

Spunti per la condivisione

1. Rispetto ai tempi di Roncalli, oggi tra le malattie più serie, anche se non mortali, alcune riguardano lo spirito, come l'ansia e la depressione: oltre ai farmaci specifici, come si possono prevenire, affrontare e curare queste "malattie dell'anima"?
2. Merita ancora di essere vissuta l'esistenza quando è rovinata dalla malattia? Ho notizia di esperienze belle e positive vissute nella malattia?
3. A partire dalla mia esperienza e da quella dei miei familiari, come la salute fisica influisce sulla vita di fede? Quale aiuto può offrire la fede in situazioni di grave malattia?
4. Qualcuno dice: "Basta avere la salute!". Altri affermano: "La salute non è tutto". Altri ancora osservano che oggi si dà più importanza alla salute fisica che alla salvezza eterna, alla quale perfino i cristiani non sarebbero più molto interessati. Che ne penso?

Preghiera finale

FONDAZIONE PAPA GIOVANNI XXIII

Via Arena 26, 24129 Bergamo

CENACOLI GIOVANNEI - *Settembre 2024.*

«La salute è un gran dono del Signore»



 **CENACOLI GIOVANNEI**
IN PREGHIERA CON SAN GIOVANNI XXII

Preghiera iniziale

San Giovanni XXIII, ci rivolgiamo a te, padre di bontà e di tenerezza, pontefice amato e venerato.

Sostieni la nostra fede, guidaci verso il bene, difendici dal male.

Confidiamo in te e imploriamo la tua intercessione per tutte le nostre necessità.

Ti affidiamo le persone a noi care, specialmente gli ammalati, i giovani e i bambini.

Dal cielo guarda i tuoi figli, come facesti quella sera di ottobre,

e dona la tua carezza a ciascuno di noi e a coloro per i quali ti invochiamo.

San Giovanni XXIII, domandiamo la tua intercessione per la Chiesa intera

e per la pace nel mondo.

Fa' che possiamo imitarti nelle virtù per servire il Signore in umiltà e obbedienza alla sua volontà come facesti tu per tutta la vita.

Amen.

Il tema

1. Nell'insieme, Roncalli è di costituzione fisica robusta e ha sempre goduto gode di buona salute. Non è mai stato costretto a rimanere a letto per lunghi periodi e anche i suoi ricoveri in ospedale sono rarissimi e sempre brevi. Non ha sofferto di patologie tali da compromettere seriamente le sue normali attività quotidiane.

2. Egli sa bene quanto sia importante conservare una buona salute per poter servire al meglio il Signore nell'esercizio del ministero. A maggior ragione, in un tempo in cui le cure mediche sono costose e non sempre accessibili, è doveroso non sciupare la buona salute, dono tra i più grandi del buon Dio.

3. Con il passare degli anni, pur continuando a godere di buone condizioni fisiche, si affacciano anche per lui i primi disturbi, come l'obesità, dovuta anche a una dieta non sempre equilibrata. Da qui il proposito di seguire un regime alimentare più regolato e la felice sorpresa di scoprire che quella consigliata dai medici è la dieta della gente povera, quella che anche lui ha necessariamente praticato negli anni dell'infanzia. Non sempre gli sforzi di dimagrire sono coronati da successo; con qualche rammarico annota spesso nei suoi appunti di non riuscire a perdere peso come sarebbe necessario.

4. Nel corso degli anni qualche volta segnala disturbi allo stomaco, senza mai sospettare che si sarebbe potuto in seguito sviluppare un tumore – come in realtà avverrà: «Ho lo stomaco che non risponde più come una volta» (lettera alle sorelle, 10 febbraio 1932).

5. Roncalli accetta il suo aspetto fisico e nei suoi scritti non c'è traccia di complessi a tale riguardo; anzi, ama fare qualche battuta scherzosa sul proprio fisico. Si racconta che, nunzio a Parigi, un giorno si rivolge così al Sindaco del VI *arrondissement*, nel quartiere di San Sulpizio: «Osservate, signor Sindaco, il mio *arrondissement*».



b) Sopportare con pazienza

«Speriamo che i dolori non tornino, perché sono dolori atroci. Se torneranno ci sforzeremo di portarli con pazienza in unione coi dolori del Signore crocifisso per i nostri peccati. Va bene così? E se non andasse bene che cristiani saremmo?» (lettera del 2 agosto 1927).

«Qui vado sempre bene, anche se l'atmosfera umida di Venezia rende il mio frale un po' pesante. Capirai: portare me stesso col mio quintalato per 74 anni et ultra è stata una grossa impresa. Ringrazio Iddio e sto zitto [...]. Sono attento a non perdere la calma, né l'appetito (con moderazione, però) né il sonno (6 ore per notte bastano)» (lettera del 27 maggio 1956).

c) Con un po' di ironia...

Testimoniando al processo di canonizzazione, mons. Gianfranceschi, vescovo ausiliare di Venezia al tempo nel quale Roncalli è patriarca, ricorda che un giorno entrò nello studio del patriarca e questi «alzò verso di me la mano con due dita tese e mi disse: “Due buchi”. Chiamava buchi le iniezioni che gli avevano praticato per guarire da certi disturbi di cui soffriva a una gamba, tanto che doveva dormire con un'asse posta sotto il materasso. E Gianfranceschi: “Cosa da poco, Eminenza, a me ne hanno fatti tanti”. “Io, mai”, aggiunse lui, «in 75 anni di vita è questa la prima volta; e poi, le pare, cardinale di Santa Romana Chiesa come sono, mostrare... il mappamondo”!».

d) Ringraziare chi ci cura

«Il medico mi ha prescritto una cura quanto al vitto. Niente selvaggina, né vino, né tabacco. Poca carne bianca e ben cotta; uova in certa quantità; latticini quanto se ne vuole, e soprattutto legumi e frutta. Quanto alla minestra preferibile di riso. Come vedete, hanno ragione i frati, quelle che mangiano sempre di magro. La nostra buona mamma dovrà sorridere di cuore ricordando che questi che hanno prescritto a me erano i cibi che lei preparava alla Colombera tanto anni or sono» (lettera del 2 agosto 1927).

I testi

1. La buona salute è motivo di gratitudine al Signore.

«La salute è un gran dono del Signore che va pure tenuto con cura. Abusarne non giova. Si abbiano dunque ogni riguardo pur di guarire bene e perfettamente» (lettera del 6 maggio 1931).

«A farlo apposta anche la salute continua a servirmi bene. Tutti mi dicono che bisogna uscire ogni giorno a passeggio. Io non esco mai, mai, e sto sempre così bene» (lettera del 5 marzo 1949).

«Che il Signore ti conservi sempre così, senza dolori fisici, che anche a me fanno un po' paura» (lettera del 6 marzo 1956).

«Voi vi preoccupate filialmente della mia salute. Vi dirò in tutta confidenza che l'archiatra pontificio non è stato consultato, per adesso, nemmeno una volta!» (lettera del 1° aprile 1959).

«La mia salute è più robusta che mai. Con tutto ciò mi tengo preparato in omni hora a partire e a lasciare in tronco tutte le imprese ora avviate» (lettera del 31 luglio 1959).

2. Alcuni problemi di salute

a) obesità

«Anche oggi ho fatta una lunga passeggiata. Però non riesco a dimagrire come io vorrei. Pazienza» (lettera del 31 maggio 1938).

«Pressione Mx 160, Min. 80. Peso 110. Ringraziamo il Signore per la continuata buona salute. Il buon dott. Venchierutti me ne assicura e io ne godo. Però sempre “pronto a tutto” (nota del 12 novembre 1959).

b) coliche renali

«Quando si sono passati i 40 anni se si cominciano a sentire gli acciacchi e le malattie, non bisogna meravigliarsi. Anche vostro fratello Monsignore – non vi spaventate – ha ricevuto nei passati giorni il suo avviso, cioè un attacco dolorosissimo di mal di pietra. È un male che accompagna di solito fino alla più tarda vecchiaia: ma se non lo si cura fa molto soffrire. Io me lo prendo in pace e naturalmente cerco di curarlo... Eh! Se fossi rimasto a casa a fare il lavoratore dei campi come i miei fratelli, i miei reni non sarebbero stanchi e non ci sarebbero i

calcoli o la sabbia dei calcoli come me la tengo ora, almeno secondo ciò che dicono i medici. In complesso c'è stato un po' di spavento per tre o quattro ore. E poi tutto è passato. Speriamo che non tornino, perché sono dolori atroci. Se torneranno ci sforzeremo di portarli con pazienza in unione coi dolori del Signore crocifisso per i nostri peccati. Va bene così? E se non andasse bene che cristiani saremmo?» (lettera del 2 agosto 1927).

«Passando da Belgrado ad Atene, con il Simplon, ebbi un rincrudimento di certi dolori come quelli di Saverio nostro. Si credette lombaggine. Arrivato qui, invece di passarmi si fecero anche più forti: nella notte dal 6 al 7 divennero insopportabili e crudelissimi. Credetti di morire ed ero rassegnato a tutto [...]. Si trattava di una colica renale, che poteva avere gravi conseguenze, se le cause che la produssero fossero state più gravi di ciò che furono in realtà. Anche qui ci sono dottori distinti. Fui quindi curato con ogni sollecitudine e larghezza: medicine, iniezioni, ecc.» (lettera del 12 dicembre 1936).

c) sciatalgia

«La sciatica bisogna prendersela in pace quando viene, ma di sciatica non si muore... Il Cardinale Saliège di Tolosa mi diceva che la sciatica è un segno di lunga vita. Prendiamola dunque com'è. La pazienza vince tutto» (nota del 23 marzo 1949).

«Lo spirito sta sul Tabor [...], ma l'irritazione del mio nervo sciatico mi fa grandemente soffrire dalla parte sinistra: coscia e gamba. Mi adatto a una iniezione del buon dott. Favero. Il dott. Mantovani mi visita a mezzodì. Niente di grave, egli dice, ci vuole solo pazienza. E fin qui arrivo anch'io, ma anche la pazienza mi costa assai» (nota del 6 agosto 1953).

«Notte insonne e tormentata. L'anno scorso a questa data ebbi i disturbi al nervo sciatico: quest'anno alla spalla destra e al braccio. Venne il prof. Venchierruti e mi visitò accuratamente. Tutto sano e perfetto: ma sensibilità reumatica dovuta all'umidità di questa stagione a Venezia. Presi qualche cura: purga, compressa, una puntura forte, impacchi e pazienza. Questa il rimedio più sicuro» (nota del 22 giugno 1954).

d) cancro allo stomaco

I primi sintomi del cancro allo stomaco che lo porterà alla morte si

manifestano nel luglio-agosto 1962. Il male inizia a farlo soffrire quando ormai è alle porte il concilio. Racconta Capovilla: «Furono otto mesi di patimenti fisici e di dolori dell'anima sopportati senza lamentarsi e accettati con vivo trasporto, a testimonianza di Cristo paziente e misericordioso, e mai interrompendo il suo servizio di pastore universale. Ho contato i giorni di letto, e c'è da restare stupefatti: tredici in tutto. Dapprima il 27-28 novembre 1962 e poi dal 24 maggio al 3 giugno 1963. Nell'intervallo mai una giornata trascorsa completamente a letto. Tra le brevi note di quei mesi, ci sono fiori come questi. Una mattina ai piedi dell'altare nel dargli l'amitto e vedendolo pallidissimo: "Non sta bene, padre santo?"; lui sorridendo: "Figlio mio, sono come san Lorenzo sulla graticola". Si sentiva bruciare dentro. Un'altra volta, preso da capogiro, mi adagio sulla poltrona accanto al letto del papa e sento che commenta: "Ho bell'è capito. Costui se ne vuol andare prima del suo principale". Un pomeriggio si scusa di dover sospendere la firma di alcuni documenti e a chi lo vuol confortare risponde: "Non compatitemi".

3. Come affrontare la malattia

a) Curarsi diligentemente

«Si è poveri: ma il letto, la dieta, la purga, l'aspirina, sono piccole e semplici cose che anche i poveri possono usare. Specialmente bisogna evitare la tosse. Sforzarsi di non secondarla e poi stare sotto le coltri. Anch'io sono stato a letto, o fra letto e lettuccio, due o tre giorni. Non ho usato altre cure, ma solo pazienza e ora sto bene. Questi avvertimenti valgono per tutti, vecchi e giovani. Il seguirli non costa nulla; se si disprezzano bisogna fare spese sopra spese, non esclusa quella del funerale» (lettera del 13 dicembre 1928).

«Ha fatto bene la Maria a farsi aggiustare i denti [...]. Aggiustarvi bene i denti non corrisponde al desiderio di far bella figura [...]. I buoni denti servono alla buona digestione, e questa alla buona salute» (lettera del 29 dicembre 1929).

«Qui continuo la mia vita "a regime": cioè mangio meno, poco pane, niente carne, poco vino e leggero, molta verdura e frutta. Tornerò a casa un po' più magro; ma meglio in tutto. Cosa strana! La cosa che qui mi è più raccomandata per mangiare è la "cagiada". Capite? Bisogna tornare bambini e mangiare come i poveri» (lettera del 9 gennaio 1937).