

SCOUT

ottobre 2021



camminiamo **Insieme**

sono ancora
Strade di Coraggio
TRIESTE

SORRIDERE

- p5** EDITORIALE.
Sorrivere e cantare anche nelle difficoltà è possibile
- p8** sono ancora
Strade di Coraggio
TRIESTE
- p18** Sai indossare sempre un sorriso?
È roba da veri scout
- p20** Hai mai dato da mangiare alle formiche?
- p26** Cerchiamo te!
La vera bellezza è far felici gli altri
- p28** Moltiplicare la gioia
- p30** Il cacciatore di sorrisi
- p32** Scegliere la gioia
Chiara, un'amica luminosa
- p36** Ridere fa male
Intervista al Joker
- p38** Sorrisi di gioia
sorrisi di sofferenza
- p40** La magia di un sorriso
- p46** Yoga della risata

RUBRICHE

- 22 Letture
 23 Fede
 44 Spiritualità
 45 Costituzione



>>>> camminiamoinsieme.agesci.it <<<<

SCOUT. Anno XLVII - n. 12 - 5 ottobre 2021 - Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 Aut. GIPA/C/PD - euro 0,51. Edito da Agesci.

Direzione: Piazza Pasquale Paoli 18 - 00186 Roma.

Direttore responsabile: Sergio Gatti. Registrato il 27 febbraio 1975 con il numero 15811 presso il Tribunale di Roma. **Stampa:** Mediagraft spa, Viale della Navigazione Interna, 89 Noventa Padovana (PD).

Camminiamo Insieme. Il giornale dei Rover e delle Scolte dell'Agesci.

Caporedattrice: Elena Marengo.

Redazione: Matteo Bergamini, Cinzia Campogiani, Francesco Chiulli, Fabrizio Marano, Pierfrancesco Nonis, Daniele Rotondo, Clara Vite.

Foto: fra Adriano Appolloni, Agnese Amoretti, Elisa Balma, Matteo Bergamini, Giacomo Bindi, Maria Francesca Borrelli, Cinzia Campogiani, Simone Capellini, Gaetano D'Onofrio, Fondazione Chiara Badano, Aldo Gonella, Arianna Guazzoni, Stefano Maiaris, Andrea Pellegrini, Alice Pizzorni, Suor

Marina Rusca, Clara Vite. Grafica "Benèpossibile": FUTURA (Società Coop. Sociale Onlus) a cura di Patrizia Geremia.

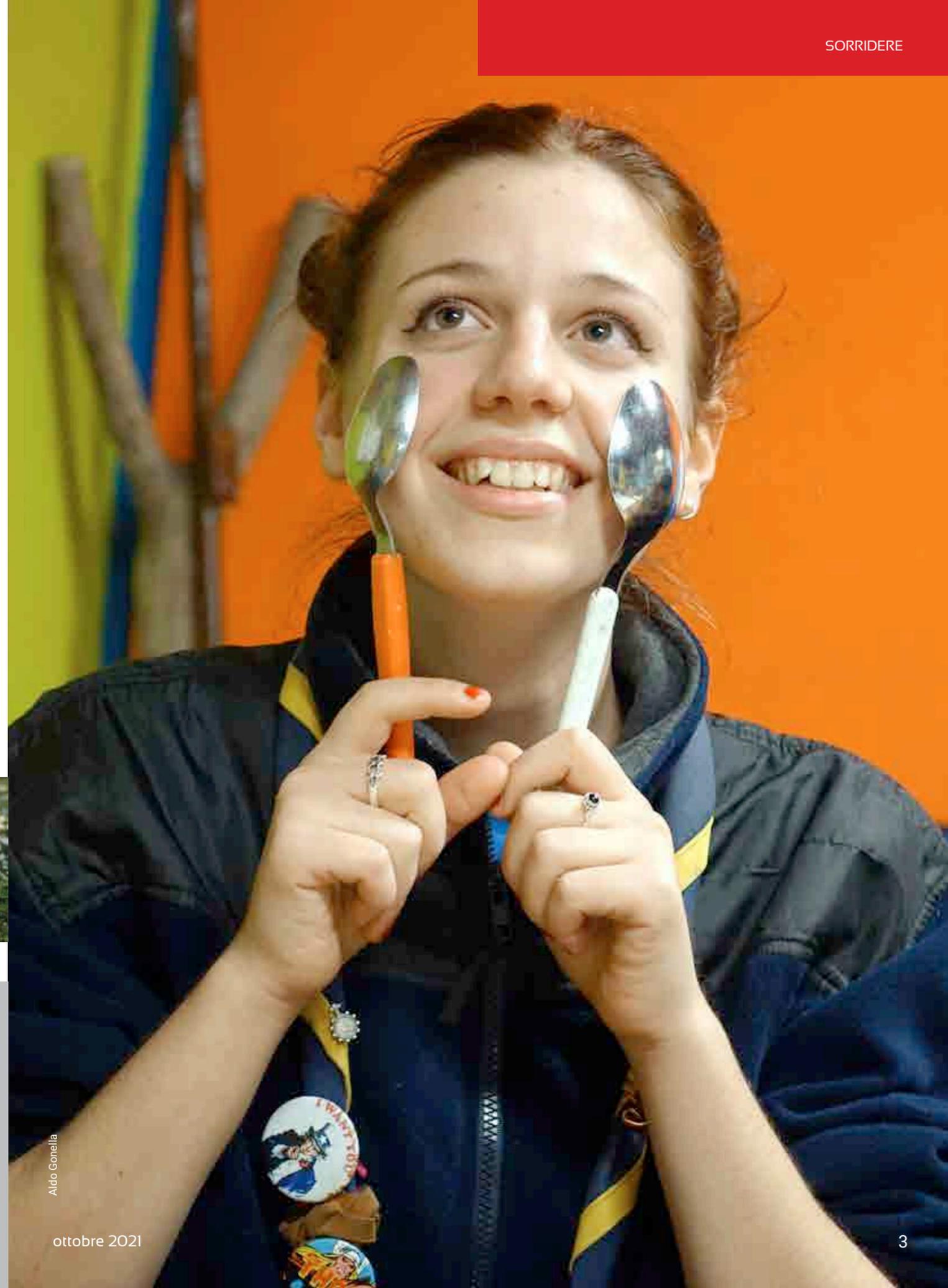
Hanno collaborato: fra Adriano Appolloni, Elisa Balma, Chicca Coriasco, Francesco D'avolio, Massimo De Luca, clan don Milani - Roggiano 1, clan Robinson - Imperia 1, Mario Rotella, Sorelle povere di Santa Chiara - Clarisse Itineranti (Genova Voltri), clan Stargazers - Torino 34, Fabrizio Valletti s.j., Mons. Carlo Villano, Meri Ziraldo.

Impaginazione: Studio Editoriale Giorgio Montoli - redazione@smartedizioni.it

Numero chiuso in redazione il giorno 25 settembre 2021. Tiratura: 30.000 copie. Finito di stampare nell'ottobre 2021. Comunicazioni, articoli, foto, disegni e materiali vanno inviati all'indirizzo camminiamoinsieme@agesci.it

Sito internet: camminiamoinsieme.agesci.it

In copertina: foto di Aldo Gonella, 2019.





Andrea Pellegrini



Andrea Pellegrini

RICONOSCIMENTO DI BENEMERENZA di Capo Guida e Capo Scout. [...] Per essersi mantenuto fedele alla Legge scout, secondo la Promessa: uomo degno di fiducia, puro, perché non si è lasciato corrompere, amico premuroso, cortese e leale, scout che sorride e canta (e suona la fisarmonica) nelle difficoltà.

Sorridere e cantare anche nelle difficoltà è possibile

di **Fabrizio Valletti s.j.**

Padre Fabrizio Valletti, gesuita e scout (da sempre...) ha svolto la sua attività pastorale a Firenze, Follonica, Bologna e a Napoli, nel quartiere di Scampia. Nel 2008 ha ricevuto il premio "Testimone di Pace" per l'attività svolta in un quartiere difficile, spesso noto alle cronache per fatti di violenza e degrado. Nel 2021 la Capo Guida e il Capo Scout dell'Agesci gli hanno conferito il riconoscimento di benemerente scout.

Care scolte e cari rover, quando al termine del mio saluto al Consiglio generale dell'Agesci di quest'anno ho confidato che ero un vecchio felice e che non potevo che affermare di avere "tanta gioia", l'assemblea era sorridente e forse un po' ironicamente curiosa.

La realtà è che dopo 75 anni dalla Promessa scout e 50 e più anni di Assistente ecclesiastico, posso affermare che il "sorridere e cantare anche nelle difficoltà" è cosa possibile... anzi per me è stata una delle esperienze più vere che mi ha accompagnato nelle diverse circostanze in cui sono stato coinvolto.

Sentivo il desiderio di confidare questa esperienza con voi perché credo fermamente che fra le situazioni giovanili che la società vive, la vostra di essere scout, sia fra le più significative, proprio perché non vi tirate indietro e sapete affrontare tante difficoltà e contrarietà, soprattutto con quello spirito di servizio e di impegno che vi fa essere protagonisti di novità e non passivi consumatori di esperienze.

Fra i giovani di cui siete amici e compagni penso che possiate rappresentare un motivo di speranza e di ottimismo proprio perché avete sperimentato momenti di grande e profonda gioia.

È quello che anche io ho vissuto nel mio clan del Roma 5 quando si facevano route che piegavano le gambe, ma poi ritrovavi la forza nel tuffarti in un lago gelato.

Uno dei nostri capi, campione di pallacanestro, ci portava al carcere minorile di Roma per fare squadra con i ragazzi reclusi e con loro uscire per tornei cittadini. Da allora non ho perso mai la gioia di incontrare detenuti nelle carceri e riuscire a farli uscire per permessi premio o affidamento sociale: una "gioia" tutta speciale. L'ho fatta provare al clan del Napoli 2 quando hanno organizzato una festa per i bambini che andavano a trovare, con le mamme, i papà nel carcere di Secondigliano; esperienza che si è incisa profondamente in loro.

Ma tanta gioia ho visto anche nel volto di quelle scolte e di quei rover che venivano a Scampia per fare servizio; il clan del Napoli 14 li aiutava ad ambientarsi, ma loro con decisione e senza timore andavano a prendere i bambini e le bambine nelle Vele, luogo di "mala fama", o nel devastante campo dei Rom. Per portarli al mare si facevano "canguri" e nel "marsupio" adottavano per tutto il giorno chi veniva loro affidato.

Nel salutarli alla fine della giornata e dell'intero campo, sui volti degli scout, dei bambini e delle bambine, potevi cogliere una profonda gioia bagnata da tante lacrime.

insieme



Andrea Pellegrini



Andrea Pellegrini

re della creazione e nello spirito dell'umanità... Lui la "vera vite", noi i "tralci", perché forti del suo stesso amore, possiamo, restando uniti a lui e fra di noi, portare frutto e meraviglia, *"vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena"* (Vangelo di Giovanni 15,11).

Ci vogliono decisioni coraggiose e spesso quasi incomprensibili, come quando un clan di Lamezia Terme, anni sessanta, nel presentarmi la carta di clan, mi sottolineò la loro decisione di non acconsentire a forme di raccomandazioni, di privilegi, di quella cultura ancora dominante nel nostro Paese per cui si può andare avanti quando hai delle "conoscenze" (specie clericale!). È stata per me una vera e coraggiosa testimonianza di vivere quella lealtà e onestà, così care a B.-P.

Forse può sembrare assurdo che la vera gioia maturi e si sviluppi insieme al condividere la sofferenza, a combattere l'ingiustizia, a promuovere la dignità dei più disgraziati. È certo faticosa e spesso molto nascosta, ma credo che non abbia paragone con quell'altro tipo di gioia che si prova nello "sballo" per qualche birra di troppo o per una canna condivisa con altri sfigati.

È una gioia da costruire e a questo proposito ci coinvolge culturalmente e socialmente nell'idea che richieda strumenti nuovi di educazione, per contrastare modelli diffusi nel tempo presente.

Forse proprio il vostro fare scoutismo potrebbe contribuire a formare processi educativi adeguati e nuovi, perché con l'entusiasmo che vi anima, con l'aiuto dello Spirito che soffia nei vostri cuori, rappresentate una vera "contro tendenza"!

Buona strada.

Forse questo è uno dei segreti del nostro servire: accompagnare, aver cura, abbracciare, giocare insieme, ma anche prendere coscienza delle cause di tante ingiustizie, che subisce soprattutto chi vive nelle periferie.

A voi giovani le disuguaglianze, le disgrazie di tanti, le povertà, tante violenze, suscitano un senso di ribellione e spesso di rifiuto della società in cui viviamo. È la rabbia che io stesso ho provato ma che ho vinto restando contro.

Ho avuto la gioia di formare a Firenze tre case-famiglia con l'aiuto di giovani come voi; di dar vita in un quartiere popolare di Follonica a una sperimentazione scolastica e di fondare un gruppo scout; di vivere a Bologna, con gli scout universitari e con altri dei clan cittadini, momenti settimanali di Vangelo nel carcere e dar vita all'Estate Dozza, settimane di servizio durante il difficile periodo estivo, per portare sollievo, amicizia, musica e arte nel carcere. La gioia più vera si prova quando risali alle cause della sofferenza, non solo per mitigarne le durezze, ma per tentare di rimuoverne le cause... per cambiare l'esistente che spesso è sottoposto alle condizioni della malavita organizzata. Allora ti rendi conto dell'importanza dello studio, dello sport, dell'essere in comunità, del formarti al lavoro, tutte possibilità che una larga parte della gioventù non conosce e a cui non può accedere se non si fa una vera e onesta politica.

In genere chi fa parte dei nostri clan ha molte e diverse opportunità.

La lotta e l'energia che provi dentro si impasta con la gioia di quei risultati che conquisti. Un po' come succedeva a Gesù, spesso contrastato dal potere religioso e politico che dominava in Israele, ma che con il grande amore che provava soccorreva chiunque, soprattutto gli ultimi, e addirittura vinceva la morte subito. Una vera meraviglia! È lo stesso amore che lascia nel cuo-



Andrea Pellegrini

Il clan La fenice del Gruppo scout Gubbio 2 protagonista della Veglia rover al Consiglio Generale, nella sera del 4 settembre 2021

sono ancora Strade di Coraggio



Se regali un sorriso

Elisa Balma

TRIESTE



Alice Pizzorni

sono ancora Strade di Coraggio

Non si può più aspettare

Clan Stargazers, Torino 34

15 gennaio 2021

Non si può più aspettare... è ciò che abbiamo iniziato a pensare quando i media hanno posto la loro attenzione sulla rotta balcanica; così abbiamo deciso di dedicare il nostro capitolo al tema dell'immigrazione e delle diverse forme che può assumere intorno a noi. Partivamo da zero: di questi temi si parla poco e male e perciò abbiamo deciso di rivolgerci a persone e associazioni che della migrazione hanno fatto una missione. I tre mesi successivi sono stati ricchi di incontri, conoscenze e scoperte e improvvisamente ci siamo resi conto che si trattava di una realtà molto più grande di quanto avremmo potuto immaginare.

E tra tutte, la rotta balcanica è davvero forse la più nascosta, la tratta degli ultimi. Ed è per questo che l'abbiamo scelta.

Tutto ci porta alla strada. Per noi scout la strada è fondamentale, ci regala paesaggi, ci fa cantare e ci unisce nonostante la fatica.

Ma i sentieri che abbiamo scelto di percorrere non sono solo questo: sono sofferenza, paura, violenza e a volte anche morte.

4 agosto 2021

Mettiamo finalmente piede a Bottazzo, un paesino di dodici abitanti che si trova al confine tra Italia e Slovenia, attraversato ogni giorno da decine di migranti. Fin da subito ci rendiamo conto che questa non è una strada come le altre: per terra, vestiti e tracce del passaggio dei migranti che ci hanno preceduti.

sono ancora Strade di Coraggio

SE REGALI UN SORRISO

Ci fermiamo per fare qualche domanda agli abitanti che vivono quotidianamente questa realtà.

“Che combattano a casa loro!”, dice O., che affacciato dalla porta di casa sua ci racconta le sue impressioni. È stanco, stufo di sentirsi abbandonato dalle istituzioni, di sentirsi invaso ogni giorno, è stanco pure di veder rubata la sua frutta.

Ma c'è anche chi appare più comprensivo: “Sono massacrati, poveri, camminano scalzi, hanno la bava alla bocca, zoppicano” ci racconta un giovane papà, sigaretta tra le labbra. Lavora a Trieste, al porto, e gli è capitato di accompagnare alcuni migranti in macchina fino alla città.

Continuiamo il nostro cammino nei boschi che a detta di O. forse, oltre ai vestiti, ospitano i corpi di chi non ce l'ha fatta.

6 agosto 2021

Il cammino ci porta a Trieste, in Piazza della Libertà, luogo tra i protagonisti del nostro servizio.

In questa piazza, infatti, opera **Linea D'Ombra**, un'organizzazione di volontariato nata a Trieste nel 2019 grazie a Gianandrea Franchi e Lorena Fornasir, che ancora oggi dedicano il loro tempo alla cura del prossimo.

Lorena si occupa della cosiddetta “cura dei piedi” dei migranti, un gesto che porta sollievo non soltanto fisico ma anche emotivo.

Sono piedi che hanno sofferto, perché durante i respingimenti del-

la polizia spesso le scarpe sono il primo bene che viene sottratto. E insieme a quelle, viene sottratta anche la dignità.

Essendo scout sappiamo quanto sia importante avere buone calzature per affrontare un cammino,

quanto la nostra sicurezza dipenda dal nostro bene più prezioso per affrontare la strada: i nostri piedi.

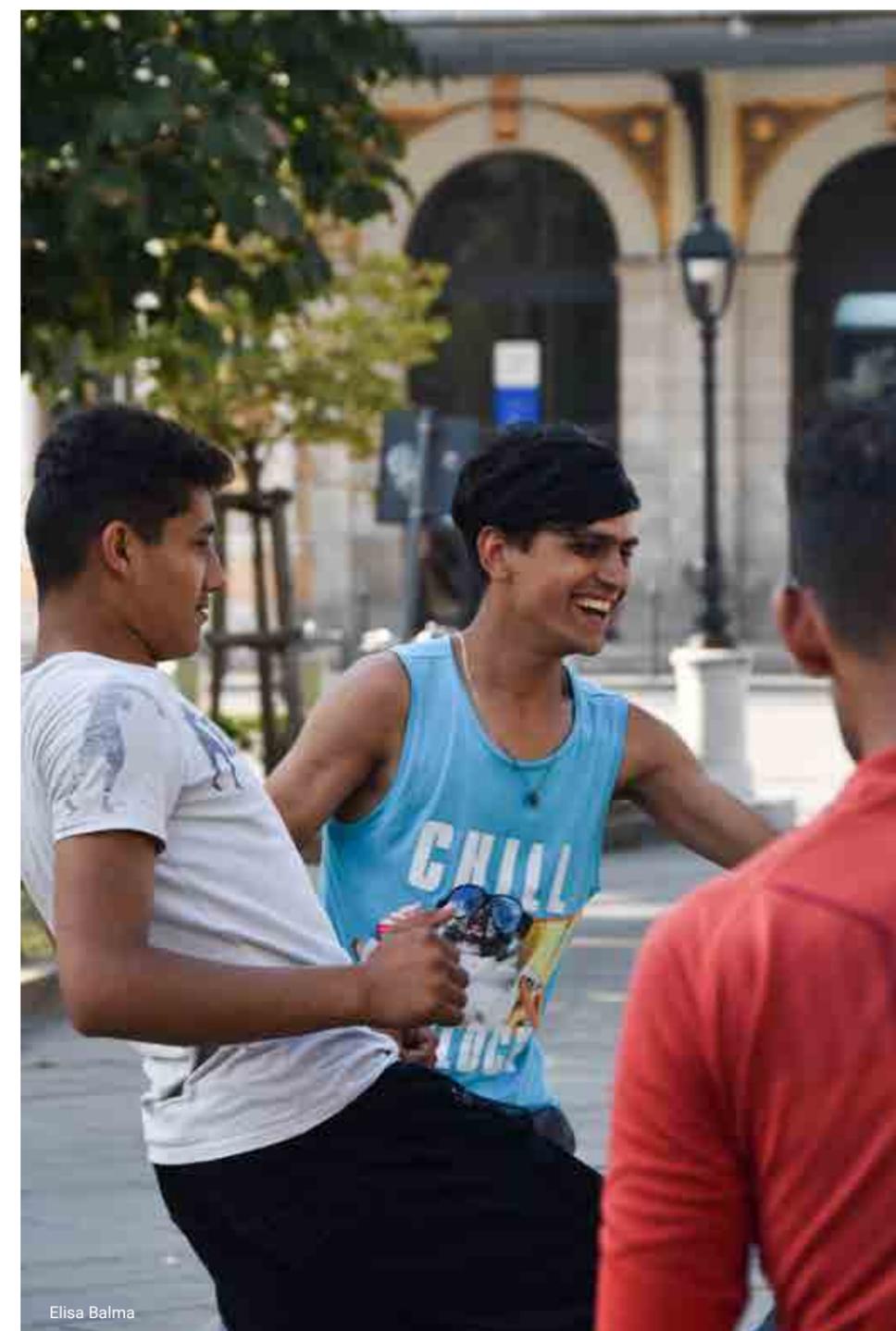
La cura dei piedi ci ha molto colpito: è un completo mettersi al servizio del prossimo e non possiamo non sentirlo vicino alla nostra sensibili-

| La rotta balcanica è forse la più nascosta, la tratta degli ultimi. Per questo l'abbiamo scelta |

tà scout, che ci rimanda alla lavanda dei piedi e ci riavvicina anche al nostro essere cattolici. Inoltre, rappresenta un momento di sollievo per l'altro, che può finalmente abbandonarsi alle cure e riprendere fiato, seppur per poco.



Alice Pizzorni



Elisa Balma

Ogni pomeriggio andavamo in piazza della Libertà portando il nostro spirito scout e con una semplice chitarra o una palla cercavamo di rendere l'atmosfera un po' più leggera. In piazza aiutavamo Linea D'Ombra a offrire cibo e beni di prima necessità. Ci dividevamo in due gruppi:

uno diretto al magazzino dell'organizzazione, dove si preparano zainetti contenenti vestiti nuovi, kit igienici e scarpe, e l'altro in piazza, ad animare con giochi e musica e aiutare nella distribuzione dei pasti caldi che ogni giorno vengono preparati dai volontari.

sono ancora Strade di Coraggio

sono ancora Strade di Coraggio

SE REGALI UN SORRISO

sono ancora Strade di Coraggio



Elisa Balma

Il bene più richiesto sono le scarpe. La gioia sul viso di chi ne riceve un nuovo paio è impagabile: spesso ci ritroviamo a dare per scontato molto di ciò che abbiamo, di ciò che viviamo. Anche per questi motivi, l'esperienza è stata particolarmente toccante, perché ci ha costretti a confrontarci con realtà lontanissime dal nostro vissuto quotidiano, abbiamo parlato con coetanei che viaggiano da anni sui sentieri della rotta e che hanno visto morire amici o familiari. Eppure, hanno sempre quel sorriso addosso, come un'armatura.

I ragazzi giovani in piazza si intrattenevano con noi volentieri e con la



Arianna Guazzoni

| Tanta la gioia di chi riceve un nuovo paio di scarpe |

palla era facile creare un'atmosfera di gioco, risate e sorrisi.

Era invece un po' più complicato includere anche le persone più grandi che rimanevano spesso sedute sulle panchine con lo sguardo fisso, e la mente altrove.

Ricordando un episodio in particolare, abbiamo incontrato un uomo che stava venendo medicato e Lorena, che si occupava di lui, vedendolo impressionato dalle condizioni dei suoi stessi piedi, gli consigliò di non guardare. Alcuni di noi si sono avvicinati, tra cui Alice che racconta: "Mi sono avvicinata sperando di aiutarlo a distrarsi, credo senza successo. Non parlava né capiva l'inglese e l'italiano. Avrei tanto voluto poter parlare la sua lingua anche solo per poco. Forse l'unico modo simbolico per aiutarlo era stare in silenzio e sorridere. Lui mi guardava e alternava sorrisi a gemiti di dolore, vergognandosi. Credo sorrisse per me. E io sorridevo per lui. Credo si fosse reso conto che provavo pena per lui e per farmi credere che stava bene mi sorrideva. Io facevo la stessa cosa."

L'altra realtà con cui abbiamo collaborato è **ICS - Consorzio Italiano di Solidarietà** - che si occupa dell'integrazione di coloro che sono in attesa di vedere accettata la richiesta d'asilo.

Ogni mattina facevamo attività mirate per conoscere la città di Trieste assieme a loro e farli integrare al meglio nella realtà in cui probabilmente si inseriranno. ICS è una realtà organica, che ospita deci-

sono ancora Strade di Coraggio



Alice Pizzorni

sono ancora Strade di Coraggio

SE REGALI UN SORRISO

sono ancora Strade di Coraggio



Alice Pizzorni

ne di migranti. L'associazione offre alcuni servizi, tra cui un corso di italiano, con l'obiettivo di aiutare i ragazzi ad inserirsi nel tessuto sociale. La settimana di servizio con loro è stato un vero e proprio do

ut des: noi abbiamo imparato moltissimo, abbiamo ascoltato le storie dei ragazzi che vivono negli appartamenti gestiti dall'associazione e abbiamo scoperto qualcosa in più sulla burocrazia che accompagna il

viaggio dei migranti qui in Italia. L'associazione, grazie alla nostra presenza, ha potuto organizzare attività educative e di confronto che altrimenti non avrebbero avuto modo di esistere.

Divisi in gruppetti siamo andati negli appartamenti di coloro che sono seguiti dall'associazione e così abbiamo avuto modo di farci raccontare le loro storie e le cause che li hanno spinti a lasciare il loro paese natale.

Aksel è dovuto scappare dalla Cabilia, regione dell'Algeria che da anni chiede l'indipendenza con l'obiettivo di ottenere la laicità, laddove l'Algeria impone una religione di Stato. Fin da giovane si è occupato della causa dedicandosi all'attivismo, ma quando lo Stato algerino ha iniziato



Alice Pizzorni



Elisa Balma

sono ancora Strade di Coraggio

ad arrestare i suoi colleghi e a tenerli in carcere con una condanna a tempo indeterminato – un modo diverso di dire ergastolo – ha capito che gli restava solo la fuga dalla sua terra come via di salvezza. A fine agosto è stato convocato dalla Commissione per il diritto di asilo per ritirare i moduli e fare richiesta ufficiale di asilo; nel frattempo continua la sua attività politica sui social e cerca un lavoro. Ciò che più lo rende triste e arrabbiato è il non poter tornare nella sua patria, molto probabilmente per il resto della sua vita.

Nomi dedica parte del suo tempo a fare da traduttore in piazza. Parla infatti cinque lingue: l'inglese, l'italiano, il pashtu, l'urdu e il punjabi. È arrivato a Trieste dal Pakistan otto anni

fa. Ci spiega che ha deciso di partire per l'Europa quando era ancora minorenne e non perché era povero, stava bene in Pakistan. Spiega che ha percorso la stessa strada delle persone che oggi percorrono la rotta balcanica. A differenza loro però, per lui è stato facile. L'unico problema che ha riscontrato è stato il freddo. I problemi sono arrivati a Trieste: non c'era nessuno che si occupasse di curare i piedi o di aiutarlo ad inserirsi nella società. Dice che in un primo momento si è sentito molto solo e pentito di essere partito per l'Europa, scelta disapprovata da tutta la famiglia, tanto che suo padre non gli ha parlato per sette anni.

Non conosceva la lingua italiana e l'unica parola che gli è stata rivolta

inizialmente è stato un insulto. Gli hanno rifiutato due volte la richiesta d'identità dicendogli che la sua carta d'identità era falsa. Ha poi conosciuto una ragazza, un'amica, con la quale si è sposato, in modo tale da ricevere la cittadinanza italiana. Ora conducono due vite separate e ci spiega che quello che la ragazza ha fatto per lui è stato un favore che gli ha cambiato la vita. Sarà in debito con lei per sempre. Ora lavora in Comune, si trova bene e ha tanti amici. Viene in piazza da 4-5 mesi per far sì che quello che è successo a lui non succeda ad altre persone.

Abbiamo anche avuto modo di confrontarci con i due fondatori di Linea d'Ombra.

sono ancora Strade di Coraggio

SE REGALI UN SORRISO

Loena Fornasir ci racconta: "Sono semplicemente scesa in strada perché è il posto dove sento che è importante stare, per testimoniare soprattutto l'esistenza di queste persone di cui nessuno altrimenti parlerebbe.

Mi sono sempre occupata del dolore per professione e continuo a farlo. Sono una psicoterapeuta e non è che sono qua perché mi mancano le cose da fare o perché sono una pensionata che si è messa in testa il grillino del volontariato. Io non sono una volontaria. Non sono qua a fare del bene. Sono qua a testimoniare esistenze rotte e interrotte, a dire che esistono, che hanno gli

stessi diritti che ho io. Tutto quello che io ho è quello che loro non hanno. Vorrei che potessero avere un mondo più giusto."

Gianandrea aggiunge "Il problema è che è facile essere solidali a parole, sui social, mandare messaggi. È molto più difficile essere solidali nei comportamenti quotidiani. Quello che noi vorremmo fare è uscire da un tipo di solidarietà mediatica e costruire una società reale, di corpi, non di parole.

Occuparsi di questa situazione è cominciare ad affrontare quello che sarà il futuro del mondo che, purtroppo, sarà un futuro di disastri, di migrazioni di massa, in cui biso-

gnerà uscire da una civiltà basata sui consumi, sull'individualismo, sul desiderio di arricchirsi e cercare di cambiare radicalmente le cose, verso una società di tipo solidale. Nel nostro piccolo è quello che cerchiamo di fare. Proprio piccolo, piccolo, piccolo... perché usare un pentolino per svuotare l'acqua del mare?

Questo è quello che facciamo e che continueremo a fare finché continueremo a campare."

Tra i ragazzi che abbiamo incontrato in piazza della Libertà c'è Kahil. Kahil è partito dall'Afghanistan insieme a suo cugino due anni fa. Più che partire, sono dovuti scappare perché lavoravano nella polizia

afghana. Quando i talebani hanno cercato di reclutarli, si sono rifiutati e le conseguenze non si sono fatte attendere. I talebani hanno iniziato ad uccidere i loro familiari e loro non hanno avuto altra scelta se non scappare. Il viaggio è stato lungo e faticoso; ci racconta che la parte più complessa è la frontiera

della Bosnia, dove i migranti vengono continuamente respinti, riportati indietro e soprattutto umiliati poiché vengono loro tolti i documenti, soldi e le scarpe. Quando però ci ha raccontato del sollievo provato al venticinquesimo tentativo di superare la frontiera, finalmente riuscito, fino all'arrivo in Italia, la

sono ancora Strade di Coraggio

sua gioia è aumentata. Il momento che l'ha reso più felice è stato quello in cui ha chiamato i familiari per dire che era arrivato a Trieste. Il suo obiettivo è raggiungere altri afghani a Milano e cercare di costruirsi una nuova vita.

Oggi, a distanza di un mese dall'esperienza, ci stiamo ancora confrontando con ciò che abbiamo provato: sentimenti contrastanti, la gioia di aiutare il prossimo, di regalare un sorriso, e la tristezza, la rabbia, di vedere così tante storie svanite nel nulla, invisibili agli occhi di una società sempre più lontana dalla solidarietà.

Questa esperienza ci ha travolti e coinvolti, ci siamo sentiti piccolissimi di fronte alla sofferenza, ai racconti, al dolore di queste persone. Allo stesso tempo, proviamo una spinta nuova, che ci porta a raccontare e testimoniare ciò che abbiamo vissuto, nella speranza di contribuire a lasciare il mondo un po' migliore di come lo abbiamo trovato.



Alice Pizzorni



Alice Pizzorni



Arianna Guazzoni

ottobre 2021

Grandi **temi**

Sai indossare
sempre un sorriso?
È roba da veri scout

SORRIDERE



Simone Capellini

Andrea Pellegrini

Donare un sorriso
Rende felice il cuore.
Arricchisce chi lo riceve
Senza impoverire chi lo dona.
Non dura che un istante,
Ma il suo ricordo rimane a lungo.
Nessuno è così ricco
Da poterne fare a meno
Né così povero da non poterlo donare.
Il sorriso crea gioia in famiglia,
Da sostegno nel lavoro
Ed è segno tangibile di amicizia.
Un sorriso dona sollievo a chi è stanco,
Rinnova il coraggio nelle prove,
E nella tristezza è medicina.
E poi se incontri chi non te lo offre,
Sii generoso e porgigli il tuo:
Nessuno ha tanto bisogno di un sorriso
Come colui che non sa darlo.

padre **Frederick William Faber**

Hai mai dato da mangiare alle formiche?

Fabrizio Marano

Hai mai dato da mangiare alle formiche? Appena metti loro qualcosa, arrivano in gruppo ed è bello vederle collaborare per portar via le briciole più pesanti. Peccato non poterle sentire ridere e cantare quando tutte insieme alzano le zampe al cielo con il loro carico! Quanta bellezza!

L'attenzione e la gratuità poste in esperienze come questa fanno riflettere molto e rafforzano l'idea che noi e il Creato siamo una cosa sola e sentiamo profondamente

nostra la lode del Cantico delle creature. È un grazie che comprende anche la riconoscenza verso quei talenti che Lui ha seminato in noi e che San Francesco invita a rimettere in circolo in una nuova creazione: *servitelo con grande umiltà!* È proprio un cuore umile che rende autentiche la gratuità del donare e la gratitudine del ricevere. E non meravigliamoci se da questo incontro possano affiorare un sorriso e la parola "grazie"! I nostri taccuini di marcia lo sanno bene perché spesso raccontano di questi incontri vissuti in comunità e nel servizio. La gratuità potremmo immaginarla

come la capacità di avvicinarci agli altri, a sé stessi o alla natura senza secondi fini, un agire non preventivato che mette in gioco anche doni a noi sconosciuti. Praticare la gratitudine significa, invece, far affiorare un sorriso già quando percepiamo che stiamo per ricevere un dono, a prescindere da quanto bene ne trarremo. Questa attenzione muta il pensiero e l'agire di chi la esercita. È come lasciare una porta aperta all'altro e dire: favoriscisi!

E così, tra le pieghe della gratuità e della gratitudine, germoglia con pienezza la letizia che plasma il nostro modo di fare strada nella vita. La letizia è un'intima gioia, «... aveva mia madre quella sua natura così lieta, che investiva ed accoglieva ogni cosa, e che di ogni cosa e di ogni persona rievocava il bene e la letizia, e lasciava il dolore e il male nell'ombra, dedicandovi appena, di quando in quando, un breve sospiro» (N. Ginzburg, *Lessico famiglia*).

La letizia quindi non si disgiunge dalla fatica della lotta e della sofferenza. Forse per questo motivo Baden-Powell la inserisce con il suo stile nella Legge scout, che nella versione originale recita "Uno



Stefano Maiaris

scout sorride e fischietta in ogni circostanza". B.-P. scrive «Gli scout non brontolano mai per le difficoltà. Nelle circostanze fastidiose dovrebbero sforzarsi di sorridere subito e poi fischiare una melodia. Rallegra loro e rallegra le altre persone». È come se il fischiettare o il cantare dessero forza e sapore a quel sorriso che, giocato in questo tempo di pandemia, ci aiuterebbe a superare la barriera della sofferenza e della rinuncia che tutti stiamo vivendo. Il sorriso quindi non come un anestetico che allevia qualcosa, ma una modalità con cui guardare alle difficoltà: con speranza e fiducia. Quanto è necessario scegliere la fraternità nella comunità per guarire dall'isolamento autoreferenziale che contagia le nostre tabelle di marcia o i piani di travaso di beneficenza

quando ci atteggiemo a samaritani salvatori del mondo! Nel servizio, letizia e fatica convivono secondo la legge dell'amore, ma sorridere è già parte della guarigione. È importante dunque, anche quando non sei nella disponibilità di *dare da mangiare* a chi ti vive accanto, chinarti sempre su di lui e porgere un grazie e un sorriso.

Sorridi, senza una ragione, ama, come se fossi un bambino, ricorda cos'è vero... quel che sogniamo è solo amore. Conserva la risata nei tuoi occhi. Dimenticheremo i nostri dolori e pensa che c'è ancora un altro gioco da giocare e la vita è bella così.

R. Benigni, *La vita è bella*



Stefano Maiaris

ottobre 2021

ottobre 2021



Cinzia Campogiani



Meri Ziraldo

Ghiande di speranza

Seminare fiducia nel futuro

Il libro *L'uomo che piantava gli alberi* fu un dono del nostro capo scout Alessandro che lo regalava agli amici più cari e ancora gliene siamo grati. La storia che si racconta è nota.

Durante una delle sue passeggiate in Provenza, l'autore, Jean Giono, conobbe **Elzéard Bouffier**, un pastore solitario e taciturno che viveva con il suo gregge di pecore. Scopri che il pastore aveva piantato in tre anni, in una terra deserta, centomila ghiande, "ne erano spuntati ventimila. Di quei ventimila, contava di perderne ancora la metà, a causa dei roditori o di tutto quel che c'è di imprevedibile nei disegni della Provvidenza. Restavano diecimila querce che sarebbero cresciute in quel posto dove prima non c'era nulla". Nel tempo che seguì, anche durante la guerra, Elzéard piantò altre querce, e migliaia di faggi, e su quelle lande un tempo desolate crebbero foreste, e i paesi abbandonati si riempirono di vita.

Nella semplicità e nella totale solitudine il pastore era riuscito in un'impresa che avrebbe cambiato la faccia della sua terra e la vita delle generazioni future.

Questo libretto, scritto nel 1953, è di straordinaria attualità in questi tempi segnati dalla paura, dalla chiusura e dall'individualismo a causa del COVID-19. Perché è un inno alla speranza, cieca perché non ha bisogno di vedere, di toccare e verificare continuamente, pura, perché si alimenta dello spirito della vita.

È il momento di fare ciascuno la propria parte: non siamo responsabili solo della nostra sicurezza e integrità, ma dobbiamo sentire la spinta a preparare il terreno anche per gli altri, rispettosi della natura e della salute altrui; siamo chiamati a creare le condizioni per rendere la vita possibile a chi è fragile, malato, a chi verrà.

Come il pastore Elzéard non preoccupiamoci di quando saranno visibili le nostre azioni, non dobbiamo "incassare" i risultati, dobbiamo avere speranza e fiducia nel futuro: "se metto in conto quanto c'è voluto di costanza nella grandezza d'animo e d'accanimento nella generosità per ottenere questo risultato, l'anima mi si riempie d'un enorme rispetto per qual vecchio contadino che ha saputo portare a buon fine un'opera degna di Dio".

Nessuno può salvarsi da solo, come ha ribadito Papa Francesco. Ognuno di noi è chiamato a seguire l'esempio di Elzéard, a dare significato a questo tempo.

Jean Giono
L'uomo che piantava alberi
Salani Editore



“Quando penso che un uomo solo, ridotto alle proprie semplici risorse fisiche e morali, è bastato a far uscire dal deserto quel paese di Canaan, trovo che, malgrado tutto, la condizione umana sia ammirevole”

Mons. Carlo Villano

Assistente ecclesiastico nazionale alla Branca R/S

La gioia della strada

LA BELLEZZA DI CAMMINARE INSIEME

“Peggio di questa crisi c'è solo il dramma di spreccarla.”

Queste parole di Papa Francesco possono ancora fare da sfondo alla nostra conversazione e riprendere quanto nello scorso numero ci siamo detti a proposito dell'importanza del tempo. Sì, perché tante volte la bellezza della nostra vita dipende dal modo in cui impariamo ad abitare il tempo che il Signore ci dona. Papa Francesco, ci esorta, come stile di vita e di Chiesa, ad attuare un cammino sinodale, per dare spessore alle nostre vite, secondo le parole contenute nel Documento preparatorio al Sinodo: «continuare un processo ecclesiale partecipato ed inclusivo, al fine di riconoscere e apprezzare la ricchezza e varietà dei doni e dei carismi»; doni e carismi di cui sono ricche le nostre comunità e il territorio che abitiamo.

Mi sembra bello, qui, riprendere l'immagine di Gesù che, dopo aver chiamato i discepoli a stare con sé, li invia a due a due: proprio come due erano quei discepoli a cui si accostò uno sconosciuto viandante la sera di Pasqua, in un percorso che sembrava segnato dalla delusione e dallo sconforto. Sì, ancora una volta si tratta di continuare a camminare, a camminare come comunità, anche dopo momenti di sosta o di caduta, perché la strada, che abbiamo la gioia di sperimentare conti-



Matteo Bergamini

nuamente, ha molto da insegnarci, sempre!

Solo camminando sulla stessa strada, lasciando spazio al Soffio dello Spirito, potremo comprenderla e accoglierla; solo attraverso l'ascolto costante della Parola possiamo disporci a fare la sua volontà.

Impariamo, come Gesù, a guardare alla bellezza che c'è in ognuno di noi, quella bellezza che è presente in quelle comunità che abitiamo e per le quali spesso soffriamo. Pensiamo alla bellezza dei tanti che vivono una quotidianità umile e silenziosa che è obbedienza alla Parola. Una bellezza che sicuramente vive anche nelle nostre comunità. Una bellezza che ci rende consapevoli che fa più rumore una pianta che cade di un'intera foresta che cresce: ma noi siamo gli uomini e le donne della partenza, noi sap-

priamo ben guardare alla bellezza di un albero che cresce. Si tratta di avere quell'occhio allenato a vedere la bellezza che ci circonda: solo se sapremo guardare la bellezza attraverso i nostri occhi comprenderemo quale tipo di bellezza salverà il mondo.

È la bellezza di chi sa coltivare relazioni autentiche, di chi sa generare autentici percorsi di vita. Siamo allora per davvero Chiesa-Comunità in cammino, che ama abitare le strade del mondo per condividerle con i compagni che Dio le ha messo accanto.

In questo abbiamo Gesù modello e maestro che percorreva le strade ed abitava le case, come quella di Betania, o della suocera di Simone. Abitare il tempo e le case: ecco, forse è proprio questo il cammino che ci attende.



BRANCA R/S

SEGUI QUI IL PROGETTO!



BENE POSSIBILE

COMUNITÀ IN AZIONE!

L'IDEA → VOGLIAMO AVERE UNO SGUARDO ATTENTO SULL'ALTRO, SENTIAMO FORTE LA RESPONSABILITÀ DI PRENDERCI CURA GLI UNI DEGLI ALTRI, SAPPIAMO CHE NELL'AMORE STA LA SPERANZA DELL'UMANITÀ.

CI SENTIAMO CHIAMATI AD ESSERE ROVER E SCOLTE APERTI ALL'UOMO, NON DA SOLI, MA CON LE NOSTRE COMUNITÀ, INSIEME AD ALTRE COMUNITÀ R/S, AD ALTRI GIOVANI, AD ALTRE ASSOCIAZIONI E REALTÀ.

FORSE NON POSSIAMO "CAMBIARE TUTTO", MA SE CI GUARDIAMO ATTORNO E OSSERVIAMO I TERRITORI CHE ABITIAMO CERTAMENTE SCOPRIREMO TANTI SPAZI DI AZIONE POSSIBILI.
QUAL È IL BENE POSSIBILE CHE POSSIAMO FARE NELLE NOSTRE ZONE?

NOI CI STIAMO!

I CLAN/FUOCO OSSERVANO & SCELGONO I PROPRI RAPPRESENTANTI

ALL'AGORA
→ PER INCONTRARSI E SCEGLIERE LA DIREZIONE NELLA QUALE IMPEGNARSI

ALL'AGORA ↓ ↓ ↓
PER COINVOLGERE E SCEGLIERE IL CAMBIAMENTO

È TEMPO DI AGIRE
CON LE PROPRIE COMUNITÀ E CON CHI CI STA

IL BENE POSSIBILE FA RUMORE!
FACCIAMO "RISUONARE" LE AZIONI COMPIUTE

NOVEMBRE

I CLAN/FUOCO ADERISCONO AL PROGETTO

BENE POSSIBILE

E INFORMANO GLI INCARICATI DI ZONA DI BRANCA R/S ENTRO IL 30 NOVEMBRE 2021.

DICEMBRE

LA COMUNITÀ SI GUARDA ATTORNO: QUALI SONO I BISOGNI, I PROBLEMI, LE SITUAZIONI DI MARGINALITÀ, CHE VEDIAMO NEI NOSTRI TERRITORI? QUALE CONTRIBUTO POSSIAMO DARE? SCEGLIAMO UNO O DUE AMBITI, NON DI PIÙ.



GENNAIO

PRIMO COMPITO DELLE AGORA È CONDIVIDERE E DISCUTERE LE PROPOSTE DELLE COMUNITÀ R/S.



TRA TUTTE VIENE SCELTO L'AMBITO DI INTERVENTO (UNO SOLO) NEL QUALE È IMPORTANTE PORTARE UN CONTRIBUTO E SI INDIVIDUA UN'AZIONE DI

BENE POSSIBILE

FEBBRAIO

L'AGORA DIVENTA IL MOTORE CATALIZZATORE DEL CONTRIBUTO DI

BENE POSSIBILE

CHE SI VUOLE PORTARE.



I RAPPRESENTANTI TRASMETTONO LE DECISIONI PRESE ALLE PROPRIE COMUNITÀ E LE COINVOLGONO, INSIEME AD ALTRI GIOVANI, ASSOCIAZIONI O REALTÀ.

MARZO - APRILE

I RAPPRESENTANTI, CON L'AUTO AIUTO DEGLI INCARICATI DI ZONA E DI EVENTUALI RAPPRESENTANTI ESTERNI, DECIDONO COME REALIZZARE L'AZIONE DI

BENE POSSIBILE



LE COMUNITÀ R/S PROGETTANO E REALIZZANO L'AZIONE NELLE MODALITÀ INDIVIDUATE E CON CHI HA DECISO DI COLLABORARE.

MAGGIO

LE COMUNITÀ R/S, ATTRAVERSO I PROPRI RAPPRESENTANTI, CONSEGNAANO LE AZIONI ED IL LORO SIGNIFICATO ALL'ASSOCIAZIONE, ALLA CHIESA, ALLE AMMINISTRAZIONI, ALLA CITTADINANZA.

È IL MOMENTO DI RACCONTARE E DI TRASMETTERE QUANTO FATTO O - ANCOR MEGLIO - DI IMMAGINARE INSIEME NUOVE AZIONI.

I RAPPRESENTANTI CONCLUDONO IL PROPRIO MANDATO.

La comunità sceglie uno o due R/S CHE INCONTRERANNO ALTRI RAPPRESENTANTI NELL' "AGORA".
Chi di noi prende l'impegno di rappresentare la comunità?

Partecipare

Rappresentare

Contribuire



Cerchiamo te!

La vera bellezza è far felici gli altri



Clan Robinson, Imperia 1
Foto Agnese Amoretti

Sembra banale, ma scegliere un capitolo non è una cosa da niente. Se poi si parla di attuarlo in un servizio, la faccenda si fa ancora più complessa. Siamo una comunità composta da persone con sfumature diverse di sensibilità, ma quando, dopo parecchie consultazioni e messe ai voti, abbiamo deciso di affrontare un tema impegnativo come quello della disabilità, tutti eravamo consapevoli che avremmo dovuto destreggiarci in un discorso spesso schermato da visioni grossolane o retorica fastidiosa. Va da sé poi che temevamo di non riuscire

ture diverse di sensibilità, ma quando, dopo parecchie consultazioni e messe ai voti, abbiamo deciso di affrontare un tema impegnativo come quello della disabilità, tutti eravamo consapevoli che avremmo dovuto destreggiarci in un discorso spesso schermato da visioni grossolane o retorica fastidiosa. Va da sé poi che temevamo di non riuscire

Una giornata di giochi aperta a tutti, alla quale hanno partecipato i ragazzi della Giraffa a Rotelle, associazione imperiese che offre opportunità e sostegno alle persone disabili

a tradurre concretamente quello che avremmo imparato teoricamente. Per risolvere il primo problema, quello di avere una visione falsata della realtà, abbiamo organizzato incontri con chi vive e lavora a contatto con persone con disabilità, ma in un contesto di quotidianità in cui la relazione continuativa e costante porta a considerare la persona prima di tutto. In altre parole: è sbagliato minimizzare il problema scendendo nel pietismo, che è un altro modo per stereotipare l'argomento, ma non bisogna neppure considerare un essere umano solo in base alle sue disabilità, sorvolando altri aspetti della sua persona. È qua che entra in gioco il servizio, poiché certe cose si possono, se non capire, almeno iniziare ad affrontare solo sul campo. Ogni rapporto umano ci dice qualcosa sugli

altri e su noi stessi. Questo vale anche tra noi "sani" e le persone con disabilità, e spesso sono proprio questi incontri che muovono corde più nascoste dentro di noi. Abbiamo organizzato una giornata di giochi aperta a tutti, alla quale hanno partecipato i ragazzi della Giraffa a Rotelle, associazione imperiese attiva nell'offrire opportunità e sostegno alle persone disabili. Abbiamo così ideato un percorso, all'interno del nostro Parco Urbano, con ostacoli e giochi in cui i ragazzi in carrozzella venivano guidati da noi sulla strada. *Keep it simple*, senza tante magagne come piace a noi scout: l'importante in un gioco non è il grado di difficoltà delle regole, ma l'entusiasmo con cui tutti partecipano. Lo scopo era ovviamente quello di rendere i ragazzi i veri protagonisti, ma volendo evitare di creare troppa disparità anche noi abbiamo partecipato e completato il percorso con la massima spontaneità, divertendoci un sacco. Finiti i giochi si partiva per il giro del parco con la bicicletta elettrica

Aspasso, nata appositamente per trasportare le sedie a rotelle. Inutile dire che il comparto elettrico della bici ha smesso di funzionare dopo pochi metri e che per tutta la mattina due dei nostri hanno dovuto spingere la bici per il parco, ma è il genere di sacrifici che si fa volentieri e riempie il cuore di gioia e felicità.

La conclusione della mattinata ha avuto per noi il sapore di un ritorno a casa: tutti in cerchio, una chitarra e vai avanti per quanto vuoi. Certi incontri smuovono qualcosa di più profondo della normalità; nel nostro caso questo è avvenuto attraverso il sorriso di Francesca, Lodovico, Davide, Matteo... che ci sono rimasti come un ricordo indelebile, che vogliamo portare come **luce nelle nostre vite**, a volte un po' frenetiche, per ricordarci che la vera bellezza è rendere felici gli altri.



Moltiplicare la gioia

La magia di Mago Magone

Fra Adriano

Foto fra Adriano

Mago Magone nasce più o meno insieme a me, Adriano Appolonio. Io nasco dai miei due genitori, mamma, sempre serena e concreta, e papà, sempre scherzoso. È proprio da mio padre che ho imparato l'arte di essere felice e quella di tentare di rendere felici. Poi, poco dopo la partenza, decisi di iniziare il percorso di discernimento vocazionale che mi ha portato ad entrare in convento e sono diventato con il tempo un frate

minore (un frate francescano) e poi anche un sacerdote.

Fin da bambino ero attratto dalla magia e dai maghi. Io incomincio ad essere vecchio e quando ero bambino, molto famoso, come lo è ancora, era il mago Silvan e alle edicole si vendevano dei piccoli e semplici giochi di magia che quando potevo (le risorse non sono mai state troppe) compravo. Poi da "grande" ho riscoperto questa passione quando ero già in convento comprendendo che anche la magia può essere uno strumento di comunicazione e anzi è uno strumento principe.

La magia apre un mondo alternativo ma non per questo falso. Anzi. Guardare con meraviglia è ciò che avviene quando guardi un mago. Si c'è la voglia di scoprire come si fa, ma che bello rimanere meravigliati ed è proprio la meraviglia che apre una possibilità nuova su come affrontare la realtà che a volte può sembrare faticosa. Guardare il mondo con gli occhi semplici e sognanti di un bambino. Un bambino cade, si ferisce, arriva il papà o la mamma che gli da un bacino sulla ferita e passa tutto e riparte e torna a giocare. Noi ci crogioliamo troppo spesso sulle nostre fatiche tanto da farne diventare una poltrona.

Io sono un "bischero" qualunque e questo è bene sempre tenerlo presente, però ho trovato questo modo per me fantastico di comunicare la gioia. Mi piace vedere la meraviglia negli occhi degli altri (e con i bambini è favoloso e spesso più semplice) ma mi piace anche poter donare un messaggio sulla fede, sulla speranza, sulla carità che forse arriva in maniera meno diretta ma forse più potente. Faccio spettacoli di gospel magic (annuncio della fede con i giochi di magia) ed è anche occasione di poter raccogliere fondi che ven-

gono indirizzati a tanti progetti per i bambini in varie parti del mondo. Così che con il nostro sorriso possiamo donare felicità. È un po' il mio motto ma è anche quello che credo. In questo tempo in cui abbiamo vissuto momenti davvero pensanti, faticosi e spesso dolorosi, mi ha colpito molto, come ha colpito credo tutti noi, nella messa della solennità di pentecoste del 2020 l'omelia di Papa Francesco che citò anche la prima lettera di Giovanni quando dice: "Quello che noi abbiamo ricevuto e abbiamo visto, diamo a voi" (1 Gv. 1,3). Ecco che allora mi sono detto: "posso continuare a piangermi addosso perché non posso più

vivere le cose che facevo prima, posso continuare ad angosciarmi davanti ai telegiornali che riportavano e continuano a riportare numeri disastrosi, oppure posso trovare un modo per annunciare con gioia quello che ho ricevuto e visto". Così sono nati gli incontri online dove facevo un po' lo scemo, mi travestivo con tutte le parrucche che avevo in casa (il fatto di non avere capelli mi ha aiutato) e poi lanciavo lì un numero di magia, un altro gioco e via dicendo così da alleggerire il più possibile i momenti difficili di coloro che erano dall'altra parte dello schermo. Non è voler nascondere la sofferenza ma aiutare a guardare con meraviglia il possibile e uscire dal loop nel quale spesso rischiamo di cadere: "Impossibile". Con quella bella immagine di Baden-Powell che da il calcio alla prima parte della parola "Im".

Dai, ognuno di noi ha doni grandissimi che non gli appartengono ma vanno restituiti e gli altri aspettano da noi solo questo e cioè la possibilità di ricevere i doni che Dio ci ha fatto e che però sono loro, noi li abbiamo in prestito e basta. Hai grandi doni da dare, non stare a sedere sulla poltrona della tua tristezza. Questo mondo ti aspetta, aspetta i tuoi doni. Alzati e vai. Buona strada.



Il cacciatore di sorrisi

Matteo Bergamini

Sono almeno trent'anni che non me ne faccio scappare nemmeno uno. Non è facile, ma cerco di essere implacabile. Li stano, li faccio uscire. Qualche volta con le buone ma ho anche i miei trucchi e quando serve so mettere tutti con le spalle al muro. Prendo quelli che esco-

no spontaneamente, quelli regalati e quelli timidi che si fanno attendere ma soprattutto non mi faccio sfuggire quelli che scappano. Sono un fotografo: acchiappare i sorrisi è il mio mestiere. Tra tutti i soggetti possibili io amo fotografare le persone. Trovo bella l'umanità intera (con qualche eccezione, si capisce) e cerco di mostrarne il lato migliore. A volte è

solo il 5%, ma il bello c'è in ognuno. E di solito si intravede nel sorriso. Tutti noi siamo costruiti per comunicare con chi abbiamo intorno, manifestando le nostre emozioni. La nostra *homepage* degli stati d'animo è la nostra faccia. Lì affiora il nostro sentire, che indirettamente rivela il nostro essere. È per questo che cerco i sorrisi: perché voglio ottenere l'istante più amichevole nella sequenza ininterrotta delle emozioni che si leggono sul volto.

Quando osservo qualcuno, attraverso le lenti di un obiettivo, mi accorgo di come si mostra al mondo. Qualcuno è impenetrabile, chiuso. Altri invece sono leggeri, trasparenti. Costoro sono quelli capaci di sorridere anche senza un motivo preciso, solo per la convinzione interiore

di diffondere un atteggiamento positivo. Quasi sempre il risultato è che contagiano chi li guarda. Sono ottimisti, vede molte cose buone intorno a loro e lo dimostrano con un aspetto sorridente, un viso disteso. Il sorriso è uno stiramento delle labbra, con conseguenti fossette nelle guance e spesso parziale svelamento della dentatura. Ci sono delle tecniche per ottenerlo dai miei soggetti, una di queste consiste nel chiedere di pronunciare la parola "cheese". Per ragioni anatomiche fa assumere un'espressione sorridente. Non rende felici, ma è un espediente che permette di apparire in fotografia sereni e ben disposti. Sinceramente non è la mia tecnica preferita. Bravo è il fotografo che sa far sorridere senza evocarlo direttamente ma suscitando la felicità negli altri. Come si fa? Mettendoli a proprio agio. Scherzando. E sorridendo! Non tutti sorridono nelle foto. Dipende dalla storia che volete raccontare: quando è triste o furiosa non sarebbe neanche giusto farlo. E non sorri-

dono le modelle nelle foto fashion. Loro magari sarebbero anche felici, ma imparano a non mostrarlo. Sapete perché? Per non generare troppa empatia, così da sembrare inarrivabili (e far cadere l'attenzione sull'eleganza o sul capo indossato). Io di solito non faccio video, anche se me lo chiedono. Ma ne ho visti molti. Avete presenti quelli dove succedono le cose più comiche, di solito scherzi ben organizzati? Quelli di "Sorridi... Sei su Candid Camera!?" In questo caso probabilmente si sta compiendo la trasformazione da soggetto d'ironia a protagonista di autoironia. In quel momento la telecamera nascosta viene rivelata e anche il bersaglio può gioire dello scherzo di cui è stato vittima. Se è capace di autoironia, ovviamente, si è tutti allegri.

Vista la quantità di fotocamere e smartphone che ci sono in giro, potenzialmente c'è sempre qualcuno che vi sta inquadrando (magari semplicemente con i suoi occhi) quindi, nella vita: sorridete!

«Tra tutti i soggetti possibili io amo fotografare le persone. Acchiappare sorrisi è il mio mestiere |

Matteo Bergamini

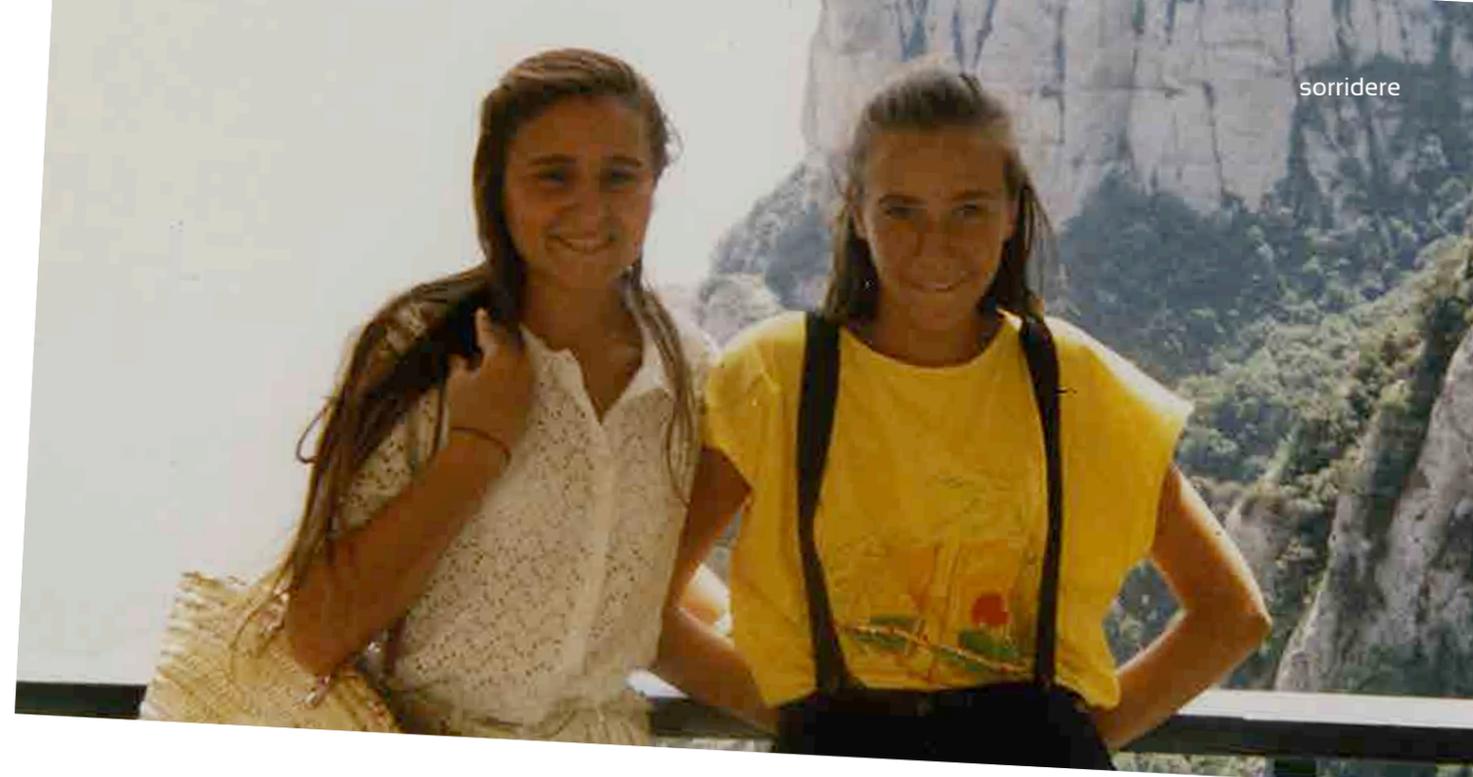
Scegliere la gioia

Chiara, un'amica luminosa

Ciao mi presento, sono Clara Coriasco, ma per tanti semplicemente Chicca. Voglio raccontarvi di un'amica che ha condiviso con me tanti momenti della vita, che ha affrontato tante piccole grandi sfide nel quotidiano e che ha dovuto affrontare la sfida più grande della malattia e della morte. In tutta franchezza posso testimoniare che **non ho conosciuto nessuno come lei che abbia vissu-**

to tutto con quel sorriso straordinario che vedete nelle foto. Un sorriso e una serenità che ti toccavano nel profondo e che esprimevano la sua intima quotidiana vicinanza con "l'Assoluto". Questa carissima amica è Chiara "Luce" Badano, che ha vissuto davvero una vita luminosa. Vi dico in breve qualcosa di lei. Chiara è nata a Sassello il 29 ottobre 1971. È stata a lungo attesa dai

genitori ed è figlia unica. Ha tanti talenti, bella, sportiva e ha moltissimi amici. Aderisce al Movimento dei Focolari fondato da Chiara Lubich quando ha nove anni; lì scopre Dio come Amore, e ne fa l'ideale della vita. Per lei Gesù non è mai stato una presenza astratta, ma una "persona" che entrava nella sua vita di ogni giorno, in modo molto concreto, e questo sentire è maturato, si è rafforzato e si è approfondito nel tempo. Soprattutto aveva capito che quelle semplici frasi scritte nel Vangelo potevano dare un senso definitivo a tutta la sua vita ed alla sua fede. È proprio all'interno del Movimento dei Focolari che ho conosciuto Chiara, è bastato uno sguardo per capire che saremmo state amiche per sempre. Io ero poco più grande di lei e quest'amicizia è stata immediata e si è irrobustita e radicata ogni giorno di più. Spesso ci facevamo passare per sorelle gemelle... Entrambe adoravamo il mare e le nuotate, la musica e la danza; avevamo gli stessi gusti, e passavano più tempo possibile insieme: non solo a giocare e a divertirci, ma anche condividendo tutti gli appuntamen-



sorridere

ti che scandivano la vita del Movimento dei Focolari, e più ancora, le gioie, le speranze, e le difficoltà delle nostre vite. Era una ragazza assolutamente normale, per quanto decisamente più matura della sua età. Era solare, ma anche molto riservata; dolce, ma capace anche di essere molto decisa e determinata nelle sue scelte. Quante risate andando insieme al mare o durante le nostre gigantesche merende a base di Nutella...

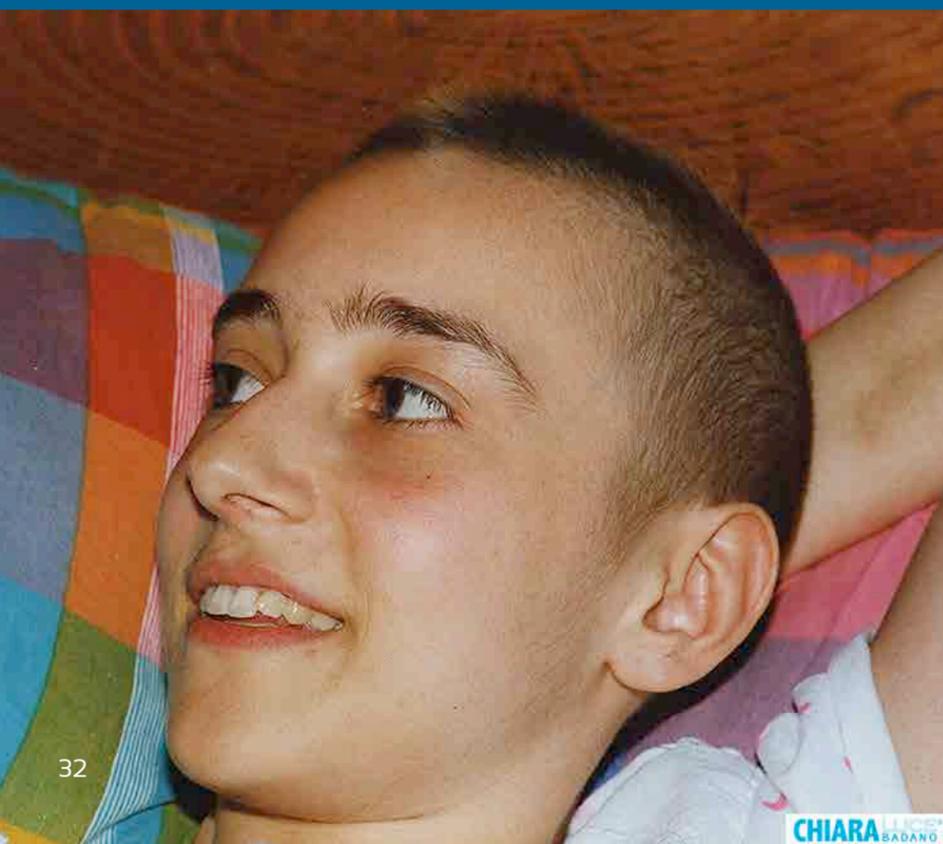
Ma era bello anche andare a messa insieme o il comunicarci le cose più intime. Man mano che crescevamo i nostri discorsi si facevano sempre più profondi e impegnativi...

Finché nell'estate 1988 a 17 anni la malattia di Chiara coglie tutti di sorpresa. Per un forte dolore alla spalla le cade la racchetta da tennis durante una partita tra amici. Quando i medici approfondiscono le analisi il verdetto non lascia molti margini di speranza: tumore osseo. Così subirà il suo primo intervento a Torino. Dopo venti giorni dall'operazione chirurgica durante una visita specifica, il medico informa Chiara sulla gravità del suo male. Al suo arrivo a casa così racconta la mamma:

L'aspettavo, ma i minuti passavano, e divennero ore, finché dalla grande vetrata della camera l'ho vista tornare: camminava molto lentamente, col suo cappotto verde, aveva le mani in tasca, e il suo papà la seguiva un passo indietro. Appena apre la porta, le domando: «Com'è andata Chiara?»; ma lei, cupa in volto, senza guardarmi, risponde: «Ora, non parlare – per due volte – Ora, non parlare». E si lascia cadere sul letto, così com'era. Quel silenzio era terribile, volevo dirle tante cose, «vedrai, magari... sei giovane...» ma sentivo che dovevo rispettare quello che lei mi aveva chiesto. Io me la guardavo: aveva

gli occhi chiusi ma io vedevo dall'espressione del suo viso tutta la lotta che Chiara stava facendo dentro di sé.

Su una mensolina sopra il letto c'era un orologio. Dopo venticinque minuti che mi sono parsi interminabili, lei si è voltata verso di me con la sua espressione ed il suo sorriso di sempre, bella, luminosa e mi dice: «Mamma, ora, puoi parlare, puoi parlare». Pensavo dentro di me: "Gesù, ora Chiara ha detto il suo sì, ma quante volte dovrà dirlo e quante volte cadrà?". Ma Chiara ci ha impiegato venticinque minuti a dire il suo sì, e non si è più voltata indietro.



CHIARA LUCE BADANO





| Chiara ha continuato ad amare: i genitori, i medici e gli infermieri, gli amici... e questo fino all'ultimo |



E da quel momento, andando a trovare Chiara si parlava poco della sua malattia, ma a chiunque le si avvicina comunica serenità, pace, gioia. Semplicemente, Chiara ha continuato ad amare: i genitori, i medici e gli infermieri, gli amici... e questo fino all'ultimo. Ho potuto condividere con lei anche tutto il periodo della malattia e **ho visto con i miei occhi le meraviglie che Dio faceva in Chiara, ma anche quanto lei sapesse corrispondere a quello che Dio le chiedeva:** è stato per me un regalo grandissimo. Accanto a lei ho sperimentato davvero un clima di "straordinaria nor-

malità", dove Cielo e Terra spesso sembravano incontrarsi. Con lei era così: le cose straordinarie diventavano normali mentre quelle normali acquistavano una grandissima sacralità.

Così quando Chiara sente che la fine s'avvicina, si prepara in ogni particolare e desidera che per tutti quel momento di passaggio diventi una festa, predisponendo la sua partenza per il Cielo come un vero e proprio matrimonio, con il vestito da sposa che mi ha chiesto di indossare di fronte a lei per farle vedere come le sarebbe stato...

Il 5 ottobre, anche se già con l'ossigeno, fa in tempo a salutare un'ultima volta i tanti amici che sono passati a trovarla, in particolare i giovani, perché, confida:

"io non posso più correre però vorrei consegnare la fiaccola come si fa alle Olimpiadi" e ricordando le parole di Chiara Lubich: *"I giovani sono il futuro: hanno una vita sola e vale la pena spenderla bene"*.

Morirà all'alba del 7 ottobre del 1990; poco prima, aveva salutato la mamma dicendole:

"Sii felice perché io lo sono!". E davvero questa felicità era autentica.

Chiara "Luce" Badano è stata pro-



CHIARA LUCE[®]
BADANO
 Life Love Light
FONDAZIONE CHIARA BADANO

clamata beata nel 2010. Pochi giorni dopo, così la ricorderà papa Benedetto XVI:

"(...) è stata proclamata beata una ragazza italiana di nome Chiara, Chiara Badano. Vi invito a conoscerla: la sua vita è stata breve, ma è un messaggio stupendo. Chiara è nata nel 1971 ed è morta nel 1990, a causa di una malattia inguaribile.

Diciannove anni pieni di vita, di amore, di fede. Due anni, gli ultimi, pieni anche di dolore, ma sempre nell'amore e nella luce, una luce che irradiava intorno a sé e che veniva da dentro: dal suo cuore pieno di Dio!

Com'è possibile questo? Come può una ragazza di 17, 18 anni vivere una sofferenza così, umanamente senza speranza, diffondendo amo-

re, serenità, pace, fede? Evidentemente si tratta di una grazia di Dio, ma questa grazia è stata anche preparata e accompagnata dalla collaborazione umana: la collaborazione di Chiara stessa, certamente, ma anche dei suoi genitori e dei suoi amici (...)"

Ho riportato le parole di papa Benedetto perché mi sembra che esprimano perfettamente quello che è stata la vita di Chiara e il suo profondo messaggio, ci aiutano a capire che davvero la vita di Chiara è stata un crescendo di luce. **Chiara non ha mai fatto tanti discorsi o cose straordinarie, ma straordinario è stato quel Sì detto a Dio attimo dopo attimo, un passetto per volta, nella semplicità.** È quello che allora come oggi continua a conquistare e ad affascinare tanti, soprattutto i giovani che trovano in lei un modello vicino che illumina il cammino. In particolare in questo tempo di pandemia, pieno di incertezze, dove è difficile programmare un futuro, la sua vita continua a dare speranza al cuore.

Spero che queste mie poche righe siano riuscite a farvi conoscere un po' Chiara e soprattutto che possiate cominciare un dialogo diretto per trovare in lei un'amica speciale come lo è sempre stata per me.

Se volete approfondire:
www.chiarabadano.org



RIDERE FA MALE

Intervista al Joker

Matteo Bergamini

Sono quasi le 3 del mattino. Appuntamento nel più malfamato pub di Gotham City. È buio, l'acid jazz suona forte, poche luci tagliano mani e volti. Tutti mi guardano.

D'improvviso lui compare al mio fianco, ruota una sedia e si mette a cavalcioni. Frena il mio sobbalzo mettendomi una mano sulla spalla e sussurrandomi nell'orecchio: "Tutto a posto. Sono arrivato. Ti serve una spugna per asciugarti il sudore?"

Dovrei farle io le domande. Lui puzza di cerone e di limone sintetico, non riesco a stargli troppo vicino. La voce mi esce storta e devo ripetere tre volte la prima domanda perché lui intanto è scoppiato a ridere.

Scout: Grazie Joker per aver accettato l'intervista. Cominciamo con una domanda veloce, anche se non semplice: chi sei? Un cattivo-cattivo o un buono che si è rovinato?

Joker: Ah, domanda furba. E chi lo sa? Io sono il Joker. Uno di cui puoi ridere ma di cui devi aver pau-

ra. Sono atteso come l'oliva che ti si ferma in gola. Io sono me stesso, ma spesso mi perdo tra me e me. Una volta ero un ragazzo banale, poi la vita mi ha fatto capire che c'era dell'altro, a forza di calci sui denti. E io ho imparato a riderne. Certo sono cattivo, ma non direi che mi sono rovinato: così come sono mi piaccio tantissimo.

Senza smettere di guardarmi negli occhi lecca il mio bicchiere.

Joker: Anche tu hai un buonissimo sapore!

Improvvisamente si accascia sulla spalliera. La sua faccia è cambiata. Sotto il trucco pesante sembra un altro. Solo il sorriso devastato dal rossetto è rimasto inconfondibile.

Joker: Io sono te. E sono un pupazzo, e anche un pazzo. Sono un alibi per chiunque voglia nascondersi dietro una risata. Lo sai che nel mazzo di carte il Jolly può diventare

qualsiasi punto, no? Qualcuno vuole vedermi come un cinico, ma il vero cinico disprezza e critica... e non si diverte.

Esplode in un'altra risata.

Joker: Io rido, e magari gli altri non si divertono. Tu ti stai divertendo? Lo vedi il mio sorriso? Non mi ricordo più se è stato un incidente o me lo sono fatto da solo, ma mi sta bene. A volte brucia, oppure sbaglio con il trucco, ma mi rende unico, riconoscibile. Anche a me stesso! Mi guardo allo specchio e rido da solo.



Matteo Bergamini

Scout: Quindi sei contento se gli altri ridono di te?

Joker: No, mai. Non sono un pagliaccio! Mi da i brividi e mi fa capire che li ho in pugno, ma non è la contentezza che cerco. Io voglio che si strozzino con le risate, voglio che abbassino la guardia, che mi sottovalutino. Se ridono vuol dire

che li ho catturati, che il canarino è in gabbia...

Però forse hai ragione: questo mi piace. Godo se ridono, i brividi sono di piacere! Sì! Sono felice se ridono di me!

Spalanca le braccia e il mio bicchiere si rovescia. Mi esce un'espressione buffa; lui se ne accorge.

Joker: Ridi di me o delle mie disgrazie? Tu non ne hai? Quanto sono forti le risate alle spalle degli altri... Oh oh oh! Però chi più si sganascia è chi non vuole guardarsi dentro... Ascolta bene e impara a distinguere una risata da un ghigno. Un sorriso è silenzioso e dura quanto una bolla di sapone; una risata è leggera e tintinnante, come un bicchiere che si rompe e a volte serve a confondere. Il mio ghigno assomiglia ad una bottiglia di rum... che ti tiro sulla testa!

Si scalda così tanto che cade all'indietro. Cerco di aiutarlo ma a terra c'è solo il suo frac. Non faccio in tempo a girarmi che me lo trovo alle spalle. È di nuovo cambiato: più grasso, più stempiato. Negli occhi ha una strana luccicanza. Gli sparo una domanda per impegnarlo.

Scout: Vale la pena sforzarsi di sorridere?

Joker: Io non mi sforzo. Non ne ho bisogno. Rido anche quando dormo. Quando sono furioso, quando rubo, quando spavento. Lo vedi il mio sorriso? Tutti lo vedono, anche al buio! Non mi serve sorridere... io rido, rido sempre! Quelli che sorridono invece lo fanno per sfidare il pessimismo, per trovarsi tra loro nella semplice gioia. Inondano il karma di buone azioni che poi tornano indietro moltiplicate. Ah, che spreco! Quante energie sottratte al caos. Quanta bontà che poi dovrò estirpare come erbaccia!

Alza un braccio e tende un palmo, come se dovesse appiattare un bignè su un muro invisibile. In un soffio la mano sparisce dentro la manica e lui si volatilizza. La musica è cambiata, ora sento il finale di Thriller, Michael Jackson. Una risata gelida che non accenna a smettere. Raccolgo una carta da gioco: sotto la faccia del Joker una scritta in viola: "Chi ride di cuore, ha vinto tutto. E io glielo rubo!".

Sorrisi di gioia sorrisi di sofferenza

Cosa si nasconde nel cuore
di nostro fratello
e nostra sorella?



Andrea Pellegrini



Stefano Maiaris

Niccolò Morelli

Avete presente il film *Inside Out*, uscito nel 2015 avente per tema le emozioni? Quando lo vidi per la prima volta rimasi sconvolto. L'avevo trovato bellissimo, emozionante e per nulla banale. Non sono mai riuscito a proporle la visione in clan, ma sarebbe un perfetto *incipit* per un'attività di condivisione su quello che proviamo. Un'occasione per capire quali emozioni ci aiutano, quali ci bloccano, quali ci sovrastano.

Mi è capitato proprio negli ultimi mesi di ripensare a quel film, riflettendo su quanto abbiamo vissuto e stiamo vivendo in tempi di pandemia. In molti casi, siamo passati dal vederci tutte le settimane in presenza al ritrovarci per lunghi mesi davanti a uno schermo, o nelle occasioni di servizio. Così, mi sono chiesto che cosa proviamo, quali sono le nostre emozioni? E mi sono reso conto di quanto sia ancora più difficile capirlo dopo un anno e più di pandemia.

Mi domando cosa ci sia dietro i sorrisi e gli sguardi rivolti alla telecamera dei nostri computer. Perché esistono sorrisi per esprimere gioia, felicità, ma ne esistono anche

alcuni che tendono a voler celare imbarazzo, sofferenza, inquietudine. Chi è che sorride convinto, e chi invece lo usa come una corazza per nascondere un momento di difficoltà?

Non è raro che ci giunga all'orecchio di amici e amiche, rover e scolte che da quando è iniziata la pandemia sono andati in sofferenza, o magari lo hanno manifestato maggiormente rispetto a prima. Ma che fare? Certo, ci vorrebbe davvero la capacità di poter guardare all'interno di ognuno e provare a capire le emozioni, come nel film, ma nella realtà è molto difficile.

Il compito di un capo deve essere sempre quello di aiutare i ragazzi e le ragazze a essere felici, ma da soli non riusciamo. È una missione talmente grande che tutta la comunità deve contribuire.

La comunità tutta si deve fare carico di scavare, con tatto ed empatia, dietro a quei sorrisi, e farsi forza. Ma come? Alla fine, non esiste nessun corso, laurea, competenza sull'argomento. Però abbiamo degli strumenti che ci possono tornare utili. Il primo è quello del **gioco**.

Lo sappiamo, anche quando facciamo servizio negli L/C o in E/G, i ragazzi attraverso il gioco ci trasmettono dei messaggi, di cui loro

stessi a volte non sono pienamente consapevoli, ma li aiuta a prendere coscienza. Allora proponiamo dei giochi, delle attività, magari partendo proprio da un film, o anche da una cosa apparentemente slegata, per provare ad aprirci, senza forzare, senza essere invasivi.

Il secondo è **l'esempio**. Partiamo da noi, dal dire apertamente quello che ci turba, che ci fa soffrire. Non pretendiamo che sia chi è in difficoltà ad aprirsi per primo. Magari ha solo bisogno di un aiuto, per poter iniziare a farlo.

Scrivo queste cose, **con la consapevolezza di essere il primo a doverlo fare e sperando che, anche per qualcun altro, possa essere un utile spunto per iniziare a tornare a far sorridere** il proprio fratello o sorella scout.

Penso che tutti noi ci sentiamo un po' inadeguati e disarmati nell'aiutare chi in questo momento è in difficoltà, ma come sulla strada non c'è bisogno di essere dei supereroi per camminare al passo di chi è rimasto un po' indietro, così anche nelle relazioni un semplice gesto di attenzione, uno sguardo accogliente, la disponibilità a mettersi in ascolto, possono trasmettere prossimità e mettere a proprio agio chi ha bisogno di tornare a sorridere.

LA MAGIA di un sorriso

Clan don Milani, Roggiano 1
Foto Maria Francesca Borrelli

«Se chiudessi per un attimo gli occhi e pensassi all'esperienza vissuta in Piemonte, a Vicoforte, vedrei scorrere nella mia mente una serie di immagini relative alla purezza, alla gioia, all'autenticità delle emozioni, alle attenzioni e ai gesti nei confronti degli altri. Ovviamente, sono stati i bambini incontrati nelle due settimane i protagonisti di queste immagini intense e chiare nella mia mente. Di certo non sono mancati momenti di insicurezza e paura, ma quando vieni travolto e contagiato da tanta allegria tutto il resto passa in secondo piano». **Viola**

«Vicoforte è stata un'esperienza che mi ha segnato particolarmente. Con le testimonianze dei genitori ho capito quanto il nostro servizio sia stato di grande aiuto per loro. Porterò per sempre con me i fantastici sorrisi dei bambini e dei genitori perché il sorriso è il dono più bello che si possa ricevere». **Amelia**

«Prima di partire per questa esperienza stupenda ero un po' titubante, non so, forse perché pensavo che con i bambini non ci sapessi fare o forse perché avevo paura di far stare male qualche bambino. Visto che la vita è fatta di scelte, giuste o sbagliate che siano, non

mi sono voluto tirare indietro e ho passato due settimane stupende. Se qualcuno mi chiedesse cosa mi è rimasto di questa esperienza, io risponderei subito: la fiducia e il sorriso dei genitori. I bambini hanno quella loro dolcezza e innocenza in tutte le cose che fanno e mi rimarrà in mente il sorriso "a un dente" della piccola Lucia». **Mattia**

«Questa esperienza è stata una delle più emozionanti della mia vita. La parola che può racchiudere tutta la settimana è: felicità. La felicità, perché bastava un semplice sorriso, una semplice risata per rallegrarmi e per riempirmi il cuore di gioia. Sono rimasta colpita dalla facilità con cui i bimbi riescono a coinvolgermi totalmente nel loro mondo. E la vera felicità è proprio questa: il sentirsi il cuore pieno di emozioni, sentimenti, qualcosa che sia dettato da momenti intensi». **Elisa**

«È stata un'esperienza che ha risvegliato in me molte cose e mi ha fatto provare diverse emozioni ma quel-



la che più di tutte custodisco è sicuramente la soddisfazione di vedere i bambini sorridere regalandone uno anche a te e sapere di essere proprio tu la ragione di quel sorriso così spontaneo». **Alessandra**

«Sono partita da casa con la gran paura di non essere all'altezza del compito e di non riuscire a trovare la giusta chiave con i bambini, ma a dire il vero, con mia grande sorpresa, fin dall'arrivo dei primi bambini quella paura si è trasformata in gioia. Le emozioni provate sono state tante e molto forti e quando la sera mi

fermavo ad analizzarle e a ripensare alla giornata appena terminata spesso mi sentivo senza fiato. Una delle cose che mi ha lasciato stupita fin da subito era la tranquillità con la quale i genitori ci affidavano i propri figli durante la giornata, nei momenti a tu per tu con loro e durante le osservazioni con specialisti di vario genere (logopedisti, psicologi, musicoterapisti ecc.) che ci coinvolgevano nel loro lavoro. Ricordo un giorno in particolare in cui mi era stato affidato il gruppo di ragazzi con alto potenziale cogni-



FLAUTO MAGICO ONLUS

Le diversità come ricchezza

L'organizzazione di volontariato Flauto Magico, dal 2001, attraverso corsi per corrispondenza e settimane estive nazionali, aiuta, orienta ed informa le famiglie di bambini con disabilità, in particolare affetti da Trisomia 21 (Sindrome di Down). Promuove la sensibilizzazione della popolazione, in particolar modo dei giovani, sulle problematiche delle persone disabili, l'integrazione sociale ed il rispetto della diversità come ricchezza. Diffonde i risultati di studi e ricerche sulla Trisomia 21 e sulle altre forme genetiche.



tivo. Loro non volevano lasciare la sabbiera proprio perché una loro caratteristica è quella di non distogliere l'attenzione da un'attività che amano fare, ma a noi avevano chiesto di cercare di coinvolgerli in attività diverse. Abbiamo dunque cercato insieme a loro un gioco diverso capace di renderli felici e che allo stesso tempo potesse stimolarli e appassionarli. Quel giorno abbiamo creato una città di cartone e ci siamo divertiti un sacco; a fine giornata uno di loro mi ha detto che il giorno seguente non sarebbe più voluto andare nella sabbiera ma che avrebbe voluto continuare a costruire la nostra città: in quell'istante mi sono sentita davvero felice e anche orgogliosa!
Vicoforte resterà sempre nel mio cuore». **Rosina**

«Dovessi descrivere questo campo di servizio in una parola, userei "trafolgente".

Siamo stati sin da subito travolti dalla bellezza della struttura e dalla calorosità dello staff che non ci ha mai fatto sentire estranei e che ci ha supportato sin da subito dandoci consigli e suggerimenti per vive-

re le settimane al meglio. Siamo stati travolti dall'affetto delle famiglie, che ci lasciavano i loro bambini con assoluta fiducia.

Siamo stati travolti dagli splendidi sorrisi dei bambini, che ogni giorno, giocando, ci regalavano infinita gioia e felicità.

Siamo stati travolti dalle emozioni, dal timore iniziale alla tristezza nel lasciare, a fine giornata, i bimbi ai propri genitori. La gioia, la paura, la tristezza, la felicità, la spensieratezza si mescolavano tra di loro. I momenti di condivisione sono stati quelli più toccanti ed emozionanti: la cena come occasione di scambio con le famiglie, le testimonianze e le loro storie rimarranno sempre nei nostri cuori. Al momento della partenza per rientrare in Calabria sentivo come di non voler tornare a casa e provavo la soddisfazione di aver vissuto una di quelle esperienze che cambiano in positivo il tuo modo di vedere il mondo». **Sara**

«Abbiamo affrontato un lungo viaggio in treno e con noi portavamo zaini carichi di energia e voglia di metterci in gioco, così come anche molte insicurezze e perplessità.

La paura più grande era di non riuscire ad essere all'altezza, di non essere in grado di soddisfare le aspettative, di trovarci di fronte a qualcosa che fosse decisamente più grande di noi, a situazioni che non saremmo stati in grado di gestire.

Una volta arrivati, abbiamo felicemente scoperto che donandosi al 100% si riescono a vivere emozioni, anche attraverso dei semplici sorrisi. Le difficoltà non sono mai mancate, il non capire a volte cosa volevano i bambini da noi, il confrontarsi con i ragazzi con alto potenziale cognitivo sempre col timore di annoiarli, ma ad un certo punto, noi come loro, ci sentivamo totalmente assorbiti dallo stare assieme. E poi proprio quando eravamo totalmente stremati, quegli immensi sguardi dolci e quei sorrisi puri e disarmanti ci davano l'energia che mancava.

Ecco proprio quei sorrisi resteranno nel cuore e nell'anima di ciascuno di noi: i sorrisi dei bambini pieni di affetto, i sorrisi di gratitudine dei genitori per quello che stavamo facendo e poi i nostri sorrisi di gioia!». **Valentina**





Suor Benedetta

Un viaggio di speranza

CANTARE LA GIOIA DELLA NOSTRA VITA

“Quando ti metterai in viaggio per Itaca devi augurarti che la strada sia lunga, fertile in avventure e in esperienze. [...] Sempre devi avere in mente Itaca, raggiungerla sia il pensiero costante. Soprattutto, non affrettare il viaggio; fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio metta piede sull'isola, tu, ricco dei tesori accumulati per strada senza aspettarti ricchezze da Itaca.

Itaca ti ha dato il bel viaggio, senza di lei mai ti saresti messo in cammino: che cos'altro ti aspetti? E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso. Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare”.

Itaca, Costantino Kavafis, 1911

Quando da cristiani parliamo di felicità, o meglio di gioia, non possiamo non metterla in relazione con un'altra parola: speranza.

La gioia, la “perfetta letizia” di cui san Francesco è maestro, non è però un atteggiamento solo psicologico, risultato di un approccio superficiale alla realtà o di un esercizio di auto-persuasione. La sua è piuttosto la gioia pasquale, la gio-



Suor Marina Rusca

ia che scaturisce dalla risurrezione del Crocifisso. Non è una gioia ignara della sofferenza, ma piuttosto la gioia che integra e supera la sofferenza nella parola definitiva di speranza, che, per noi cristiani e per tutta la storia umana, la risurrezione rappresenta.

La speranza, spesso ritenuta “virtù dei deboli” degli “illusi”, del “dopo, non ora” è lo sguardo oltre un orizzonte piatto che non sembra rivelare nulla, lo sguardo di Cristoforo Colombo che era spinto “aldilà”,

di Ulisse che doveva tornare a Itaca e nessuna difficoltà lo ha fermato. È lo sguardo di chi cammina sapendo che la vetta c'è e questa è la direzione... È la virtù di chi è “proteso verso...” e non stagnante nella comodità di quello che ha già raggiunto, è la forza di chi attraversa il “fuoco” delle difficoltà cantando la gioia perché c'è un concreto orizzonte verso cui camminare e lo ha visto, ed è **davanti a noi e non alle spalle!**

“Se le tre caravelle, da mesi in mezzo al mare, avessero convinto Colombo a rinunciare potremmo ancora oggi stare sicuri che non molti a colazione berrebbero caffè.”

| La gioia, la “perfetta letizia”, per il cristiano è in stretta relazione con la speranza |



Massimo De Luca

Il diritto alla felicità

DOVERE DI LOTTARE PER QUELLA DI TUTTI

Esiste un diritto ad essere felice nella nostra Costituzione? La felicità è uno stato emotivo a cui ambire o può essere anche evocato come diritto da tutelare?

Dovremo aspettare la stesura della Dichiarazione d'indipendenza degli Stati Uniti, nel lontano 1776, per vedere riconosciuto espressamente: “(...) tutti gli uomini sono creati uguali; che essi sono dal Creatore dotati di certi inalienabili diritti, che tra questi diritti vi sono la Vita, la Libertà e il perseguimento della Felicità; (...)”. E con tale Dichiarazione, per la prima volta, nella storia del diritto, uno stato emotivo si è tradotto in un diritto.

Nel tempo il confronto politico è continuato e il diritto alla felicità verrà identificato anche fuori dalla sfera personale, declinandolo quale interesse collettivo, come bene comune. Una felicità intesa non solo come un desiderio per sé stessi ma come felicità sociale. Lo stesso Baden Powell si espresse sul tema, insegnando a noi scout e ai cittadini di tutto il mondo che il vero modo di essere felici è quello di procurare felicità agli altri.

La Costituzione italiana, di fatto, non esplicita il diritto alla felicità come negli Stati Uniti. Tuttavia, grazie ad un'intensa attività giurisprudenziale intercorsa negli anni, la Corte Costituzionale ha riconosciuto il medesimo diritto sancendo che tra i diritti che formano il patrimonio irretat-

tabile della persona umana, l'art. 2 della Costituzione riconosce e garantisce anche il diritto all'identità personale, potendosi qualificare, quest'ultimo, come il “diritto ad essere sé stesso, inteso come rispetto dell'immagine, di partecipare alla vita associata, con le acquisizioni di idee ed esperienze, con le convinzioni ideologiche, religiose, morali e sociali che differenziano, ed al tempo stesso qualificano, l'individuo. La Corte costituzionale, riconosce che, dietro il diritto all'identità personale di ciascuna persona, vi è un bene per sé medesimo, indipendentemente dalla condizione personale e sociale, dai pregi e dai difetti del soggetto. In tal modo, grazie ad un'interpretazione estensiva e profetica dei Giudici, anche la Costituzione italiana dona ai suoi cittadini il diritto a essere felici.

Anche l'art. 3 della Costituzione italiana contribuisce nettamente a tracciare questa strada: “È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese”. Con questo articolo, la Costituzione italiana, a differenza della Dichiarazione d'Indipendenza americana, afferma l'obbligo da parte dello Stato italiano di rimuove-

re gli ostacoli che limitano il pieno sviluppo della persona umana, e che tuteli la posizione giuridica del singolo lungo la strada che conduce al raggiungimento della felicità.

Rimane, dunque, solo capire cos'è la felicità per noi e per la collettività. Visto che ognuno di noi potrebbe avere una visione personale sul tema, facciamo aiutare in questo percorso di discernimento dalle parole di Papa Francesco pronunciate in occasione della Giornata mondiale della felicità, indetta dalle Nazioni Unite: il cammino della felicità comincia controcorrente, bisogna vincere la tentazione di chiudersi in sé stessi, di isolarsi, credendosi autosufficienti, perché siamo tutti bisognosi di fraternità. La vita acquista senso “nel cercare il bene del prossimo”, desiderando la felicità degli altri: “Se riesco ad aiutare una sola persona a vivere meglio, questo è già sufficiente a giustificare il dono della mia vita”.



Gaetano D'Onofrio

Yoga della risata

La salute psicofisica attraverso la risata condizionata

Mario Rotella

a cura di Pierfrancesco Nonis

L'autocura attraverso la risata e l'umorismo parte da molto lontano. Gli studi medici compiuti negli ultimi cinquant'anni hanno dimostrato come l'umorismo e la risata abbiano un effetto benefico su fisico, mente e percezione dell'ambiente esterno, perciò sulla socializzazione. Tutti noi abbiamo vissuto sulla nostra pelle gli effetti benefici e l'alleggerimento che si prova quando si scherza e ride: con un gruppo di amici, guardando un film comico, ecc.

Dal dottor **Patch Adams**, ideatore della *clownterapia*, e il suo esercito di nasi rossi sparsi per il mondo, al dottor **Madan Kataria**, grazie al quale la pratica della risata incondizionata si è diffusa a macchia d'olio, il protagonista assoluto è stato il respiro.

Infatti, il dottor Kataria prima, e i migliaia di insegnanti dello yoga della risata poi, hanno diffuso una pratica oggi più che mai attuale per la situazione pandemica mondiale. L'organo bersaglio, ossia i polmoni, sono per lo yoga della risata al centro assoluto dell'attenzione. Attraverso la ripetizione di un mantra – in questo caso *"ohoh ahah"* – si

attiva la respirazione diaframmatica compiendo un vero e proprio esercizio polmonare atto ad espanderne la capacità respiratoria e ad eliminare più facilmente le scorie presenti nell'ultima parte dei polmoni, zona che generalmente utilizziamo molto poco. Questo tipo di respirazione, stimolata da esercizi apparentemente buffi e *nonsense*,

praticati in gruppo per stimolare i famosi neuroni specchio, hanno l'effetto di trasformare in pochissimo tempo una risata indotta in una risata spontanea. In effetti un ambiente protetto permette alle persone di sentirsi bene e libere di lasciarsi andare in quello che definiamo un "gioco molto serio". Sì, perché apparentemente si tratta

di un gioco, ma in realtà, così facendo, si attivano una serie di ormoni che rilassano il corpo, lo energizzano e trasferiscono un senso di benessere; ciò mette anche uno stop ai flussi di pensieri negativi che, nel periodo attuale, sono concentrati sulla paura della malattia e della morte e tutti i problemi connessi alla COVID-19.

Gli effetti benefici sono stati sperimentati e trasformati in ricerca: quindici minuti continuativi di risata, possibilmente fragorosa, accompagnati dal mantra *"ohoh ahah"* attivano un benessere psicofisico a tutto tondo, determinano un aumento delle difese immunitarie, un miglioramento cardio circolatorio e dell'umore in generale.

Nel mondo, e nello specifico in Italia e in Calabria, sono stati fatti esperimenti su migliaia di persone con effetti a lungo termine. Esistono oltre un centinaio di leader guidati da *teachers* calabresi che lo hanno applicato nelle aziende, nelle carceri, nelle scuole, negli ospedali, con i malati oncologici, con le partorienti, con enorme successo. È una conferma di tutto il lavoro che l'epigenetica, nuova frontiera della medicina, svolge da circa vent'anni studiando gli effetti benefici che l'ambiente e lo stile di vita sano hanno sul corpo e la salute.

C'è una frase che circola nel mondo dello yoga della risata: «se tu ridi, cambi; se tu cambi, il mondo cambia con te!».



Andrea Pellegrini

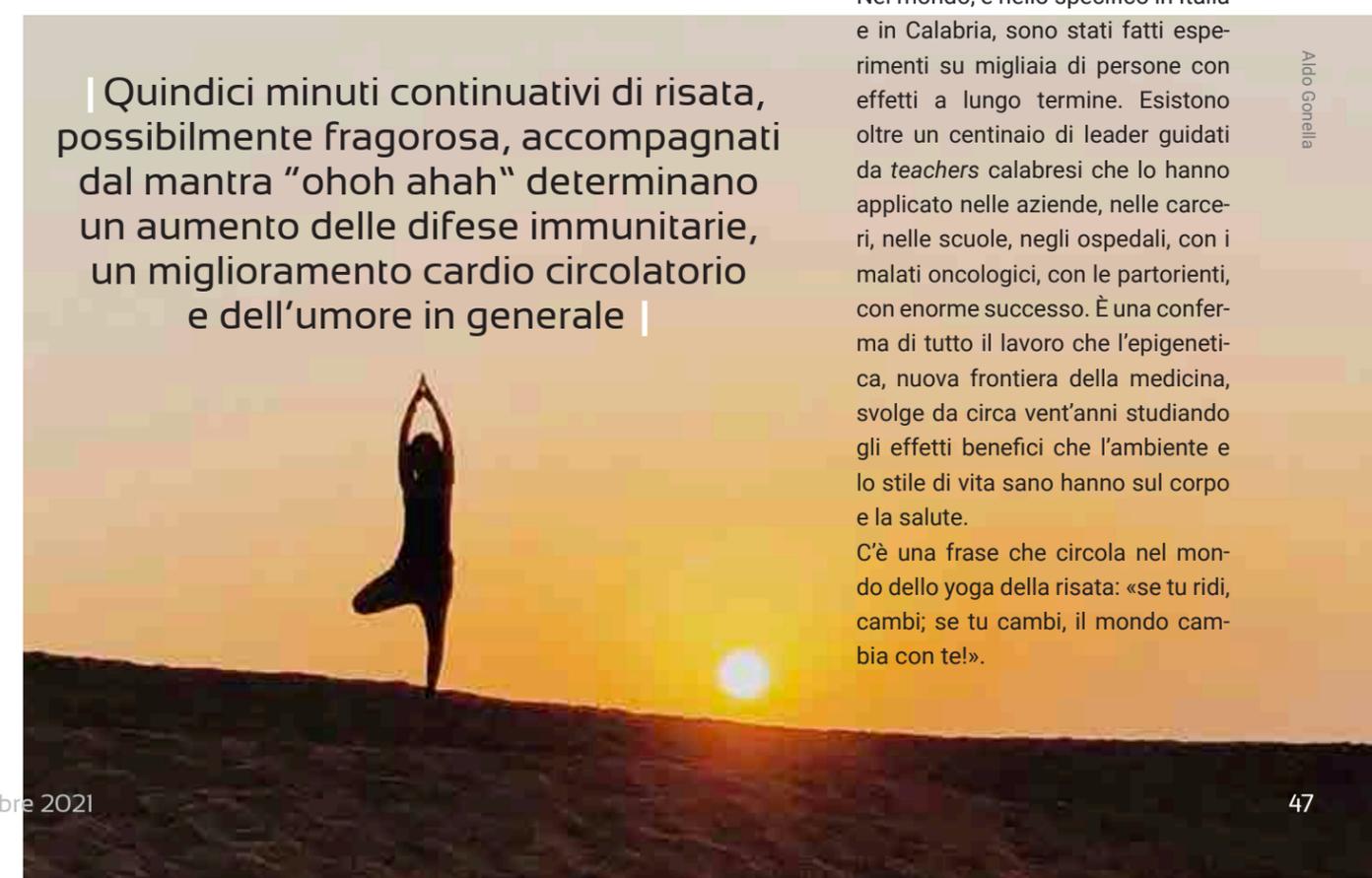


Andrea Pellegrini

sorridere



Aldo Gonella



| Quindici minuti continuativi di risata, possibilmente fragorosa, accompagnati dal mantra "ohoh ahah" determinano un aumento delle difese immunitarie, un miglioramento cardio circolatorio e dell'umore in generale |

Aldo Gonella

