda i vostri figli?

Mi piace pensare a questo punto che la riflessione sia cominciata... E vi chiedo ancora: quante merendine sono ospiti delle vostre dispense? Parto proprio da queste “dolci e fragranti presenze” perché il bene dei bambini, il nostro futuro, mi sta particolarmente a cuore e perché tante mamme continuano a ripetere “di non avere il tempo per preparare dei dolci” e “che non possono fare a meno di comprare l'unica cosa che il bambino riesce a mangiare”. Circa la qualità di questi prodotti non voglio discutere, ma sono certa che i più siano a conoscenza dei sovrabbondanti quantitativi di colesterolo e zuccheri contenuti in queste “bombe” proteiche e caloriche, di cui anche in televisione si parla, se pur raramente. E allora **perché non tornare al buon vecchio panino preparato dalla mamma, o alla bevanda calda accompagnata da qualche biscotto secco?**



L'angolo dello specialista

IL RACCONTO DI UNA ESPERIENZA DI TERAPIA DI GRUPPO GESTALT SUGLI ATTACCHI DI PANICO

Di **Giuseppe Rotolo, psicoterapeuta**

“Dott. Giuseppe Rotolo, Buon giorno, sono Rosa Maria Lombardo, responsabile della L.I.D.A.P. Sicilia, vorremmo che lei guidasse un gruppo per la nostra associazione”. Inizia così la mia storia all'interno della L.I.D.A.P. “Altri pazienti ancora? Ho lo spazio mentale anche per loro? Con il dolore altrui non è permesso sbagliare, bisogna essere sicuri di avere anche per loro spazio nel proprio cuore”. Ma cosa c'è di sicuro in questa vita, di sicuro c'è che il dolore è grande, spesso abbiamo paura che sia più grande di noi e pensiamo che prima o poi sarà troppo. Anche io a 18 anni ho avuto un unico attacco di panico (non sapevo si chiamasse così), prima di intraprendere la strada che “lentissimamente”, come dice un mio paziente, “porta verso la luce”. L'attacco di panico (solo uno, peccato!), sarà stato abbastanza per aprire il mio cuore? Avevo già fatto terapia con successo ad altri pazienti che soffrivano di attacchi di panico ma un gruppo di persone che soffrono di attacchi di panico non lo avevo mai seguito. Vi è tanto di ignoto quando comincio un gruppo: quali colori ci saranno? Sicuramente ci saranno persone belle, piene di curiosità, piene di purezza e dolori. Il dolore è come il fuoco, disinfetta, se si ha il coraggio di rimanere vivi, di continuare ad amare, ad odiare anche, non importa, importa continuare, allora arriva la purezza. Un gruppo! Un gruppo da guidare alla ricerca del senso, al di là del dolore. Loro sicuramente cercheranno delle risposte in me, ed io dirò loro che non ho risposte ma che le risposte le possiamo trovare insieme. Parte il primo incontro, il gruppo ha inizio. mentre parlavo con loro non stavo, come probabilmente immaginavano, ad analizzare ogni movimento, a sezionare ogni sguardo, al contrario ascoltavo me, le mie sensazioni, l'atmosfera. Iniziava a crescere il mio desiderio di incontrare la bellezza dell'altro, il desiderio di essere affascinato prima che di affascinare. Altri incontri, il gruppo prendeva forma, cominciamo a vedere il nostro dolore per la vita, la nostra voglia di vivere, i colori cambiavano sempre più fortemente. La battaglia era sempre più dura, non che i problemi fossero pochi, ma quale esperienza di intimità profonda può essere vissuta senza problemi o senza rischiare. Loro risvegliavano in me la voglia di rischiare tutto il mio equilibrio e me stesso in un solo momento. Cosa altro ti fa cambiare rapidamente ed amare di più se non l'essere disposto a pensieri totalmente nuovi? La psicoterapia della Gestalt afferma che il terapeuta è strumento di terapia e per questo deve mettersi in gioco. E' bello ricordarsi che la vita è gioco!

“Dall'oceano è giunta/un'onda di felicità./ Sedetevi e prendete il remo,/remate tutti, remate./ per quanto sia grave il carico/guiderò alla riva la barca del mio dolore,/sopra le onde navigherò/anche a prezzo della vita./ dall'oceano è arrivata un'onda di felicità./ Chi chiama dietro di me,/chi trattiene i miei passi,/chi oggi mi dice parole di paura? /La paura, io le conosco tutte./ per quale maledizione, per quale segno astrale/ dovrei starmene seduto sulla riva della felicità?/ Sringerò nella mano la fune del nocchiero/ e camminerò cantando./ Dall'oceano è arrivata /un'onda di felicità.” Tagore.

Guidare un gruppo è un po' come stare sulle montagne russe, si è in attesa della prossima emozione, e quale emozione è più grande di vedere una persona che sta tornando a fiorire sotto i nostri occhi all'interno di un gruppo di auto-aiuto? (detto anche, da alcuni di noi, “gruppo auto-aiuto”). Cosa è più bello da vedere se non gli occhi di una persona che tira fuori la purezza

(Continua a pagina 6)

(Continua da pagina 5)

ottenuta col proprio dolore e si unisce alla nuova speranza che nasce dal contatto, dal contatto profondo, dopo il quale la ricchezza di uno più la ricchezza dell'altro è maggiore della semplice somma delle due ricchezze? Perché il contatto, l'incontro, sono alla base di ogni atto creativo e terapeutico. "Avevi tristi gli occhi/come due corpi stanchi./

Quanta tristezza avevi/ nascosta fra le mani!/Arrivai, arrivasti./ La mia vita/ fu più buona da quel/ giorno in cui tu conosci/ che anche io ero triste...". Neruda.

Il silenzio profondo, quello che fa da sfondo tra una parola e l'altra, quello che è presente tra uno sguardo e l'altro, quello che riempie di dolcezza la vita, il silenzio, dunque, quello che sa sanare ogni dolore, cominciava a nascere nel gruppo. L'energia di ognuno di noi era messa insieme ed aumentava la voglia di vivere, la voglia di passare il fosso. I componenti del gruppo sentivano che io ero come uno di loro, un terapeuta che era stato nella merda e per certi versi c'ero ancora, perché, del resto, vivere è un po' stare nella merda. L'energia e il dolore scorrevano sempre di più, e sempre di più ci avvicinavamo a fare terapia profonda, sempre di più visitavamo quei luoghi profondi e ancestrali dove le sensazioni sono assolute, piene, forti, travolgenti, senza compromessi, quel luogo frequentato da poeti e da pazzi. Il luogo della creatività assoluta cominciava ad essere in gioco in terapia. Quel luogo così profondo e oscuro, era il luogo dove nascono gli attacchi di panico, era il luogo dove silenziosamente iniziano i processi ancora controllabili che portano all'attacco di panico. Cominciavamo a vedere che l'attacco di panico come si descrive in alcuni libri di psichiatria è solo la punta dell'iceberg ma dietro c'è il novanta per cento del processo, che a differenza della parte finale è controllabile, "ascoltabile" e soprattutto influenzabile. Questo è il punto fondamentale, perché chi soffre di attacchi di panico, sa come controllare l'attacco, anzi, come poter utilizzare l'energia che c'è in esso. L'attacco di panico lo cominciavamo a vedere come una valanga di energia per "fare", vivere e creare. La fiducia nella Natura cominciava ad essere il centro della terapia. Allora se smettiamo di controllare tutto, se permettiamo alle sensazioni di inondarci senza scappare, se abbiamo fede che dopo la tempesta viene la pace senza fare altro che aspettare, allora saremo padroni di noi stessi, allora non ci sarà più motivo per avere un attacco di panico. Questa era la domanda che sempre di più veniva ai componenti del gruppo, sempre di più con il cambiare dei sintomi, avevamo la sensazione di essere in cammino per la strada giusta. Essere il fratello maggiore ma non essere il detentore della verità per un piccolo gruppo di persone è a mio parere, una delle esperienze che più si avvicinano alla nostra ancestrale richiesta di comunicare profondamente. Quel contatto che più di ogni altra cosa ci permette di non sentirci soli, anzi amati in maniera piena. Quel contatto e quella pienezza che ognuno di noi in fondo cerca in tutte quelle esperienze che si possono definire gratificanti. La creatività diventa a questo punto la chiave per la lettura della nostra vita, facendone una creazione artistica. E' difficile vedere tanto dolore senza fuggire o restare sopraffatti. Quando ci si occupa, come faccio io, di psicoterapia ci si chiede perché? Perché soffre tanto, a che serve il suo dolore? Bisogna evitare la voglia di fare qualcosa ad ogni costo, di aiutare ad ogni costo, di donare qualcosa per fermare lo sgomento che si prova nel vedere tanta sofferenza senza permettersi di fuggire o di non sentire. Quando mi avvicino alla cascata di energia che si carica



Decalogo di istruzioni per considerare il video-gioco come una risorsa per la famiglia.

Metodo della sperimentazione

- 1) Chiedi a tuo figlio di giocare per te (osservazione partecipante):
 - un gioco si rivela solo giocando
 - il percorso di gioco è sempre individuale
 - con i video giochi si rovescia il rapporto educatore-educando.
- 2) Chiedi qual è lo scopo del gioco scelto. Generalmente vi sono tre scopi per tre diverse categorie di video giochi, che stimolano altrettante attività mentali:
 - vincere una competizione (stimola l'abilità di tipo moto-sensoriale)
 - risolvere enigmi - esplorare (abilità di tipo rappresentativo)
 - organizzare una strategia complessa (abilità analitico-razionale).
- 3) Chiedi di riassumere brevemente il contenuto del gioco per valutare la percezione e comprensione del senso.
- 4) Al di là della categoria, valuta ogni video gioco come un universo a sé.

Giocare

- 5) Scopri il posto assegnato dal sistema al giocatore:
 - osserva le interfacce (menù-finestre)
 - informati sui comandi da usare
- 6) Sperimenta la libertà del giocatore:
 - chiedi di fare mosse non previste,
 - osserva la possibilità di intervenire su tempi-ambienti-personaggi
- 7) Valuta la qualità grafica del gioco e la coerenza del mondo rappresentato.
- 8) Valuta le abitudini di gioco di tuo figlio e le dinamiche di socializzazione indotte.
- 9) Controlla i tempi di fruizione in relazione al tipo di gioco.
- 10) Continua a vigilare sui giochi di tuo figlio, anche da lontano.



Inoltre sono stati consigliati i seguenti libri sui video-giochi:
 - **Ciro Arcione - Videogames. Ellogio del tempo spreco - Roma 1999**
 - **Francesco Antinucci - Computer per un figlio - Laterza 1999**

Da Pugnochiuso(FG)

Settimana estiva di studio e formazione dell'Ufficio Nazionale per la Pastorale Familiare

LA COMUNICAZIONE: TRA RISORSA E RISCHIO PER LA FAMIGLIA

2ª Parte

Continuiamo la sintesi delle relazioni presentate nella Settimana estiva di studio e formazione, dell'Ufficio Nazionale per la Pastorale della Famiglia, sul tema **"La comunicazione: tra risorsa e rischio per la famiglia"**, organizzata in collaborazione con l'Ufficio Nazionale per le Comunicazioni Sociali, dal 14 al 18 giugno 2000.

Prendiamo in esame la parte dedicata alla fruizione dei media e di altri mezzi di comunicazione da parte dei bambini. Si sono svolti dei laboratori coordinati dal Prof. G.Simonelli della Scuola di specializzazione in analisi e gestione della comunicazione presso l'UCSC di Milano, su:

- i bambini davanti alla televisione
- consumo di cinema e home video da parte dei bambini
- la lettura dei bambini: l'esempio di Popotus
- bambini, il video gioco e i new media

Ancora una volta si è parlato di atteggiamento propositivo da parte della famiglia piuttosto che semplicemente difensivo: come possiamo utilizzare questi mezzi proficuamente per farli diventare risorsa per la famiglia?

Riguardo alla televisione, si è parlato della relazione tra le rappresentazioni televisive ed il comportamento corrente e futuro dei bambini. Pare che il comportamento del bambino non dipenda tanto da quanto vede la TV, ma da "come la vede" e da "con chi la vede". **La vulnerabilità del bambino è in stretta correlazione con l'ambiente in cui vive.**

Non sempre i bambini sono passivi di fronte al piccolo schermo; spesso fanno delle valutazioni sui programmi in rapporto al loro vissuto.

Ai genitori, tuttavia, è richiesto di stimolare sempre di più una visione attiva, in cui viene evidenziato il distacco tra rappresentazione televisiva e realtà. Ciò imporrebbe una migliore conoscenza della programmazione, attraverso cui limitare entro orari ben definiti l'uso della televisione.

A proposito di home video, è stato evidenziato l'uso molto proficuo che ne può essere fatto nei percorsi educativi dei ragazzi attraverso i cineforum negli oratori.

E' stato segnalato, al riguardo, nell'ambito del sito Internet della Chiesa Cattolica Italiana, un servizio "Data-film" di informazione sui film usciti a partire dal 1990, con una valutazione morale ai fini pastorali.

In merito alla lettura dei bambini, è stato presentato Popotus, inserito del giovedì e del sabato di Avvenire, che di fatto è un giornale per bambini, scritto dagli stessi giornalisti della testata principale con un linguaggio adatto al piccolo pubblico.

Sul rapporto tra bambini e videogames si è incentrata l'ultima parte dei laboratori.

Sono spesso opposte le valutazioni che vengono date sui video giochi: isolano il bambino o aiutano alla socializzazione? monopolizzano il tempo libero o lo arricchiscono? le azioni ripetitive sono negative o in qualche modo stimolano la fantasia?

Vi sono certo dei video giochi che possono essere definiti "pericolosi" per i ragazzi, come quelli che simulano scene di guerra o comunque di eccessiva violenza. E' stato tuttavia sottolineato il valore educativo di molti di essi: occorre sfatare certi pregiudizi e dotarsi dei requisiti necessari per giocare insieme ai bambini.

A tal fine è stato fornito un decalogo di istruzioni utili, che riportiamo nel riquadro qui a fianco.

Carmelo Moscato

come una molla diventando un attacco di panico, sento il mio intestino di guaritore che si ribella a tanto orrore. Per aiutare, per essere terapeutici, per dare quello che serve al paziente e non fare ad ogni costo ciò che serve a lenire l'angoscia del terapeuta, bisogna stare lì, soffrire insieme, cercare il silenzio del dolore impotente, ogni parola potrebbe offendere la profondità del dolore che prova il paziente. Quello che è così lento che sembra non passare mai, quello che importa dire è io sono qui, non voglio più scappare voglio una strada nuova che ci permette insieme di attraversare il dolore, il suo centro.

"Ormai mi sto stancando di cercare invano; non trovano i miei occhi, i miei piedi né le mie mani/ la Casa in cui devo cantare la mia canzone..." Neruda

Tutto questo permette di completare l'esperienza (gestalt), di aggiungere la parte che ci faceva paura. Ora è possibile usare la nuova energia che non ha più ragione di diventare DAP. E' difficile descrivere la nobiltà e la bellezza che c'è in queste persone che con abnegazione immaginabile riescono a sorridere ancora quando la maggior parte delle persone che ci sta intorno avrebbe smesso di sperare. Penso che la creatività necessaria allo stare bene sia vicina all'arte e alla pazzia.

"Alla più cara, alla più bella, che colma il mio cuore di luce./ all'angelo, all'idolo immortale./ salve, per l'immortalità!" Baudelaire

ATTENZIONE!

La Associazione OASI CANA è una Onlus: Organizzazione non Lucrativa di utilità Sociale. Pertanto, ai sensi del D.L. 4/12/97 n° 460, **eventuali offerte o contributi**, entro il limite massimo di 4 milioni, **sono detraibili dall'imposta da pagare** per le persone fisiche (IRPEF) ed anche per le imprese l'eventuale donazione è un onere deducibile dal reddito conservando la ricevuta del bollettino del versamento effettuato.

Vi invitiamo ad approfittare di questa possibilità. Le donazioni effettuate entro il 31/12/2000 sono già deducibili dalla dichiarazione dell'anno prossimo relativa ai redditi del 2000. Siamo disponibili per eventuali chiarimenti ai soliti recapiti che trovate in fondo al giornale.

Non farci mancare la tua offerta utilizzando il bollettino di Conto Corrente Postale allegato a questo numero. Facci pervenire indirizzi di persone sensibili ai problemi della coppia e della famiglia per mandargli Lettera di Famiglia.

Buone Feste

**Conosci persone sensibili all'argomento Famiglia?
Segnalaci l'indirizzo. Riceveranno LdF**

ADMETO, ALCESTI E... IL TEMPO

“.../Ma egli rompe la scorsa del dolore/ in pezzi e ne distese alte le mani,/ come per trattenerne il dio fuggente./ Anni chiedeva, solo un anno ancora/ di giovinezza, mesi, pochi giorni,/ ah, non giorni, ma notti, una soltanto./ solo una notte, questa notte: questa./ Il dio negava. Gridò allora Admeto,/ gridò vani richiami a lui, gridò:/ come gridò sua madre al nascimento./ ...” (da: Alcesti, *Poesie* di Rainer Maria Rilke, ed. Einaudi).

Grida Admeto, grida, cosciente, la sua paura della morte imminente. Il dio è lì, di fronte a lui, per esigere la sua vita, per rapirlo all'altare nuziale. E lui, il giovane sposo, sentendosi già preda dell'odiato nemico, come un ossesso bramoso della propria vita, s'indugia tentando di riguadagnarsela, porgendo in cambio quelle dei suoi “vecchi”. Ma, considerate queste “*miserio riscatto*”, corre “*anelante, ispirato*” verso il giovane Kreon, “... mentre tu nella pienezza...”. “*Ma l'amico era come delegato.*”

Admeto fu messo in modo esplicito dinanzi alla fine, quando ormai questa era prossima. Il nostro Dio, invece, il Signore della vita, che meglio di ogni altro ci conosce, e scruta dentro il nostro animo, ogni giorno ci mette di fronte al miracolo della nostra stessa vita, per farcela amare. Non ci è dovuta, e quindi l'invito che Lui ci fa è quello di viverla, sempre, come fosse l'ultimo dei nostri giorni, in pienezza.

Ed è stato proprio ponendoci di fronte a questo Dio e al suo invito, unico e speciale per noi, così come unico e speciale è per ognuno di noi, che alcuni mesi fa, insieme a Cetina, come “*famiglia viva*”, abbiamo deciso di prenderci del tempo da dedicare a noi stessi attraverso il servizio, e in modo particolare, attraverso il servizio presso l'Associazione Oasi Cana. Riporto qui di seguito alcuni stralci della lettera motivazionale allegata alla domanda di ammissione, in considerazione del fatto che i contenuti che in essa si leggono, sposano bene il tema di questo articolo:

È oramai divenuta una stolta consuetudine dei più, quella di lamentare, in modo cronico, la mancanza di un “tempo” che sembra sfuggirci irrimediabilmente [...] Il tempo a cui si fa riferimento è [...] quello che, senza mezzi termini, semplicemente, ci separa dalla morte. Nessuno di noi vuole ammetterlo esplicitamente, ma tutte le volte che ci lamentiamo, perché non riusciamo ad avere il tempo necessario per svolgere le innumerevoli attività a cui ci piacerebbe far fronte, in realtà, stiamo dicendo a noi stessi che abbiamo paura di non farcela, prima di morire, a diventare onnipotenti, cercando di fare, fare e poi ancora fare, nel tentativo disperato, di emulare, il più possibile, il nostro caro, buon Dio.

Così, dopo aver constatato a cosa può condurci la superbia del nostro cuore, adesso, proprio in questo tempo, ci piace ringraziare il Signore, Dio del tempo e dell'eterno, per averci dato l'occasione di incontrare sul nostro percorso di vita, “*insieme*”, le donne, i bambini e gli uomini dell'Oasi Cana. Quelle persone, cioè, che, in questi anni trascorsi, ci hanno insegnato a utilizzare il tempo donatoci dal Signore della Vita, veramente, per noi e, veramente, per gli altri. In tal modo abbiamo cominciato a sperimentare cosa significhi cercare quella “*relazione*” profonda che si può instaurare tra gli uomini, e che con la nostra volontà e l'aiuto di Dio, può trasformarsi in relazione d'amore oblativo e in relazione salvifica.

Ecco che, l'occasione che oggi viene fornita a noi, coppia e famiglia, di diventare un

suo cibo. Ecco allora come agisce la **pillola del giorno dopo**: impedisce che l'utero diventi un **luogo accogliente**, l'endometrio diventa atrofico, incapace di consentire l'annidamento; la pillola (in realtà sono due da assumersi a distanza di 12 ore l'una dall'altra) va assunta entro 72 ore dal rapporto “a rischio” proprio perché deve indurre queste modificazioni prima che il frutto del concepimento arrivi nell'utero(mentre, cioè, è ancora in viaggio nella tuba). **La pillola del giorno dopo fa dunque dire al corpo della madre un NO al suo bambino** che cercava nell'utero la possibilità di “trovare casa” per crescere e venire alla luce. Risulta a questo punto chiaro che i termini “*contraccezione d'emergenza*” o “*contraccezione ormonale del giorno dopo*” (che vengono spesso usati anche nell'ambiente medico) non esprimono nessuna verità scientifica: il meccanismo con cui questo tipo di farmaci agisce non è affatto un meccanismo **contraccettivo** (volto, cioè, ad impedire il concepimento), ma, piuttosto, un **meccanismo abortivo** volto, cioè, ad interrompere quel processo vitale che inizia con il concepimento.



Se vuoi una famiglia viva

Continuiamo quanto iniziato nello scorso numero di LdF commentando i tredici punti stilati nell'incontro estivo dei membri dell'Associazione, nel 1989, e che rappresentano una sorta di Linee Guida per una coppia e una famiglia viva e alla sequela di Cristo Gesù. In questo numero vi proponiamo un contributo circa il terzo punto:

3. Amami soprattutto quando meno me lo merito, perché proprio allora ne ho più bisogno.

di Saveria Cassano

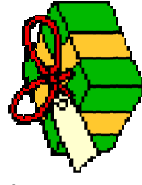
Quando ci hanno chiesto una riflessione sul punto 3, con mio marito abbiamo fatto un tuffo nei ricordi del passato, ai nostri primi anni di matrimonio, ai tanti momenti di incomprensione, ai lunghi silenzi, e a tutte le difficoltà che inevitabilmente emergono specialmente nei primi anni. Mai come allora avevamo bisogno di amarci al di là di chi dei due se lo meritasse.

Abbiamo avuto un grande aiuto nel superare questi momenti da P. Antonio e dalle coppie dell'allora “Gruppo Cana”.

Da ciò ci siamo resi conto che quel punto 3, ancor prima di riceverlo per iscritto ci era stato donato nei nostri cuori e nei nostri pensieri.

Negli anni successivi alla stesura dei 13 punti, abbiamo applicato un metodo di riconciliazione molto simpatico e al posto delle difficili, complicate classiche scuse, una semplice ma molto efficace frase:

- MI APELLO AL PUNTO 3 -

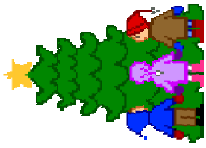


I consigli per la salute

La pillola del giorno dopo di Piera Di Maria, medico ginecologo

Nei giorni scorsi abbiamo sentito spesso parlare della cosiddetta “Pillola del giorno dopo”. Il dibattito è nato dopo che il Ministero della Sanità ha autorizzato, anche in Italia, la commercializzazione di un farmaco - il Norveo - che era già usato in altri paesi della Comunità Europea come “contraccettivo d'emergenza”. Questa della “contraccezione d'emergenza” in realtà non è affatto una novità: già da alcuni anni si fa ricorso, anche in Italia, alla cosiddetta contraccezione ormonale “del giorno dopo”.

Tutti i medici che lavorano nei Pronto Soccorsi, ostetrici-ginecologici, o anche nella Guardia Medica sanno bene quanto frequente sia la domanda di questo tipo di prescrizione, da parte, soprattutto, dei giovani (ma non solo). Nessuna novità dunque, quello che è cambiato è solo il tipo di prodotto ormonale usato: prima si davano estrogeni (la classica pillola contraccettiva), ad un dosaggio molto alto, oggi con il Norveo, si somministra solo un progestinico, ma l'obiettivo è lo stesso: **impedire l'annidamento dell'embrione nell'utero**.



Per capire meglio come funziona questo farmaco diamo uno sguardo agli eventi biologici che sono all'origine di ogni vita umana: se un rapporto sessuale avviene nel periodo fertile del ciclo di una donna, gli spermatozoi, depositi in vagina, vengono come guidati all'interno delle vie genitali femminili verso la cellula uovo che li “attende”, nella parte della tuba più lontana dall'utero. Tra l'ovocita femminile e lo spermatozoo esiste una **misteriosa attrazione** che li porta ad incontrarsi e a fondersi in una nuova cellula completamente diversa dalle due che le hanno dato origine, con una identità resa unica e irripetibile dal numero infinito di combinazioni con cui i cromosomi paterni e materni si scambiano le loro informazioni genetiche, che rappresentano il codice della nuova vita. **Questa nuova cellula è la più straordinaria meraviglia che è possibile contemplare in natura**, è come un immenso programma che nessun computer potrà mai elaborare: un programma con miliardi di caratteri e con la forza dinamica per attuarsi. Da quest'unica cellula, sotto l'impulso di una inimmaginabile energia, avranno origine miliardi di cellule che insieme realizzeranno, in assoluta sintonia, il progetto comune che è impresso nella loro intima struttura: **una nuova vita umana**. Perché questo progetto si realizzi avvengono nel corpo della madre alcune importanti modificazioni biologiche; tutto l'apparato riproduttivo della donna è come misteriosamente “avvertito” che si è accesa una nuova vita: la tuba, dove avvengono le prime fasi dello sviluppo, si attiva perché questo nuovo essere raggiunga l'utero: il luogo dove è possibile portare a compimento il progetto di vita meravigliosamente scritto in quel gruppetto di cellule; durante i circa cinque giorni di “viaggio” nella tuba l'utero si prepara ad accogliere il nuovo arrivato, mettendo in atto tutta una serie di modificazioni soprattutto a carico dell'endometrio (la sua mucosa interna) che ne faranno una “terra” soffice e fertile dove il “piccolo” troverà il suo nido e il

“pezzetto” di questa “Oasi del dono di sé agli altri”, indirizzata in modo assolutamente particolare a curare le ferite proprio di quella famiglia, non tenuta in alcun conto dalla società dei consumi, ci sta particolarmente a cuore, in quanto, occasione certa per ricevere l'abbraccio di Gesù che guarisce. Riteniamo, infatti, fortemente vero, che nell'incontro con l'altro, bisognoso d'aiuto, si può riscoprire la possibilità di sanare le proprie ferite, attraverso la dimensione del dono gratuito di sé, nella circolarità dell'amore, che Cristo crocifisso ci insegna.

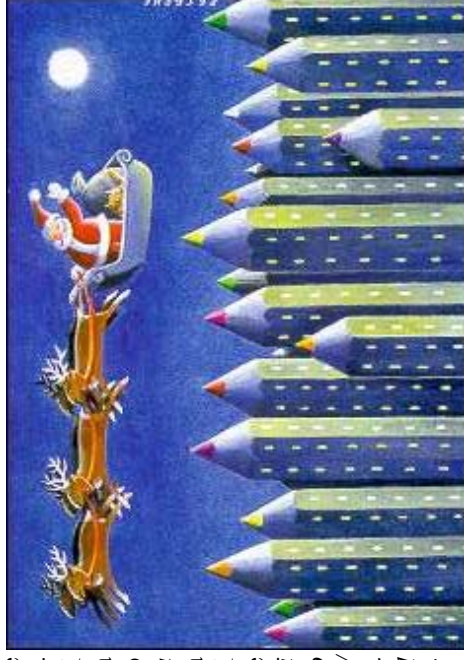
In questo senso l'Oasi Cana rappresenta un luogo del tutto speciale e rappresenta altresì un tempo del tutto unico, per trovare quello stimolo ad operare in questo preciso disegno di salvezza di Dio, che altrimenti, l'egoismo e l'ambizione ci impedirebbero di trovare nelle nostre affannose giornate, dedite principalmente a gettare in pasto ai porci la perla del nostro preziosissimo tempo.

Ed è allora con questa precisa motivazione, quella cioè, di metterci nelle mani del Papà Buono, affinché ci dia la forza ed aumenti in noi la speranza di poter contribuire, umilmente, all'opera che già si svolge presso l'Associazione Oasi Cana, di incontrare il fratello più bisognoso per aiutarlo e attraverso lui trovare Gesù, che chiediamo ai responsabili di codesta Associazione di tirarci su dalle acque, dentro questa Arca di salvezza.

Che il Signore benedica sempre l'Oasi Cana e quanti vi operano. (F.to C.S. e A.A.)

Ecco, allora, che questo nuovo Natale, può trasformarsi in una occasione di rinascita per ognuno di noi, e uno strumento è proprio quello di “concederci” del tempo: per noi stessi, per la nostra coppia, per la nostra famiglia. Del tempo per il dialogo, del tempo per la relazione, per essere e vivere insieme nella condivisione, armonizzando le scelte in ordine al ritmo più adeguato per il benessere del nostro corpo, della nostra mente, della nostra anima, o più semplicemente per il bene della nostra persona.

Per non scoprirci poi, come Admeto di fronte al dio, terribilmente in ritardo e con l'ansia di recuperare il tempo perduto. Sarà difficile per noi trovare qualcuno che prenda il nostro posto, “Allora tacque, e chi venne fu lei,” e sarà difficile che qualcuno dica per noi ciò che Alceste riuscì a profetire per il suo sposo, “Nessuno è a lui compenso. Io solamente./ Io lo sono. Perché nessuno è al fine/ come me. Cosa resta a me di quello/ ch'ero qui, cosa resta oltre il morire?! ... Prendimi dunque: prendimi per lui.”. E per non restare in questa vita con lo stesso strazio di Admeto che guarda la sua sposa andare via con il dio, “...Ma una volta/ ancora egli le vide il viso, indietro/ rivolto, in un sorriso.../ ... Allora egli le mani/ premette sulla fronte, ingnocchiato,/ per non vedere più che quel sorriso”.



G. Di Maria

In cammino con Gesù

MARTA E MARIA

di Cettina e Antonio Andalaro

Poniamoci, insieme come coppia, di fronte a Gesù, in un contesto adeguato di raccoglimento e di apertura di cuore. Teniamo, come sempre, a portata di mano il quaderno che ci accompagna nella preghiera, e una penna. Disponiamoci, quindi, all'ascolto della Parola del Signore recitando, in modo spontaneo, una preghiera di invocazione allo Spirito, affinché ci aiuti a liberare la nostra mente da ogni altro pensiero.

Lc 10,38-42 *Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa. Essa aveva una sorella, di nome Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola; Marta, invece, era tutta presa dai molti servizi. Pertanto, fattasi avanti, disse: "Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti". Ma Gesù le rispose: "Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta".*

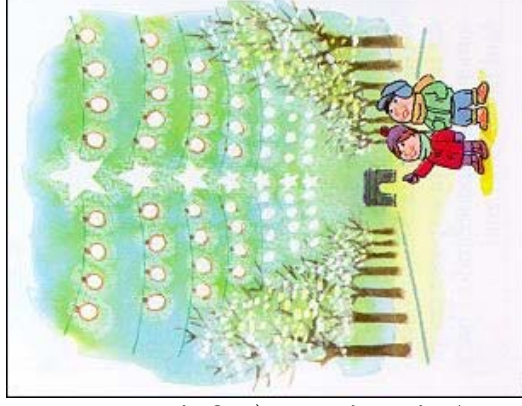
Proviamo, ora, a vestire i panni di Marta. Entriamo nella sua rabbia mentre osserva Maria godere pienamente della presenza di Gesù, sentiamo questa acredine che monta rapidamente, e dagli occhi, che colgono la scena, s'irradia, attraverso il sangue che gonfia le vene, a tutti gli arti e ad ogni organo interno sino a impregnare le viscere e tutti i tessuti. Ricordiamo, se c'è stata, una esperienza simile che abbiamo vissuto in passato, così sarà più facile comprendere Marta, piuttosto che criticarla. Mettiamo per iscritto ciò che ci si sta muovendo dentro. Ripercorrendo quanto abbiamo scritto, rispondiamo alle seguenti domande:

Nei panni di Marta, cosa proviamo per Maria, la "privilegiata"?

Quando ci sentiamo vittime di una ingiustizia cosa proviamo? Ira, rabbia, arrendevolezza, altro?

Cosa diremmo e cosa faremmo alla persona che ci ha fatto sentire vittima di ingiustizia? (proviamo a scrivere senza censure ciò che magari nella realtà non faremmo mai)

Rileggiamo ora, a voce alta, prendendone pienamente coscienza, la risposta di Gesù. Scriviamo quello che ci risuona dentro ascoltando il Maestro che parla a noi. Formuliamo, adesso, e scriviamola sul quadernetto, una preghiera che esprima lo stato d'animo attuale, alla luce di quanto Gesù ci ha detto, chiedendo Gli di aiutarci là dove ci sentiamo più deboli, in ordine ai temi scaturiti da questo momento di riflessione. Condividiamo, in coppia questa preghiera e concludiamo recitando insieme il Padre Nostro.



“Briciole dell’ anima”

“Dove sei?”

Dove sei?

Ecco mi riecheggia sempre questa domanda

E sempre vado alla ricerca di te

Di te che sei il solo, il grande, l’unico.

È bello cercarti

Ma ancora più bello è trovarti

E quando questo accade

Un’alba nuova vive in me.

Tutto sembra più bello, più limpido, più puro.

Ad un tratto una voce

Un avvenimento e paff!

Ti perdo

E così riaffiorano le immagini

Stress, collera, il fare...

Prendono il sopravvento

E tu lì fermo che aspetti

Non disprezzi, non ti adiri, non vuoi il male

No tu ami

Ami sempre

Ancora e sempre

Incondizionatamente

Gratuitamente.

di Giovanna Raineri

