



Una fragile torre di legno

«Dopo 40 anni di matrimonio la nostra relazione di coppia è finalmente più solida; c'è tra noi un'immediata intesa su tanti aspetti, una profonda comprensione reciproca... eppure basta una parola fuori luogo, un piccolo gesto di impazienza per far crollare tutto in un attimo. Ma, secondo voi, la nostra unità è reale o è solo un'illusione?».

Giuseppe e Loredana

È sempre bello incontrare una coppia che, dopo 40 anni di matrimonio, ha la possibilità di dire: la no-

stra relazione è finalmente solida! È una vera testimonianza che dà coraggio e speranza soprattutto alle coppie giovani, che a volte hanno paura di sposarsi.

Ma veniamo alla vostra domanda, attraverso la quale traspare il desiderio di una comunione sempre più piena tra voi, nonostante i tanti anni trascorsi insieme. La bellezza dell'amore è che si può andare sempre avanti e più in profondità; anzi, l'esperienza dimostra che, nell'amore, se non si va avanti, si finisce con l'andare indietro.



Tutte le relazioni significative, non solo quelle di coppia, sono paragonabili a quelle torri di legno che, giocando a sovrapporre i pezzi l'uno sull'altro, sicu-

ramente abbiamo costruito con tanto sforzo, magari in tempi ora un po' lontani. Quanto impegno per arrivare ad una certa altezza; poi un piccolo mo-



LO PSICOLOGO

di Ezio Aceti

Consigli per le vacanze

«Siamo due studenti di quarta liceo di Verona. L'abbiamo ascoltata in una conferenza e siamo rimasti molto colpiti dalle sue parole... Ha qualche consiglio da darci per queste vacanze?».

Luca e Simone

Carissimi studenti, grazie della vostra lettera e dei vostri complimenti che mi incoraggiano nel mio lavoro di formatore. Per le vacanze vi consiglio di respirare, respirare a pieni polmoni. Solo così la vita rifiorisce e vivifica tutto e tutti. Il respiro che vi suggerisco però è particolare... è il respiro dell'anima, della vita, dell'esistenza.

Il respiro infatti è fatto di due movimenti: l'inspirazione e l'espirazione. L'inspirazione prevede il portare l'aria dentro i polmoni e l'espirazione l'espellerla. Per la prima fase, prendetevi una settimana durante le va-

canze e andate in un posto tranquillo, un convento, un monastero o un luogo solitario in montagna, ed entrate in voi, state con voi stessi, con il vostro intimo, con la profondità della vostra vita e della vostra anima. All'inizio farete fatica, ma poi, se resisterete e saprete avere pazienza, avvertirete una voce profonda, la voce dell'Amore, dell'eterno che vi chiama e vi illumina. Stando con questa voce, che non è nient'altro che lo Spirito in voi, cioè la scintilla di Dio in voi, comincerete ad apprezzare tutte le cose e a viverle nella loro essenza e a sperimentarle come Amore. Vi sentirete circondati dall'Amore...

Per l'espiazione, poi, prendetevi un'altra settimana e chiedete a qualcuno che conoscete, come un missionario, una suora, un operatore sanitario, un ente di beneficenza, il Mato Grosso, insomma qualcuno di questo genere e dite: «Vogliamo essere a vostra disposizione per una settimana, fateci fare quello che serve, con disabili, anziani, immigrati, con qualcuno che ha bisogno». E poi espirate, datevi da fare, amate fino in fondo e concretizzate tutto. Se farete così, alla fine vi scoppierà il cuore... Sarete stanchi (che strano essere stanchi dopo una vacanza), ma sarete felici, straordinariamente felici!

acetiezio@iol.it



IL PEDIATRA

di Riccardo Bosi

Il migrante-untore

«Con l'incremento degli sbarchi dei richiedenti asilo da più parti sento la preoccupazione dell'arrivo di malattie pericolose...».

Lettera firmata

vimento involontario e la torre crolla! Così è la nostra vita di relazione; esige la massima attenzione, la delicatezza dei gesti, l'imparare a gestire progressivamente le nostre emozioni. Le persone con cui viviamo, anche se apparentemente solide, spesso nascondono delle fragilità, un desiderio profondo di essere capiti, stimati, per cui le nostre piccole, inevitabili mancanze vengono percepite come segnali di sfiducia. Ed ecco allora che l'armonia costruita si infrange. Ma non sempre o non solo per colpa degli altri, perché ciascuno di noi possiede le sue fragilità. Tutti abbiamo bisogno di conferme. Le conferme sono un ricostituente delle relazioni; le critiche, anche minime, invece indeboliscono. Sembra impossibile, ma è così. Questo, però, non ci deve spaventare, perché quello che abbiamo costruito è reale, è solido, ma esige sempre il massimo.

Quando ci accorgiamo di avere infranto l'unità costruita, ci conviene chiedere scusa subito con gesti di tenerezza, senza soffermarci in lunghe riflessioni sui nostri diritti violati. Bisogna anche dire che spesso è la stanchezza la causa primaria di quelle disattenzioni che feriscono per cui, nei momenti di stress, bisognerebbe essere particolarmente vigilianti ed evitare dialoghi inopportuni.

spaziofamiglia@cittanuova.it

La dura posizione xenofoba, per giustificare i respingimenti, sta riesumando il vecchio cavallo di battaglia del migrante-untore, veicolo di pericolose malattie. A giudicare dai timori espressi dai genitori, la fonte del contagio di infezioni "d'importazione" è immaginata anche a partire dai minori migranti. Cosa c'è di vero? Intanto esiste il paradossale "effetto migrante sano" per il quale, a causa dell'impetosa selezione del viaggio migratorio – pensate a disidratazione, ustioni e annegamenti del passaggio via mare –, solo i più forti e sani ce la fanno. E per i bambini ciò è ancora più vero, dai nati sui barconi ai minori non accompagnati che giungono in modo rocambolesco e commovente da zone di guerra e dittature (8300 nel 2013, la metà proveniente infatti da Siria, Eritrea, Somalia, Egitto e Africa sub-sahariana). Resteranno sani? Oltre a disturbi da stress post-traumatico potranno emergere malattie infettive contratte nel Paese di origine come parassitosi o malaria, peraltro ben curabili. Ma la maggioranza avrà le malattie dei loro coetanei italiani: infezioni respiratorie, gastroenteriti, otiti, dermatiti, ecc. I risultati delle attività sul campo a Lampedusa e nelle nostre città confermano che «la maggior parte dei migranti soffre di malattie come la scabbia, non certo di tubercolosi o ebola», come spiega l'epidemiologo dell'Inmp Giovanni Baglio. È piuttosto il vivere in condizioni di sovraffollamento, dentro case occupate dalle condizioni igieniche assurde che, rendendoli più vulnerabili, farà peggiorare la loro salute. Ma la loro, non quella di coloro con cui verranno in contatto. È perciò ingiustificato cavalcare lo spettro del migrante "untore" ed è disumano farlo a spese dei bambini: i richiedenti asilo sono nuovi cittadini da curare, accogliere e integrare (vedi art. 10 della Costituzione). Per approfondimenti: www.inmp.it.

segr.rivista@cittanuova.it



Gaetano Lo Porto/AP