



Quando torni dal sentiero più lungo

Capitava quando a scuola ci si andava a piedi, a volte percorrendo lunghi sentieri di trenta e più minuti, sia per andare, sia per tornare a casa. Oggi i servizi comunali, con pulmini e accompagnatori, hanno eliminato questa fatica, ma hanno anche tolto una particolare esperienza che permetteva di elaborare le sconfitte. Alcuni ragazzi, a motivo di una litigata o di un'interrogazione andata male, tornavano percorrendo il sentiero più lungo, da soli, masticando amaro, con qualche pedata di stizza ai sassi sul viottolo, alla ricerca di che cosa dire entrando in casa. L'assenza di smartphone permetteva al cervello di funzionare cercando soluzioni, ma anche lasciando decantare forme di umiliazione e di delusione.

A tutte le età abbiamo bisogno di questi **sentieri lunghi, che diano tempo alla nostra anima di rasserenarsi e di non fare diventare ogni cosa una tragedia.**

Sono i sentieri dell'autocoscienza, del pentimento, del rilassamento, della presa di coscienza di errori e di soluzioni. Sentieri importanti, anzi necessari.

Oggi non sono sostituiti. Sono semplicemente inesistenti. A loro posto c'è la bugia per nascondere, la testardaggine a non riconoscere gli errori e, peggio ancora, i meccanismi di compensazione per gestire stress, ansie o tristezza. Sono soprattutto i dolci per i ragazzi e gli alcoolici per gli adulti a stimolare nel cervello il rilascio di dopamina ed endorfine, gli "ormoni del benessere", creando un'associazione inconscia tra cibo e gratificazione che rilassa e consola. Così, tra ricompensa immediata e dipendenza da cibo e bevande, si prova a ridurre le tensioni. Senza riuscirci!

Meglio ritrovare la modalità del sentiero più lungo. Se poi passiamo davanti ad una chiesa, facciamo una sosta. Ripara più danni la preghiera di una terapia psicologica. Provare per credere. Anzi: credere... per provare!

XV DOMENICA TEMPO ORDINARIO



*Il seme è la parola di Dio,
il seminatore è Cristo:
chiunque trova lui,
ha la vita eterna.*

ORARI SANTE MESSE		
Sabato 11 luglio	17.30	S. Stefano <i>def. Gianantonio Mazzucchelli</i>
Domenica 12 luglio XV Tempo Ord.	9.00	S. Eufemia <i>Pro populo</i>
	10.30	S. Stefano <i>deff. Simona e Angelo - def. Umberto, Giulia e Attilio</i>
Lunedì 13 luglio	17.30	S. Eufemia <i>deff. Egidio e Antonietta De Maria</i>
Martedì 14 luglio	8.30	S. Stefano <i>def. don Giuseppe</i>
Mercoledì 15 luglio	8.30	Ss . Filippo e Giacomo a Spurano <i>def. don Giuseppe Tentori (compleanno)</i>
Venerdì 17 luglio	8.30	S. Stefano <i>deff. Giovannina e Maria</i>
Sabato 18 luglio	17.30	S. Stefano <i>Pro populo</i>
Domenica 19 luglio XVI Tempo Ord.	9.00	S. Eufemia - Gemellaggio Yanama <i>Pro populo</i>
	10.30	S. Stefano <i>def. Monica - def. Liberina Lauro (trigesimo)</i> <i>deff. Regina Cadenazzi e Battista Francesco Ciapessoni</i>

* Intenzione libera

Sabato 18 luglio **PELLEGRINAGGIO VOCAZIONALE**

al Santuario della B.V. del Soccorso, ritrovo alle ore 7.00 alla Prima Cappella, salita al Santuario recitando il S. Rosario, S. Messa