



tag der kranken
journée des malades
giornata del malato
di dals malsauns

Pensieri sulla Giornata del malato 2021 dal punto di vista cristiano

Autrice: Pastora Nadine Manson, rappresentante del FEPS presso la Giornata del malato, in collaborazione con Nicole Fivaz, responsabile del segretariato centrale della Giornata del malato

«Vulnerabile ma resiliente»

In tutta la Svizzera, il 7° marzo 2021, la «Giornata del malato», migliaia di persone s'impegnano con manifestazioni e azioni a favore di tutti coloro che non stanno tanto bene. Per quella giornata pure diverse comunità ecclesastiche prevedono eventi speciali o mettono al centro le persone malate e disabili durante le funzioni religiose. Il motto della Giornata del malato 2021 è „Vulnerabile ma resiliente“. Noi tutti nel corso della nostra vita siamo confrontati con malattie e handicap – in quanto famigliari o perché noi stessi abbiamo ricevuto una diagnosi o siamo stati vittime di un infortunio. Proprio il 2020 ha mostrato che la salute non è per nulla scontata e che una crisi, anche a livello di salute, può entrare a far parte della vita di noi tutti in modo repentino. In questi momenti è prezioso sapere che cosa ci fa bene e che cosa ci serve per gestire la situazione mutata. Nello stesso modo in cui rafforziamo il sistema immunitario del nostro corpo, possiamo farlo anche con la nostra anima o la nostra psiche e diventare più resistenti. La scienza dimostra che ci sono diversi approcci per questo, per la precisione si tratta di otto fattori (cfr. riquadro alla fine del presente testo). Anche la fede e la comunione cristiane costituiscono importanti fattori in proposito.

La Giornata del malato è stata fondata nel 1939 perché la dottoressa specialista in tubercolosi, Marthe Nicati, aveva dovuto notare che i suoi pazienti nel sanatorio di Leysin non ricevevano praticamente visite e soffrivano in seguito a questa emarginazione sociale. Con la Giornata del malato, a gran voce ha voluto attirare l'attenzione sulla solitudine di queste persone malate e intervenire, ad esempio con visite o manifestazioni, cercando così di incidere positivamente sul processo di guarigione.

La malattia non è nulla di nuovo. Siamo a conoscenza della nostra vulnerabilità. Quest'anno, tutto il mondo è stato colpito da una malattia particolare: l'influenza da Covid-19. Le Chiese non hanno potuto svolgere la loro missione nello stesso modo. I contatti umani sono stati fortemente limitati a causa di questo virus. Si è assistito a una riduzione drastica a livello globale delle possibilità di spostamento, e ciò ha avuto influssi negativi anche sull'economia. Il mondo è malato e disabile. Sorpresi e ansiosi, lottiamo per superare la malattia. E spesso dimentichiamo che già prima dell'inizio della pandemia 2,2 milioni di persone nel nostro Paese erano e sono tuttora affette da una malattia cronica. Come mai prima d'ora, la Giornata del malato può contribuire a rifocalizzare la nostra attenzione. Poiché, che ne siamo direttamente colpiti o no, personalmente o in famiglia, quest'anno siamo tutti esposti a questa infezione, chiamata Covid-19.



tag der kranken
journée des malades
giornata del malato
di dals malsauns

Vulnerabile...

La distruzione di un mondo (Luca 21:5-19)

Nella Bibbia, molti testi hanno descritto situazioni identiche alle nostre. L'OMS ha parlato di una pandemia. L'evangelista Luca, a suo tempo, usava i termini pestilenze e carestie per descrivere fenomeni spaventosi di questo genere.

Il nostro mondo si è capovolto. Di fronte al disastro, di fronte alla distruzione di Gerusalemme, Luca respinge ogni paura. Riceveremo la "sapienza" a cui nessuno potrà "opporsi né contraddire", neppure "un capello del nostro capo perirà".

Che cosa possiamo fare in un momento di crisi? Luca chiama alla solidarietà. Andiamo a prenderci cura del nostro vicino, degli anziani, degli isolati, dei malati, dei portatori di handicap, proprio là dove abitiamo. Questo è il richiamo a tutti, ripetuto anno dopo anno dalla Giornata del malato. Nella nostra vita quotidiana, facciamo attenzione a non essere moltiplicatori del virus. Prendiamoci cura del nostro prossimo, rispettando le regole di igiene con cura: così creeremo con le persone una vicinanza di un altro tipo. Infatti, la Bibbia ci dice: "Con la vostra costanza salverete le vostre vite!" Questa fede, questa convinzione è facile da mettere in pratica. L'attenzione agli altri e la cortesia saranno segni della nostra premura e della nostra costanza. Sapendo che, nonostante la nostra vulnerabilità costitutiva e condivisa tra tutti gli esseri umani, che siamo malati o meno, che siamo portatori di handicap o meno, possiamo essere attenti e prenderci cura gli uni degli altri.

... ma resiliente

Il Tempio dello Spirito Santo (1Corinzi 6:19)

In situazioni di pericolo, troppo spesso temiamo per noi stessi: per la nostra vita e per l'equilibrio della nostra quotidianità, per il nostro futuro, per i nostri cari. La malattia e la disabilità danno una scossa alle nostre apprensioni riguardo a noi stessi. Spesso a causa del modo in cui gli altri ci guardano, il nostro rapporto con la nostra identità e con il nostro corpo è danneggiato. A volte abbiamo anche la sensazione di non essere come tutti gli altri. Eppure, come ci ricorda la Bibbia, siamo molto più di quanto pensiamo di essere. "Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio?" In questa carne respira uno spirito... La materia vulnerabile è abitata da un respiro la cui essenza è al di là dell'impotenza della nostra umanità. Questo è uno spirito che si manifesta anche quando, pur ammalati o disabili, portiamo gioia e conforto ai nostri cari. È uno spirito che si manifesta quando, pur essendo duramente messi alla prova dalla lotta quotidiana contro la malattia o l'handicap, si conserva ancora l'umorismo e l'allegria. Perché questo spirito, questo Spirito Santo, ha la sua origine in Dio che misteriosamente ha creato tutto ciò che è. Le Chiese si impegnano a diffondere e condividere questa convinzione, cosicché anche grazie all'accompagnamento delle persone malate, tutti possano sentire questo respiro palpitare in loro. Respiriamo ciascuno e ciascuna nel proprio corpo questo soffio dell'essenza divina!

Proposte bibliografiche:

- Scheda informativa sulla Giornata del malato 2021



tag der kranken
journée des malades
giornata del malato
di dals malsauns

Il concetto di resilienza

La resilienza, anche chiamata forza di resistere, non è uno stato fisso, bensì un processo che dura tutta la vita e inizia già nel corso dell'infanzia. Una persona dotata di questo genere di forza interiore riesce meglio a gestire malattie, crisi e perdite, visto che è convinta che in qualche modo la vita continua. Gli scienziati hanno scoperto che per aumentare la resistenza ci sono diversi fattori. Da una parte sono insiti in noi stessi, vale a dire fanno parte della nostra personalità, dei nostri atteggiamenti, delle nostre doti ed esperienze e dall'altra vengono influenzati dall'esterno, da ruoli positivi, situazioni di vita stabili, un ambiente di apprendimento e di lavoro stimolante, la possibilità di perfezionarsi e di prospettive, e almeno una persona di riferimento fissa e affidabile. È stato provato che bambini che dispongono di almeno una persona adulta di riferimento fissa che trasmette loro amore e sicurezza vivranno la propria vita più forti dal punto di vista psichico. Le persone sono più resistenti quando:

1. Hanno un atteggiamento ottimistico nei confronti dei cambiamenti e confidano nelle proprie capacità.
2. Riescono ad accettare i limiti oggettivi delle prestazioni e a valutare le condizioni quadro in modo realistico.
3. Affrontano i problemi in modo aperto e procedono in modo pratico.
4. Gestiscono bene lo stress e provvedono ai propri bisogni e ai tempi di rigenerazione.
5. Si assumono autoresponsabilità e sono autonome.
6. In caso di sovraccarico accettano aiuto e curano le proprie relazioni e reti.
7. Sviluppano visioni, valori, sensatezza e obiettivi per la propria vita.
8. Rimangono aperte e in caso di imprevisti riescono a improvvisare.

Sulla Giornata del malato

La giornata è proposta dall'associazione che porta lo stesso nome, e che ogni anno vuole sensibilizzare la popolazione del nostro Paese su un tema di attualità del settore "salute e malattia". Per chi fosse interessato, nella rubrica «attività» del sito web www.giornatadelmalato.ch sono indicati gli orari e i luoghi delle manifestazioni. Nel settore Media trovate le informazioni di base e i dati relativi al motto 2021.

Giornata del malato, conto per le donazioni: CP 89 -187572 -0