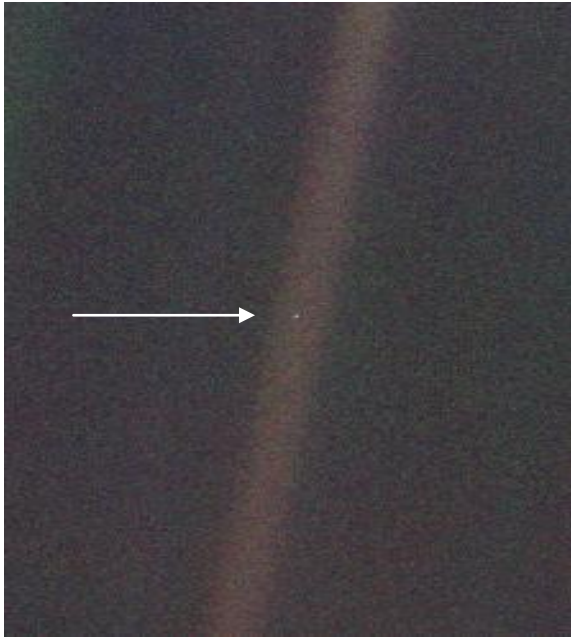




# UN PO' DI UMILTÀ, PER FAVORE



*Immagine della Terra  
(puntino blu al centro della foto)  
ripresa da circa 6 miliardi di km di distanza  
(oltre l'orbita di Nettuno) dal Voyager 1, nel 1990)*

Cari Amici,  
se guardiamo bene la fotografia di sopra, ci accorgiamo che la nostra Terra, la nostra bellissima, grande, spaziosa, meravigliosa Terra, non è altro che un puntino, vista dal penultimo Pianeta del nostro sistema Solare. Quel puntino bianco è la nostra casa. Quel puntino bianco, appena appena visibile siamo noi. Su quel puntino, tutti quelli di cui noi siamo venuti a conoscenza, ogni essere umano che sia mai esistito, tutti hanno vissuto là. L'insieme di tutte le nostre gioie e di tutte le nostre sofferenze, migliaia di religioni, ideologie e dottrine economiche, del passato e del presente, ogni cacciatore e allevatore, ogni eroe e vigliacco, ogni uomo e donna, ogni creatore e distruttore di civiltà, ogni re e contadino, ogni giovane coppia innamorata, ogni bambino pieno di speranza, ogni madre e padre, ogni inventore ed esploratore, ogni moralista, ogni politico corrotto, ogni superstar, ogni campione e ogni bidone, ogni duce supremo, ogni santo e peccatore nella storia della nostra specie umana sono vissuti tutti là, su quel granello di polvere sospeso su un raggio di Sole.

La Terra è un puntino molto piccolo rispetto ad un enorme e infinito spazio cosmico. Eppure, pensa ai fiumi di sangue versati da tutti i generali ed imperatori per ricevere un po' di gloria e di trionfo, per poter diventare i padroni momentanei di una piccola parte di un... puntino. Pensa alle crudeltà senza fine degli abitanti di un angolo di quel puntino, contro gli abitanti di un altro angolo appena distinguibile dello stesso puntino. Con che frequenza si sono accaniti l'uno contro l'altro, quanta vendetta, quanto odio, quanta rabbia; quanta ansia e voglia di assassinarsi e di distruggersi l'un l'altro. E noi crediamo di essere i padroni dell'Uni-verso, e noi che abbiamo la presunzione di essere i piú grandi, i piú importanti, i piú privilegiati, i piú intelligenti nell'Universo: quel puntino ci schiaccia tutti, ci annulla tutti! Il nostro pianeta è una macchiolina solitaria avvolta nel grande buio cosmico. Nella nostra oscurità, in tutta questa vastità, non c'è ombra d'aiuto che verrà da altrove a salvare noi, da noi stessi, dalla nostra malvagità, dalla nostra stupidità. Ci dobbiamo pensare da soli! "Due cose sono infinite, diceva il grande scienziato tedesco EINSTEIN, l'Universo e la stupidità umana; ma non sono sicuro sulla prima".

Quando lo capiremo? Quando ci libereremo dalla nostra stupidità? Quando guariremo dalla nostra pazzia? Questa immagine da lontano del nostro piccolo mondo fa risaltare proprio questa nostra pazzia umana impegnata a piú non posso per distruggerlo. Quando ci uniremo, invece, nell'amore, per coltivare, salvare e godere tutti insieme di questo puntino? Giustamente si dice che chi studia o si interessa della Natura, della Astronomia e dell'Universo impara ad essere umile e modesto. E facciamolo! Questa fotografia ci deve spingere ad essere piú saggi, piú uniti, piú responsabili nell'avere piú gentilezza, piú comprensione e piú compassione l'uno verso l'altro, tra di noi abitanti di questo puntino meraviglioso, e cercare di conservare e preservare con tenerezza e con grande amore, non solo questo pallido puntino blu, l'unica casa che noi abbiamo mai conosciuto, ma anche la meravigliosa Umanità che vi si trova su di esso.

Un caro saluto

*S. Armano*

# PER CONTINUARE AD ESSERE INNAMORATI DOPO IL MATRIMONIO

Dopo aver letto i 5 linguaggi d'amore (1° parole di incoraggiamento o di rassicurazione, 2° momenti speciali, 3° doni, 4° gesti di servizio e 5° contatto fisico) certamente hai riconosciuto immediatamente il tuo linguaggio d'amore e quello del tuo coniuge.

Per altri, invece, non é cosí facile. La loro esperienza deve essere simile a quella di Antonella e di Stefano (che coniugi non sono) ma che hanno detto con altre parole le stesse cose: „Sono in dubbio. Mi sembra che 2 tra questi linguaggi, per me, abbiano piú o meno la stessa importanza, e cioé il contatto fisico e le parole di incoraggiamento o di rassicurazione“. Approfondendo il problema si capiva che per contatto fisico intendevano principalmente i rapporti sessuali. Passare una mano tra i capelli, accarezzare la schiena, tenere per mano il partner, abbracciarlo e baciarlo in occasioni in cui non c'erano rapporti sessuali erano cose apprezzabili, ma non erano ritenuti importanti quanto i rapporti sessuali veri e propri. Solo nei rapporti sessuali essi capivano che erano veramente amati dal loro marito o dalla loro moglie. Lasciando poi, un po' da parte il tema del contatto fisico, il discorso fu portato sulle parole di incoraggiamento o di rassicurazione. Ció che vale per Antonella vale anche per Stefano.

„Quando dici che per te sono importanti anche le parole di incoraggiamento o rassicurazione, quali parole trovi piú utile sentirti dire?“.

„Qualunque parola, basta che sia positiva; per esempio, quando mio marito mi dice che ho un bell'aspetto, che sono elegante, o che mi impegno molto nel mio lavoro; quando esprime approvazione per quello che faccio in casa, o per la cucina, o fa commenti positivi sul modo in cui curo i nostri bambini, quando mi dice che mi ama, ecc,

le sue affermazioni sono molto importanti per me“.

„E se tuo marito soddisfacesse le tue esigenze sessuali, cioé se voi aveste rapporti sessuali di qualità, tutte le volte che tu lo desideri, e poi ti rivolgesse parole negative, oppure osservazioni critiche, magari umiliandoti in casa o anche davanti agli altri, se spesso ti sgridasse o alzasse la voce o ti ripetesse di stare zitta, o ti contraddicesse continuamente, o ti aggredisse con le parole, ti sentiresti amata da lui?“.

„Non so, penso che mi sentirei ferita, penso che mi sentirei un po' arrabbiata, depressa scoraggiata, penso che non mi sentirei amata...“. In questo caso, per Antonella il linguaggio d'amore principale é quello delle parole di incoraggiamento o di rassicurazione. I rapporti sessuali sono molto importanti per lei e per il suo senso di intimitá col marito, ma le parole di incoraggiamento o di rassicurazione sono piú importanti, a livello emozionale. Se il marito fosse sempre critico o negativo nei suoi giudizi, se fosse aggressivo, con le sue parole, nei confronti di Antonella e la umiliasse di fronte ad altre persone, potrebbe giungere il momento in cui lei non desidererebbe piú avere rapporti sessuali col marito, perché sarebbe una fonte di umiliazione e di grande dolore.

Molti uomini commettono l'errore di ritenere che il „contatto fisico“ sia il linguaggio d'amore principale perché loro provano il desiderio molto intenso di avere rapporti sessuali. Per gli uomini, il desiderio sessuale ha una motivazione e una base fisiologia. Il desiderio di avere rapporti sessuali, infatti, é stimolato dai bisogni e dalla fisiologia del corpo maschile. Il desiderio da parte degli uomini di avere rapporti sessuali é piú che altro un bisogno fisico. Per le donne, invece, il desiderio sessuale ha radici soprattutto nella sfera emotiva, non nella fisiologia. Non ci sono soltanto motivi fisici che spingono la donna ad avere rapporti sessuali. Se una donna si sente amata, ammirata, apprezzata, valorizzata, lodata da suo marito, allora desidera vivere una intimitá fisica con lui. Senza la vicinanza emozionale, invece,

la donna prova un limitato desiderio fisico. Molti problemi sessuali nel matrimonio hanno poco a che fare con la „tecnica“ in senso fisico, ma riguardano essenzialmente le necessità emozionali.

Alla fine Antonella concluse: „È vero! Quando mio marito é tagliente e critico con me con le sue parole, io tendo a rimanere lontano da lui sessualmente ed elaboro fantasie su altri uomini. Quando, invece, mi dice che mi apprezza e mi ammira, io rivolgo a lui tutti i miei desideri sessuali naturali“.

Antonella aveva scoperto che il suo linguaggio d'amore principale era quello delle „parole di incoraggiamento o di rassicurazione“. Ed ora a noi!

Qual'è il tuo linguaggio d'amore principale? Per scoprirlo, rispondi alle seguenti domande. Che cosa soprattutto fa sí che ti senti amata o amato dal tuo coniuge? Che cosa desideri piú di ogni altra cosa? Quali azioni o „omissioni“ del tuo coniuge ti feriscono profondamente? (*Il contrario di ciò che ti ferisce di piú é probabilmente il tuo linguaggio d'amore*). Che cosa hai domandato piú spesso al tuo coniuge? (*Probabilmente, ciò che hai domandato piú spesso ti farebbe sentire piú amata e costituirebbe il tuo linguaggio d'amore*). In che modo esprimi abitualmente amore al tuo coniuge? (*Il tuo modo di esprimere amore potrebbe anche indicare il modo che ti fa sentire amata o amato e costituirebbe il tuo linguaggio d'amore*).

Due categorie di persone possono avere difficoltà a scoprire il loro linguaggio d'amore principale. Alla prima categoria appartengono quelle persone il cui serbatoio d'amore é rimasto pieno per molto tempo e lo é ancora. In questo caso il coniuge ha espresso il proprio amore in molti modi e quindi non si é certi di saper distinguere quale di questi modi la o lo faccia sentire piú amata o amato. Semplicemente ognuno sa di essere amato o amata e basta! Alla seconda categoria appartengono quelle coppie il cui serbatoio d'amore é rimasto vuoto così a lungo che non sanno piú che cosa li fa sentire amati.

d'amore, bisogna andare indietro negli anni e ripensare all'esperienza del proprio innamoramento e chiedersi: „Che cosa apprezzavo di piú nel mio coniuge, allora?“. Quali parole o azioni o comportamenti che aveva con me, mi spingevano a desiderare di stare con lui o con lei?“. Oppure chiedersi: „Quale sarebbe per me l'ideale del coniuge?“. L'immagine che ti fai di un coniuge ideale dovrebbe darti l'idea del tuo linguaggio d'amore principale.

Ed ora se hai imparato a prendere la vita come una bellissima avventura o come un bellissimo e divertentissimo gioco, fa' due volte alla settimana questo gioco. Il gioco si chiama „*controllo del serbatoio*“ e funziona così: quando tutti e due arrivate a casa, uno dei due dice all'altro: „In una graduatoria da zero a dieci, a che livello è stasera il tuo serbatoio d'amore?“. „Zero“ significa „vuoto“, e „dieci“ significa „sono pieno d'amore e non posso contenerne di piú“. Ad ogni numero da zero a dieci corrisponde un livello d'amore. Dopo aver sentito la risposta (cioè il numero del livello), chi ha iniziato la domanda chiede: „Che cosa posso fare per aiutarti a riempire il tuo serbatoio?“. A questo punto tu suggerisci al coniuge qualcosa che vorresti o che dicesse o che facesse in quel momento. Il tuo coniuge cercherà di seguire il tuo suggerimento al meglio delle sue possibilità. Ripetete poi l'esercizio invertendo i ruoli, in modo tale che ognuno abbia la possibilità di far conoscere all'altro il livello del suo serbatoio d'amore e di dare un suggerimento per riempirlo. Questo esercizio, ripetuto per un mese (2 volte alla settimana) sarà un modo piacevole per stimolare le espressioni d'amore nel vostro matrimonio e vi legherà di piú in modo impressionante.





**FINALISTI DEL  
CORSO DI TEOLOGIA  
SUL  
"C R E D O"**

# <sup>10</sup> Quando il cuore canta

Il „CREDO“ per noi, prima era una preghiera imparata a memoria. La si recitava automaticamente senza pensarci sù piú di tanto. In questi mesi, invece, grazie a questo Corso e a Padre Damasio, lo abbiamo analizzato frase per frase e abbiamo capito che questa preghiera racchiude tutta la nostra fede. La fede parte sempre dal cervello, ma senza il cuore, senza le mani e i piedi, è sterile ed è morta. Per noi, quindi, deve essere un punto di partenza per un cammino che ci porta a conoscere, nel senso di “fare esperienza” di Gesù, e tramite Lui, del Padre. Dopo questi approfondimenti penso che nessuno di noi reciterá piú il “CREDO” in modo superficiale, meccanico e distratto. Questi incontri hanno dato tantissimo a tutti noi partecipanti. Ci siamo confrontati con idee diverse dalle nostre, abbiamo discusso, anche animatamente su alcuni argomenti, ma siamo stati tutti in Comunione, tutti con la stessa voglia di conoscere e rafforzare la nostra fede. È nata anche una bellissima amicizia tra di noi e con il nostro docente.

Ci sentiamo in dovere di ringraziare sentitamente e di cuore anche molte persone. Prima di tutto Alda e Don Mimmo che, sempre attenti ai nostri bisogni spirituali, ci hanno reso possibile questi incontri: sono il nostro punto di riferimento, sempre disponibili per ogni nostro problema o domanda, sempre pronti ad aiutarci a trovare una soluzione. Un grazie di cuore al Sig. e alla Sig.ra Liuzzi che si sono prodigati per il nostro benessere fisico, preparando dei pranzi sempre fantasiosi e gustosi; siamo loro riconoscenti per aver sacrificato il loro tempo libero per noi. E soprattutto a Padre Damasio che con la sua umanità ha saputo trasmetterci il suo entusiasmo per la Parola di Dio e ci ha spiegato questa splendida preghiera. Lo ringraziamo per il tempo che ci ha dedicato e la pazienza che ha sempre avuto. Siamo profondamente grati per l’atmosfera di amicizia che ha saputo creare e speriamo di avere ancora occasione di vederci e di sentirci.

Infine, ma non per ultimo, un ringraziamento al nostro caro Padre che è stato ed è sempre presente in mezzo a noi, Lui che non ci lascia mai soli: accogli, o Padre, ogni nostra necessità e donaci ciò che è necessario per la salute del nostro Spirito. Donaci la serenità di condividere e gioire del Tuo incontro e che le nostre preghiere siano un canto di lode senza fine. Finisco con una preghiera di S. Francesco d’Assisi: “O alto e glorioso Dio, illumina le tenebre del cuore mio. Dammi una fede retta, speranza certa, carità perfetta e umiltà profonda. Dammi, Signore, senno e discernimento per compiere la tua vera e santa volontà. Amen”.

Grazie!

A nome di tutti i partecipanti al Corso di teologia sul CREDO

*Salvina Liberti*



# Cullare fa bene... al sonno!

Non riesci a dormire?

## FATTI CULLARE CON LE... COCCOLE

Perché i bambini li si dondola un po' per farli addormentare? Perché il dondolare favorisce, facilita e migliora il sonno.

A volte anche un certo linguaggio esprime lo stesso concetto. Quando una squadra vince, l'allenatore ripete ai suoi giocatori: "Ed ora non culliamoci troppo". Quando un giovane ha un successo scolastico o di altro tipo, un consiglio saggio che gli si dá è quello di dire: "Non cullarti troppo!".

Cullare o cullarsi, infatti fa addormentare e svuota l'organismo di veleni, di tossine e anche di energie...; e quando un organismo viene svuotato di energie, rende meno! Perciò, quando una persona è nervosa o agitata chiedi tranquillamente al suo partner: "cullami con le coccole"; vedrà che effetto balsamico sul suo stato d'animo e che medicina efficace e gratuita troverà nel lasciarsi cullare.

Nell'America meridionale e ai Caraibi lo hanno capito da tempo. Per fare un piacevole riposo pomeridiano essi non usano niente di meglio dell'amaca. Essa, col suo lento cullare, fa scivolare la persona, senza fatica, in uno stato di torpore e di rilassamento che concilia il sonno. Una ricerca scientifica conferma ciò che quasi tutti noi abbiamo già sperimentato: fare un sonnello "culláti" fa addormentare più velocemente e favorisce un sonno più profondo e solido. Non è un caso che diverse culture e generazioni abbiano sempre addormentato così i bambini.

Ma perché questo dondolio facilita il dormire? Cosa succede a livello cerebrale?

Una delle ipotesi affascinanti che i ricercatori avanzano per spiegare questa transizione verso un solido riposo causata dal dondolio, riguarda il coinvolgimento del talamo (il talamo è una struttura del sistema nervoso

del cervello), importante perché è come una specie di equilibratore emozionale interno del cervello che lavora in armonia con la corteccia cerebrale (la corteccia cerebrale è importantissima ed ha a che fare con la memoria, la concentrazione, il pensiero, il linguaggio e la coscienza). Talamo e corteccia dialogano (o interferiscono) fra di loro durante il sonno e se il dialogo è tranquillo si osservano onde ritmiche e oscillazioni dolci, tipiche di un riposo profondo. Dormire cullandosi è molto piacevole: il cullare crea una sensazione bella, gradita, rilassante, piacevole, stimolando l'amígdala (l'amígdala è una parte del cervello che riguarda e gestisce le emozioni) la quale fa scattare un buon sonno. Questo aspetto non è da sottovalutare. Perciò, quando si va a dormire sia di pomeriggio, ma soprattutto di sera, è importante cercare di creare condizioni positive di piacere; evitare di avere nella testa scene violente o terrificanti o paurose di film visti alla televisione precedentemente; evitare pensieri di astio o di rabbia contro se stessi o contro qualcuno o contro qualche circostanza. Prima di andare a riposare al pomeriggio evitare le discussioni o le arrabbiate o le tensioni nervose durante il pranzo; ma soprattutto la sera: evitare in modo assoluto le discussioni, le scenate, i commenti nervosi sul partner, sui figli, sui familiari, sui datori di lavoro, prima di andare a dormire; esse possono avere un impatto negativo sul sonno e su tutta la notte. Bisogna cercare, invece di favorire un'atmosfera piacevole e rilassante, per poter sprofondare il più delicatamente possibile in un sonno lungo, profondo, riposante e rigenerante.



# 14 Ho deciso di essere felice perché fa bene alla salute



## *Ma come si fa ad essere felici?*

Quando eri bambino ti piacevano le favole, perché avevano sempre un lieto fine. Tutte finivano con la famosa frase. “E vissero insieme felici e contenti”. Una volta un bambino, nella sua innocenza e profonda intelligenza, disse: “Ma perché le favole devono sempre finire nel momento più bello, quando, cioè, si è felici e contenti. Non c’è più niente da raccontare quando si è felici?”. Tu che ne pensi?

A che punto sei tu con la felicità? È possibile la felicità? Che cosa è esattamente la felicità? Un pensiero, un’emozione, una illusione?

Perché tante persone hanno dei problemi con la felicità? Come possiamo essere felici con tutte le diverse situazioni quotidiane? Che rapporti ci sono tra la felicità e la sfortuna o la sofferenza o la disgrazia. La felicità può aiutare ad affrontare meglio una situazione negativa? C’è una predisposizione alla felicità? Se sí, da dove viene? Disse una ragazza, Susanna: “Per me la felicità è la capacità di prendere il piacere là dove si trova! I piccoli piaceri tengono alto il morale e allontanano le tristezze ingiustificate. Inutile mirare troppo in alto, cercando forme di felicità complesse e sofisticate. La felicità è l’insieme delle sensazioni piacevoli legate alla soddisfazione dei nostri bisogni fondamentali: nutrimento, sessualità, comodità”. Che ne pensi? Certo cercare la propria felicità tra i piaceri della vita è un bel programma ed è anche semplice. Ma è sufficiente? Il piacere è sempre parziale, limitato alle soddisfazioni di un senso o di un organo o di un momento e in questo il piacere si differenzia dalla felicità.

La felicità, infatti, non è la semplice addizione di momenti di piacere; l’accumulo o la ripetizione dei piaceri non porta alla felicità; addirittura è possibile che proprio l’accumulo o la ripetizione dei piaceri allontanano dalla felicità, procurandoci delusioni e frustrazioni. Per quanto il piacere sia gradevole ed anche alquanto necessario all’esistenza, esso non costituisce la felicità. È stato detto da un filosofo che “il piacere è la felicità degli stupidi, mentre la felicità è il piacere dei saggi e delle persone intelligenti”. I coniugi Maria e Tonino hanno un rapporto molto diverso con la felicità. Maria è ansiosa, sempre inquieta riguardo al futuro, non osa mai rallegrarsi, per paura di attirare sfortuna, è alquanto superstiziosa. Pensa che per essere felici bisogna non farlo sapere a nessuno. Per lei, la felicità va nascosta, anzi, bisogna far finta di non averla. È convinta che la felicità sia il frutto di una fortuna e che può attirare la gelosia e l’invidia degli altri. Tonino, invece, è tutto il contrario; è convinto che la felicità sia possibile e che tutti ne abbiano diritto. È convinto anche che noi siamo su questa terra per vivere felici, e che il paradiso sia possibile anche su questa terra: da noi dipende.

È l’infelicità, secondo lui, la anormalità. Per quanto Maria si inquieta per tutto ed è sempre agitata, scontenta e sospettosa, per tanto Tonino è fiducioso su quasi tutto. E quando lei si arrabbia e critica il continuo ottimismo di Tonino, egli risponde: “Anche se non è così, mi fa bene crederci!”. Tu che ne pensi?

Su che cosa si fonda la felicità? Ciascuno di noi ha una opinione propria sulla felicità: chi dice che sia possibile, chi dice che non sia possibile; chi dice che è legata al riposo e chi dice che è legata all’azione; chi dice che è legata ai legami sociali e chi dice che è legata al distacco dalle cose e dalle persone; chi dice che la felicità è frutto dei nostri sforzi e chi dice che essa non dipende da noi, ma dal caso.

Tu che ne pensi?



# STUPIDATINE

*\* Adamo era presente quando Dio stabiliva quanti anni doveva vivere ciascun animale.*

*Arrivó l'asino e Dio disse ad Adamo:*

„Bene! Vedi l'asino? Lavorerá instancabilmente da mattina a sera, non avrá intelligenza; lui vorrebbe vivere 50 anni, ma io gliene concedo 20. Guarda ora il cane: fará la guardia agli uomini e sará il suo migliore amico. Invece di 25 anni di vita, come vorrebbe lui, gliene dó 10. Vedi adesso la scimmia: fará un po' il pagliaccio, cercando di imitare te, e vivrá 10 anni, anche se a lei piacerebbe vivere fino a 20 anni“.

*Adamo aspettava con ansia il suo turno.*

*Finalmente arrivó.* „Quanto a te, uomo, ho meravigliosi progetti su di te: ti concedo intelligenza, regnerai su tutti gli animali e sulla natura e vivrai... 30 anni“.

*Adamo rimase un po' deluso, e data la confidenza che aveva con Dio, prima lo ringrazió, ma poi lo supplicó:* „Dammi qualche anno di vita in piú. Non potresti dare a me anche i 30 anni a cui l'asino ha dovuto rinunciare, i 15 anni che il cane non ha avuto e i 10 anni in piú che la scimmia avrebbe voluto avere e che non ha avuto?“.

*Dio gli rispose:* „D'accordo, vivrai dai 70 agli 80 anni. Ai primi 30 anni che ti ho già concesso aggiungo i 30 anni dell'asino, di modo che lavorerai e porterai il peso della vita sulle tue spalle. Poi, quando i tuoi figli se ne andranno di casa, ti aggiungo i 15 anni del cane, affinché tu faccia la guardia alla casa. Infine, mentre stai per diventare vecchio, ti concedo ancora i 10 anni della scimmia, cosí che da buon nonnino, farai il pagliaccio per i tuoi nipotini“.

*\* Durante l'ora dello sport, il maestro chiese a Pierino:* „Come si chiama il portiere della nazionale giapponese?“.

„Tutira Kioparo“.



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

**n. 11-12 \*  
Luglio-Agosto 2011**

