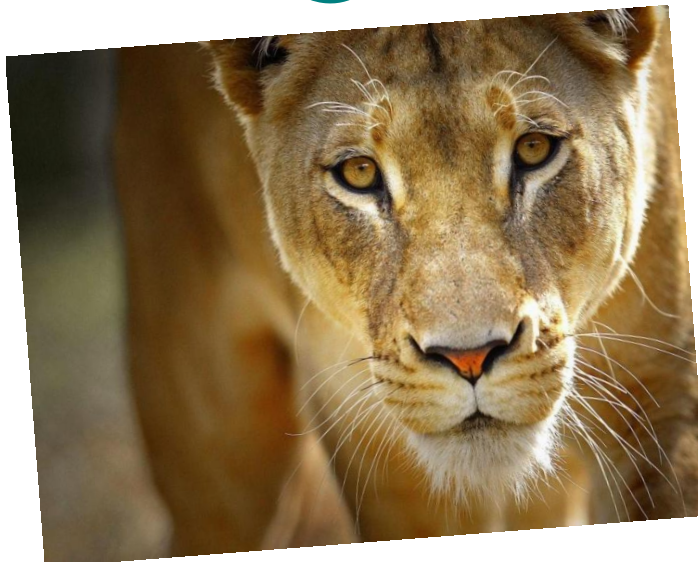


Servizio Pastorale per Giovani e Adulti - Süd-Baden
Missione Cattolica Italiana - Villingen

Wienerplatz 7, 78048 VS-Villingen
Tel.: 07721-56283 Fax: 07721/9929654 Handy 01607811631
E-mail: sdb@mci-villingen.de
Webseite: www.mci-villingen.de

10 PUNGOLO

10
Giugno
2011



FUOCHI D'ARTIFICIO

Cari Amici,
tutti sappiamo cosa sono i fuochi d'artificio: belli, bellissimi, ma che durano soltanto qualche secondo.

Non poche volte e non poche persone pensano e vivono la loro vita, il loro matrimonio, il loro impegno in Missione, in Parrocchia o altrove come un bel fuoco d'artificio. Partono forte, partono a "razzo" per poi "mollare" dopo poco, per poi "spomparsi" subito. Perché? Perché in ogni cosa, prima o poi, subentra il "già visto", il "già fatto", subentra la ripetizione, la "minestra riscaldata" ed è ovvio che con la ripetizione subentra la monotonia, la noia e... lentamente prima il coma e poi la morte del vivere, del matrimonio, dell'impegno in Missione, in Parrocchia o altrove. La vita perde la sua novità, la sua bellezza, il suo gusto, la sua luce, i suoi colori, la sua luminosità...

Il matrimonio, dopo che ci si conosce in tutto millimetro per millimetro, e dopo che si sa come vanno le cose, traballa e può spegnersi.

L'impegno in Missione o altrove, dopo uno spettacolare fuoco...di paglia, pure.... Alla vita, però, non si può facilmente rinunciare..., e allora la si trascina tra stanchezza, depressione, scontentezza e infelicità.

Il matrimonio? Beh, il matrimonio presenta sempre qualche crepa, nasconde sempre qualche sotterfugio, e allora ci si rifugia nei litigi, nelle sgridate, nelle scappatelle e, sempre più spesso nella rottura o nella separazione. Ognuno per conto suo, chi a destra e chi a sinistra.

L'impegno in Missione, in Parrocchia o altrove è quello più vulnerabile e più facile da gestire; va facilmente alla deriva: si

comincia sempre più frequentemente a criticare, ad esprimere scontentezza, magari lontano dagli ambienti frequentati; poi ci si impegna sempre più raramente con motivazioni apparentemente plausibili; intanto inizia il processo lento di allontanamento, piano piano, in punta di piedi, rarificando la partecipazione agli incontri e alle attività, fino a non farsi vedere più, senza che nessuno si accorga o sappia niente.

Chi si comporta come un fuoco d'artificio nelle varie occasioni della sua vita mostra immaturità psicologica. Non lo dico io, lo dice la scienza psicologica.

La persona matura, infatti, è quella che persevera, che tiene duro, che stringe i denti, che non molla, che va fino in fondo, che continua, che vive ogni giorno della sua vita, ogni giorno e ogni cosa del rapporto di coppia, che vive ogni giorno il suo ruolo di padre o di madre, che vive ogni attività della Missione, della Parrocchia o di altro come se fosse il primo giorno, come se fosse la prima volta, con lo stesso entusiasmo, con la stessa novità, con le stesse intatte energie della prima volta. Chi fa così, chi riveste di novità ogni cosa che fa o ogni giorno che vive, chi insiste e chi resiste ha sempre la meglio ed è lui il protagonista, è lui la persona matura. La persona matura va avanti anche quando è delusa perché non vede i risultati; la persona matura non si scoraggia mai! Se aggiunge, poi, anche un pizzico di fede o di fiducia in Dio, allora diventa creatrice, è capace di creare, di dipingere la sua vita, il suo matrimonio, la sua Missione o Parrocchia o altro, con i più bei colori del mondo. La persona matura è costante, è perseverante, è di parola, mantiene l'impegno preso, costi quel che costi!

La persona matura è colei che quando si prefigge un obiettivo nella sua vita, nel suo matrimonio o altrove cerca di raggiungerlo ad ogni costo. La persona matura è colei che è convinta che la vita non è un'autostrada, è convinta che in Paradiso non si va in aereo, è convinta che il matrimonio non è una continua luna di miele, che la Missione o la Parrocchia o altre Associazioni non sono il salotto del Paradiso dove tutto è bello, in ordine e perfetto; la persona matura sa soffrire, sa fare sacrifici, ogni volta che sia necessario. La persona matura è colei che è costante e non va avanti a corrente alternata. La persona matura non si stufa se la cosa non è piú nuova, ma continua ad apprezzarla e a farla, anzi la rende lei stessa nuova, rivestendola di novità e affrontandola come se fosse la prima volta. La persona matura è colei che continua a collaborare anche quando non vengono accettate le proprie idee o i propri programmi. La persona matura è il contrario della persona dei "fuochi d'artificio".

Un caro saluto





Il brontolone ⁵

L'amico con cui esco continuamente e con cui passo al suo giardino tutte le sere del fine settimana, in primavera e in estate, è un brontolone. Protesta e si lamenta dalla mattina alla sera. È sempre "stufo, stufo, stufo" di qualcosa. È un rompiscatole, ma in fondo non è cattivo. Qualche tempo fa siamo andati, insieme, ad una conferenza organizzata dalla ditta. Ad un certo punto il conferenziere ha detto: "I brontoloni sono dei perdenti...". Ho guardato il mio amico di sottocchio e ho visto che si era messo ad ascoltare con molta attenzione. Aveva una espressione... Secondo me la cosa lo aveva scioccato, soprattutto perché nella nostra ditta stavano licenziando parecchie persone ..., ed era meglio non essere considerato un perdente. Sta di fatto che dopo quella conferenza egli protesta molto ma molto di meno e soprattutto non si lamenta e non brontola piú come faceva prima. Perché si brontola? Cos'è un lamento? Si brontola e ci si lamenta perché si vuole protestare contro qualcuno o qualcosa che viene avvertita come una disgrazia, come una ingiustizia nei propri riguardi. I brontolii o i lamenti possono essere esterni (cioè rivolti a qualcuno che ci ascolta o contro qualcuno che è assente) oppure possono essere interni. Una volta uno mi disse: "Per il fatto che io non dica niente agli altri, non significa che io non dica niente dentro di me". Uno che si lamenta o che brontola continuamente non lascia nessuno spazio dentro di sé ai sentimenti di felicità: è un continuo scontento e infelice. Il lamento ripetuto porta a 2 inconvenienti: 1) porta a sentirsi sempre vittima di qualcosa o degli altri; 2) porta a non impegnarsi, cioè ad essere passivi di fronte ai problemi o ad una attività. Qui non si vuole togliere a nessuno il diritto di lamentarsi; però fatelo con la persona giusta, per giusti motivi e per un tempo limitato. Che il lamento o il brontolio non sia una abitudine, non venga fuori ad ogni angolo di strada e non diventi il pane quotidiano.

IL PETTEGOLO

(1)

IL PETTEGOLO È UN POVERACCIO CHE HA POCA STIMA DI SÉ

Il pettegolo è un individuo che prova un gusto meschino e diabolicamente piacevole nell'avere informazioni sugli altri e magari diffonderle e commentarle con le sue amiche o con i suoi amici.

Egli dedica gran parte della giornata a cercare notizie di persone che conosce ed è una persona pericolosa perché in qualunque momento può usare le informazioni in suo possesso proprio contro quelle persone. Il pettegolo ha l'istinto di farsi i fatti degli altri; è una persona spregevole e odiosa che tutti disprezzeranno. Spettegolare è un brutto sintomo: è il sintomo di insicurezza. Quando parliamo delle persone che conosciamo, più o meno direttamente, non facciamo altro che cadere nella tentazione di concentrare su altri l'attenzione, scansandola da noi stessi, per paura di non essere all'altezza della situazione. Il pettegolezso "light", cioè quel conversare apparentemente semplice e distensivo, può anch'esso produrre i suoi effetti negativi. Infatti dalle semplici chiacchiere sui colleghi di lavoro o sui parenti, sugli amici o sui nemici, si può passare a qualcosa di più pericoloso quando si danneggiano gli altri. Molte persone o gruppi sociali interessati possono mettere in giro delle dicerie "con malizia", per raggiungere obiettivi concreti come il discredito dell'altra persona e la sua distruzione. E "il bello" è che vengono subito credute.

***I pettegolezzi
non hanno
mai fondamento.
Il fondamento di ogni
pettegolezso è
la propria cattiveria***

OLOGETTEP LI

(2)

Esce di giorno, di notte e a tutte le ore,
lo trovi al bar, in piazza, nei vicoli, al circolo,
in chiesa, alla partita, nelle spiagge e
nell'associazione;

sembra che lo voglia fare apposta
per stare in compagnia,

ed invece vuole sapere soltanto
i fatti degli altri,

degli uomini, delle donne, dei santi
anche se essi sono attaccati al muro
e stanno in silenzio nei loro quadri.

Il pettegolo ce l'ha nel sangue
la malattia, la diceria, la maldicenza
ed è spione:

controlla se qualcuno esce o entra;
guarda cosa fanno e cosa dicono gli altri

negli angoli delle strade, nelle case,
nelle chiese e nelle riunioni;

scruta quello che fanno gli uomini e i cretini,
le donne, gli amanti e i vagabondi;

sbircia su chi chiama e su chi risponde,
su chi bussa e su chi apre.

Sono queste le cose che va cercando,
e, come una ronda, va spiando

tutto ciò che passa sotto il suo naso.

Sarebbe meglio che stesse a casa sua,
che non sappia niente di nessuno

e che guardi dentro di sé
prima di guardare gli altri.

Guardi gelosamente

i propri figli e i fatti suoi,

poi veda con altro occhio e con altro cuore
le cose degli altri,

i giovani amanti, i poveri sposi,

quelli che lavorano, sudano e fanno
senza parlare;

poi dica, contento, a tutti quanti,
agli uomini, alle donne e anche a Dio:

"Lascio per sempre

questa mia schifosa mania;

sono pettegolo: che vergogna!

Ma chi me lo fa fare?"

*(Libera traduzione da una poesia dialettale calabrese
di Francesco Restuccia)*



Pellegrinaggio a Medjugorje 10-13 Maggio 2011

La Madonna va a Medjugorje per ricordare all'umanità i valori che non abbiamo più, che abbiamo perso; e lei ci dá la grazia di poter di nuovo ritrovarli, riconoscerli e praticarli. Nei vari messaggi ce lo dice frequentemente: „Cari figli voglio condividere con voi la mia gioia e il mio amore per voi“. La Madonna é piena di gioia perché é piena di grazia e di amore, cioè é piena di Dio. L'uomo invece é pieno di rabbia, di rancore, di violenza, di scontentezza e di insoddisfazioni perché gli manca la gioia e l'amore, gli manca Dio. E non si preoccupa neppure di cercarlo, non si preoccupa neppure di avvicinarsi a lui. A Medjugorje, invece, milioni di persone hanno trovato la pace e la gioia proprio perché hanno trovato Dio, grazie a Maria. Per questo, Medjugorje é una grande realtà, una grande verità. La verità di Medjugorje non dipende dagli uomini, dalla simpatia o dalla propaganda umana; essa, quindi, non può essere ridotta ad argomento di chiacchiere: richiede fede e rispetto!

Per continuare ad essere innamorati dopo il matrimonio

I 5 linguaggi dell'amore

Il quinto linguaggio dell'amore:

IL CONTATTO FISICO

Da sempre si sa che il contatto fisico è un modo per comunicare amore a livello emozionale. Guardate i giocatori quando segnano un gol o un atleta quando vince una gara: non possono fare a meno di toccarsi, abbracciarsi, accarezzarsi sia pure velocemente o "violentemente"... Il contatto fisico è anche un potente mezzo per comunicare l'amore coniugale. Tenersi per mano, baciarsi, abbracciarsi, accarezzarsi, avere rapporti d'amore sono modi per comunicare amore emozionale al proprio coniuge. Per alcuni il contatto fisico è il linguaggio d'amore principale. In assenza di esso non si sentono amati. Se esso invece è presente, il loro serbatoio d'amore è pieno e si sentono sicuri dell'amore del loro partner. Durante una conversazione un bravissimo uomo disse: "Mia moglie è una ottima cuoca. Passa ore in cucina. Prepara piatti eccezionali e molto gustosi. Ma io sono un uomo dai gusti semplici e mi va bene una bistecca e insalata. Spesso le dico che butta via il tempo in cucina. A me piacciono i cibi semplici. Ma lei si offende e mi dice che non la apprezzo. Io l'apprezzo, invece. Vorrei solo che non passasse troppo tempo a preparare cibi complicati. In tal modo potremmo passare più tempo insieme e lei avrebbe energia abbastanza per fare altre cose". Con l'espressione "altre cose" lui si riferiva al sesso. Quando sua moglie era sessualmente ben disposta nei suoi confronti, egli si sentiva amato da lei. Quando invece per qualche motivo lei era restia, tutte le sue doti di cuoca non bastavano a convincere suo marito che lei lo amava. Egli non rifiutava i piatti speciali, ma questi ultimi nel suo cuore non sostituivano ciò che lui intendeva per amore.

La moglie invece era cresciuta in una famiglia in cui la madre era una cuoca eccezionale e suo padre apprezzava i piatti della moglie.

Spesso aveva sentito suo padre dire a sua madre: "Quando mi siedo davanti a piatti come questi, per me è facile amarti". La loro figlia imparò bene a seguire il modello di sua madre. Il problema stava nel fatto che non era sposata con suo padre. Suo marito aveva un linguaggio d'amore diverso.

I rapporti sessuali, tuttavia, sono solo uno dei dialetti del linguaggio d'amore costituito dal tatto. A differenza di tutti gli altri sensi, il senso del tatto è distribuito in tutto il corpo. Quando esso è sollecitato o toccato, manda impulsi al cervello e il cervello avverte se ciò che è stato toccato è freddo o caldo, morbido o duro, doloroso o piacevole, amorevole o ostile. Questo vale anche nel campo dell'amore. Il contatto fisico può risvegliare, far crescere, approfondire un rapporto come anche distruggerlo. Il contatto fisico può comunicare amore o odio. Per una persona il cui linguaggio d'amore principale è il contatto fisico, il messaggio che proviene dal contatto sarà molto più importante delle parole "ti amo" o "ti odio".

Nel matrimonio il contatto fisico può assumere varie forme. Dal momento che i recettori tattili sono distribuiti in tutto il corpo, un contatto affettuoso, offerto al coniuge praticamente in qualsiasi parte del corpo, può essere una espressione d'amore. Ciò non significa che tutte le forme di contatto siano uguali. Alcune procureranno più piacere di altre al vostro coniuge. Egli sa, meglio di chiunque altro, quali forme di contatto considera amorevoli e piacevoli. Non insistete per proporgliene altre, seguendo modi e tempi di vostra scelta. Imparate a parlare il suo linguaggio d'amore. Non fate l'errore di credere che le forme di contatto che piacciono a voi siano piacevoli anche per il vostro coniuge. Non dimenticate che voi state imparando a conoscere e a parlare il linguaggio d'amore del vostro coniuge.

Il contatto fisico amorevole può essere esplicito o implicito. Quello esplicito è dichiarato e richiede la vostra piena attenzione: questo succede quando massaggiate la schiena del vostro coniuge, oppure durante i preliminari del vostro rapporto d'amore.

Quello implicito, invece, è meno dichiarato e richiede un solo istante, un attimo, come per esempio, mettere una mano sulla spalla del vostro coniuge mentre gli mettete il piatto davanti, o sfiorare la sua testa o il suo collo o il suo corpo mentre passate a fianco o dietro al vostro partner che è seduto in poltrona nel salotto. Se scoprite che il contatto fisico è il linguaggio d'amore principale del vostro coniuge, allora date spazio alla vostra fantasia e alla vostra immaginazione. Cercare di scoprire nuove zone da toccare e nuovi modi per farlo, può essere un esercizio e un allenamento entusiasmante. Se non siete mai stati abituati a sfiorare velocemente il vostro coniuge "sotto il tavolo", potrete sperimentare una nuova sensazione quando andrete a cena fuori. Se non siete abituati a tenervi per mano in pubblico, forse riempirete il vostro serbatoio d'amore del vostro coniuge prendendogli la mano mentre vi allontanate a piedi dal posto di lavoro verso casa. Se normalmente non vi baciare quando salite insieme in macchina, forse esprimerete che questo gesto migliorerà di molto i vostri viaggi. Abbracciare il vostro coniuge prima che vada a fare spesa non solo può esprimere amore, ma può far sì che torni a casa prima. Cercate nuove zone da accarezzare e chiedete al vostro coniuge di parlarvi delle sensazioni che prova, dicendo chiaramente che cosa considera piacevole e cosa no. Ricordate: l'ultima parola spetta al vostro coniuge. Il corpo è fatto per essere toccato. Toccare il corpo equivale a toccare me. Allontanarsi dal mio corpo significa stabilire una distanza emozionale da me. Nella nostra società la stretta di mano è un modo per comunicare disponibilità e vicinanza ad un'altra persona. Quando una persona rifiuta di stringere la mano a qualcuno, comunica che qualcosa non va nel loro rapporto interpersonale. In ogni società esistono modi appropriati e modi non appropriati di toccare persone dell'altro sesso. L'attenzione che viene prestata alle molestie sessuali ha messo in luce i modi non appropriati. Nel matrimonio, invece, sono i coniugi stessi a stabilire che cosa sia appropriato e che cosa non sia appropriato. Gli abusi fisici sono condannati dalla società

e ci sono organizzazioni per aiutare le mogli o i mariti che subiscono trattamenti non appropriati da parte dell'altro coniuge. Il nostro corpo, certo, è fatto per essere toccato, ma non per subire abusi! Quasi istintivamente, nei momenti di crisi, ci si abbraccia. Perché? Perché il contatto fisico è un mezzo potente per comunicare amore. Nei momenti di crisi abbiamo bisogno soprattutto di sentirci amati. Certo non sempre possiamo cambiare gli avvenimenti, ma possiamo sopravvivere e affrontarli meglio se ci sentiamo amati. Tutti i matrimoni sperimentano crisi. La morte dei genitori è inevitabile. Gli incidenti d'auto feriscono e uccidono migliaia di persone ogni anno. La malattia non guarda in faccia a nessuno. Le delusioni sono parte della vita. La cosa più importante che bisogna fare in un momento di crisi è amare il proprio coniuge. Se il linguaggio principale del vostro coniuge è il contatto fisico, nulla è più importante di un abbraccio quando lui o lei piange. Forse le parole contano poco, ma il contatto fisico comunica che il vostro coniuge vi sta a cuore. Le crisi costituiscono un'occasione unica per esprimere amore. Il tenero contatto fisico da voi offerto, sarà ricordato molto tempo dopo che la crisi sarà passata. Un vostro rifiuto, invece, forse non sarà mai più dimenticato. Se il principale linguaggio d'amore del vostro coniuge è il contatto fisico, allora:

- 1) mentre camminate a piedi dalla macchina al mercato o mentre fate una passeggiata, prendete per mano il vostro coniuge e giocate con le dita.
- 2) Quando il vostro coniuge arriva a casa, aspettate qualche passo prima del vostro solito e abbracciatelo forte.
- 3) Come preliminare al rapporto d'amore, massaggiate i piedi al vostro coniuge.



Colesterolo: un nemico temuto e un amico invocato

***Una sostanza fondamentale
per l'organismo
che può trasformarsi
in un veleno
per il sistema cardiovascolare
se si accumula in eccesso***

Il colesterolo è una sostanza grassa importante e fondamentale per diverse funzioni dell'organismo. Esso, insieme ad altre componenti, è necessario a formare le membrane delle cellule; il colesterolo, poi, è necessario per rivestire le cellule dei nervi, è necessario agli acidi della digestione e agli ormoni della sessualità. Il colesterolo viene in parte prodotto dall'organismo stesso, ma può anche essere introdotto da fuori, nell'organismo, attraverso il mangiare. Il colesterolo è sottoposto a un ricambio continuo, che ne assicura un bilancio costante. Se però l'equilibrio del colesterolo nel corpo, si rompe e viene a mancare per qualche ragione, il colesterolo può accumularsi nel sangue e depositarsi in posti sbagliati, specialmente nelle pareti delle arterie del sangue. Quando questo succede, nelle arterie (che sono incaricate di trasportare dovunque, il sangue ossigenato), vengono a formarsi delle vere e proprie placche di grasso, chiamate "ateromi", che possono ostacolare piano piano il passaggio del sangue, fino ad arrivare all'impedimento completo. Quando le arterie coinvolte sono le coronarie, cioè quelle che riforniscono il cuore di sangue pulito, si può verificare un danno di questo tessuto, dovuto alla scarsa quantità di ossigeno (ischemia). Se l'ischemia dura nel tempo si può arrivare all'infarto. Quando invece a essere ostruiti sono i vasi del cervello, si parla di ictus per indicare la morte di una parte di tessuto cerebrale.

In media, il valore normale di colesterolo nel sangue deve essere di circa 2 grammi ogni litro di sangue. Quando la concentrazione di colesterolo supera i 2,4 grammi si comincia a parlare di rischio per il sistema cardiocircolatorio. Però bisogna fare una differenza fra i diversi tipi di colesterolo che circolano nell'organismo. C'è il colesterolo a bassissima densità (chiamato VLDL), quello a bassa densità (chiamato LDL) e quello ad alta densità (chiamato HDL). Quello pericoloso, che tende a depositarsi nelle pareti delle arterie è quello a bassa densità, chiamato LDL (il quale, per questo motivo è detto "colesterolo cattivo"); mentre il colesterolo ad alta densità, chiamato HDL, ha addirittura un ruolo buono e protettivo nei confronti del rischio cardiovascolare, perché fa da "spazzino", togliendo il colesterolo in più, depositato nelle arterie e riportandolo al fegato (per questo è chiamato "colesterolo buono").

Esistono alcune malattie ereditarie caratterizzate da un eccesso di colesterolo fin dalla nascita, che possono quindi predisporre allo sviluppo di malattie cardiovascolari. Altri fattori aggiuntivi che, insieme a un eccesso di colesterolo, possono aumentare questo rischio dell'infarto e dell'ictus, sono l'età, il diabete, l'obesità, la pressione alta, il fumo, la sedentarietà e la dieta. Per evitare l'accumulo di colesterolo, basta seguire alcune norme alimentari: e cioè, limitare l'uso di grassi contenuti nel burro, nei salumi insaccati, nel fegato degli animali, nella trippa e in altre parti interne degli animali, nelle uova, nel latte, nei formaggi, nel sale da cucina, nei cibi fritti. Bisognerebbe poi cercare di mangiare molta frutta e verdura fresche, usare l'olio di oliva extravergine e sostituire le carni grasse con il pesce. Quando la dieta non è sufficiente a controllare il colesterolo cattivo, è necessaria una terapia farmacologica, rigorosamente dietro prescrizione medica.

STUPIDATINE

Un paziente si presenta dal dottore molto preoccupato: „*Mi aiuti, dottore, non so proprio che cosa mi sta capitando; il fatto é che dimentico tutto subito. Per esempio, ho dimenticato dove ho lasciato l'auto; ho dimenticato se ho risposto ad una lettera; ogni mattina devo prendere 7 medicine, arrivato alla 5a ho già dimenticato se ho preso la seconda medicina; dimentico dove sto andando e perché sto andando. Attraverso mille strade sono riuscito a venire da lei, oggi. Che cosa mi consiglia? Che cosa devo fare anzitutto?*“.

Il dottore riflette un po' e poi gli dice nel piú gentile dei modi: „*Anzitutto mi paghi in anticipo!*“.

Il Missionario insegna a Baluba un capotribú del Kenya tutte le verità e tutte le tradizioni del Cristianesimo. Tra l'altro, insiste sulla norma di non mangiare carne il venerdì. Venuto finalmente il giorno del Battesimo, dopo che gli ha versato l'acqua sulla testa, gli dice solennemente: „*Da oggi tu non sei piú Baluba, ma Antonio*“.

Dopo alcuni mesi, il Missionario ritorna nel villaggio del capotribú Baluba e lo trova che allegramente, felicemente e beatamente mangia carne proprio di venerdì. Lo richiama benevolmente e gli dice: „*Ma che cosa ti avevo raccomandato? Non ti ricordi la regola del divieto di mangiare carne di venerdì?*“.

E il capotribú con tutta semplicitá: „*Niente paura, padre. Prima di mangiare l'animale, sono sceso al fiume e l'ho battezzato con acqua, come fai tu, dicendo: „Da oggi, tu non sei piú agnello, ma pesce*“.



**Servizio Pastorale
a cura della
Missione Cattolica Italiana
Villingen**

*n. 10 * Giugno 2011*

