



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

Finanze

Il 13 maggio abbiamo avuto la nostra assemblea generale. Abbiamo presentato le attività svolte nel 2007 e presentato i conti. Abbiamo chiuso in positivo e per questo siamo riconoscenti a tutti coloro che ci hanno aiutato. Ecco le cifre.

	Consuntivo 2007	Preventivo 2008
Costi		
Affitto	6'600.00	6600.00
Salari e oneri soc.	48'583.10	50'000.00
Amministr., Seminari	8'802.60	8'000.00
Supervisione e Form.	1'490.00	1'800.00
Stampe, Pubblic. Div.	3'230.59	3'400.00
Ammortamenti	4'000.00	2'000.00
	<hr/>	<hr/>
	72'706.29	71'800.00

Ricavi

Consulenze, sem.	34'841.15	34'000.00
Quota Membri	4'000.00	5'000.00
Doni Privati	11'065.25	10'000.00
Pubblicazioni	3'736.35	2'000.00
Contr. da Fondazioni	21'300.00	0.00
	<hr/>	<hr/>
	74'942.75	51'000.00

Utile **2'236.46**

Deficit calcolato **-20'800.00**
Contributi straordinari (doni speciali, fond. ecc.)

Date 2008

Venerdì 26 settembre

Ore 20.00, a Locarno

Seminario con Licia e Gianni Saillen
(Associazione Insieme - Italia)

Tema:

Come risolvere conflitti?
Dettagli vedi volantino

Sabato 8 novembre

Ore 14.00 - 22.00, a Locarno

Seminario con Cathrine e Christian Lambert, consulenti e responsabili dell'associazione di cura d'anima di Exousia, Losanna.

Tema:

Guarigione interiore e Identità
Dettagli vedi volantino

Living Waters organizza il suo prossimo corso da gennaio a giugno 2009 sotto la responsabilità di Stefaan Zemp. Le iscrizioni sono già aperte - vedi formulario d'iscrizione allegato.

Gazette

SETTEMBRE 2008 N°11

Cari amici,

Le vacanze estive stanno già giungendo a termine e molti di noi (speriamo!) hanno potuto godersi l'estate. I problemi giornalieri sono scivolati in secondo piano e il sole e le attività esterne hanno contribuito a farci star meglio. Ma forse non per tutti è stato così! È anche vero che con l'arrivo dell'estate c'è un aumento del valore che si dà all'aspetto esteriore, così che chi non assomiglia a Mister o Miss Svizzera ma ha un aspetto semplicemente "normale" e chi ha una bassa stima di sé, può soffrire maggiormente in questo periodo. Nella pratica abbiamo spesso a che fare con i problemi di autostima che si celano dietro ad un'altra problematica. La madre che ha sempre messo il suo valore nei figli, ora che sono cresciuti e fuori casa perde la sua stabilità e sviluppa una depressione. La persona alcolizzata che solo con il consumo di alcol si sente a proprio agio con gli altri. L'uomo in burnout che ha sempre ricevuto riconoscimento ed autostima dal suo lavoro, ma che comunque non bastava mai e ha sempre dovuto produrre di più. La persona emotivamente dipendente che non si sente

valorizzata se è sola, ecc. Nel nostro lavoro il tema dell'autostima è praticamente giornaliero. La difficoltà che incontriamo spesso è quella di trasmettere la realtà che un miglioramento necessita di molto tempo e costanza. Ma lavorarci su, ne vale la pena!

Quando abbiamo aperto il Consultorio DELTA avevamo bisogno di fiducia in Dio, negli altri e anche in noi stessi. Ancora oggi, dopo quattro anni, abbiamo bisogno della stessa fiducia per continuare. Grazie a tutti voi per la vostra fiducia nel nostro lavoro!

Auguriamo a voi tanta fiducia e stima in ciò che fate, ma soprattutto in ciò che siete e in ciò che Dio ha messo in voi!

Jasmine



Jasmine Stauffer

Autostima

Concetti come autostima, accettazione di sé, ecc. suonano alle nostre orecchie così moderni e riservati esclusivamente al settore "psicologia" che molti cristiani non osano neppure avvicinarsi, per paura di confonderli con egoismo, amor pro-

Alcuni spunti per accrescere l'autostima.

1. Ogni sera prima di addormentarmi, elenco 2 o 3 cose positive che ho fatto
2. Abolisco dalla mia vita qualsiasi paragone con gli altri
3. Accetto i complimenti con gratitudine e chiedo particolari
4. Elenco le mie qualità, scopro i miei doni e li metto in pratica (parabola dei talenti: Mt. 25:14-30)
5. Accetto i miei limiti, lavoro per colmare le mie lacune
6. Esercito i miei doni nella chiesa (chiesa = corpo formato da diverse membra: 1 Cor. 12:12-31)



7. Imparo ad accettare la critica
8. Quando commetto un errore mi dico di aver commesso un errore (e non che non valgo niente)
9. Ogni tanto alzo gli occhi da me stesso e mi oriento sui bisogni degli altri
10. Non permetto al perfezionismo di intaccare i miei pensieri: non sarò mai perfetto, prima lo capisco, meglio vivrò il resto della mia vita!
11. Mi ritaglio il tempo per riposarmi, fare qualcosa che mi piace, trascorrere il tempo con persone a cui voglio bene e che mi vogliono bene
12. Chiedo regolarmente a Dio di rivelarmi come lui mi vede



autostima

autostima

prio, e autoaffermazione. Eppure la Bibbia è piena di esortazioni ed esempi pratici sul concetto che dobbiamo avere di noi stessi, e l'osservazione della realtà ci lancia un messaggio chiaro: moltissime persone, compresi moltissimi cristiani, che dovrebbero aver scoperto la "vita in abbondanza", soffrono di autostima e complessi d'inferiorità. Carenze che spesso si nascondono in altre problematiche forse più visibili. Come fare per discernere la linea di demarcazione che separa la ricerca di sé unicamente IN sé stessi, infinita e limitata ad un circolo vizioso, dalla ricerca del vero sé, quello pensato e creato da Dio, che permette di vivere senza sentirsi costantemente inferiori o inadeguati?

Le parole di Gesù "ama il tuo prossimo come te stesso" (Mt. 19.19) ci danno un punto di partenza chiaro presupponendo che non è possibile amare bene gli altri se non abbiamo amore verso noi stessi. Allo stesso modo, una sproporzionata gratificazione dei propri desideri e la ricerca del proprio piacere al di sopra di ogni priorità, non ci permette di amare il prossimo. Mettendo in pratica l'intero comandamento avremo l'equilibrio neces-

sario.

La vera autostima è il valore che noi diamo a noi stessi, non solo in termini di intelletto (sapere di avere un valore) ma secondo la percezione di noi stessi che abbiamo integrato, in cui crediamo, che risentiamo e che nella maggior parte delle situazioni trova un riscontro dall'esterno.

Normalmente sono i genitori a trasmettere questo valore fondamentale che va a nutrire un bisogno fondamentale del bambino. I genitori promuovono valore e dignità nel figlio dandogli attenzione, accoglienza, un'educazione con limiti chiari ma logici e leali, non esercitando potere o manipolazione, promuovendo ideali e obiettivi realistici, non alimentando il perfezionismo o il paragone, dando lo spazio di esprimersi come persona individuale, promuovendo i suoi doni ed amandolo malgrado i difetti. Una volta individuate le possibili cause



Gazette

di una scarsa autostima è importante prendere posizione e reagire di conseguenza. È inutile trascorrere lunghi anni di lamentele rimuginando l'errore o la mancanza di questo o quell'altro genitore. È vero, se da bambini non siamo stati stimati, accuditi, apprezzati, accolti e non ci è stata protetta la dignità, nell'età adulta sarà più difficile affrontare la vita con quella fiducia di base che ciò che siamo e facciamo vada bene. Si è più dipendenti dall'approvazione degli altri, da conferme esterne e dalla ricerca di guadagnarsi il diritto di essere amati dagli altri e addirittura da Dio. Ma possiamo e dobbiamo fare un passo oltre! Cosa vuol dire in pratica prendere posizione e reagire? In primo luogo è necessario ammettere la lacuna. A volte la mancanza di autostima si cela proprio in atteggiamenti da duri, da sicuri di sé, da sindrome del "bravo ragazzo". Bisogna essere coraggiosamente onesti con sé stessi! In seguito occorre perdonare in maniera specifica chi non ci ha dato ciò che era di nostro diritto e fare un processo di lutto. Ciò che non c'è stato è una realtà da accettare: dopo il lutto si riacquista forza per andare avanti.

Normalmente in terapia lavoriamo su due binari diversi ma complementari: il primo è un approccio comportamentale. Ovvero: a partire dalle lacune e da cosa esattamente ci fa sentire inferiori, si propongono dei cambiamenti. Sviluppo un hobby, intraprendo un'attività sportiva, seguo un corso serale per accrescere le conoscenze in un campo specifico, frequento persone che stimo per aumentare le competenze sociali, ecc. Il secondo binario ha a che fare con la guarigione interiore. Quali sono le bugie su me stesso che ho creduto? Qual è la verità che Dio mi rivela su me stesso? In situazioni in cui mi sento inferiore, anche senza ragione apparente, qual è la nuova identità che posso esercitare? Come lo posso fare? Vedersi come dei bambini nelle braccia del padre e ascoltare le sue parole al nostro cuore sono tra le esperienze più significative per crescere nella propria autostima.

Claudio



Claudio Agosta