



indirizzo | Consultorio DELTA  
via Cattori 5  
6600 Locarno  
tel e fax | 091 - 751 07 17  
e-mail | info@consultoriodelta.ch  
web | www.consultoriodelta.ch  
ccp. | 65-234345-1



# Gazette

## Infos

## Editoriale

### Date 2006

**18 marzo** ore 14.00-18.00 a Locarno  
Seminario "Belli dentro e belli fuori"  
*Consulenza su colori e stile.*  
*Ognuno è bello/bella nella sua maniera personale di essere. Questa bellezza la si può nascondere o far emergere*  
Relatrice: Erica Pfister

**8 aprile** ore 20.00 a Locarno  
Seminario "gestire lo stress"  
*Dr. med. Josiane Barnéoud*

**21 maggio** ore 20.00 a Locarno  
Serata con Andy Comiskey,  
Fondatore di Living Waters, USA

**30 settembre** (tutto il giorno) a Locarno  
Seminario per coppie  
*Con Marc e Kathrin Peytrignet, consulente matrimoniale e sessuologo*

Daniele Ventura, cassiere



Il 2005 è stato un anno nel quale abbiamo potuto gustare la bontà di Dio. In effetti l'esercizio al 31.12.2005 potrà chiudersi con un piccolo utile e questo è stato possibile grazie al sostegno finanziario di molte persone e di alcune fondazioni. Chiaramente non sono mancati dei momenti di difficoltà, e sicuramente non ne mancheranno, ma confidiamo in Dio in quanto siamo convinti della strada che l'Associazione Delta sta percorrendo.

Per il 2006 ci aspettiamo un aumento considerevole di membri dell'Associazione. Per questo vi chiediamo di valutare la possibilità di diventare socio versando un importo annuo di Frs. 100.-, ne saremo onorati!

A nome del Comitato vogliamo ringraziare tutti coloro che ci hanno sostenuto finanziariamente. Per noi è un incoraggiamento sapere che vi sono persone che sostengono quest'opera. Se avete a cuore di versare un dono finanziario ve ne saremo riconoscenti, abbiamo bisogno del vostro sostegno. La cosa più gratificante è di vedere i buoni frutti che Delta raccoglie affinché ogni persona possa essere libera di servire il Signore in tutta semplicità!  
Daniele Ventura, cassiere

### MARZO 2006 N°4

Cari amici, care amiche,

Con la prima edizione di quest'anno vi presentiamo alcuni temi che riscontriamo spesso durante i colloqui terapeutici. Uno di questi è il tema dell'autostima e, in particolare, quel valore che diamo (o non diamo) a noi stessi ma che spesso si rispecchia nel nostro esteriore. Un secondo tema è quello dello stress. Una parola straniera ma così familiare, e colpevole di svariati disagi e disturbi. Gestire lo stress, convivere, capirlo, annientarlo, o scappare su un'isola deserta? Quale potrebbe essere la soluzione giusta? Con l'augurio che sia una lettura edificante, vi invito ad approfondire i temi partecipando ai nostri seminari. Gli oratori/le oratrici che ci parleranno, oltre che ad essere persone qualificate professionalmente e che vivono quotidianamente ciò che insegnano, riconoscono in Gesù quell'aiuto concreto ed indispensabile per vivere una vita piena di valore e di significato.

Claudio

Stress

„Sono stressato!“  
Quante volte sentiamo quest' affermazione, e quanto spesso la diciamo noi stessi? Ma cosa significa veramente "essere stressati"?  
"Lo stress è la risposta non specifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata ad esso"<sup>1</sup>. Questa risposta è una reazione ai cosiddetti agenti stressanti che possono avere natura fisica o chimica, provenire da una malattia oppure avere una natura psichica (p. es. nervosismo, isolamento, oppressione in famiglia, a scuola, nel mondo del lavoro, ecc. ma soprattutto a causa di forte ansia e paura). In risposta a questi stimoli il nostro cervello aumenta l'attività del sistema nervoso e sprigiona più

Claudio Agosta



# L'angolo del Presidente

L'attività del consultorio Delta è andata secondo le previsioni. E per tutto quello che mancava, Dio è stato fedele. Siamo nella gioia, fiduciosi che Dio darà l'incremento previsto per il 2006, perché "i bisognosi non mancheranno mai nel paese" e, attraverso Delta, possiamo offrire delle risposte.

Un uomo, una visione! Sì! Ma anche un Comitato unito che condivide la visione, così che Dio può benedire l'operato!

pastore Michel Henry



# Personalità o...

Dio ama ognuno di noi e ci ha creati con molta fantasia e originalità. Se solo pensiamo al colore dei capelli: rossi, castani, neri o biondi. Quando Dio ammirò la sua creazione ne era entusiasta! E cosa pensiamo noi quando ci ammiriamo? Ognuno è bello/a nella sua maniera personale di essere. Questa bellezza la si può far emergere con una buona scelta di vestiti, oppure nascondere con qualche straccio. Sicuramente Dio non vuole che andiamo in giro



Erica Pfister

## stress

## abito?



ormoni che serviranno ad aumentare la capacità di resistenza del nostro organismo per affrontare il carico dell'agente stressante.

Lo stress può dunque anche essere positivo, poiché è proprio in situazioni stressanti che facciamo maggiormente scaturire le nostre risorse ed essere più produttivi. Questo tipo di stress è chiamato *eustress*.

Quando la richiesta degli agenti stressanti è continua ed eccessivamente esigente (*distress*) causa una pressione negativa che può condurre a disturbi nel rendimento, nel comportamento (p. es. conflitti, ritirarsi in rassegnazione, frustrazione, ira, stanchezza, sentimenti di non farcela più, delusione, depressione) oppure in disturbi fisici.

Il *distress* deriva spesso dal sentimento di essere in mezzo a due fuochi. Da una

parte ci sono i desideri e le aspettative (personali e di altri) di come rispondere alle richieste (agenti stressanti), dall'altra c'è la realtà, il nostro stato attuale, come siamo oggi, con le capacità che possediamo. La causa vera di questa pressione non è nient'altro che la paura di non farcela, di non bastare. Questo è, appunto, lo stress di cui stiamo parlando.

Ci sono buoni metodi per imparare a meglio vivere in questa inevitabile tensione e la nostra oratrice Dr. med. Josiane Barnéoud ce ne parlerà durante il suo seminario. Sarà un piacere incontrare alcuni di voi a questa serata!

Jasmine

1 H. Selye



Jasmine Stauffer

con vestiti deprimenti cercando di passare completamente inosservati e invisibili.

Permettetemi una domanda: che rapporto avete con il vostro corpo? Lo amate anche se qualcosa potrebbe essere più bello e malgrado le sue imperfezioni? Potete veramente dire "sono fatto/a in maniera stupenda" secondo il Salmo 139.14? Se avete difficoltà ad accettare il vostro aspetto esteriore, vi consiglio di intraprendere qualcosa. Durante la nostra vita ci formiamo un'immagine di noi stessi e sviluppiamo determinati sentimenti legati alla nostra autostima. Indipendentemente dal fatto di aver avuto un'infanzia facile o difficile, rimaniamo con la sfida di accettare la nostra biografia e di elaborarla. E' importante poter parlare in consulenza di ferite, concetti sbagliati su Dio e noi stessi, di impronte negative avute, ecc. e ricercare la guarigione in Dio. Spesso è un processo lungo ma che ne vale la pena. Quando nel nostro interiore viviamo crescita e miglioramenti, ecco il momento giusto per occuparci anche del nostro esteriore. In questo modo non separiamo il nostro corpo dalla nostra anima

e dal nostro spirito.

Non è sempre facile uscire dalla propria ombra ed appropriarci del giusto valore che abbiamo. Nella nostra società assistiamo ad un boom di interventi di bellezza, e questo ci parla di un problema serio: vogliamo con ogni mezzo l'attenzione e l'amore degli altri, anche tramite l'aspetto esterno, così che il voler rimanere giovani ed attraenti diventa il nostro obiettivo più importante. Come cristiani non è questa la via che vogliamo scegliere, lavorare sull'aspetto esterno non ha dunque questo scopo. E' mettendo la giusta prospettiva che nella consulenza di stile e colori cerco di individuare ciò che sottolinea la vera personalità.

Vado forse troppo oltre affermando "dimmi come ti vesti e ti dirò chi sei"? Da questa affermazione possiamo riflettere su cosa vogliamo veramente, possiamo anche discutere o litigare su questo. Quello della moda, dei vestiti, del trucco, dell'aspetto esteriore è sicuramente un campo controverso per il quale vale però la pena confrontarsi, appunto perché non siamo tutti uguali.

Ma abbiamo una certezza: Gesù ci ama così come siamo.

Erica Pfister