

CONSULTORIO NEWS

CENTRO SERVIZI SOCIALI PER LA FAMIGLIA ONLUS
Consultorio Familiare Diocesano "Dott. Pasquale Raffa"

Bilancio dell'anno 2021: grazie a chi ha continuato ad accogliere

VOLUME IV N. IX
II SEMESTRE 2021

Il 2021 si chiude nel segno della spietata pandemia virale, flagello di tutta la terra. In un anno marchiato, in maniera indelebile dal virus SARS-CoV-2, il Consultorio non ha mai, in nessuno dei 365 giorni, chiuso la sua porta.

Se è riuscito a superare la sfida dell'emergenza assoluta, scatenata dal diffondersi del virus, il Consultorio lo deve alla sua consolidata organizzazione.

Alla fine dell'anno, quindi, è bello dire grazie a chi non si è tirato indietro, a chi non si è risparmiato, a chi si è vaccinato tempestivamente per poter, ogni giorno, essere in grado di accogliere tutti coloro che giungevano, anche attraverso il telefono, al nostro Centro.

L'accoglienza è stata, come sempre, il primo passo di un percorso virtuoso che si è sviluppato attraverso l'ascolto, la valutazione multidisciplinare e l'accompagnamento verso la soluzione del problema presentato.

Vorremmo, doverosamente, qui scrivere il nome e l'operato di ciascuno, ma le pagine a disposizione non basterebbero.

Vorremmo però che tutti coloro che, nel 2021, hanno reso possibile l'organizzazione consultoriale si sentissero, almeno idealmente, stringere la mano da chi ha chiesto e trovato aiuto al Consultorio, mentre nell'aria risuona la più dolce espressione che nasce dal cuore: grazie!



*Buon Natale
e Felice Anno Nuovo*



*Dott. Pasquale Raffa
Co-fondatore del Consultorio*

La Redazione



Sommario:

Bilancio dell'anno 2021: grazie a chi ha continuato ad accogliere	1
Natale in Consultorio	2
Le due vocazioni per il servizio all'Amore	3
La malinconia delle feste: il Christmas Blues	4
Aiutare tante madri, alcune provenienti da realtà lontane	6
Farsi prossimo in un mondo che cambia	7
Cibi "miracolosi" e cibi da "demonizzare"?	8
Auguri speciali...	10



LA PAROLA ALLA CONSULENTE FAMILIARE

Natale in Consultorio



Qualche giorno fa, una persona che viene in consulenza, ha detto: "Voi siete una provvidenza". Fra

tutte le frasi di augurio per il Natale, questa mi è sembrata la più bella, così interpretata: noi, persone del Consultorio, provvediamo ad aiutare gli altri, sulle orme della Provvidenza. E' gratificante pensare che c'è chi vede attraverso di noi la Provvidenza.

Riguardo agli auguri, come conciliare la possibilità di gioia, pace e serenità che vengono augurate per il Natale, con le tante calamità che ci circondano, vicino e lontano: malattie, guerre, disastri ambientali, naufragi, respingimenti e tanto altro?

Innanzitutto bisogna operare un distinguo tra benessere fisico, materiale e gioia e letizia che si possono raggiungere, nonostante tutto e tutti nella propria interiorità. E poi domandarsi qual è la via che il Signore indica per realizzare una beatitudine interiore. La via è quella della povertà: Gesù è nato povero, da una piccola adolescente sconosciuta. E' stato depresso in una mangiatoia, rifiutato da tutti, visitato solo dai pastori (categoria socialmente reietta) e annunziato da un coro di Angeli: "E' nato un Salvatore, che è il Cristo Signore".

La strada della povertà si accompagna alla consapevolezza della fragilità umana. Povertà e fragilità per raggiungere la gioia! Il cristianesimo è la religione dei paradossi. Dice Gesù: "Chi perderà la propria vita la salverà", "Le prostitute e i pubblicani vi precederanno nel Re-



gno dei Cieli". E San Paolo dice: "E' quando sono debole che sono forte". E ancora in San Paolo troviamo la contezza del nostro essere nulla senza Dio: "Né chi pianta, né chi irriga è qualcosa, è Dio che fa crescere, noi siamo l'edificio di Dio, il campo di Dio".

Allora, per comprendere come poter vivere la gioia "piena" e la "perfetta letizia", anche nelle

inevitabili situazioni di tristezza e dolore subite, leggiamo cosa scrive Henri J.M. Nouwen nel libro "Il sentiero dell'attesa":

"Possiamo imparare ad essere uomini e donne obbedienti, che non cercano sempre di tornare all'azione, ma che ravvisano il compimento della nostra umanità più profonda nella passione, nell'attesa. Se riusciremo a fare questo... entreremo in contatto con la gloria di Dio e con una nostra nuova vita. Allora il nostro servizio agli altri implicherà il nostro aiutarli a vedere la gloria che irrompe non solo dove sono attivi, ma anche dove vengono 'agiti' (nella passione e nella sofferenza). E così la spiritualità dell'attesa (nella passione e nella sofferenza), non è solo la nostra attesa di Dio. E' anche partecipare dell'attesa di noi da parte di Dio e in questo modo giungere a partecipare dell'amore più profondo, che è l'amore di Dio".

GIOVANNA GUARNA MACRINA
Consulente Familiare
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



LA PAROLA AL CONSULENTE ETICO

Le due vocazioni per il servizio all'Amore



Sacerdozio ministeriale e ministero coniugale sono le due vie di santificazione istituite e corroborate da uno speciale sacramento: il Sacramento dell'Ordine e il Sacramento del Matrimonio.

Possiamo dire che proprio per questo sono anche due vie di reciprocità, l'una a servizio dell'altra e l'una in rapporto all'altra. Entrambe, per la loro delicatezza e per la loro importanza, necessitano di essere sostenute, formate e incoraggiate. Ecco la presenza e l'identità propria, rispettivamente del Seminario diocesano e del Consultorio diocesano, entrambi luoghi di cura a servizio della Diocesi.

Proprio questo connubio è stato rinnovato il 20 dicembre scorso, con la celebrazione della Santa Messa presieduta dal carissimo rettore don Nino Pangallo e partecipata dai soci e dagli operatori del nostro Consultorio, insieme agli amici del MEIC (Movimento Ecclesiale di Impegno Culturale) che con la loro presenza hanno reso più ricca e sentita la celebrazione.

Il rettore ha usato espressioni di grande accoglienza nei confronti di tutti i partecipanti e ha sottolineato particolarmente il tema della fragilità, tipico della rivelazione natalizia del Dio Bambino, come via di amore e di tenerezza tra i fratelli, soprattutto quelli più poveri e indifesi e verso i quali dobbiamo rivolgere il nostro sguardo e la nostra azione quotidiana.

Durante la celebrazione, e alla presenza dei loro familiari, sono state ricordate, con non poca commozione, due care nostre sorelle nella fede: Anna Rosalind Smorto, nuora dell'amato e indimenticabile dott. Pasquale Raffa, co-fondatore del nostro Consultorio, tornata in cielo il 1 dicembre 2021 e la dott.ssa Olivia Rita Calabrò, psichiatra e, per anni, preziosa operatrice del nostro Centro e dall'animo umanissimo, tornata in cielo il 04 agosto 2021. Di entrambe è stata sottolineata la non comune dedizione sponsale e materna.

Anche del dott. Raffa è stato ricordato il suo modo caratteristico e professionale di visitare i piccoli sul lettino pediatrico, accarezzandoli dolcemente, senza perdere il contatto visivo con le loro madri, a cui parlava, rassicurandole e, consapevole, che le madri possono essere una chiave terapeutica formidabile nei confronti dei loro bimbi. Per curare i piccoli curava le loro madri, le curava soprattutto dall'ansia, dallo scoraggiamento e, qualche volta, dalla solitudine.

Particolarmente toccante è stata anche la preghiera dei fedeli, vis-

suta spontaneamente, che ha registrato l'apertura del cuore in ciascuno e di ciascuno. Non sono mancate le intenzioni di preghiera per le nostre care sorelle defunte, per il seminario e i seminaristi che vivono il discernimento della loro vocazione sacerdotale, per gli ammalati e i sofferenti, per il Consultorio e per le famiglie più colpite dalla crisi e dalla dispersione.

E' sempre emozionante lo stupore del clima liturgico che si respira in prossimità del Santo Natale ma è soprattutto una vera e propria carezza al cuore incontrarsi con chi condivide il comune servizio alla vita e all'amore; non semplici compagni di viaggio o professionisti seri e competenti, ma custodi dei tuoi stessi valori e ideali, lottatori per la difesa del bene, "in un mondo che — come scriveva Georges Bernanos — sembra non avere più tempo di amare" e dove occorre continuare a "disegnare fantasie divine di amore".

*DON FRANCESCO CUZZOCREA,
Consulente Etico
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"*



La malinconia delle feste: il Christmas Blues



Abitualmente ci risulta facile e naturale associare le festività natalizie a un clima di gioia, serenità, convivialità. Eppure per alcune persone non è così.

E' stato definito *Christmas Blues* (depressione natalizia) quello stato caratteristico di quelle persone che, proprio nel periodo natalizio, presentano un abbassamento del tono dell'umore, crisi di pianto, anedonia (difficoltà a trarre piacere e interesse nelle cose), senso di solitudine, pensieri negativi.

Spesso sono anche riscontrabili disturbi del sonno (ipersonnia o, al contrario, insonnia) e stati di ansia.

Esistono diversi fattori di vulnerabilità ascrivibili al Christmas Blues.

Per le persone che sperimentano vissuti di **inadeguatezza** e tendenza al **ritiro sociale**, questo periodo può essere più difficile da affrontare. Le frequenti riunioni familiari, che possono tra l'altro coinvolgere persone che ci sono più o meno gradite, possono essere fonte di stress.



Oltretutto in questo periodo di pandemia siamo diventati meno allenati ad esporci a situazioni sociali, e può risultare ancora

più faticoso partecipare a contesti conviviali.

Pensiamo anche a come potrebbe essere difficile, per quelle persone che hanno vissuto una perdita, come un **lutto** o una **separazione**, o un problema legato alla **salute**, esporsi al contrasto tra un "esterno" fatto di sorrisi, luci, colori, regali, addobbi natalizi, canzoni che gli altoparlanti intonano per le vie della città, e i loro stati interni di tristezza, mancanza di motivazione, incertezza per il futuro, rimuginio sul passato. Più è considerevole lo scarto tra questi fattori interni ed esterni, più sarà intensa la sofferenza esperita.

Diverso è il caso di quelle persone che soffrono nei periodi festivi perché tendono particolarmente a centrarsi su degli impegni ed obiettivi, e hanno uno stile di vita dinamico. Rimanere, seppur temporaneamente, **scoperti da impegni** lavorativi o scolastici, per queste persone, spesso legate a delle routine che diventano rigide, può essere fonte di stress.

Relativamente agli stati di **ansia**, invece, consideriamo il fatto che anche per le persone particolarmente propense a **rimuginare** sul passato e preoccuparsi per il futuro, questo periodo è tempo di bilanci: si sta per concludere un anno, si chiude un capitolo della nostra vita, e se ne aprirà un altro. Se le previsioni non sono ottimistiche, ne deriveranno stati di ansia, incertezza e malinconia.



Se la persona è portata a investire molto nel perseguire il bisogno di percepirsi in costante auto-miglioramento nel tempo, per potersi sentire efficace e degna di valore, i classici bilanci di fine anno possono metterla di fronte alla percezione di non aver raggiunto quel "compito di sviluppo" o quella tappa che si era prefissata. Anche in questo caso, dunque, le festività potrebbero essere vissute con dolore.

Come affrontare la malinconia delle feste? Ecco alcuni consigli.

Accogliere le proprie emozioni: il fatto che in un clima festoso ci si senta tristi o malinconici non significa essere "sbagliati". È importante entrare a contatto con la nostra tristezza, emozione in realtà preziosissima perché è un segnale che ci fa capire quali sono i valori, le cose o le persone che per noi sono importanti, e ci dà anche la spinta a ridefinire la nostra vita o i nostri obiettivi. Al contrario, sforzarsi di apparire gioiosi per sentirsi "adeguati", comporta un aumento del livello di stress.

Condividere il nostro stato d'animo negativo e sentirsi liberi di chiedere aiuto agli altri, ci permetterà di lenire il senso di solitudine e di sviluppare strategie funzionali di problem solving.

Rimanere agganciati al "qui ed ora": intorno a noi ci sono cose, esperienze, emozioni, persone, situazioni, delle quali non riusciamo a godere appieno, se

naufraghiamo nei pensieri del passato (e di ciò che abbiamo perduto) o nelle ansie per il futuro (e di quel che potrebbe succedere).



Prendersi cura di sé: dedicare del tempo ad attività piacevoli, alla cura del proprio corpo, a coltivare desideri e interessi.

Abbassare le nostre aspettative su come *dovremmo* sentirci a Natale o su cosa *dovrebbero* fare gli altri per noi o con noi. È importante puntare alla flessibilità, accettare il fatto che le cose non sempre possono esse-

re come noi vorremmo, e non per questo dobbiamo rinunciare a cogliere il meglio delle cose o fare del proprio meglio per rendere il clima più sereno. Impariamo anche a dire "no" senza farci troppi problemi, se sentiamo di non essere in grado di sostenere, ad esempio, un impegno sociale per noi gravoso.

Infine coltivare la propria **dimensione spirituale**, anche solo intimamente se per noi diventa faticoso farlo in maniera conviviale, contribuirà sicuramente a lenire ansie e dolori, nell'ottica di una ripartenza e ridefinizione della nostra vita.

LAURA CONTI

Psicologa e psicoterapeuta
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



Aiutare tante madri, alcune provenienti da realtà lontane



Sono Elena, ho 48 anni e dal 2018 sono volontaria in Consultorio come assistente del dott. Pennisi. Mi occupo della compilazione

delle cartelle cliniche delle gestanti, della registrazione e il controllo peso-pressione.

Tutto è iniziato per caso, Rachele mi ha suggerito di fare qualche ora di volontariato in aiuto a chi è in difficoltà ed ho accettato. Sono molto grata a questa donna. Lei ha 80 anni ed è una forza della natura, sempre pronta e sollecita ad aiutare tutti.

L'esperienza di questi anni accanto al dottore Pennisi mi ha permesso di aiutare tante madri, alcune provenienti da realtà lontane. Ascoltare le loro richieste e stare loro vicina, mi riempie il cuore di gioia. La

prima ecografia poi – per una madre ed anche per me –, sentire un cuoricino che batte all'impazzata...un'emozione indescrivibile. E poi, quando ritornano per il controllo *post-partum*, vedere il bimbo e poterlo tenere nelle braccia, è la ricompensa di tanti sforzi.

Ringrazio Dio per questo dono. Nulla è per caso nella vita. Tanti anni fa la mia bimba è volata in cielo. Ida adesso è il mio an-



gelo e da lassù guida i miei passi. Ho avuto modo di fare servizio anche con i nonni, con l'*Alzheimer Café*. Anche questa

esperienza mi ha fatto molto riflettere: sul senso della vita. Essa, come dono divino, va protetta dall'inizio alla sua fine naturale.

Insegno ai nonni a sorridere. Sembra scontato sorridere eppure, nella prova, tanti dimenticano anche come si sorride. Mi sento molto imperfetta ed impreparata per questo compito, ma confido nell'aiuto degli angeli. Loro ci accompagnano e ci suggeriscono le cose giuste da fare.

Ringrazio profondamente il dott. Pennisi, la dott.ssa Cara e l'immensa Rachele, che mi hanno permesso di rendermi utile. Grazie a tutti per il bene che, silenziosamente, fate al servizio del prossimo. Che Dio vi ricolmi di benedizioni. Buon Natale!

ELENA CUTRUPI
Infermiera volontaria
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



LA PAROLA AI NOSTRI SOCI

Farsi prossimo in un mondo che cambia



"Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e incappò nei briganti..." (Lc 10,25-37).

Gesù utilizza questa parabola di grande attualità, per porre a noi, uomini e donne di oggi in un mondo che cambia, questa domanda: "Chi è il tuo prossimo???".

Se il prossimo è chi ci sta accanto, forse è facile dare una risposta ... ma se Gesù continua a chiederci: "Tu sei prossimo???", allora la risposta diventa più complessa, interpellando non solo la nostra coscienza ma anche il nostro modo di essere, di comportarci, di rapportarci e di relazionarci con chi ci è accanto e chi è lontano. La prima persona verso cui dobbiamo essere "prossimo" è il nostro coniuge!

Il buon samaritano vede ... scende ... medica ... accoglie ... porta ... e poi???

Siamo capaci, ci impegniamo a vedere le ferite dell'altro, scendendo dalle nostre posizioni a volte di superiorità, per curare, stringere gli spazi egoistici e prenderci cura delle sue ferite???

Inoltre il buon samaritano non si ferma all'immediato ma porta in un ostello, che è la Chiesa,

sicuro che il ferito sarà accudito.

Chi è costui oggi???

Se può essere il coniuge o un figlio o un membro della famiglia, può altresì essere un vicino di casa, un collega, un confratello, uno straniero ... insomma chiunque incontriamo nel



nostro cammino.

Quante persone ferite dalla vita!!!

Ma il nostro sguardo è attento, allenato a vedere, a tal punto da considerare secondari gli altri impegni ritenuti per noi primari???

Quante solitudini in un mondo che cambia in progresso scientifico e tecnologico ma incapace di alleviare la sofferenza!!! Perché questa rimane inalterata a causa della nostra egoistica cecità.

Famiglia divise da incapacità di ascolto, corrosivi nelle relazioni ed ostilità ma anche da fame, guerre e calamità. Solitudini mai colmate ... crocifissi fra il filo spinato ... epidemie, fame e sete d'amore!!!

Farsi prossimo è proprio questo: riempire i vuoti d'amore, con gesti concreti, con empatica prossimità, con parole rassicuranti e con carezze, abbracci e baci. Perché il buon samaritano riesce a vedere, toccare, abbracciare e lasciare, dicendo: "Ritournerò"!!!

Il buon samaritano è Gesù ed è lui il nostro modello, se anche noi vogliamo essere "prossimo", iniziando da chi è vicino ma anche allargando lo sguardo, come un sasso, gettato in uno stagno...

*VERA STELLA ALBANESE
Equipe Notre Dame e Socia
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"*



Cibi “miracolosi” e cibi da “demonizzare”?



Eccoci ad un altro appuntamento con il nostro giornale, sempre ricco di diversi spunti interessanti, inerenti

la galassia del Consultorio diocesano ma anche occasione per condividere delle riflessioni sulla nutrizione.

Venendo al titolo, spesso ci capita di leggere o sentire di cibi dagli effetti straordinari, capaci di risolvere problemi di peso, metabolici, come colesterolo, glicemia o altro ancora, quindi dalle proprietà “miracolose”, appunto.

Per contro, altri alimenti vengono additati per essere la causa di tanti disturbi, dagli effetti devastanti per il nostro organismo, magari tanto gustosi quanto “malefici”, quindi da bandire dalla nostra dieta, e non “degni” di essere ammessi alla nostra “mensa”. Da considerare che spesso si tratta anche di ali-

menti ricchi di storia, cultura e tradizioni, che ce li hanno tramandati fino ai nostri giorni, buoni cibi, spesso protagonisti assoluti di momenti di “convivialità”, e già solo per

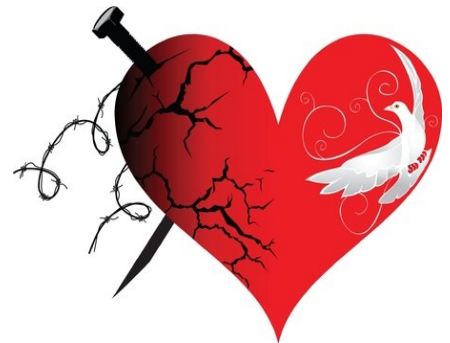


questo meriterebbero di essere ammessi agli onori della tavola.

Premesso che esistono delle condizioni particolari o fasi della vita, come gravidanza, allattamento, bambini o anziani, oppure nei casi di malattie, nelle quali, secondo le evidenze

scientifiche, occorre limitare o eliminare alcuni alimenti o seguire delle diete specifiche, ma in tutti gli altri casi, cioè nella popolazione generale, anche nelle diete personalizzate elaborate dai professionisti della nutrizione, viene raccomandata una dieta “variegata ed equilibrata”.

Questi requisiti, sono alla base di una sana alimentazione e garantiscono la completezza nutrizionale della dieta, e il modello della Dieta Mediterranea, che è di riferimento scientifico a livello mondiale, ne è una conferma.



Infatti, la Dieta Mediterranea include un po' tutti gli alimenti e i loro prodotti, appartenenti ai territori del bacino del Mediterraneo, nelle giuste quantità e frequenze, così come tiene in debito conto la loro stagionalità, convivialità, usanze, tradizioni, storia e cultura, che sono alla base dello stile di vita tipico dei luoghi.

Si può anche affermare che ogni alimento ha una sua “unicità” nutrizionale, perché ciascuno ha delle proprietà non riscontrabili in prodotti simili,



che potranno sì essere delle alternative e dei validi sostituti, ma mai uguali.

Possiamo quindi concludere che non esistono alimenti miracolosi e altri da demonizzare, ma piuttosto che ci sono cibi con spiccate proprietà salutistiche ed altri meno, ma tutti "unici ed essenziali", in quanto concorrono ad una sana alimentazione, se assunti con moderazione e inseriti in uno stile di vita sano.

Anche altri punti di vista, che nell'occasione sarebbe bello considerare, confermano e aggiungono valore a queste conclusioni. Possiamo coglierle da queste due citazioni:

- *La Vita è un Dono, abbine Cura (S. Madre Teresa).*

E' un richiamo a prendersi cura di noi stessi e dell'Uomo, ma



anche di tutto ciò che è Vita, degli organismi vegetali e animali, dell'aria, dell'acqua e del suolo, e c'invita così ad essere custodi di tutto il Creato, come ci esorta Papa Francesco, con la *Laudato Sii* e non solo.

E il Cibo?... Il Cibo è Vita! E' un pilastro importante del "tempio Creato", ha una sua "Sacralità" che siamo chiamati a rispettare, e che difficilmente si concilia con esclusioni per ragioni diverse da motivi di salute accertate.

- *La Varietà dei cibi è una ricchezza di Madre Natura, dono di Dio, da amare, rispettare e onorare attraverso un uso sapiente.*

Che lo si faccia per l'attacco alla natura o, a maggior ragione, per nostro Signore, sentendo il cibo come dono, ci approcceremo ad esso con profondo amore e rispetto, senza sprechi o eccessi nel consumarlo, nel conservarlo, e nel cucinarlo al meglio, per preservarne le caratteristiche, rendendogli sempre gli onori che merita.

Auspichiamo che questi spunti di riflessione possano essere di aiuto nel vivere meglio il nostro rapporto con il cibo e il Creato.

GIANNANTONIO CALABRÒ
Biologo Nutrizionista
del Consultorio Diocesano
"Pasquale Raffa"



CONTATTI:

Tel.: 0965 -890004

Fax: 0965 - 890004

E-mail: consultorioraffa@gmail.com

CI TROVATE IN:

VIA GIROLAMO TAGLIAVIA, 21

89127 REGGIO CALABRIA.



Siamo sul *Web* e sui *Social* 😊

<https://www.consultorioraffa.it>

<https://www.facebook.com/consultorioraffa/>

https://instagram.com/consultorioraffa?utm_medium=copy_link

Il Consultorio Familiare ONLUS, da 40 anni a Reggio Calabria, si prende cura con passione e competenza della famiglia, rispondendo alle esigenze della vita di relazione, della vita della coppia, della famiglia e della persona con particolare riguardo a coloro che si trovano in situazione di difficoltà senza mai dimenticare la sua vocazione cristiana.

AUGURI SPECIALI...

Il nostro presidente, *dott. Roberto Pennisi*, ha voluto rivolgere un affettuoso pensiero di Buon Natale e Felice Anno Nuovo a tutti gli operatori e soci del nostro Centro.

Con altrettanto affetto e, riconoscendo unanimemente nella sua diuturna dedizione, un segno tangibile di esemplare «incarnazione redentiva», desideriamo dedicargli questi versi di Santa Teresa di Calcutta:

E' Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano.

E' Natale ogni volta che rimani in silenzio per ascoltare l'altro.

E' Natale ogni volta che non accetti quei principi che relegano gli oppressi ai margini della società.

E' Natale ogni volta che spera con quelli che disperano nella povertà fisica e spirituale.

E' Natale ogni volta che riconosci con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza.

E' Natale ogni volta che permetti al Signore di rinascere per donarlo agli altri.

E' natale ogni volta che permetti a Dio di amare gli altri attraverso di te... si,

E' natale ogni volta che sorridi ad un fratello e gli tendi la mano.

Auguri Presidente!

