

# Numero 128

## Febbraio 2024

Notiziario Equipe

Notre Dame

dei 4 Settori di Genova



Per le comunicazioni tra le END di Genova



# NOTIZI-END

Carissimi e carissime Equipier,  
Benvenuti a questo nuovo numero del notiziario.  
Come abbiamo promesso diamo ampio spazio alla sintesi degli interventi che gli equipier hanno condiviso nel pomeriggio della giornata dei 4 settori e, per coloro che non hanno potuto partecipare, offriamo un diario dettagliato e originale.

Anche perché con la serata di formazione avremo la possibilità di guardare in faccia le nostre imperfezioni, non per piangerci sopra ma per scoprire come, proprio attraverso di esse, il nostro cammino di Cercatori di Dio procede.

Abbiamo inoltre chiesto alle coppie che fanno parte delle DIP (diffusione e pilotaggio) di raccontarci un po' di come si svolge il loro servizio. Scopriamolo insieme. Libri, link e agenda completano questo numero.

In un documento separato, che avete già ricevuto insieme al notiziario, potete scaricare e stampare la **Traccia per la serata di Formazione del 2 marzo.**

***Buona lettura dalle CRC dei settori di Genova.***

## Ma che ci siamo andati a fare?



**È** una fredda domenica mattina del mese di gennaio, l'aurora sta lentamente sostituendosi al buio del crepuscolo con tenue strisce di luce, pennellate rosa pallido che col passare dei minuti aumentano progressivamente di intensità fino a inondare il cielo di un arancio intenso; pochi minuti ancora e il disco infuocato del sole emergerà

dal mare sulla linea dell'orizzonte per portarsi sempre più in alto nel cielo e annunciare prepotentemente l'inizio di un nuovo giorno.

Stiamo viaggiando in auto, ma la nostra meta non è una località sciistica, o una mostra in qualche città d'arte, o una trattoria fuori porta, bensì un luogo molto più vicino: il Seminario Arcivescovile di Genova dove avrà luogo l'annuale incontro di tutte le coppie dei Settori End di Genova.

I nostri sguardi assonnati si interrogano in silenzio e la domanda sorge spontanea: **“Ma che ci stiamo andando a fare?”**

All'arrivo il forte brusio di voci, che provengono dal piano dell'accoglienza, ci fa capire che non siamo i primi, diverse coppie ci hanno preceduto.



Il nostro sguardo, non è rivolto ai gruppetti di equipiers che si stanno accalcando ai tavoli dell'accoglienza, ma verso due enormi vassoi ricolmi di profumata focaccia; e sì, per noi genovesi il rito della focaccia a colazione è irrinunciabile, la vista della **“fugassa”** ci ipnotizza e ci attrae come la fetta di formaggio nella trappola fa con il topolino.

Ormai sazi, passiamo al primo grande piacere che ti procurano queste giornate: l'incontro con tanti amici che non vedi da molto o da poco tempo, ma, magia del nostro essere equipiers, anche se questo intervallo si conta in mesi o addirittura in anni la sensazione e l'affetto che provi sono gli stessi per un amico che hai visto il giorno prima.

Sono tanti gli incontri che si fanno, pochi fugaci minuti dedicati a ciascuno perché vorresti parlare con tutti, raccontarti, scambiarti ricordi, condividere episodi della tua vita trascorsa dall'ultima volta che ti sei visto. Tanti visi conosciuti, qualcuno un po' più invecchiato o un po' acciaccato, ma sempre con la stessa luce negli occhi, lo stesso spirito di un tempo; sono pochi i volti sconosciuti, e questo ci fa tristezza: la consapevolezza è che i neo-equipiers non frequentano molto il movimento.

Ma il tempo stringe, ci sono un programma e degli orari da rispettare; così tutti in auditorium: la Giornata dei Settori di Genova incomincia.

*E se il principio di tutti i mali, fosse un'errata idea di perfezione che ci portiamo dentro?*

Idea alla quale pensiamo dovrebbero corrispondere il nostro essere, quello degli altri e quello di Dio.



Dopo la presentazione della giornata, la proiezione del **filmato**, che mette in evidenza come le imperfezioni molte volte sono espressione di bellezza, e i momenti di **preghiera**, iniziano gli interventi sul tema **“Coppie perfette o coppie felici?”**

I primi due relatori sono la coppia Dino De Santi, biblista, e Wilma Solcia psicopedagogista. Inizia **Dino** a calarci nel mondo biblico raccontandoci le vicende di famosi personaggi e famiglie bibliche, **storie di fragilità, di conflitti, di tradimenti, di incomprensioni, storie che, spogliate delle ambientazioni culturali e sociologiche dei tempi in cui vissero, sembrano rispecchiare la fotografia di tanti esempi di coppie che vivono oggi intorno a noi.** E' poi il turno di **Wilma** a metterci di fronte alla realtà del nostro essere imperfetti. Partendo dalle motivazioni reali del nostro innamoramento, dalle promesse matrimoniali che ci siamo scambiati, ci siamo ritrovati poi a vivere momenti in cui sono stati messi alla prova la forza dei nostri legami, la consapevolezza della fiducia nell'altro, la ricerca di valori comuni che ci permettessero di rilanciare la speranza di guardare in avanti. Ci ha portato a riflettere su **come superare i nostri momenti di fragilità**, cercando di aumentare tutte le tipologie di comunicazione, di vivere prendendosi cura l'uno dell'altro, di annullare la competitività tra lui e lei, di cercare sempre di trovare una intesa che non faccia soccombere l'altro, di riuscire sempre a perdonarci o riconciliarci l'un l'altro.





E' Il momento della storia di **Silvia e Giovanni**, una coppia innamoratissima, ma che col passare del tempo non era riuscita ad accettare le imperfezioni dell'altro, a modificare le proprie aspettative, a limare il proprio ego caratteriale, fino ad arrivare a una triste separazione, ma, in entrambi permaneva la volontà e il fortissimo desiderio di ritrovarsi. E' stato grazie all'aiuto di una associazione, che segue le coppie in crisi, chiamata **Retrouvaille**, e soprattutto confidando nella fede che sono riusciti col tempo a ricostruire la loro nuova vita di coppia.

Infine la testimonianza di **Claudio**, un amico equipier. Anche la sua testimonianza era iniziata con una bella storia d'amore, ma col tempo il cammino di ciascuno dei due si è diviso per poi non riuscire più a ricongiungersi; le sue parole, fortemente emozionanti e a volte sopraffatte dalla commozione hanno coinvolto e turbato anche noi in platea; alla fine dell'intervento avremmo voluto salire sul palco e abbracciarlo per trasmettergli tutto il nostro calore, il nostro affetto, la nostra comprensione.



E ora, tutti in refettorio per un momento di pace e convivialità. Ci sediamo ad un tavolo con dei posti liberi, senza badare a chi è seduto a fianco noi; volti conosciuti, volti nuovi, non ha importanza, stiamo facendo tutti lo stesso cammino. In queste occasioni scopri che la varietà della cucina genovese si esprime principalmente nelle innumerevoli tipologie di torte salate e di dolci.

Ma il tempo stringe, il pomeriggio è ancora pieno di attività. E' il momento dei gruppi di lavoro o di condivisione. Ci sediamo in cerchio e ognuno è invitato a prendere visione di un pannello che mostra quattro foto in tema con l'argomento della giornata.



Quattro foto, quattro frasi che ci stimolano a condividere e a descrivere altrettanti momenti e situazioni della nostra vita di coppia: momenti e situazioni vissute, momenti e situazioni che stiamo vivendo, momenti e situazioni che evidenziano il nostro essere fragili e imperfetti, ma che nel contempo dimostrano la nostra forza nell'affrontare gli ostacoli e le difficoltà, non cercando di evitarle, ma imparando a gestirle senza scorciatoie, cercando di vedere sempre il positivo che c'è nell'altro, aprendo il nostro cuore alla fede e alla speranza.



Ognuno ha raccontato episodi della vita di coppia ispirati o da queste immagini o dalle impressioni nate dall'ascolto delle relazioni e delle testimonianze di questa mattina: storie di amore, storie di dolore, storie di delusioni, storie di incomprensioni e di rappacificazioni. Ascoltiamo i ricordi, i dubbi, le

esperienze della vita di ogni coppia del gruppo, che nel tempo si è rafforzata, ha imparato ad apprezzarsi, ad accogliersi, a dialogare, ha imparato a condividere progetti di vita cristiana.



Vorremmo essere «ostriche vuote», senza corpi estranei. Dei «puri» senza alcuna stonatura.

Ma questo non ci è dato.

I minuti scorrono veloci e si fa appena in tempo a finire il "giro" delle condivisioni che veniamo richiamati al programma: è il momento di dare spazio al rito dell'Eucarestia che concluderà la giornata.

Saluti veloci, fugaci cenni a chi sta guadagnando l'uscita per tornare a casa;

Innumerevoli domande assillano la nostra mente:

**E' stata una giornata positiva ?**

**Ci sentiamo soddisfatti, appagati ?**

**Abbiamo fatto un ulteriore passo nel nostro cammino di coppia e di fede?**

Le risposte le troveremo sicuramente meditando e ricordando i momenti vissuti oggi .

Da parte nostra eravamo partiti all'alba con una borsa di cibi e bevande da condividere, ritorniamo al tramonto con un baule di sensazioni, emozioni, stimoli nuovi, e una rinnovata speranza che ci accompagnerà nei prossimi mesi.

Ci guardiamo negli occhi e i nostri sguardi soddisfatti, sereni, appagati ci danno la risposta alla domanda di questa mattina:

**“ma che ci siamo andati a fare ?”**

Un particolare grazie, oltre a coloro che hanno animato, partecipato, testimoniato in questa giornata alle tre coppie CRC, Roberta, Adriana e Giorgio, Vincenzo e Maria Teresa, che insieme a noi in questi mesi hanno impostato e concretizzato il progetto di questa giornata che ci auguriamo abbia soddisfatto la maggior parte dei presenti, ma rubando una frase di Alessandro Manzoni:

**“se invece fossimo riusciti ad annoiarvi, credete che non s'è fatto apposta”.**

Da Marilde & Marco Dealessandri

**Dona la pace, Signore  
A chi confida in te  
Dona la pace, Signore  
Dona la pace.**



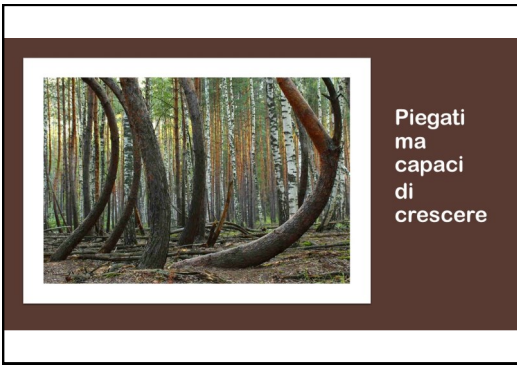
Rivedi sul canale YouTube la mattinata della giornata dei 4 settori

# Gruppi pomeridiani: Un pomeriggio perfetto

**R**iportiamo in sintesi ciò che è stato raccontato dalle coppie che hanno partecipato ai gruppi di condivisione del pomeriggio. Ci sembra che gran parte dei punti della relazione e delle testimonianze del mattino sono stati colti e riferiti come “vissuto” e che, espresso da ciascuno con parole diverse, accomuna le storie di tutte e tutti.



- \* L'équipe ci ha insegnato, attraverso il metodo, a dialogare oltre la nostra diversità.
- \* Dopo ogni crisi, grande o piccola, c'è sempre stato il desiderio di ricostruzione.
- \* Il percorso di fede insieme è un collante importantissimo e l'impegno sociale è un'occasione di crescita nella relazione di coppia.
- \* Nel maneggiare le nostre rispettive fragilità ci vuole sempre molta cautela e attenzione alle varie fasi della vita che ciascuno attraversa.
- \* Abbiamo una base comune: la consapevolezza di essere stati scelti.
- \* Non darsi mai per scontati.
- \* E' essenziale il Dovere di Sedersi.
- \* Nel tempo abbiamo cercato di imparare a cooperare e a non competere.
- \* Siamo consapevoli della gratitudine che ciascuno ha verso l'altro.
- \* Viviamo tutto gioiosamente.
- \* Lui mi ha acceso la luce dentro. Dio mi ha voluto bene attraverso di lui.
- \* Abbiamo imparato a fare spazio all'altro.
- \* L'ascolto reciproco porta alla gratitudine, ma soprattutto a percepire la presenza di Dio



fra di noi.

\* Essere ariosi e ludici è importante, così come diventare consapevoli che l'altro tira fuori il meglio di me. Dalle fatiche e dalle spaccature sono nati fiori speciali, insperati.



\* Paola è la cosa più bella che il Signore mi abbia regalato.

\* Se non c'è la volontà di trasformare sé stessi è più difficile camminare insieme all'altro. Ciascuno deve prima guardare dentro di sé, poi si può guardare il "noi", lasciandosi anche guardare...



\* Sentire Dio accanto e sentirsi insieme dentro un mistero.

\* La fede è uno stile di vita più che un credere in qualcosa.

\* E' importante avere sensibilità nei confronti dell'altro.



\* Non è sempre facile aiutare l'altro a cogliere il meglio di sé, perché abbiamo convinzioni e aspettative diverse, che non ci aiutano.

\* In attesa di un meglio che ancora non c'è... ma ci sarà.

\* E' una ricchezza poterci confrontare con persone non conosciute e con uno scambio così profondo. Il tutto poi rimane un mistero... e non c'è una ricetta.

\* Si diventa Santi grazie alle imperfezioni, non malgrado esse.

\* Il bene-male si capisce progressivamente, cambiando anche idea.

\* Il fariseo si consola paragonandosi al pubblica-



no, ma è proprio il pubblicano che ha la grazia di saper riconoscere il suo peccato, la sua imperfezione.

- \* All'inizio ti immagini cose..., ma poi gli eventi esterni riconducono all'essenziale e si trova l'equilibrio.

- \* Per noi la difficoltà diventa un punto di forza per ripartire.

- \* Trovare spazi dove camminare insieme.

- \* Non devi trovare felicità nell'altro, ma trovare felicità insieme.

- \* Richiamare quello che ci ha fatto innamorare e che continuiamo a "celebrare" nel quotidiano.

- \* La perfezione è spesso il retaggio di una educazione familiare che ci portiamo dietro.

- \* "Se guardo troppo in alto inciampo e non ti vedo"

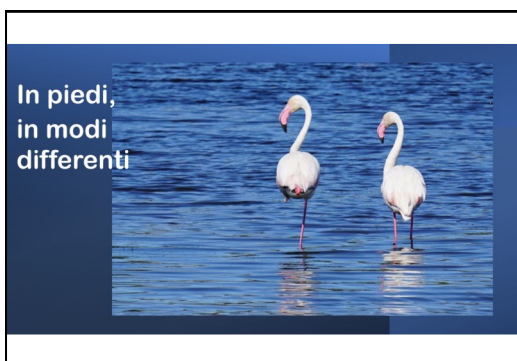
- \* Dovremmo essere più inclini a cogliere lo sguardo dell'altro, anziché pensare alla sua felicità. Il Dovere di Sedersi potrebbe aiutarci in questo, confrontandoci a vicenda sulle cose belle dell'altro.

- \* Nelle relazioni c'è il rischio di prevaricare l'altro, senza ascoltarlo e senza dargli la possibilità di esprimersi.

- \* Collaborativi e non competitivi significa trovare un accordo, che non sarà perfetto, ma è la NOSTRA soluzione.

- \* La tenacia in una relazione ci aiuta a migliorare.

- \* La ferita diventa feritoia.



# Diffondendo... Arricchendosi...

Siamo **Valentina e Marco Vagge** dell'Equipe 102 C.

Valentina: Una sera, mentre eravamo in macchina diretti alla nostra riunione di Equipe, ci è arrivata una telefonata... era la nostra CRS (Coppia Responsabile di Settore) che ci invitava a cena. Subito ci siamo guardati e ci siamo detti: "Dobbiamo dire di no!".

Poi ci siamo chiesti quale potesse essere il servizio che avrebbero potuto proporci e Marco ha pensato che, se fosse stata "la Diffusione", sarebbe stato un peccato rifiutare.

Quella sera a cena abbiamo scoperto che era proprio quello il servizio proposto!

La decisione era presa e io non avevo più voce in capitolo: il nostro servizio ci aveva chiamato, nonostante per noi non fosse mai il momento giusto... tra figli piccoli, il mio lavoro e i turni di Marco...

Marco: Noi, insieme a tre coppie degli altri Settori, presentiamo il Movimento a coppie, a sacerdoti, a suore e a diaconi, che si vogliono avvicinare all'Equipe Notre Dame.

Semplicemente **ascoltiamo le loro storie e portiamo la testimonianza del nostro cammino END.**

Troviamo molto **arricchente** la luce degli occhi di chi si apre, ricordandoci l'inizio del nostro cammino in Equipe.

Come ogni Servizio anche la DIP richiede il nostro tempo, ma alla fine è sempre più quello che si riceve rispetto a quello che si dà.



## ÉQUIPES NOTRE DAME

Un movimento internazionale, riconosciuto dalla Chiesa, nato a Parigi nel 1939 che si è diffuso in tutti i continenti. Piccoli gruppi di coppie di sposi che, insieme ad un consigliere spirituale, condividono un cammino di vita e di fede.

ITALIA		MONDO
3.500	COPPIE DI SPOSI	75.000
700	CONSIGLIERI SPIRITUALI	9.900
750	ÉQUIPE	15.000

### IN COPPIA

Tempo prezioso di incontro con il coniuge e con Dio

### IN ÉQUIPE

Lluogo di condivisione di vita e di riflessione con altre coppie

### NEL MOVIMENTO

Aperti al confronto con coppie di tutto il mondo

**IN COPPIA**  
*Il dialogo*  
Ogni mese, uno di fronte all'altro, la coppia trova un tempo per ascoltarsi sotto lo sguardo del Signore

*La preghiera*  
Permette di approfondire la relazione con Dio e di camminare nella fiducia e nella speranza

*L'ascolto della Parola di Dio*  
L'occasione per scoprire ogni giorno una parola viva

*Il Ritiro Spirituale*  
Un momento unico per dare alla preghiera e alla fede l'attenzione che meritano

**IN ÉQUIPE**  
*Il pasto in comune*  
In ogni incontro la bellezza di condividere un pasto, mettendo in comune le esperienze vissute

*Un tema*  
Ogni anno un argomento diverso da approfondire in coppia e nel gruppo

**NEL MOVIMENTO**  
*Le riunioni regionali, nazionali e internazionali*  
Per aprirci all'incontro con l'altro e sentirsi parte di un grande movimento

*I figli*  
In Equipe i figli trovano accoglienza, spazi di gioco e di relazione

# Pane e link per l'anima



ADRIANA ZARRI  
QUASI UNA PREGHIERA

Quasi una preghiera  
di Adriana Zarri  
Einaudi Ed.



La prima pagina del libro di Adriana Zarri non è una prefazione, nè un prologo: sembra una iniziazione alla lettura, un invito a pregare per tutte e tutti, indistintamente

**(...) per tutti quelli che vorrebbero pregarti e non sanno; e per quelli che saprebbero pregarti e non vogliono, in loro favore e al loro posto, io ti prego, Signore.**

E continua prendendoci per mano accompagnandoci in un percorso che si snoda lungo le stagioni, un mese dopo l'altro.

La preghiera che ci propone è **quasi una preghiera...** è fatta di conversazioni, sempre rivolte a un "tu", che è il Signore, intrecciate con sapienti descrizioni degli animali e della natura che la circondano e di molte domande, di lamenti e indignazioni e di gratitudine.

Lungo l'avvicinarsi dei mesi ci racconta doni e sorprese che la natura porta con sé, nel suo continuo rinascere, vivere e morire, segnando così lo scorrere dei nostri giorni nella vita *quotidiana, quella ordinaria, che è già di per sé una preghiera.*

**E così l'inverno è, per Adriana Zarri, la porta stretta di cui parla Gesù e bisogna passarci ed è come il nostro inverno, quello interiore.**

**E nell'estate lei prega così: Signore tu lo sai bene ch'io non so fare una preghiera che prescinda dal clima, dalla stagione e dalla situazione in cui mi sento immersa. E credo che sia bene così, perché se ti parliamo, portiamo anche, con noi, tutta la nostra vita: i pesi, la levità, le gioie, le pesantezze, i voli, i sospiri gravi, i brividi di freddo e di paura, i fremiti di tremore e di emozione; (...). E che preghiera mai sarebbe se non fosse così, densa di vita?**

*Ecco, Adriana Zarri lo dice, e leggendola si "sente", che il suo è un pregare pieno di vita.*

Recensito da Adriana Lodi

# Pane e link per l'anima

## Non so come ti pregano le stelle

di Adriana Zarri

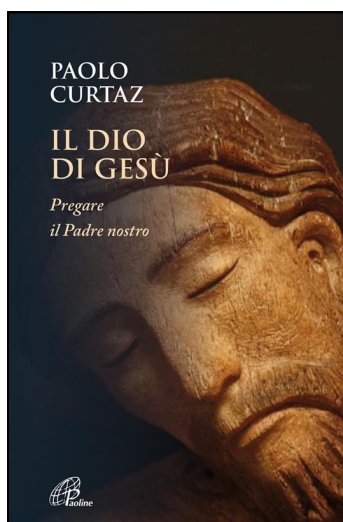


Io non so come ti prega mio padre, né mio fratello, né mio zio;  
non so nemmeno come ti pregava la tua madre, Maria.

Non so come ti pregano le stelle e i rami di corallo in fondo al mare,  
né quei cuscini di muschio che fioriscono in alto, sulle rocce.

Non so come ti prega il gatto e il topo, e la pulce nel pelo del topo.

In fondo, Signore, non so nemmeno come prego io.  
So come preghi tu: come mormori piano, in fondo al cuore;  
ed io sto appena ad ascoltare.



**Il Dio di Gesù. Pregare  
il Padre nostro**  
Di Paolo Curtaz  
Paoline Ed.Libri

Qualche anno fa avevo potuto ascoltare direttamente dalla voce di Paolo Curtaz le sue riflessioni sul Padre Nostro e ne ero rimasto affascinato. In questo libro l'autore riprende e approfondisce quella conversazione, con un linguaggio così semplice e lineare che mi sembrerebbe adattissimo anche per un lettore giovane o per chi è solo incuriosito e vuole comprendere un po' di più questa preghiera.

E' un percorso meditativo sul Padre nostro che nasce dalla consapevolezza di sentirsi, in qualche modo, "cercatori di Dio".

Il Padre nostro è la preghiera cristiana più conosciuta, l'unica consegnataci direttamente da Gesù, che non è venuto per insegnarci preghiere, ma come pregare e chi pregare. Riprendendo, invocazione dopo invocazione, la preghiera del Padre nostro, pregando e meditando le parole del testo, possiamo convertire il nostro cuore al vero volto del Dio di Gesù. **Perché noi non crediamo in un Dio, ma nel Dio di Gesù Cristo.**

Recensito da Vincenzo Trichini

# Pane e link per l'anima

Nella preparazione della giornata dei 4 settori ci siamo imbattuti in molte conversazioni e testi a cui, per motivi di tempo, non abbiamo potuto dare spazio. Vi proponiamo qui alcuni link, a disposizione per chi volesse proseguire un percorso "imperfetto" sulla coppia e sulle coppie dell'antico testamento.



## Roberta Ronchiato "Coppie imperfette"

Laureata in Sacra Scrittura al Pontificio Istituto Biblico di Roma, insegna Antico Testamento alla Facoltà Teologica del Triveneto.

[https://www.youtube.com/watch?v=uH9gKA2GrLs&ab\\_channel=CentrodellafamigliaTreviso](https://www.youtube.com/watch?v=uH9gKA2GrLs&ab_channel=CentrodellafamigliaTreviso)



## Lidia Maggi "Elogio dell'amore imperfetto"

Teologa e pastora battista. Si occupa di formazione e di dialogo ecumenico. Collabora con diverse riviste cattoliche e protestanti.

<https://www.youtube.com/watch?v=3CribmsGOgg&t=460s>



## Incontri coniugali

[click per accedere al sito.](http://www.incontriconiugali.it)

Per trovare altre informazioni sul nostro sito

[www.incontriconiugali.it](http://www.incontriconiugali.it)

oppure scrivendo alla nostra casella di posta

[coordinamento2013@incontriconiugali.it](mailto:coordinamento2013@incontriconiugali.it)

I prossimi Incontri Coniugali

13 e 14 Aprile 2024

Nr. 125



# *Pane e link per l'anima*



## Vittorino Andreoli

Medico e scrittore. Noto psichiatra e neurofarmacologo.

<https://www.youtube.com/shorts/Ejyh0vTIEK4>



## Paolo Scquizzato

«Elogio della fragilità». La prospettiva cristiana

Docente di Teologia presso l'Università Cattolica di Roma - sezione di Torino

<https://www.bioeticanews.it/elogia-della-fragilita-la-prospettiva-cristiana/>



## La nostra agENDa

2	mar	Serata di formazione
19	mar	Serata diocesana su San Giuseppe a cura del Movimento END
6-7	apr	Ritiro del silenzio
25-28	apr	Sessione primaverile
26	mag	Serata consiglieri spirituali



### Equipe Notre Dame - Regione NOB

Gruppo Privato · Membri: 211



[settorigenova.crc@gmail.com](mailto:settorigenova.crc@gmail.com)



[Link alla giornata dei 4 settori del 21 gennaio](#)

Un fraterno saluto

Marilde e Marco Dealessandri (settore A)

Roberta Bertelli (settore B)

Adriana e Giorgio Lodi (settore C)

Maria Teresa e Vincenzo Trichini (settore D)