



PARROCCHIA CONVERSIONE DI SAN PAOLO
COLLEBEATO

Diocesi di Brescia

Ente ecclesiastico civilmente riconosciuto con D.M. 18.02.1987
Reg. Canc. Trib. di BS n. 351/24.7.1989; Pref. di Brescia n° 376/9.10.2009
Cod. Fisc. N. 98016970174 - Partita IVA 03476980176
c/c BCC di Brescia, Ag. di Collebeato IBAN IT74 S086 9254 3700 1600 0540 051
Email collebeato@diocesi.brescia.it

Via G. Borghini, 1 - Tel. 030 25 11 134 - Cell. +39 329 185 62 42

25060 COLLEBEATO (BS)



Tempo Ordinario - ★ 10 - 17 Luglio 2022 - ★ - il Collebeatino, Sussidio liturgico-pastorale - n. 28/2022

Gioia piena alla tua presenza (Salmo 16,11) - Le Emozioni, in margine al Grest dei ragazzi BATTICUORE

Carissimi, queste brevi note sulle emozioni, possono essere un piccolo aiuto per vivere una vita più serena.

Quando eravamo piccoli non avevamo paura di mostrare le nostre emozioni: *se eravamo felici saltellavamo con entusiasmo; se eravamo arrabbiati urlavamo stringendo i pugni; se eravamo tristi piangevamo coprendoci il volto con le mani*. Crescendo abbiamo imparato a contenere e a regolare le nostre emozioni, ed è importante imparare a farlo. Qualcuno di noi può essere però cresciuto in un ambiente in cui c'era una vera e propria ritrosia a esprimere le emozioni: «*Non sta bene far vedere cosa provi... gli altri possono giudicarti... o magari possono approfittarsene...*». E così può essere maturato in noi un quinto falso mito di oggi: *mostrare le emozioni è segno di debolezza*.

In certe epoche mostrare le emozioni era considerato un vero e proprio tabù. Fortunatamente oggi viviamo in un tempo in cui viene data un'importanza crescente al mondo emotivo, alla sua conoscenza, all'educazione emotiva e all'espressione delle emozioni. Certo, prima di esternare un'emozione, qualunque essa sia, dobbiamo chiederci se sia opportuno dimostrarlo in quella situazione o davanti a quelle persone.

Ma resta il fatto che le emozioni hanno anche questa funzione: **comunicare agli altri ciò che stiamo provando**. Questa capacità ce l'abbiamo in dotazione fin dalla nascita: le espressioni del viso e gli atteggiamenti del nostro corpo trasmettono ciò che proviamo, molto prima delle parole e in modo più profondo e difficilmente mascherabile. Diciamoci la verità: **ci vuole più coraggio e forza a mostrare le emozioni che a nasconderle**. Pensiamo ad esempio al pianto: per lasciarci andare di fronte ad altri ci vuole molto coraggio: il coraggio di accogliere la sofferenza che stiamo attraversando; il coraggio di ammettere che in questo momento siamo soffrendo; il coraggio di mostrare agli altri le proprie fragilità senza vergogna.

Chi è capace di mostrarsi debole manifesta la propria umanità e sensibilità e dimostra di avere una vita emotiva ricca e palpitante. E poi pensiamo: **nessuna relazione profonda** è mai nata senza la capacità e il coraggio di comunicare il proprio mondo interiore; e più il rapporto è importante, più comunichiamo le nostre sensazioni e pensieri più intimi. **Quando non ci diamo il permesso di esprimere le nostre emozioni** - se non a tutti, perlomeno a qualcuno di cui ci fidiamo - esercitiamo su di noi una forma di violenza che può farci molto soffrire, soprattutto se lo facciamo sistematicamente: malesseri vari e forme di ansia sono soltanto alcune delle possibili conseguenze del trattenere le nostre emozioni regolarmente chiuse dentro di noi. Le emozioni ci rendono vulnerabili, e accogliere e mostrare la nostra vulnerabilità è grande sintomo di maturità e umanità. È anche un grande regalo che possiamo fare agli altri, che potranno così a loro volta trovare il coraggio di mostrare ciò che provano.

Quando siamo arrabbiati, tristi o spaventati, non vediamo l'ora che quelle sensazioni spariscono. Ecco perché, consapevolmente o meno, mettiamo in atto strategie per regolare le emozioni spiacevoli: come quando il volume della radio è alto e usiamo la manopola per abbassarlo. Il problema è che alcune di queste strategie sono utili e funzionali, altre lo sono tanto quanto il mettere la polvere sotto il tappeto: ci illudiamo che se riusciremo a reprimere le emozioni spiacevoli, esse spariranno. La repressione delle emozioni può assumere varie forme.

Talvolta **neghiamo** le emozioni spiacevoli, come se sentissimo un suono fastidioso e ci mettessimo le mani sulle orecchie ripetendoci che non c'è nessun suono di sottofondo: possiamo negare di essere arrabbiati, a noi stessi e agli altri, ma la rabbia non compresa e non risolta continua a lavorare dentro di noi; possiamo dire che va tutto bene, ma se abbia un peso sul cuore e non ce ne prendiamo cura, prima o poi quel peso farà sentire la sua voce.

Altre volte facciamo di tutto per **allontanarci** da quell'emozione, stordendoci con altre sensazioni forti, come se per non sentire il martello pneumatico in strada, alzassimo il volume della televisione, o magari entriamo in camera e chiudiamo la porta.

Ma quel rumore è sempre lì a infastidirci. Le emozioni sono energia e, anche se le neghiamo o ci allontaniamo, quell'energia resta nel nostro corpo, come una pentola a pressione che non sfiata, e che accumula vapore fino a quando non scoppierà, provocando effetti funesti: l'esplosione avviene talvolta al di fuori di noi, con comportamenti distruttivi che danneggiano le nostre relazioni; altre volte dentro di noi, come uno scoppio che lascia al nostro interno sofferenza e disperazione, o si converte in blocchi fisici o malattie.

Le emozioni sono energia; talvolta sono come un ospite indesiderato, ma che va comunque accolto. Non commettiamo l'errore di cacciarlo via senza prima averlo ascoltato e aver compreso ciò che aveva da dirci.

<p>15^a TO Dt 30,10-14; Sal 18; Col 1,15-20; Lc 10,25-37 R I precetti del Signore fanno gioire il cuore.</p>	<p>10 DOMENICA LUGLIO</p>	<p>37^{ma} edizione della FESTA dei PERSECH 08.00 (parr) S. Messa [def ad m. off.] 10.00 (parr) per la SALUTE del nostro Vescovo PIERANTONIO 18.30 (parr) BENEDIZIONE del CESTO di PESCHE [def MONTINI-BERTONI]</p>
<p>S. Benedetto, patrono d'Europa (f) Prv 2,1-9; Sal 33 (34); Mt 19,27-29R Gustate e vedete com'è buono il Signore.</p>	<p>11 LUNEDÌ</p>	<p>18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def CATERINA-ANTONIO]</p>
<p>Is 7,1-9; Sal 47 (48); Mt 11,20-24R Dio ha fondato la sua città per sempre.</p>	<p>12 MARTEDÌ</p>	<p>18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def GIACOMO CAROLINA VITTORIO]</p>
<p>S. Enrico (mf) Is 10,5-7.13-16; Sal 93; Mt 11,25-27 R Il Sig non respinge il s popolo.</p>	<p>13 MERCOLEDÌ</p>	<p>17.00 (santuario) S. Messa [ad m. off.] 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def FAM. MERIGO]</p>
<p>S. Camillo de Lellis Is 26,7-9.12.16-19; Sal 101; Mt 11,28-30 R Il Signore dal cielo ha guardato la terra. Opp. Il popolo che hai creato, benedice il tuo nome.</p>	<p>14 GIOVEDÌ</p>	<p>16.30 S. Messa in Casa di Riposo [def Suor ARCHETTI MAURIZIA ANTONIO PIZZAMIGLIO] È indispensabile green pass e mascherina ffp2 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def BENITO FACCHI]</p>
<p>S. Bonaventura (m) Is 38,1-6.21-22.7-8; C Is 38,10-12.16; Mt 12,1-8R Tu, Signore, hai preservato la mia vita dalla fossa della distruzione. Opp. Spero in te, Signore, tu mi dai vita.</p>	<p>15 VENERDÌ</p>	<p>18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def MASSOLINI GIOVANBATTISTA def GIUSEPPE-MARI' def CARLO BONERA]</p>
<p>Beata Vergine Maria del Monte Carmelo Mic 2,1-5; Sal 9 (10); Mt 12,14-21 R Non dimenticare i poveri, Signore! Opp. Ascolta, Signore, le suppliche dei poveri.</p>	<p>16 SABATO</p>	<p>18.30 (parr) S. Messa [ad m. off.]</p>
<p>16^a DEL TEMPO ORDINARIO Gn 18,1-10a; Sal 14 (15); Col 1,24-28; Lc 10,38-</p>	<p>17 DOMENICA</p>	<p>08.00 (parr) S. Messa [def BONO MARIA.] 10.00 (parr) S. Messa [] 18.30 (parr) S. Messa [def EVELINA PEDRINI]</p>

Estate, in compagnia con i detti dei Padri del deserto

I detti dei padri del deserto sono parole, trascritte dopo una lunga tradizione orale, pronunciate da uomini e donne che vivevano nel deserto egiziano tra il IV e il V secolo d.C., spesso in risposta a domande poste dai discepoli, giovani che desideravano abbracciare una vita di fede e di preghiera.

Un anziano disse: “Chi è onorato e lodato più del suo valore subisce un grande danno; chi invece non è onorato affatto dagli uomini riceve gloria dall’alto”..

Cosa può dire a noi, oggi, questo brevissimo racconto?

Chi è lodato più del suo valore riceve un grande danno: l’affermazione dell’anziano padre del deserto ci stupisce. Che male può fare un complimento, che danno può arrecare una lode? Le Fonti Francescane riferiscono una frase che ha dei punti di contatto con il detto dell’anziano: “Un uomo, quanto vale davanti a Dio, tanto vale e non di più”. Sia Francesco d’Assisi che l’anonimo padre del deserto nutrono la consapevolezza che il valore di qualcuno non sta nelle cose che fa, e che altri gli riconoscono, e nemmeno in ciò che appare davanti alle persone: il valore non sta nella spigliatezza, nella disinvoltura, nel parlare brillante, in una personalità travolgente; neppure, al contrario, in una modestia ricercata, in un tirarsi indietro che si compiace di se stesso. Il valore di un uomo, di una donna, sta nel suo essere, così com’è, di fronte allo sguardo di Dio, che ama. La “gloria” che si riceve dall’alto consiste nel perdono e nella misericordia di Dio, che in fondo è ciò che più intensamente desideriamo, ciò che in verità ci fa vivere. Il “danno” che può arrecare una lode, quindi, è collegato alla possibilità di perdere di vista la condizione che accomuna tutti, uomini e donne, giovani e anziani: peccatori, bisognosi di amore, sempre amati.