



## Il coraggio di dire «no»

Giorno dopo giorno dobbiamo continuamente scegliere, prendere decisioni, scartare alcune possibilità per abbracciarne altre. Tutto questo richiede una nostra netta presa di posizione: di qui o di là, e non in mezzo; bianco o nero, e non grigio; sì o no, e non «nì», anche se molte volte ci farebbe più comodo.

Nell'ambito del lavoro ci consigliano, apparentemente a nostro vantaggio, di essere diplomatici, di non sbilanciarci e mantenere dei comportamenti che non creino tensioni e attriti tra colleghi e con i «capi».

È bene, invece, dire «no» ai pettegolezzi che spesso bisogna subire, «no» alle lune di chi ci circonda, alle cose che vanno storte e che nessuno fa nulla per aggiustare. Il fatto di reprimere questi giusti impulsi non ci fa certo bene e, quindi, una volta che ce ne rendiamo conto, potremo limitare il più possibile questi formalismi e imparare a dire più spontaneamente quello che realmente pensiamo, nei dovuti modi.

Se avremo il coraggio di reagire, noteremo presto che gli altri ci rispetteranno e stimeranno di più.

Nella vita privata, poi, le cose non sono certo più facili, anzi, quando ci sono di mezzo dei sentimenti, saper dire «no» alle persone che ci vogliono bene è davvero un'impresa. Eppure bisogna farlo, proprio in nome del bene che vogliamo loro e del buon andamento dei rapporti affettivi. Ad esempio, chi ha figli sa

benissimo quanto è faticoso dire di no. Eppure, se vogliamo educarli bene, dobbiamo, in molte circostanze, rispondere con una negazione, anche se ci strazia il cuore.

Nella vita di coppia dobbiamo imparare a dire «no» quando il partner ci pone limitazioni non giustificabili, quando tende a diventare troppo possessivo ed esigente, quando crede di poter dettare legge, quando trascura l'altro senza spiegarne il motivo.

E, infine, impresa molto ardua, dobbiamo saper dire «no» anche a noi stessi! No ai nostri difetti e cattive abitudini, no alla nostra pigrizia. No, quando ci accorgiamo di non volerci sufficientemente bene, trascurando il nostro aspetto fisico e le nostre più intime aspirazioni. No, quando pretendiamo dal nostro fisico e dalla nostra mente sforzi e strapazzi eccessivi. Ricordiamoci che un «no» detto al momento giusto serve a molte cose: a stabilire i limiti oltre i quali non vogliamo che gli altri vadano, a dissipare malintesi, a far capire meglio le nostre esigenze e desideri, a farci rispettare e apprezzare. Chi dice no, sa quello che vuole e denota chiarezza di idee e di intenti, oltre a forza d'animo e coerenza. Soprattutto, solo chi è veramente capace di dire «no», sa anche dire un incisivo «sì», che in tal caso assume il giusto valore. Ma sia per il «no» che per il «sì» si richiede tanto e tanto coraggio!

# La Missione a servizio della comunità

IL CENTRO DELLA MISSIONE È APERTO  
DAL LUNEDÌ mattina al VENERDÌ  
dalle 08.00 alle 12.00  
Pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00  
Alte Landstrasse 27, Tel. 01 7253095

## Orario S.S. Messe

### Horgen

Sabato: ore 17.30	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 9.00/11.15	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 10.15	S. Messa in lingua italiana
Mercoledì mattina	visita ospedale

### Wädenswil

Sabato: ore 18.30	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 11.15	S. Messa in lingua italiana
Domenica: 10.00 ore 19.30	S. Messa in lingua tedesca messa per i giovani
Giovedì pomeriggio ore 16.30 – 18.00	visita ospedale Il missionario è presente in un ufficio del centro parrocchiale.

### Thalwil

Domenica: ore 18.00	S. Messa in lingua italiana
Domenica: ore 9.15/11.15	S. Messa in lingua tedesca
Venerdì pomeriggio ore 16.30 – 18.00	visita ospedale Il missionario è presente in un ufficio del centro parrocchiale.

### Richterswil

Sabato: ore 18.00 ore 19.00	S. Messa in lingua italiana S. Messa in lingua tedesca
Domenica ore 10.00	S. Messa in lingua tedesca
Mercoledì pomeriggio ore 16.30 – 18.00	visita ospedale Il missionario è presente in un ufficio parrocchiale

### Kilchberg

Sabato: ore 18.00	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 09.00	S. Messa in lingua italiana
Domenica: ore 10.30	S. Messa in lingua tedesca
Venerdì mattina	visita ospedale
orario d'ufficio Venerdì dalle 16.30 alle 18.00	

### Adliswil

Sabato: ore 18.00	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 10.30/18.30	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 11.15	S. Messa in lingua italiana
orario d'ufficio Lunedì dalle 16.30 alle 18.00	
Venerdì mattina	visita ospedale

### Langnau

Sabato: ore 18.30	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 8.00/10.00	S. Messa in lingua tedesca
Domenica: ore 10.15 (Krypta)	S. Messa in lingua italiana
orari di ufficio del Missionario Giovedì dalle 19.00 alle 20.00	

### OBERRIEDEN

Ogni prima domenica del mese, alle ore 09.00, viene celebrata la S. Messa in lingua italiana nella chiesa cattolica di Oberrieden

## IL PANE . . . SPEZZATO

a cura di Suor Gemma Bonini



Abbiamo sete di Dio come la terra arsa ha sete di acqua. Fin dall'aurora diciamo al Signore il nostro desiderio di vederlo, la gioia di benedirlo, la speranza di essere aiutati. O Dio, tu sei il mio Dio, ti cerco dall'aurora, ha sete di te l'anima mia, come terra arsa e arida senza acqua. Nel santuario ti contemplo per vedere la tua potenza e la tua gloria. È meglio il tuo amore che la vita. Esaltano te le mie labbra . . . Così ti benedice la mia vita; nel tuo nome sollevo le mie mani. Nell'abbondanza si sazia l'anima mia, con labbra di gioia ti loda l'anima mia. Quando mi ricordo di te sul mio giaciglio, nelle mie veglie ripenso a te, perchè tu sei il mio aiuto all'ombra delle tue ali esulto. La mia anima aderisce a te, mi sostiene con forza la tua mano.

### Pregare

Pregare non è solo dire parole ma, «avere dentro» nel cuore avere tanta gioia ed esultare con Maria. È meditare e assaporare quello che Dio ha fatto e sta facendo per noi. È avere dentro tanta fiducia come il bambino in braccio alla madre e aver dentro tanto coraggio da giocare la vita insieme con lui. È provare stupore e meraviglia di fronte a quell'uomo che muore e risorge il terzo giorno. È avere dentro tanta speranza che finalmente cambino le cose per un mondo migliore. È provare vergogna del poco amore di chi ha un padre e se ne va, di chi ha un amico, ma non pensa che a sé. È sentire bisogno di tendere la mano a lui che ci guarda e ci circonda.

● *Tutte le volte che sentirai la disperazione dell'anima, e continuerai a sorridere parlando agli altri di speranza; tutte le volte che sentirai la morte nell'anima, e continuerai a sorridere parlando agli altri della vita; tutte le volte che ti sentirai peccato, e continuerai a sorridere parlando agli altri dell'amore, e amandoli davvero; tutte le volte che sentirai l'anima nel buio, e continuerai a sorridere parlando agli altri della luce: ti sembrerà di fare una commedia e di non vivere nella realtà.*

*Ricordati, fratello: questa è commedia divina. Questo è ideale puro. Questo è essere Gesù abbandonato.*



*Quando alla sera ti addormenterai, la tua notte ti volerà in un baleno. Quando invece arriverai all'ultimo tuo respiro, non sarà ne'una notte ne'un miliardo di notti che ti voleranno in un baleno: se fossero solamente un miliardo di notti, avresti dopo di esse un nuovo mattino; ma tu non avrai più un nuovo mattino, perchè percorrerai tutta l'eternità in un solo attimo. Quando però arriverai in fondo all'eternità, non essendoci altre eternità, perchè tutte le altre rientreranno nella stessa, ti dovrai allora fermare; ma come potresti farlo se non cadendo dentro il grande tempio della vita. Così succederà a tè e rivedrai, per l'ennesima volta, il tuo meraviglioso universo ed il tuo Dio.*

*Dragossevich Mamuth  
Sala avito*

## SPULCIANDO tra il CALENDARIO

### Settembre

- \* Con un pò d'acqua e un pò di sole, tutto matura se Dio vuole.
- \*\* La fedeltà è una scelta sempre più libera di un amore sempre più forte (M. Zundel).
- \*\*\* Sopra vecchi conti, litigi sempre pronti.

### Il dopo vacanze dei capelli

Per curare i capelli inariditi dalla salsedine e dal sole, massaggiare il cuoio capelluto con olio d'oliva intiepidito a bagno maria.

Applicate poi l'olio sui capelli, insistendo sulle punte, e infine avvolgete uno sciuogamano di spugna caldo sul capo, a guisa di turbante, e lasciate agire per mezz'ora. Per togliere l'olio fate uno shampoo leggero.

È opportuno eseguire il trattamento una volta la settimana per un mese.

### Cura dell'uva

L'uva è un frutto nutriente, disintossicante e diuretico. Per cura, va consumato a digiuno, di buon mattino. Giova particolarmente a obesi, uricemici, reumatici, malati di fegato.

Per dimagrire, fare un mese di dieta, limitata a soli tre chili di uva al giorno (e niente altro).

Nelle altre forme morbose citate, andrà molto bene consumare alla sera prima di coricarsi il succo di mezzo litro d'uva, sorseggiato lentamente, l'aggiunta, alla razione giornaliera di cibo, d'un bicchierone di succo di uva bianca e dolce per un buon mese può anche servire come cura ingrassante.



Nella vaschetta dell'acqua del tergitristallo aggiungere un pochino di alcool: così gli spruzzi rimedieranno all'unto che si forma sul parabrezza dell'auto

\*\*\*

Tin tin, il rubinetto perde e l'idraulico è «l'araba fenice». Mettete sotto la goccia una spugna di alto spessore e il tin tin cesserà.

\*\*\*

Se avete un caminetto e lo usate, conservate i cartoni del latte e fateli asciugare bene. Li userete per accendere in fretta la legna del camino.

\*\*\*

Innamorati lontani non piangete: regalate questa tenera idea al vostro amore. Registrate una cassetta, parlando, chiaccherando, raccontate tutte le cose che volete fargli sapere e spedite. Un'idea di sicuro successo.

\*\*\*

Per rendere candidi i tendaggi e la biancheria in genere, non bisogna mai fare ammollì con acqua calda o tiepida, ma sempre in acqua fredda. Il calore dell'acqua «fissa» definitivamente lo sporco.

\*\*\*

Prima di assentarvi per lungo tempo, sistemate in un angolo sicuro della casa cento grammi di cloruro di calce dentro una vaschetta.

Al rientro non vi accoglierà il solito odore di chiuso.

\*\*\*

Volete un bucato candidissimo? aggiungete all'acqua un cucchiaino di trementina.



### Cronaca a cura di Itala Rusterholz



### RICHTERSWIL

#### Mitenand - Insieme

In un clima di familiarità e cordialità si è svolta a Richterswil la Festa «Mitenand-Insieme» che ha coinvolto la Comunità di lingua tedesca e italiana.

All'incontro religioso, testimonianza di una Fede comune, ha fatto seguito la cena comunitaria, che ha raccolto nella Jugendheim un centinaio di persone che hanno consumato gustosissimi nidi di rondine, preparati dalle sempre disponibili donne del gruppo «Mitenand».

Un'ottima insalata e una squisita macedonia hanno fatto da contorno.

Sempre attento alle necessità degli altri, il gruppo ha destinato il netto della Festa alla Lega cancro: fr. 520.—.

L'impegno delle signore che hanno lavorato sodo, fino all'esaurimento di ogni forza, merita una lode e un grazie particolare, nel quale vogliamo accumulare anche tutti quanti hanno prestato la loro collaborazione nell'arredare la sala e nel servizio.

Don Franco

diamo la voce  
a...

## FAMIGLIA

**Famiglia: occorre una nuova fantasia educativa**

*La famiglia è una società fondata sul matrimonio, tutelata dalla Costituzione italiana, che ne agevola la formazione in quanto organismo sociale, cellula elementare della società.*

*Il rapporto tra coniugi nella famiglia attuale si deve sviluppare su un piano di eguaglianza reciproca, sul piano dei beni materiali e su quello della potestà dei genitori sui figli.*

*Rispetto a trenta, quarant'anni fa, la famiglia italiana risulta profondamente trasformata.*

*Sono infatti mutati i modi di vita e i rapporti umani, i principi morali e i valori sociali.*

*I cambiamenti sono dovuti allo sviluppo tecnologico e industriale, l'evoluzione democratica e civile del nostro paese, che ha conosciuto un profondo processo di rinnovamento.*

*In questo ambito di trasformazione rapida, era inevitabile che anche la famiglia tradizionale entrasse in crisi.*

*Le vecchie società, agricola e patriarcale, si sono dissolte e sono state sostituite da quella industriale.*

*Al suo posto è subentrata una famiglia che in un certo senso risulta positivamente adeguata alla nuova realtà sociale e civile, ma che in un altro senso è negativamente condizionata dai problemi e dalle incertezze del mondo moderno.*

*Televisione, Radio, Giornali, Libri hanno allargato le vedute, facendo assumere e spesso imponendo atteggiamenti e idee, facendo cambiare abitudini e principi.*

*Le donne non sono rimaste esclusivamente donne e madri, ma hanno avuto la possibilità di avere l'indipendenza economica e le maggiori esperienze di vita che il lavoro consente, concedendo loro di uscire fuori dal ristretto mondo familiare. Nel nostro tempo infatti per ragioni diverse i vari membri della famiglia passano gran parte del loro tempo fuori casa.*

*In effetti la famiglia attuale rappresenta un innegabile progresso rispetto a quella agricola. Le condizioni materiali di vita, i livelli culturali, i diritti degli individui e della collettività sono cresciuti, tuttavia c'è stato un regresso morale e spirituale non indifferente, infatti è nato e continua a crescere un materialismo brutale. Le nuove generazioni passano la maggior parte del loro tempo libero fuori di casa senza il sostegno morale dei genitori, senza un modello spirituale da seguire, e sono così esposte senza difesa, a tutto quanto di negativo domina nella società contemporanea.*

*Questo accade inevitabilmente perchè le due istituzioni essenziali per la formazione e lo sviluppo umano dei ragazzi e dei giovani, cioè la famiglia e la scuola, non possono più esercitare la loro funzione di preparazione e di guida.*

*Don Franco*

## CONTRO ← → CORRENTE

**Contro lo «sballo» ritorno ai valori**

Due milioni di ragazzi italiani frequentano le discoteche il sabato sera. Lo scorso anno si sono contate molte vittime di queste «notti brave», oltre il numero di quelle morte di droga.

I mass media hanno dato fiato alle trombe: hanno elaborato statistiche, promesso rimedi e innalzato lamentele per denunciare il comportamento dissennato di questi adolescenti.

L'irrequietezza dei giovani non è un fatto nuovo e mi sembra ipocrita la perplessità che dimostriamo nei riguardi del mondo giovanile. In realtà, dovremmo prima essere perplessi di fronte al nostro mondo di adulti e chiederci con sincerità se l'insicurezza, l'insoddisfazione, la crisi di identità dei giovani non derivino dall'incapacità degli adulti di offrire modelli credibili e di presentare valori per i quali siamo disposti a pagare di persona.

Invece i modelli che presentiamo noi adulti sono risibili, i valori che fanno progredire una società sono disprezzati, gli scandali e le nostre quotidiane contraddizioni sono fonte di disorientamento.

Sappiamo certamente offrire ai ragazzi una sicurezza economica ma non una sicurezza effettiva ed affettiva.

Nessuno affronta il nodo principale in cui si intrecciano tutte le inquietudini adolescenziali. Si vuol chiudere le discoteche, proibire l'alcool; diminuire la velocità; benissimo; e poi? Non è forse il caso di riscoprire la funzione della famiglia e della scuola?

Se dicessimo, per esempio, che i genitori devono non solo allevare ma anche educare e che gli insegnanti devono non solo istruire ma anche preparare alla vita?

Discorso difficile, certo; eppure è proprio qui, nella famiglia e nella scuola, che noi rischiamo il fallimento.

Forse è anche tempo di ricordare che autorità e libertà non sono tra loro contrari. Autorità, auctoritas, viene dal latino augere che vuol dire «far crescere».

L'autorità può imporsi per se stessa oppure accompagnarsi alla costrizione fisica. Quando l'autorità può fare a meno della costrizione fisica si ha l'autorevolezza; quando l'autorità costringe diventa autoritarismo.

È evidente che è facile essere autoritari, molto più difficile essere autorevoli. Allora che cosa fare? Quali provvedimenti prendere?

Vietare seriamente, ciò che è pericoloso, è utile. Ma non basta. Bisogna rendere produttive le energie giovanili, fornire spazi di autentica socializzazione.

I giovani vivono nell'attesa e guardano al futuro: occorre dare al loro futuro un contenuto di speranza. Questo è il compito di chi deve provvedere al bene comune. L'impegno principale però riguarda ciascuno di noi, è un impegno di educazione.

Se lo «sballo» del sabato sera, come pure la droga, è una fuga di fronte alle proprie responsabilità e difficoltà della vita, il migliore antidoto è la personalità matura.

E nessuno si illuda: nessuno si illuda che la maturità e la salvezza dei giovani possano venire in virtù di un decreto pubblicato dalla gazzetta dello Stato.

d.f.b.

## La Voce

### **Prego sorrida: e il mondo muterà aspetto!**

Quante volte al giorno sorridiamo? difficile stabilirlo; e, inoltre, è arduo definire quali sorrisi, nella nostra vita, siano formali atteggiamenti di cortesia interlocutoria spontanea e comunicativa emozione.

Noi non sappiamo distinguerli, in noi stessi, nella rapidità degli atti e delle parole della nostra esistenza.

Ma gli altri . . . la gente, il prossimo, sì.

Gli altri li colgono, nell'immediatezza con la quale il sorriso si schiude, con ritegno timido e con trascinate coinvolgimento; nella grazia gentile o nella spiritosa sottolineatura, e sono catturati per un prezioso istante, dal sorriso con il quale ci poniamo di fronte a loro e ci facciamo sentire amici.

Sorriso come dichiarazione di apertura agli altri; animato da spontaneità, fiducia, simpatia, collaborazione.

Se noi ci avviciniamo a qualcuno con il nostro sorriso più semplice e diretto, sappiamo già che potrebbe comunicare su una base di più facile e piana situazione di coinvolgimento: che ci dichiariamo aperti, non aggressivi.

Di quella aggressività di cui è piena tutta la nostra vita, e che tanto amaramente incrina, sovente, i rapporti con gli altri.

Non si tratta del sorriso caldo dell'amicizia profonda, del sorriso tenero, si tratta del nostro modo di stare tra gli altri nella folla, nei luoghi di lavoro.

Armati e difesi da una corazza di diffidenza, ci presentiamo agli altri, molto spesso, con il volto serio della impersonalità: protetti da una perplessità meditativa.

Il sorriso, se non è, ripeto, professionale e freddo metodo formale, è considerato una debolezza da evitare, inversamente proporzionale, nella sua frequenza, all'importanza che la persona ritiene di avere e al suo dichiarato distacco dagli altri.

C'è poi una perbenistica consuetudine di ritrosa riservatezza, di oculata amministrazione della propria confidenza, di timidezza ammantata di sussiego, a impedire che il sorriso appaia a confrontare due emotività che non hanno paura di mostrarsi: forse perchè tutti sappiano, in fondo, che nel sorriso ci diamo agli altri con libertà, con spontaneità, con amichevolezza nella quale abbiamo paura di coinvolgerci. Sorridere è aver coraggio: il coraggio di porsi tra gli altri con confidente accettazione, con la speranza di una risposta-nei gesti- nello spirito- altrettanto disarmata e sincera.

Il coraggio di ricevere in cambio un'occhiata che maschera il disagio con la durezza; un atteggiamento di sospetta diffidenza; un silenzio che può essere un rifiuto infastidito o una mediazione di attesa.

Avvicinarsi alle persone con il viso aperto alla fiducia, che mette già in conto eventuali rifiuti o inganni, ma non li tema.

Don Franco

### La morte come fuga dei problemi

«Incontro» ha presentato nei numeri precedenti alcune riflessioni sulla morte. Voglio anch'io intromettermi in questa riflessione.

La morte, lo sappiamo, è la cessazione di tutti i fenomeni vitali dell'uomo, degli animali e delle piante.

Sappiamo tutti che un cuore, anche se non batte più, può essere rianimato se si interviene con tempestività, ma il cervello no, poichè quando gli aghi dell'elettroencefalogramma si fermano, è chiaro che l'individuo è morto.

Questo è ciò che risulta da un punto di vista clinico, quando avviene questo fenomeno. Ma cosa rimane di noi dopo la morte? Che tipo di esistenza ci aspetta?

Questo è uno dei problemi che ha angosciato l'uomo fin dalle sue origini remote.

Molti credono per fede verso una religione, credono nella parola di un profeta o di un messaggero mandato da Dio.

Ma non è sempre necessario cercare la verità per mezzo della parola di un'altra persona, se si osserva la realtà che ci circonda, l'universo che è finito e infinito.

La natura è composta di animali, piante, però nessuno di loro è perfetto quanto l'uomo, solo lui può apprezzare in maniera intelligente queste cose, che altro non possono essere se non doni di un Dio creatore.

Se tutta l'umanità desse la giusta importanza a questo fatto, la vita sarebbe senz'altro diversa, più piacevole per l'uomo e soprattutto per gli esseri che della natura fanno parte.

La vita stessa acquisterebbe più significato, poichè anche questa sarebbe giustamente considerata come un dono divino.

Quanti giovani oggi giorno si tolgono la vita? tanti, troppi.

Il rifiuto di vivere, questo male taciuto, viene così alla luce in tutta la sua drammaticità e rilevanza.

Si è cercato di dare una spiegazione al fenomeno. Si è parlato di mancanza totale di prospettive di vita, noia, solitudine, incomprendimento.

In realtà è difficile individuare una causa. Che cosa spinge tante persone verso la morte? ed è possibile fare qualcosa per arginare questa drammatica realtà?

Molto spesso i giovanissimi e i giovani tendono a parlare della loro decisione con i loro coetanei più che con gli adulti.



### Volte la Bibbia turba

*Leggendo alcuni brani della Bibbia, specie testi dell'Antico Testamento, si rimane sconcertati: catastrofi, guerre o punizioni di Dio.*

*È un errore considerare la Bibbia come un libro di consolazione, un messaggio gratificante, una serie di sentenze illuminate e cariche di promesse, insomma sempre e in ogni caso una «buona notizia», che non disturba.*

*A parte il fatto che la «buona notizia» della notte di Natale si conclude nell'annuncio gioioso di Pasqua, ma attraverso il dramma del Venerdì Santo e ogni racconto dell'ultima cena, rievoca, nella Messa, la notte in cui Gesù fu tradito, è fuori dubbio che certe pagine dell'Antico Testamento, lasciano la bocca amara, soprattutto quando nella Messa sentiamo la dichiarazione conclusiva: «Parola di Dio».*

*Bisogna allora ricordare e affermare con chiarezza e forza, che la Bibbia è una storia, la storia di un popolo, di uomini che, spesso lottano per la sopravvivenza, quindi storia anche di delitti e di guerre, come purtroppo lo è anche oggi.*

*Ma in questa storia, contrassegnata da sangue ma anche da eroismi, Dio è intervenuto per salvare, per confortare, per illuminare, per esortare, per giudicare e per correggere (ecco le punizioni, i castighi), per guidare verso la piena rivelazione in Cristo.*

*È una storia umana nella quale Dio, senza mai forzare l'uomo ma rispettandone la libertà, si è rivelato e ha rivelato la sua volontà di salvezza, per instaurare una Comunione di vita, un'eterna alleanza di amore.*

*Riascoltando certe pagine della Bibbia non c'è motivo di provare stupore o scandalo, ma piuttosto conforto e speranza.*

*Esse ci rivelano il modo di agire di Dio nella storia umana, ci garantiscono che anche oggi, in un mondo pieno di violenza e carico di tensioni, Dio interviene con la sua salvezza.*

*Dio ha tanto amato il mondo, proprio questo mondo composto da uomini inquieti e perfino malvagi, da mandare suo Figlio, perchè non sia condannato ma salvato.*

Don Franco

Può servire a qualcosa creare dei gruppi di aiuto? In molti paesi c'è il «telefono amico», ma i risultati sono poco incoraggianti.

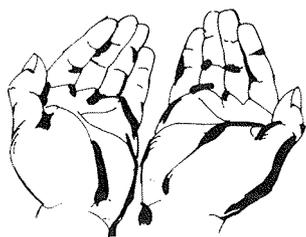
È necessario, per evitare ulteriori danni, che il pensiero della morte, sia visto come un motivo più che valido per perseguire le sole cose che valgono, che non sono l'accumulare ricchezze, potere politico o culturale, ma il vivere i propri rapporti con il Creatore, con noi stessi e con gli altri con giustizia, rispetto e amore.

Che è poi il mezzo migliore per sconfiggere la paura della morte e allo stesso tempo per evitare di desiderare la morte come soluzione ai diversi problemi che la vita presenta.

Effebi

## SCAMPOLI

### Di Riflessioni



In una società dove tutto sembra procedere all'insegna del progresso e del benessere, si fa sempre più strada un fenomeno di dimensioni enormi, che colpisce moltissime persone, la depressione.

Alterazione psichica che si rivela con uno stato di abbattimento e malinconia spesso associato sul piano fisico a manifestazioni ansiose; la si può definire dunque come una diminuzione delle funzioni psichiche.

I segni caratteristici della depressione possono essere diversi: impossibilità a provare gioia e piacere, la difficoltà a prendere decisioni, paure, agitazioni e inquietudini interne, stanchezza, disturbi del sonno, stato di apatia generale e quell'impressione di essere sotto pressione, soffocati da qualcosa da cui non si riesce a liberarsi.

Le donne sono più soggette degli uomini alla depressione, la causa può derivare da uno sconvolgimento morale, come la perdita di una persona cara, i figli che vanno via da casa, oppure la cessazione del proprio lavoro per dedicarsi alla famiglia.

Però anche mutamenti fisici hanno una grande influenza, basti pensare che negli anni della menopausa, le depressioni sono la caratteristica più frequente nelle donne. In questa età, di per sé già molto critica, le cause della depressione possono essere determinate da una forma di paura esistenziale, paura di cambiamenti, paura di invecchiare o di rimanere soli, paura di perdere l'amore, paura delle malattie e della sofferenza.

Dunque tante paure alla base di una fragilità fisica e psichica che provocano un vero e proprio sconvolgimento morale.

Moltissime forme di depressione sono oggi facilmente curabili con terapie e farmaci senza dover ricorrere al ricovero in clinica, per quelle più gravi invece, è proprio indispensabile questo ricovero.

Compito dello psichiatra è trovare insieme un interesse ed un'attività che possano ridare fiducia alla persona depressa, penetrare fino al misterioso regno dell'inconscio, in cui dormono ricordi dimenticati o compromessi e riportarli alla luce della coscienza, affinché possa trarre da questa analisi, una conoscenza sempre più approfondita ed esatta dell'individuo depresso.

Un compito molto difficile per il medico, perché i depressi sono malati particolari e la psicoterapia di base dev'essere continua se vuole essere efficace. Essa deve esercitarsi in tutti gli istanti della vita del malato, è una terapia molto complessa perché, la sua applicazione dipende dal medico, dagli infermieri, dai compagni di sventura, da tutto l'ambiente che lo circonda.

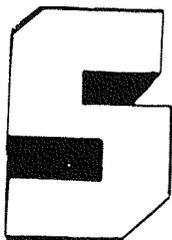
Chi soffre di gravi depressioni, è particolarmente sensibile ad ogni cosa, per cui non deve rimanere chiuso nel proprio isolamento, ruminando incessantemente gli stessi pensieri, dove ogni interesse per le cose del mondo si attenua e ben presto diventa indifferente a tutto, senza una prospettiva per l'avvenire.

Motivare i depressi con terapie di gruppo, aiutarli a riacquistare lentamente la capacità di dare uno scopo alla loro vita e di sentirsi utili alla società.

Terapia di gruppo, ma anche terapia individuale, fatta di comprensione, confidenza, simpatia e di autorità affettuosa, tutte cose indispensabili durante il corso della terapia, ma anche dopo, per evitare le frequenti recidive.

Dunque tutela morale di questi malati che, dopo un periodo più o meno lungo di ricovero, vengono fortunatamente resi alle loro famiglie ed alle loro occupazioni, con una voglia nuova di vivere e di amare la vita, anche se faticosamente conquistata.

Rosy Loddo



Spazio  
sociale

## PRIMO PIANO

*Una sintesi della enciclica  
«Centesimus annus»*

### **Perché una «dottrina sociale» della Chiesa? –**

La *rerum Novarum* conferì alla Chiesa quasi uno «*statuto di cittadinanza*» nelle mutevoli realtà della vita pubblica . . . per la Chiesa infatti, insegnare e diffondere la dottrina sociale appartiene alla sua missione evangelizzatrice e fa parte essenziale del messaggio cristiano

. . . la nuova evangelizzazione deve annoverare tra le sue componenti essenziali l'annuncio della dottrina sociale della Chiesa . . . con l'unico scopo di aver cura e responsabilità per l'uomo . . . non di un uomo astratto ma di ciascun uomo, storico e concreto . . . questo uomo è la prima via della Chiesa . . . anche nel terzo millennio la Chiesa sarà fedele nel fare propria la via dell'uomo. Ai tempi di Leone XIII questo diritto dovere della Chiesa non era comunemente ammesso, per molti la fede doveva rimanere estranea ai problemi del mondo.

La dottrina sociale della Chiesa ha anche una *dimensione interdisciplinare* . . . entra in dialogo con le varie discipline che si occupano dell'uomo . . . richiede il concorso e l'efficace cooperazione anche di altri . . . è una dottrina che ha anche una *dimensione pratica e sperimentale* . . . il messaggio sociale del Vangelo non deve essere considerato una teoria, ma un fondamento per l'azione . . . con la forza del Vangelo i monaci coltivarono le terre, i religiosi e le religiose fondarono ospedali e asili per i poveri.

Le religioni oggi e domani avranno un ruolo preminente per la conservazione della pace e per la costruzione di una società degna dell'uomo. Noi bisogna ripetere che non c'è vera soluzione della «questione sociale» fuori del Vangelo.

**Una rilettura della *Rerum Novarum*.** Quali erano le «cose nuove» alla fine del secolo scorso? Una società tradizionale si dissolveva e si affacciava una nuova concezione della società, dello Stato e di conseguenza dell'autorità . . . appare una nuova forma di proprietà: *il capitale* e una nuova forma di lavoro: *il salariato* . . . *il lavoro diventava una merce* . . . *la società si divide in due classi* . . . l'ingiustizia è gravissima . . . *capitale e lavoro* entrano in conflitto. Avanzava il «capitalismo selvaggio». In questa situazione che cosa afferma l'enciclica di Leone XIII?



Fondamentalmente *la dignità del lavoro*, forza attiva della persona, il diritto alla *proprietà privata*, il diritto a formare *associazioni* di lavoratori, il diritto al *riposo*, al *giusto salario*, alla *libertà religiosa*. Ciò che fa da trama e guida della enciclica e a tutta la dottrina sociale è la corretta concezione della *persona e del suo valore unico*. È una enciclica sui poveri e sulla loro terribile condizione di allora. Una condizione che si ripete oggi *per grandi moltitudini* sulla terra.

# Sport

a cura di **LALLI ROBERTO**

## «NELLO SPORT LA COCAINA È DI MODA»

### Medico francese: dà potenza e cancella la fatica

Forse Diego Armando Maradona ha fatto un grande favore allo sport italiano: non (non solo) perchè ha comunque offerto straordinarie giocate di grande football, non perchè si è finalmente tolto dai piedi, ma perchè ha fatto capire che, mentre si esita a mandare avanti nel calcio un serio antidoping, temendo di scoprire anfetamine nella pipì di giocatori celebri, arriva, leggera e tremenda e tanta, la cocaina.

Maradona è stato anche involontario esploratore e quasi protomartire allorchè, rischiando, ha praticamente ammesso tramite i suoi difensori di avere assunto la droga perchè sì, non per migliorare il gesto atletico: la cocaina ha effetto immediato, la «sua» era di tante ore prima della partita incriminata. Si precisa così la distinzione fra drogato e dopato. Il drogato è il tossicodipendente, il dopato è chi prende un certo prodotto vietato al fine unico di incrementare la prestazione sportiva.

Nel tennis Noah, campione francese, disse di sniffate, e tante, una decina di anni fa, passò per terrorista o per frustrato, adesso il presidente della federazione internazionale, Chatrier, annuncia controlli agli Internazionali di Francia, anche contro la piaga degli steroidi. Abbiamo parlato di cocaina nello sport con il professor Claude Olievenstein dell'ospedale Marmottan di Parigi, un'autorità europea nel campo della droga. «Il tennis è da anni pieno di cocaina, basta guardare in televisione come i giocatori possono fissare il sole senza sbattere gli occhi. Io ho detto che le federazioni sportive sono colpevoli di lassismo, mi hanno processato, purtroppo tutto è finito con un compromesso. Ormai nello sport il doping sta arrivando alla tossicomania, il dopato diventa un drogato in piena dipendenza. La cocaina è purtroppo l'ideale per questo processo».

Perchè? «Perchè la cocaina passa per droga snob, chic, persino un pò frivola. Perchè è semplice da assumere. Perchè è erroneamente ritenuta facile da dosare, da controllare. Perchè ha effetti straordinari, brutali e rapidi, per l'attività che comporta grossi sforzi concentrati nel tempo e nello spazio: pugilato, tennis, sprint. Perchè ottunde il dolore. Perchè dà un senso di potere, di potenza. Perchè dà assuefazione».

Olievenstein aggiunge: «La cocaina seduce, dà molto, chiede poco per essere assunta, al di là del denaro che ormai tanti hanno. Però è una droga dura, non da salotto: in cambio di euforia e benessere passeggeri, spacca il cuore e disfa il cervello. In fretta, con effetti catastrofici. Colpisce persino più i pensieri che i muscoli. Maradona si dice perseguitato, e questo potrebbe provare che davvero è un cocainomane: La cocaina lascia addosso un senso grave di persecuzione».

Lo stesso Olievenstein è stato, da Parigi, duro con l'Italia: da quel che sa lui, anche per la frequentazione del suo ospedale, la cocaina nel Bel Paese è assai diffusa, sta nelle abitudini di tanta gente importante, ed è pertanto «giusto» che arrivi nello sport. «Nel vostro sport poi, così vicino al mondo del denaro, dei potenti». Panorama orrendo. E la sensazione che non solo il nostro calcio, ma tutto lo sport nel mondo sia impreparato. Alcune sue vetrine poi sono chiuse ai controlli: l'automobilismo ne parla sempre, non li fa mai, la cocaina corre ai 300 all'ora (e d'altronde non la fiutava già il grande Achille Varzi?).

L'antidoping è e sarà sempre meno sofisticato del doping, sempre uno Scud sfuggirà a un Patriot. Si aggiungano le remore, le paure, le complicità. Nel calcio si sanno i nomi di sniffatori ormai vicini alla tossicodipendenza: ma si è deciso che il calcio è puro, che le sue grandi linee morali sono intoccabili. Poi, di corsa, si colpiscono forte Carnevale e Peruzzi, per dare un segnale. E si aspetta al varco Maradona, beccandolo. Ma si continua a dire: da noi il problema del doping non esiste, troppe e troppo sottili sono le componenti del nostro gioco per pensare all'utilità della chimica. Frottole. Il doping, specie se alla cocaina, è l'ideale per le performances calcistiche. Non esiste il doping perchè non esiste l'antidoping: se un campione del mondo come Collovati al controllo aggiunge serafico aranciata all'urina, è perchè pensa che comunque sia tutto una pagliacciata.

Da un articolo di G.P. Ormezzano





## CURIOSITÀ ... INTERESSANTI

### L'età degli uccelli

È fantasia che ci siano papagalli che superano i cento anni. In realtà il papagallo che vive più a lungo (64 anni) è l'ara del Sudamerica. Di poco più longevi sono il gufo reale e il corvo reale che arrivano sino a 67-68 anni. Anche i condor delle Ande, i più grandi rapaci viventi, che mediamente vivono intorno ai 55 anni, possono toccare i 68 anni.

Molti uccelli potrebbero, purtroppo solo in teoria vivere a lungo, ma in realtà muoiono prima del tempo, perché sono numerosi i pericoli che incontrano nel corso della loro esistenza.

Tra i fattori di accorciamento della vita dei pennuti vanno annoverati, la caccia da parte degli uomini, l'inclemenza del tempo, la scarsità d'acqua, l'inquinamento delle acque e dell'atmosfera.

Secondo studi recenti, i piccoli insettivori hanno una vita brevissima in natura.

Il pettirosso, ad esempio, che in cattività vive anche i 5 anni, in natura non supera i 13 mesi.

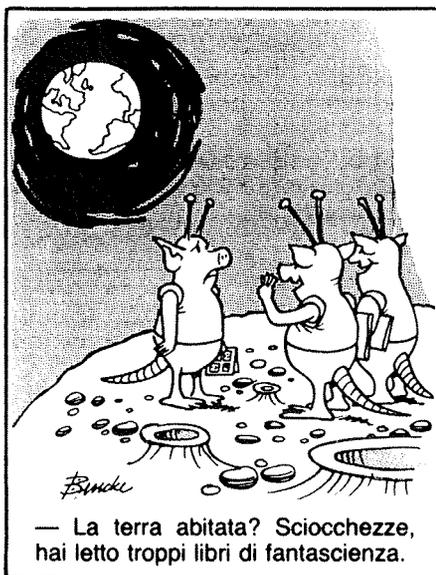
### I soldati del Papa

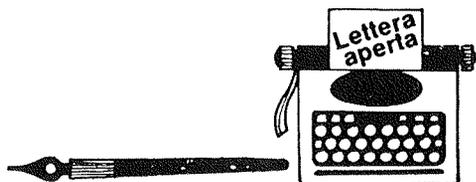
Il 15 settembre del 1970 furono soppressi tutti i corpi armati del Vaticano, ad eccezione della Guardia Svizzera, così chiamata perché composta esclusivamente da soldati provenienti dai vari cantoni della Confederazione Elvetica. Probabilmente Papa Paolo VI risparmiò questo organismo per la sua antichità. Alcuni soldati svizzeri, insieme con altri stranieri si trovano al servizio della Santa Sede già nel secolo XIV. La data di nascita ufficiale della Guardia Svizzera è il 21 gennaio 1506, giorno in cui arrivarono, su invito di Giulio II, a Roma 150 soldati svizzeri che si misero subito al servizio del Papa.

Durante il sacco di Roma del 1527 il Corpo diede prova di grande valore e di grande attaccamento al Papa: 147 svizzeri caddero in combattimento e i 42 superstiti si rifugiarono con Clemente VII in Castel Sant'Angelo.

Il compito della Guardia Svizzera è di custodire la persona del Papa all'interno del Vaticano e svolge il servizio di sorveglianza dei palazzi apostolici. Indossa tuttora una caratteristica divisa che, secondo la tradizione, fu ideata da Michelangelo.

## BUONUMORE





### Alle signore x e y

Siamo quasi giunti alle soglie del duemila e nella nostra rispettabile società circolano indisturbate ancora persone che, nascondono la loro ignoranza e la loro meschinità dietro il paravento dell'anonimato (lettere anonime, telefonate pure anonime).

Alle due signore x e y delle quali non ho il piacere di conoscere il nome, ma solo la sfortuna di sentire la voce al telefono, vorrei dire con una espressione molto pesante che solo « i topi di fogna » hanno paura di uscire allo scoperto assumendosi le proprie responsabilità per esprimere onestamente ed apertamente il proprio parere con nome e cognome.

Signora x! lei dopo aver dato sfogo alle sue volgarità, con l'aiuto di un suggeritore in cabina, mi ha esattamente detto «deve smettere di scrivere su «Incontro», perché tanto i suoi articoli non interessano nessuno, non dicono niente».

Non ho mai avuto la pretesa che quanto scrivo debba interessare tutti, che non interessino a nessuno è opinabile, che poi a lei non interessino, mi sta benissimo. Ma scusi, perché continua leggerli se non le interessano?

Si scelga le letture che le piacciono!

Comunque se mi è permesso un consiglio, le suggerirei di non perdere tempo in telefonate anonime, ma di frequentare una buona scuola, dove, oltre alla lingua italiana, che le fa difetto, potrebbe apprendere le norme elementari del rapporto umano, che escludono l'atteggiamento anonimo. Non è mai troppo tardi.

Signora y! lei contrariamente alla signora x, è riuscita a tenermi al telefono dicendomi che avrebbe detto il suo nome e cognome. Pensa di essersi presa gioco di me in questo modo. Al paese mio i tipi come lei li definiscono «carogne».

Un giudizio critico, quando è onesto, aperto, autentico, non anonimo, è sempre positivo, prescindere dal fatto che approvi o contrasti con le mie idee. Infatti suscita interesse, invita alla riflessione, allarga le proprie idee, insegna qualcosa.

Non ho mai la presunzione che tutti condividano le mie idee, ci sarebbe un appiattimento di idee e di cervelli.

Signora y lei ha definito il mio articolo di maggio un «insulto all'amore, un insulto ai giovani».

Le regalerei, se conoscessi il suo nome e indirizzo, un dizionario, così potrebbe sapere che cosa sia «insulto».

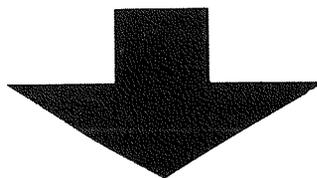
Il mio articolo era solo un invito alla riflessione, alla discussione, anche alla polemica, perché la realtà, quando rappresenta una buona fetta di verità, è anche polemica.

Io sono miope, ma non ho gli occhi bendati e la realtà preferisco guardarla in faccia. Mi si può accusare di pessimismo, ma ho espresso il mio punto di vista con nome e cognome.

La sorprende che don Franco pubblichi i miei articoli? La prego, giri la domanda a lui.

Ma temo che faccia questo, potrebbe essere individuata . . . e i tipi come lei . . . il responsabile di «Incontro» non li gradisce . . . comunque si rivolga a lui.

Loddo Rosy



PS.

A questa «lettera aperta» di Loddo Rosy, aggiungo la mia postilla di «SOLIDARIETÀ». «Incontro» è anche una palestra dove tutti possono esprimere il loro punto di vista, a patto che si firmino. Che senso avrebbe il titolo «INCONTRO», se non ci fosse trasparenza di nomi?

Don Franco