



Atteggiamenti dei Vincenziani di fronte al COVID-19

“Dio non abbandona mai il suo popolo, è sempre vicino a lui, soprattutto quando il dolore diventa più presente.” Papa Francesco

Un virus che ha cambiato il ritmo ordinario della nostra storia e della nostra vita personale e sociale è comparso nel nostro mondo. Stiamo vivendo un'esperienza unica nella storia dell'umanità. Una pandemia che ci colpisce tutti, forse in modi diversi, ma tutti. Un virus invisibile che ha attraversato i confini per raggiungere tutti gli esseri umani, destabilizzando l'umanità e portando migliaia di persone ad incontrare Dio.

La pandemia ha lasciato i poveri ancora più poveri e ne ha persino creati di nuovi. Mentre il virus mortale diventa un fattore predominante nel futuro e l'economia ne soffre, emergono altri tipi di povertà e i poveri si moltiplicano. Abbiamo quindi bisogno di più risorse, di grande forza e di strategie sostenibili per rispondere efficacemente a questi nuovi volti della sofferenza. Possiamo farlo solo con altri: maggiore collaborazione, cooperazione strategica e coordinamento efficace.

Di fronte a questa situazione, Papa Francesco ci ricorda:

“Noi non siamo soli, il Signore ci precede nel nostro viaggio levando le pietre che ci paralizzano.”

“Tutta la vita di servizio e di amore che avete donato in questo tempo tornerà a pulsare. Basta aprire una fessura perché l'unzione che il Signore ci vuole donare si espanda con forza inarrestabile e ci consenta di contemplare la realtà dolente con uno sguardo rinnovatore.”

“Ogni azione individuale non è un'azione isolata, nel bene o nel male. Ha conseguenze per gli altri, perché tutto è interconnesso nella nostra Casa comune; e se sono le autorità sanitarie a ordinare il confinamento in casa, è il popolo a renderlo possibile, consapevole della sua corresponsabilità per frenare la pandemia. “Un'emergenza come quella del Covid-19 si sconfigge anzitutto con gli anticorpi della solidarietà.””

“La civiltà dell'amore si costruisce quotidianamente, senza interruzione. Essa implica lo sforzo esercitato da tutti. Implica dunque una comunità di fratelli impegnati.”

(Testo di Papa Francesco “Un piano per risorgere” del 17 aprile 2020)

“Questo momento che noi viviamo, ci obbliga, da una parte, a cercare nuove forme di comunicazione tra noi, e d'altra parte, ed è molto importante, a cercare modi nuovi di servire i fratelli e le sorelle poveri con la nostra azione evangelizzatrice di carità. Sono due sfide molto concrete che non dobbiamo perdere di vista.” (P. Benjamín Romo, CM)

Quando noi passiamo in rassegna la storia della nostra fondazione, noi vediamo che San Vincenzo e Santa Luisa hanno ugualmente conosciuto dei periodi di gravi epidemie che hanno colpito la Francia e alcuni paesi vicini negli anni intorno al 1650. Le cifre sono impressionanti, avendo perduto la Francia da sola quasi un milione di persone.

San Vincenzo ha spesso parlato di *“guerra, peste e carestia”* come il flagello dei poveri. Nelle sue lettere, ha menzionato la peste più di 300 volte e ha dato consigli pratici su come aiutare le vittime. Molto di ciò che ha detto e della sua reazione è rilevante e illuminante per noi oggi.

Padre Robert Maloney, CM, nel suo scritto "Vincentian Responses" ci parla di San Vincenzo:

- 1. Mentre affrontava esperienze dolorose, San Vincenzo rimase convinto che, qualunque fossero le circostanze, non avremmo mai dovuto abbandonare i poveri.**

Ha insistito nel dire ai membri della sua famiglia che, anche in circostanze estremamente difficili, dobbiamo essere creativi nel trovare il modo di soddisfare i bisogni di coloro che soffrono. Chi potrebbe farlo? Di solito c'è una persona in ogni luogo che è in grado di compiere questo atto di carità, soprattutto se non può entrare in contatto diretto con le persone colpite dalla peste.

- 2. Consigliando i membri della sua famiglia sul modo di servire durante l'epidemia di peste, San Vincenzo ha scelto il giusto mezzo.**

Da una parte, li esorta a restare vicini alle persone colpite dalla peste e a non abbandonarle, incoraggia la famiglia ad osservare le precauzioni raccomandate dai responsabili civili ed ecclesiastici.

Oggi, noi siamo di fronte a quella che, per la maggior parte di noi, è una crisi senza precedenti: la pandemia del COVID-19. Come potremmo farvi fronte nello spirito di San Vincenzo?

- 1. Offrendo dei servizi adatti ai bisogni attuali dei destinatari.** Certamente rispondendo ai bisogni fondamentali in tema di alimentazione, di salute e di alloggio, poi affrontando, per quanto possibile, il problema della disoccupazione. La creatività è quella che ci si chiede ora. Non cessare i nostri servizi, ma realizzarli in modo diverso.
- 2. Ricercando offerte** per andare incontro ai bisogni urgenti dei poveri, bisogni che sono ancora più importanti in questo momento.
- 3. Rimanendo uniti nella preghiera,** come ci ha chiesto papa Francesco, con la nostra famiglia e la nostra comunità. È un suggerimento semplice di San Vincenzo: *“Dio stesso ci ha detto: “una preghiera breve e accorata trapassa le nuvole.” Io ve lo chiedo fratelli miei e mie sorelle”*.

Individualmente, molto spesso, VOI NON DOVETE FARE GRANDI COSE per aiutare l'ALTRO... voi dovete solo ESSERCI E ASCOLTARE ...

Problemi da affrontare preferibilmente con il vostro gruppo:

1. Come vi sentite di fronte a questa situazione?
2. Pensate di aver fatto nuove esperienze in questo periodo? Quali?
3. Quali risposte vincenziane pensate di poter dare in funzione della realtà che voi vivete?

Suggerimenti di lettura:

- Papa Francesco propone “Un piano per risorgere” di fronte all'emergenza sanitaria: <https://www.vaticannews.va/it/papa/news/2020-04/un-piano-per-risorgere-covid-papa-francesco-vida-nueva.html>
- Dichiarazione della Famiglia Vincenziana sulla pandemia causata dal COVID-19: <https://famvin.org/it/2020/03/dichiarazione-della-famiglia-vincenziana-sulla-pandemia-causata-dal-covid-19/?noredirect=it-IT>

Commissione di formazione:

Guillermina Vergara, AIC Messico

Clara Inés Díaz, AIC Colombia

Alicia Duhne, AIC Messico



Atteggiamenti dei Vincenziani di fronte al COVID-19 (seconda parte)

La pandemia provocata dal COVID-19 ha sconvolto le nostre emozioni quotidiane, a volte proviamo paura di fronte all'incertezza del futuro, a volte proviamo tristezza per la sofferenza di chi ci circonda o per la perdita dei nostri cari. Ognuno di noi ha reagito a questa situazione in modo diverso. Siamo stati tutti colpiti fisicamente, ma ognuno di noi l'ha espresso in modo diverso.

Come vincenziani, ci sentiamo responsabili, ma non solo per la nostra famiglia e i nostri cari. Ci preoccupano anche le persone più vulnerabili, sia quelle che abbiamo già accompagnato, sia quelle che oggi, a causa di questa crisi, sono tra i nuovi poveri.

Questo foglio offre alcune riflessioni per aiutarci a gestire meglio le emozioni che nascono in questi tempi di crisi.

1. STATI D'ANIMO DI FRONTE ALLA PANDEMIA

Anche se cerchiamo di nasconderele, le emozioni ci permettono di relazionarci con gli altri.

Le emozioni principali sono: tristezza, rabbia, paura, malcontento e gioia. Di queste, la gioia sembra essere l'unica positiva, ma a seconda di come ci sentiamo per le altre tre, possiamo trasformarle in emozioni positive o continuare a considerarle negative.

In questa situazione che tutti noi viviamo, totalmente o parzialmente confinati, di fronte alla paura del contagio, all'incertezza della fine della pandemia e alla difficile situazione economica, dobbiamo, in un modo o nell'altro, aiutarci a vicenda per andare avanti.

Vie per regolare la gestione delle emozioni

- a) **Le nostre emozioni sono importanti:** se non prestiamo loro attenzione, se le ignoriamo o le nascondiamo, alla lunga ci feriranno. Esprimere e far uscire un'emozione "negativa" ci rende liberi. Ci è stato insegnato che dobbiamo essere forti e non provare paura, tristezza, rabbia o rabbia, o almeno non esprimerla davanti agli altri. Sono credenze che ci sono state inculcate.
- b) **Quando liberiamo emozioni, dobbiamo essere consapevoli del modo in cui le esprimiamo:** quando non lo facciamo, esplodiamo e a volte di fronte alla persona meno preoccupata, il che può causare in noi sentimenti di colpa.
- c) **Lasciamoci andare quando ne abbiamo bisogno:** cerchiamo semplicemente di essere consapevoli di come lo facciamo, dove lo facciamo e davanti a chi lo esprimiamo.



- d) **Facciamo attenzione a non enfatizzare troppo le nostre emozioni:** sono momentanee e derivano da fatti concreti. Se prestiamo loro troppa attenzione, diventano uno stato emotivo e sarà difficile liberarsene. Ad esempio, la tristezza è un'emozione che, se trattenuta, provoca ansia, angoscia e profonda disperazione.
- e) **Siamo consapevoli dell'ambiente in cui ci troviamo:** se ci viene costantemente detto di non piangere, di non avere paura, di non mostrare gioia apertamente, facciamo sapere con calma che dobbiamo esprimere ciò che sentiamo e che non c'è niente di sbagliato nell'esprimerci in questo modo. Non lasciamo che ciò che sentiamo ci ferisca solo perché mette gli altri a disagio.

Abbiamo vissuto molte emozioni diverse, ma alla fine l'importante è come agiamo con loro e come le affrontiamo. Ci auguriamo che questi suggerimenti vi aiutino a sentirvi meglio. Perché, stando bene noi stessi e con il nostro ambiente, possiamo continuare a offrire i nostri servizi alle persone che vivono la povertà.

2. GUIDA PER LA SALUTE MENTALE

- a) Per rimanere calmi, cercate di vivere le situazioni che ci si presentano, **non come un problema ma come una sfida.**
- b) **Riflettere sulle crisi che abbiamo vissuto nella nostra vita.** Tutti noi abbiamo avuto grandi problemi. All'epoca tutto sembrava nero, non si vedeva via d'uscita. Ma grazie a Dio e ai nostri sforzi, ne siamo usciti più forti. Questa nuova crisi ci aiuterà a capire di cosa abbiamo bisogno per il futuro.
- c) Capire che **"non sono una vittima del mondo, sono una vittima del modo in cui percepisco il mondo"**. Quando ci rendiamo conto che le emozioni che proviamo non dipendono solo dal nostro ambiente, ma anche da noi stessi, abbiamo la possibilità di cambiarle, se lo scegliamo. *"La vita è uno spazio in cui gli individui inventano sé stessi. Siamo nati dotati della capacità di decidere come vogliamo essere, possiamo giocare un ruolo attivo nella scelta del tipo di essere che vogliamo diventare ... Possiamo progettare la persona che vogliamo essere, e quindi avere un impatto sul nostro ambiente"*. (Carmen Duhne, Mapas para el Observador)
- d) **Possiamo avere due atteggiamenti verso le stesse sfide: "Sì posso" o "NO non posso".** L'affermazione "posso" è una delle basi del successo nella vita. È vero che non dominiamo tutto, ma possiamo ottenere grandi cose se ci mettiamo tutta la nostra energia.

Di fronte alle situazioni che ci si presentano, **accettare la vita così com'è** ci porterà alla pace, alla tranquillità e alla produttività. Per fare questo, dobbiamo essere consapevoli e capire che ci sono situazioni che possiamo cambiare, e altre che non possiamo cambiare. Poterle discernere ci aiuterà a concentrarci su ciò che possiamo cambiare.



3. RIFLESSIONI PER LAVORARE CON IL VOSTRO GRUPPO:

- a) Che cosa ti ha colpito di più di quello che ha appena letto?
- b) Quali emozioni hai provato in questo periodo?
- c) Se non vi sentite a vostro agio con queste emozioni, quali di queste strategie potrebbero aiutarvi a cambiarle?
- d) Secondo voi, quali di queste riflessioni potrebbero aiutare i beneficiari delle vostre attività? Perché ?

CONCLUSIONE

Prima di terminare la lettura di questa scheda, ricordiamoci che la cosa più importante è rimanere uniti a Gesù attraverso la preghiera, parlandogli, fidandoci di Lui e ascoltando ciò che ci dice in questo momento.

*"Gli uomini e le donne che pregano sanno che la **speranza** è più forte dello scoraggiamento."* Papa Francesco

PREGHIERA DELLA FAMIGLIA VINCENZIANA DI FRONTE AL CORONAVIRUS

Oh Dio, protettore degli indifesi,
guarda compassionevolmente il tuo popolo
che soffre del pericolo di una pandemia globale.
Abbi pietà di noi,
mostra la tua infinita misericordia
e guida la mano di coloro che si sforzano
affinché questa situazione venga presto superata.
Imprimi in noi viscere di generosità,
così che sappiamo come aiutare i più deboli,
gli anziani, i senzatetto, i poveri,
quelli che, in misura maggiore,
subiscono le conseguenze di questa crisi:
fa' che sappiamo essere vicini a loro
per aiutarli in questi tempi difficili.
Proteggi medici e infermieri, tutto il personale sanitario
che è in prima linea per fermare questa pandemia.
Illumina le loro menti
affinché presto venga trovata la cura.
Lo chiediamo per intercessione di Gesù Cristo, tuo figlio,
nostro Signore, il protettore dei bisognosi. Amen.

