Federazione donne evangeliche in Italia (Fdei)

Fascicolo interno a RIFORMA n. 44 del 20 NOVEMBRE 2026 Reg. Trib. Pinerolo n. 176/1951. Resp. ai sensi di legge: Alberto Corsani
Edizioni Protestanti srl, via San Pio V n. 15, 10125 Torino Stampa: Comgraf Società Cooperativa Quart (Ao)

(IN)DIPENDENTI?

IL PARADOSSO DELLE DONNE OGGI

16 giorni per vincere la violenza

dal 25 novembre al 10 dicembre 2026



YEARS WITHOUT CEASE

FEDERAZIONE DONNE EVANGELICHE IN ITALIA

Sommario

25 NOVEMBRE
Quando il principe azzurro spegne i tuoi colori ..... pag. 2
26 NOVEMBRE
Il museo del sé: narcisismo digitale e scomposizione dell'io ..... pag. 3
27 NOVEMBRE
Sempre connesse – sempre sole . pag. 4
28 NOVEMBRE
L'Anatomia del Vuoto ..... pag. 5
29 NOVEMBRE
La testarda indipendenza delle donne afghane..... pag. 6
30 NOVEMBRE
Le mamme NO PFAS ..... pag. 7
1° DICEMBRE
L'istruzione che rende indipendente. ..... pag. 8
2 DICEMBRE
Una schiavitù che non si vede.. pag. 9
3 DICEMBRE
Essere viste, avere voce, poter scegliere ..... pag. 10
4 DICEMBRE
Dipendenze nascoste e alcol... pag. 11
5 DICEMBRE
Le une e le altre ..... pag. 12
6 DICEMBRE
Il gioco d'azzardo..... pag. 13
7 DICEMBRE
Una cura al femminile ..... pag. 14
8-9 DICEMBRE
Endometriosi, un dolore invisibile ..... pag. 15
10 DICEMBRE
Votare ed essere elette..... pag. 16

I 16 giorni vanno dal 25 novembre, Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne, al 10 dicembre 2026, Giornata mondiale dei diritti umani.

Introduzione

Nel corso del 2026 la FDEI si è soffermata a riflettere su due importanti anniversari: gli 80 anni dalla conquista del diritto al voto delle donne in Italia (giugno 1946) e i 50 anni di vita della FDEI stessa (maggio 1976). Lo ha fatto, in particolare, con una tavola rotonda dal titolo «Libere di scegliere, libere di essere».

Ed appunto in questo Quaderno si è voluto approfondire la riflessione nell'ottica che il traguardo di una vera determinazione ed autodeterminazione delle donne non sia ancora raggiunto, che la liberazione femminile e della società intera non è completa e in qualche caso ha fatto passi indietro. "La liberazione – scrive la filosofa Ágnes Heller - è il presupposto della libertà stessa. La liberazione non dipende solo da chi si libera, ma anche da da lui o lei. (...) Le donne possono liberarsi dalla determinazione dello sguardo maschile, ma questa è, in un certo grado, solo libertà negativa. Solo l'autodeterminazione è libertà positiva" (À. Heller, *Il lungo cammino delle donne. Dall'emancipazione alla partecipazione*, Lit Edizioni, 2018, pp. 12-13).

Guardando la questione dal versante opposto, è altrettanto vero che spesso le donne non si rendono conto di essere ancora 'schiave'. Il paradosso risiede nella faglia invisibile, ma profonda, che separa i diritti conquistati sulla carta dalla realtà vissuta nel quotidiano. Nell'ultimo secolo, le donne hanno ridefinito la storia e gli equilibri sociali acquisendo il diritto al voto, superando steccati di formazione e lavorativi, occupando ruoli di leadership nella politica, nella scienza, nell'economia, raggiungendo una formale parità giuridica un tempo utopica.

Eppure, dietro questa facciata di emancipazione e autonomia oggettiva, si nasconde una radicata, e spesso silenziosa, sottomissione psicologica, culturale ed economica agli uomini.

È qui che affiora la domanda: siamo davvero indipendenti, o siamo ancora profondamente dipendenti da schemi patriarcali mai del tutto sradicati?

Il Quaderno di quest'anno nasce proprio dalla volontà di fare emergere ed esplorare tale paradosso, ma pure dalla convinzione, altrettanto vera e forte, che vi sono donne che non si fanno sottomettere né fisicamente, come le donne disabili di pag. 10, né mentalmente, come le donne afghane di cui si parla a pag. 6.

In ogni epoca, molte donne hanno saputo decodificare la realtà del proprio tempo e trasformare i vincoli personali in trampolini di lancio per percorsi autonomi e rivoluzionari, con la capacità di inventare strade nuove lì dove i sentieri tracciati erano preclusi. Oggi, le donne che cambiano la realtà sociale sono quelle che occupano caparbiamente il proprio spazio nel mondo, che fanno della loro indipendenza una postura mentale, che hanno sviluppato un senso critico per il quale dire "no" a modelli preconfezionati o replicanti relazioni aggressive e asimmetriche, perché non basta aver conquistato lo spazio pubblico se quello privato rimane territorio di asimmetria e abuso. Vi invitiamo, attraverso queste pagine, a compiere con noi un viaggio di scoperta e di consapevolezza.

Superare il paradosso odierno significa per noi donne trasformare l'indipendenza da concetto legale a realtà pienamente vissuta. Significa educare le nuove generazioni a relazioni basate sulla reciprocità, sul rispetto e sulla pari dignità, affinché nessuna donna debba più pagare con la sottomissione – o peggio, con la vita – il prezzo della propria libertà.

Mirella Manocchio
Presidente Fdei

25 NOVEMBRE 2026

Quando il principe azzurro spegne i tuoi colori





LIBRO: Carmela Mento, Giovanna Spatari, Maria Rosaria Anna Muscatello, *Gabbie di Parole – Il linguaggio della violenza psicologica*, Franco Angeli edit.

FILM: *L'uomo invisibile* – Leigh Whannell, 2020
Ti do i miei occhi – Icíar Bollaín, 2003

DOMANDA
Per approfondire
Quante volte confondiamo il controllo e il possesso con l'amore? Diamo abbastanza credito ad una donna che si sente vittima di violenza ma non ha lividi da mostrare?

Non sono soltanto le botte a ferire, ma anche le parole, gli atteggiamenti, gli sguardi.

C'è un modo subdolo di fare violenza in una relazione d'amore, spesso inizia con una grande passione e frasi emozionanti: lui fa sentire speciale la sua donna, unica, eccezionale, le dice che solo lei può capirlo. Poi, con il passare del tempo, lui prende sempre più spazio e centralità, alterna momenti dolci a momenti di freddezza, carezze a silenzi gelidi. E poi cominciano i comportamenti e le frasi offensive, svalutanti, frasi che la fanno sentire sbagliata, incapace, stupida.

Non è facile all'inizio riconoscere la violenza psicologica, interpretare i suoi comportamenti: la donna finisce per mettere in dubbio sé stessa: pensa che forse avrebbe potuto evitare di farlo innervosire, che forse dovrebbe fare di più. Ma è proprio questo il meccanismo dell'uomo manipolatore: si pone al centro e stabilisce come devono funzionare le cose, compresa la vita della "propria" donna. La controlla (orari, soldi, amicizie, cellulare), la critica (ma come ti sei vestita? ma che hai combinato?), la svaluta (sei sempre la solita, tanto non ci riesci, se non ci fossi io…), la colpevolizza (mi hai fatto innervosire, è tutta colpa tua, sei tu che non fai abbastanza per me), la porta a dubitare della propria percezione della realtà (ti inventi tutto, non è mai successo, sei esagerata…).

Quando poi la donna si rende conto e riconosce la violenza in questi meccanismi, pur soffrendone, spesso non riesce a uscirne, ad andarsene, è diventata dipendente da lui. Perché? Non perché sia stupida o masochista ma forse perché prevale l'insegnamento secondo cui l'amore è legato alla sopportazione e al sacrificio; forse perché ha talmente bisogno di essere amata che accetta anche un amore malato; forse perché spera di ritrovare la gratificazione dei primi tempi; forse perché ormai si è talmente convinta della sua incapacità che teme di non farcela da sola. La via per uscirne è una sola e richiede un primo passo: rompere il silenzio, chiedere aiuto, rivolgersi a un centro antiviolenza.

VERSETTO

"Tu non temere perché io sono con te, non ti smarrire perché io sono il tuo Dio; io ti fortifico, io ti soccorro, io ti sostengo con la destra della mia giustizia".

(Isaia 41,10 – RV 2020)

COMMENTO

Quando una donna è vittima di violenza, Dio non le chiede di restare dove viene ferita per dimostrare a sé stessa o agli altri quanto sia forte. Le dice: "Non temere: sono io che ti sostengo e ti rendo forte" (Isaia 41,10). La forza necessaria per uscire da una relazione violenta non nasce dalla capacità di sopportare ancora, ma dalla consapevolezza che Dio accompagna ogni passo verso la libertà, la sicurezza e la pace. Chiedere aiuto, prendere le distanze dalla violenza e custodire la propria vita e il proprio cuore non sono segni di debolezza né di scarsa fede; al contrario, sono espressioni concrete del coraggio e della fiducia con cui si accoglie l'aiuto che Dio offre.

PREGHIERA

Dio, tu sei vicino a chi ha il cuore spezzato. Guarda con amore le donne ferite dalla violenza e dona loro il coraggio di chiedere aiuto, di proteggersi e di ritrovare libertà e pace. Metti accanto a loro persone capaci di ascoltarle e sostenerle. Liberale dalla paura e dal senso di colpa e ricorda loro che sono preziose, amate e libere. Amen

26 NOVEMBRE 2026

Il museo del sé: narcisismo digitale e scomposizione dell'io



L'ossessione per il sé digitale e la dipendenza delle giovani donne dai *social media* possono essere rilette, attraverso la psicologia dell'arte, come una moderna "sindrome di Narciso", in cui lo schermo dello smartphone sostituisce lo specchio d'acqua del mito. La ricerca ossessiva di validazione estetica, misurata in *like* e interazioni repentine, non è che la frammentazione dell'Io inserito in un'esposizione museale permanente e virtuale, accessibile a chiunque in ogni momento della giornata.

Nella ritrattistica classica, da Artemisia Gentileschi a Frida Kahlo, il corpo femminile era un potente strumento di indagine interiore, espressione di traumi, potere o identità profonda. Oggi, la "cultura del selfie" inverte questo paradigma. Il corpo non è più il soggetto di un'opera d'arte che comunica una verità intima, ma diventa un oggetto di design seriale, modificato da filtri digitali che ne standardizzano i tratti secondo canoni estetici algoritmici.

Questo cortocircuito visivo genera una dissociazione psicologica: la giovane donna si trasforma contemporaneamente in curatrice e opera d'arte della propria galleria virtuale. La dipendenza nasce proprio dall'ansia da prestazione legata a questa perenne "esposizione". Come in un dipinto cubista, l'immagine di sé si scompone in mille frammenti digitali approvati dal pubblico, lasciando l'Io reale svuotato e intrappolato nel bisogno continuo di uno sguardo esterno che ne certifichi l'esistenza sociale.

DOMANDA
Per approfondire
Come può la fede aiutarci a ricomporre il sé, al di là dello sguardo degli altri?

VERSETTO

"Tutte le cose mi sono lecite, ma non tutte sono utili. Tutte le cose mi sono lecite, ma io non mi farò dominare da nulla".

(1 Corinzi 6,12)

COMMENTO

Non è facile individuare il punto che divide l'indifferente "è lecito" da ciò che è utile per la vita, per quella che conta davvero, quella spirituale. Da sole ci perdiamo in un labirinto di scelte, tutte facili all'apparenza, tutte che danno garanzia di successo. Nel grande mercato dei mezzi di comunicazione tutto sembra a portata di mano, ma nasconde insidie. Le giovani donne sono particolarmente esposte all'insicurezza e al rischio di perdersi tra i tanti modelli di identità proposti, tra un selfie e l'altro fino a farsi dominare dallo sguardo degli altri. Ma "la parola del Signore è lampada ai nostri passi" (Salmo 119,105): ci orienta anche nei sentieri più tortuosi e ci rende libere di essere noi stesse.

PREGHIERA

Ti preghiamo di illuminarci, Signore, te lo chiediamo per le adolescenti, tanto fragili, e tanto forti, coraggiose e impaurite, con tante energie e tanti sogni, da vivere in un mondo che sembra dare tanto e tanto togliere. Ti affidiamo la loro giovinezza, proteggile, lasciale volare, non tagliar loro le ali, ma non lasciarle cadere, e se accade, aiutale ad alzarsi e a camminare. Affidiamo a te il loro futuro, che possa essere nella libertà e nella consapevolezza dei diritti e dei doveri.

Aiutale a non avere paura dell'amore, ad avere il coraggio di parlare anche quando sono scomode e in minoranza, ad ascoltare senza troppo giudicare, a difendere la giustizia, a praticare la compassione. Amen.

27 NOVEMBRE 2026

Sempre connesse – sempre sole



«Mentre facevo il bagno in un lago vicino Ivrea, mi hanno rubato lo zaino. Ho perso tutto: cellulare, documenti, chiavi, occhiali. Tornavo a casa sconsolata, con in mano solo una banconota da 10 euro prestatami da un'amica per il biglietto del treno, quando mi ha colto un pensiero curioso: "È la mia occasione! Non ho documenti, non ho identità! Nessuno può tracciarmi, localizzarmi… sono disconnessa e libera!". Una vertigine, certo, dovuta a una giornata un po' stressante…».

Che l'iperconnessione tecnologica ci renda meno liberi, più soli e meno felici è un'ipotesi seria. Nell'epoca più interconnessa della storia, la percezione di solitudine è in costante aumento: l'Ordine degli psicologi in Italia rivela che il 55% dei pazienti ricorre ai chatbot come "surrogato" dello psicologo; il loro equilibrio psicologico è affidato ad una macchina. Ma l'aspetto più preoccupante è forse la disconnessione da sé stessi. L'algoritmo a cui diamo in pasto dati, preferenze e gusti non potrà mai rendere giustizia alla nostra contraddittoria complessità: ci restituirà, come in uno specchio opaco, un'immagine bloccata di noi. Come scrive Pietro Del Soldà in «Amore e libertà», rischiamo "l'egemonia sulla nostra vita di un'identità digitale che semplifica drasticamente la complessità della nostra psiche". Quella complessità può invece affiorare negli incontri imprevisti con persone e ambienti molto diversi da noi, che l'algoritmo non ci presenterà mai, ma che ci mettono in contatto con quanto in noi è meno "tracciabile", sommerso, avventuroso. E nel confronto con il diverso non si è mai soli.

Siamo immersi in una rete invisibile di voci provenienti da tutto il mondo, che promettono vicinanza continua. Eppure, nel cuore di questa connessione incessante, scopriamo una solitudine profonda, silenziosa: quella di chi si trova davanti alle domande ultime, a cui migliaia di contatti non sanno rispondere: il senso del proprio cammino reale e non virtuale, il peso delle scelte, la presenza del dolore e della morte.

DOMANDA
Per approfondire
Che cosa cerchiamo nello schermo che non osiamo chiedere a chi ci sta accanto?

VERSETTO

"Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta".
(Luca 22,42)

COMMENTO

È l'esperienza vissuta da Gesù nel Getsemani. Anche lui era circondato da relazioni: unito al Padre da un legame eterno, con i discepoli accanto. Eppure, nel momento decisivo, sperimenta una solitudine abissale: quella di chi affronta fino in fondo la propria missione di pace, senza sfuggire al dolore. Mentre i discepoli dormono, dice: "L'anima mia è oppressa da una tristezza mortale".

Questa esperienza parla anche a noi. Nessun "like" risponde alle domande vitali; nessuna connessione digitale sostituisce la presenza fisica di chi ci sta accanto nel dolore e nella paura. I social possono avvicinare le distanze, ma non abitare il nostro dolore.

Il nostro destino però non è la solitudine! Nel Getsemani la relazione di Gesù col Padre non si spegne, ma è coronata dalla fiducia: "Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta". Non è resa al male, ma fiducia in un Dio che fa risorgere la luce anche nella notte più profonda. Abbiamo bisogno non solo di molti contatti, ma della grazia di Dio e di legami veri che sappiano abitare il nostro silenzio anche nell'oscurità più fitta.

PREGHIERA

O Dio d'amore, nelle notti della nostra solitudine, quando il silenzio pesa e il cuore cerca una presenza amica, vieni ad abitare le nostre domande, i nostri pensieri, le nostre paure. Tu che hai conosciuto il Getsemani, accompagna i nostri passi incerti e liberaci dall'isolamento che spegne la speranza. Amen

28 NOVEMBRE 2026

L'Anatomia del Vuoto



VERSETTO

"Quando lo spirito immondo è uscito da un uomo, si aggira per luoghi aridi cercando sollievo, e non ne trova. Allora dice: 'Ritornerò nella mia casa da cui sono uscito'. E, venuta la trova vuota, spazzata e adorna. Allora va, prende con sé altri sette spiriti peggiori di lui; ed essi entrano, vi prendono dimora e l'ultima condizione di quell'uomo diventa peggiore della prima".

(Matteo 12,43-45)

COMMENTO

La dipendenza – nicotina, sostanze o altri surrogati – viene spesso raccontata come un difetto morale o una carenza di volontà. È una comoda menzogna culturale. Chi lotta contro una dipendenza sa che la forza di volontà esiste; il problema è che si consuma.

Il testo di Matteo offre una chiave antropologica e spirituale spietata: il cervello e l'anima non tollerano il vuoto. Se estirpiamo un'abitudine distruttiva (quando la casa viene "spazzata e adorna") ma lasciamo lo spazio interiore desolato, quel vuoto grida vendetta. Per Julian la droga o la sigaretta non erano solo un vizio chimico, ma una protesi esistenziale: il bastone a cui l'anima si reggeva per non crollare davanti al dolore, all'ansia o al senso di inadeguatezza.

Dire a una persona dipendente "smetti e basta" equivale a strapparle la protesi e chiederle di correre una maratona sui monconi. La dipendenza non si vince combattendo la sostanza, ma colmando lo spazio ontologico che occupava. Finché il vuoto non viene abitato da una Presenza reale, da uno scopo più grande e da una misericordia capace di accogliere le nostre voragini, la mente cercherà di riempirlo con altro, spesso di peggio. La vera sobrietà non è assenza di veleno: è abbondanza di vita.



LIBRO: Gabor Maté, *Nel regno degli spiriti famelici: Incontri ravvicinati con le dipendenze* (In the Realm of Hungry Ghosts) un'opera monumentale che unisce neuroscienze, psicologia clinica e una profonda empatia umana

L'ESPERIENZA DELLA DROGA: LA CADUTA IN AVANTI DI JULIAN

Julian era un brillante ingegnere chimico e conosceva alla perfezione i recettori cerebrali della dopamina. Sapeva che cosa accadeva nel suo sistema nervoso quando assumeva sostanze per anestetizzare il dolore di un divorzio devastante e di un fallimento professionale. Per anni visse la dipendenza come un paradosso: la combatteva con la razionalità scientifica, fallendo ogni volta.

La svolta non avvenne quando decise di essere "forte", ma quando ebbe il coraggio di affrontare senza sconti il proprio vuoto. Una notte, dopo aver toccato il fondo, smise di incolpare la sostanza e si pose la domanda proibita: "*Di cosa ha veramente fame questa mia solitudine?*". Capì che la dipendenza era l'unico modo che conosceva per darsi un "permesso di esistere", un anestetico contro il giudizio altrui e il proprio feroce perfezionismo.

Julian smise di trattare il desiderio come un nemico da distruggere e iniziò ad ascoltarlo come un campanello d'allarme dell'anima. Ogni volta che sentiva l'impulso, invece di reprimerlo, lo riconosceva, lo accoglieva nella preghiera e lo portava davanti a Dio: "Signore, io non so esistere senza stampelle, ma eccomi, spezza tu questo pane di miseria".

Il percorso non fu lineare: ci furono ricadute e momenti di buio fitto. Ma la guarigione iniziò quando smise di inseguire la perfezione morale e e iniziò a lasciarsi amare nella sua frantumazione. La chimica del suo cervello cambiò solo quando il cuore trovò un luogo in cui non aveva più bisogno di nascondersi.

DOMANDA
Per approfondire
Sappiamo stare accanto a chi si isola nella dipendenza, prima che la solitudine diventi una gabbia?

PREGHIERA

Signore Gesù, spezza le catene della droga, libera la mia mente, guarisci il mio cuore e ridammi la forza di scegliere la vita. Quando sono debole, sostienimi. Quando cado, rialzami. Quando perdo la speranza, stringimi a Te. Non lasciarmi prigioniero della dipendenza, ma rendimi libero, forte e capace di ricominciare. Amen

29 NOVEMBRE 2026

La testarda indipendenza delle donne afghane





LIBRO: *Dossier Afghanistan Edizione 2025 – I diritti negati delle donne afghane*, a cura del CISDA. Download gratuito puntando a questo QR:

La condizione delle donne afghane è una delle conseguenze più drammatiche del ritorno dei Talebani al potere nel 2021. Da allora l'accesso a istruzione e lavoro, la libertà di movimento e la partecipazione alla vita pubblica sono fortemente limitati. La progressiva esclusione ha trasformato diritti fondamentali in conquiste quotidiane.

Eppure l'autonomia femminile continua a trovare spazio. Studiare di nascosto, lavorare da casa, sostenere la famiglia o condividere conoscenze con altre donne sono forme di resistenza che preservano una dimensione di indipendenza: gesti spesso invisibili, ma fondamentali per contrastare l'isolamento imposto dal regime.

In questa prospettiva è importante l'esperienza di RAWA, la *Revolutionary Association of the Women of Afghanistan*, nata nel 1977 per difendere i diritti delle donne e promuovere una società democratica. Con progetti educativi, sanitari e sociali sostiene le comunità più vulnerabili, trasformando l'istruzione in strumento di emancipazione.

Dall'Italia il CISDA, Coordinamento Italiano Sostegno Donne Afghane, affianca le organizzazioni femministe afghane e ne sostiene i progetti. La resistenza delle donne afghane non è solo una risposta alle restrizioni del regime: è la volontà di mantenere viva la possibilità di scegliere, conoscere e costruire il proprio futuro. Dove la libertà è negata, ogni forma di autonomia diventa un atto di resistenza.

Lo studio, la condivisione e il lavoro possono essere strumenti di libertà e resistenza per le donne sotto un regime che ne limita i diritti, ma anche in contesti non fondamentalisti o democratici? Perché la comunità internazionale ha dimenticato le donne afghane in nome della normalizzazione del regime misogino e teocratico dei talebani?

DOMANDA
Per approfondire
Quanto a lungo può un mondo dirsi civile se metà della popolazione afghana è cancellata dalla vita pubblica?

VERSETTO

"Ci sarà una capanna per fare ombra di giorno e proteggere dal caldo, e per servire di rifugio e di asilo durante la tempesta".

(Isaia 4,6)

COMMENTO

A volte la vita sembra un rovente deserto o una violenta tempesta. Condizioni di vita tormentose ci fanno perdere l'equilibrio o la nostra voglia di vivere. Dio non ci promette una fortezza inespugnabile. Ci dona una semplice capanna, forse fragile agli occhi del mondo, ma sufficiente per proteggerci. Il capitolo 4 del profeta Isaia ci racconta che dopo periodi di tribolazione e purificazione, Dio promette ai fedeli la sua protezione; non elimina le tempeste e il dolore della vita, ma, proprio nel mezzo del tormento, crea un rifugio grazie alla sua vicinanza, che spesso ci avvolge in modo molto discreto. Forse una conversazione o una soluzione inaspettata, un sostegno empatico o una preghiera silenziosa. Sono i piccoli segni nella quotidianità in cui le nostre anime tirano un sospiro di sollievo e attingono nuova speranza. Le nostre sorelle afghane, che si trovano di nuovo in una condizione estrema, priva di qualsiasi indipendenza, forse hanno bisogno proprio di questo per continuare a vivere e lottare: un segno da parte di donne da altre parti del mondo che le pensano e che, con qualche aiuto anche economico, le sostengono. Ma quel piccolo segnale può fare la differenza e non dobbiamo farlo mancare.

PREGHIERA

Dio nostro, non ti chiediamo di cambiare le atrocità che gli uomini hanno procurato: come potremmo chiederti di sistemare ciò che l'uomo guasta? Ti chiediamo però la forza e il coraggio di insistere perché il mondo veda più giustizia e le donne siano libere di scegliere la loro vita. Amen

30 NOVEMBRE 2026

Le mamme NO PFAS



La contaminazione da Pfas in Veneto è uno dei più gravi episodi di inquinamento a livello europeo. Interessa gran parte della provincia di Vicenza e aree di Verona e Padova. Provocata dagli sversamenti di sostanze perfluoroalchiliche dello stabilimento Miteni di Trissino, ha inquinato corsi d'acqua e falde sotterranee su circa 180 chilometri quadrati: le persone coinvolte potrebbero arrivare a 350.000.

Tra le associazioni nate per denunciare la contaminazione ha un posto di rilievo il "Gruppo mamme NO PFAS". Nasce da alcune mamme vicentine che, all'inizio del 2017, di fronte ai dati del biomonitoraggio sui loro figli, con livelli di contaminazione decine di volte superiori alla soglia di pericolosità, contattano altre mamme attraverso scuole, parrocchie e reti di conoscenti. In poco tempo sono centinaia. Bussano a molte porte istituzionali, incontrano tecnici, parlamentari e ministri, arrivano al Parlamento Europeo. Seguono tutte le udienze del processo di primo grado, concluso nel giugno 2025 con 11 condanne di dirigenti della Miteni. Ora continuano a tenere alta l'attenzione su bonifiche e biomonitoraggi.

SERIE CONSIGLIATA:
Toxic Town (Netflix). Produzione britannica, racconta una delle peggiori catastrofi ambientali del Regno Unito, a Corby, e la lotta di un gruppo di madri.

FILM CONSIGLIATO:
"*Cattive acque* (Dark Waters, 2019) di Todd Haynes. Racconta la vera storia dell'avvocato Robert Bilott (Mark Ruffalo), che per primo affrontò in tribunale la DuPont, accusata di contaminazione da Pfas negli USA.

DOMANDA
Per discutere
Domanda per discutere:
Come possiamo valorizzare la capacità delle donne di lavorare insieme per affrontare concretamente le emergenze ambientali?

VERSETTO

"Guai a colui che costruisce una città sanguinaria / con spargimento di sangue e fonda una città sulla iniquità / nella ingiustizia".
(Abacuc 2,12)

COMMENTO

L'occidente è in una violenta palude materiale e spirituale: qualche coscienza si chiede dove ci abbia portato la strada del "politicamente corretto" o del "senza alternative", a scelta, imboccata cinquant'anni fa. Oltre all'opposizione al riarmo, alla leva, alla militarizzazione e alla guerra, necessari per accelerare la depredazione dei popoli, la salute è un tema su cui si vedono mobilitazioni isolate, più emergenziali che sistemiche, rispetto alla demolizione controllata della sanità pubblica, al riscaldamento del clima, alla siccità e all'inquinamento, che portano malattie, mortalità e una speranza di vita differenziata per classi sociali. Ne è un esempio la rete italiana Zero PFAS (che nel Veneto comprende le Mamme noPFAS): sostanze tossiche usate tra l'altro nei circuiti di raffreddamento dei *data center* per l'intelligenza artificiale.

Siamo, donne e uomini, totalmente dipendenti da un ordine simbolico e da un modello di sviluppo insostenibile e necrofilo, di cui siamo anche portatori. Si pensa di poterlo mitigare senza intervenire sulle fondamenta descritte da Abacuc. Eppure, un pullulare di persone di buona volontà regge il filo della vita con determinazione e talvolta disperazione. Sanno le chiese oggi dire e agire una parola di liberazione? O predicano e praticano una fede senza speranza e un dio senza futuro?

PREGHIERA

Signore, aiutaci a ricordare che le porte del Tuo Regno sono già spalancate, anche quando, guardandoci attorno, non lo notiamo. Viviamo un giorno per volta, ma ogni giorno esiste perché è orientato al futuro, e quel futuro sei Tu, che dai senso ai giorni e ci indichi l'orizzonte eterno della vita con Te oggi e presso Te domani. Amen



1 DICEMBRE 2026 - GIORNATA MONDIALE PER LA LOTTA CONTRO L'AIDS

L'istruzione che rende indipendente


Foto Melkam edil

La *German Church School* di Addis Abeba è il primo progetto scolastico inclusivo in Etiopia. Fondata all'inizio degli anni '70 dalla comunità luterana della Kreuzkirche come progetto socio-educativo, la scuola ha sede all'interno del compound della chiesa. L'istituto è finanziato dalla comunità stessa, da donazioni private e da diverse associazioni, tra cui Melkam Edil e la CBM (Christoffel-Blindenmission). L'attuale direttore, Teshome Assefa, spiega che il percorso di studi va dalla prima alla ottava classe. "Grazie all'istruzione scolastica e al sostegno alle famiglie, i nostri alunni hanno l'opportunità di costruirsi una vita autonoma e indipendente."

Tramite un sistema di adozioni a distanza, la scuola riesce a supportare tutti i suoi 300 alunni, non solo durante gli otto anni dell'obbligo scolastico, ma anche nel successivo percorso al liceo, all'università o alla scuola professionale. Attualmente la scuola accoglie 46 alunni con uno o più handicap. Da anni impegnata nell'istruzione di bambini con disabilità visive, da qualche tempo la struttura si occupa anche di bambini con disabilità uditive. Entro il prossimo anno, come riferisce Teshome Assefa, tutto il personale – composto da 23 insegnanti e 30 operatori, tra cui assistenti sociali che visitano regolarmente le famiglie e infermieri si è impegnato a imparare la lingua dei segni.

L'AIDS rappresenta da molti anni un grave problema in Etiopia. Al momento, 13 genitori hanno comunicato alla scuola di essere sieropositivi, ma si stima che la percentuale sia compresa tra il 5% e il 10%. Se i genitori non sono più in grado di lavorare, la scuola sostiene economicamente la famiglia. Coloro che riescono ancora a lavorare ricevono un supporto formativo o un aiuto per avviare una piccola attività autonoma con cui guadagnarsi da vivere; ad esempio, tramite la fornitura di una bancarella per vendere caffè o verdure.

Per gli allievi e soprattutto per le bambine il fatto di poter essere inseriti in un percorso di istruzione e in più avere il supporto di tutta la famiglia apre la strada verso un futuro all'insegna dell'indipendenza

VERSETTO

"Afferra saldamente l'istruzione, (...); custodiscila, perché essa è la tua vita".

(Proverbi 4, 13)

COMMENTO

In occasione del 1° dicembre, Giornata mondiale contro l'AIDS, questa riflessione si fa ancora più urgente. La German Church School dimostra come l'amore per il prossimo si trasformi in azione concreta. Sostenere questi bambini, segnati dalla malattia dei genitori o essi stessi sieropositivi, significa spezzare il cerchio di povertà e stigma. L'istruzione dona loro una vita autonoma. Non si tratta solo di aiuti materiali: la scuola diventa la chiave per l'indipendenza, soprattutto anche per le bambine. Questo progetto è un esempio in azione di amore per il prossimo, e ricorda a ognuno di noi come anche un piccolo gesto possa trasformare la vulnerabilità in dignità e speranza per il futuro.

DOMANDA

Per approfondire

Quanto ci costa, e quanto ci arricchisce, sostenere un'istruzione che dà dignità a chi sembra non averne le possibilità?

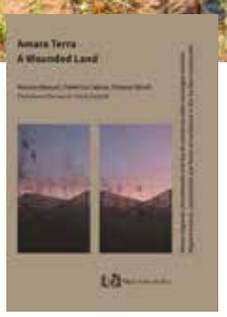
PREGHIERA

Signore, ti ringraziamo per la scuola che accoglie ogni bambino e ogni bambina. Benedici chi insegna e chi cura, e le famiglie provate dalla malattia e dalla miseria. Insegnaci un'indipendenza che non sia chiudersi in sé, ma essere messi in grado di vivere liberi e di donarci agli altri. Fa' che l'istruzione aiuti le bambine a intraprendere un cammino verso una vita autodeterminata e indipendente, e i bambini a diventare uomini consapevoli e rispettosi della libertà altrui. Amen

2 DICEMBRE 2026

Una schiavitù che non si vede





LIBRO: *Amara terra.* Monica Massari, Federica Cabras, Simona Miceli, Donne migranti, sfruttamento e forme di resistenza nelle campagne siciliane, Milano University Press, dicembre 2024. Download gratuito puntando a questo QR:

In Sicilia, tra Acate e Santa Croce Camerina, distese di plastica rendono d'argento i campi. Sotto un'afa insopportabile migliaia di rumene raccolgono ortaggi, 15 euro per 12 ore al giorno, respirando fitofarmaci, dentro il recinto del padrone. Chi regge il comando del lavoro comanda tutto: il tempo, la spesa, la strada per la scuola dei figli.

Ma questa è solo la forma più visibile: la schiavitù moderna non è un interruttore che separa chi è libero da chi non lo è, ma una scala di gradi. Il BCDSS (Bonn Center for Dependency and Slavery Studies) ha smesso di dividere il mondo in liberi e non liberi e studia i gradi, le dipendenze asimmetriche. Su quella scala molte vite di donne nelle società occidentali stanno più in basso di quanto vorremmo ammettere.

Nel nostro Paese il 71% del lavoro di cura non retribuito è femminile: cinque ore al giorno, 336 miliardi non fatturati. Nel 2024 quasi 61.000 genitori hanno lasciato il lavoro con l'arrivo del primo figlio, sette su dieci erano madri. Mancano i servizi, e così le asimmetrie nascono già in famiglia. A parità di ore lavorate una donna guadagna il 5,6% in meno; se è laureata il 16,6%, se è dirigente il 30,8%. Chi non ha un reddito proprio trova una porta chiusa, di cui non ha la chiave e non vede nemmeno la serratura.

Non è una novità. All'Ospedale degli Innocenti di Firenze, tra il 1445 e il 1485, un trovatello su tre era figlio di una schiava. A Venezia le schiave venivano battezzate e subito maritate, con lo sposo scelto dal padrone. I secoli sono passati, ma ancora oggi non tutte le donne possono decidere pienamente di sé.

Ci impegniamo abbastanza contro lo sfruttamento?

DOMANDA
Per approfondire
Ci impegniamo abbastanza contro lo sfruttamento?

VERSETTO

"Eravamo tenuti in schiavitù dagli elementi del mondo".
(Galati 4,3)

COMMENTO

Siamo o non siamo liberi? Questa domanda filosofica rischia di farci scivolare in una lunga spirale di epoche e discipline: come protestanti ricordiamo la disputa tra Lutero ed Erasmo sulla libertà della coscienza. Anche Sigmund Freud, il "padre" della psicoterapia, offre una risposta chiara: ipotizza la copresenza di parti diverse della nostra mente, che dinamicamente si alternano, si integrano ma anche si ostacolano. "*Wo Es war, soll Ich werden*", "Dove c'era l'esso, deve diventare l'io", cioè la consapevolezza e la relativa capacità di scegliere. Relativa, perché sappiamo, al di là di un certo determinismo e dell'ottimismo fine ottocentesco, che le nostre scelte di oggi (e in parte di domani) sono condizionate da molti fattori, personali (leggi familiari e generazionali) e sociali. Apprendere di "schiavitù" oggi nel nostro paese, oltre a rattristarci e indignarci, ci lascia un senso di impotenza e fa crollare la nostra fiducia nel progresso di società che decenni fa hanno raggiunto un alto grado di consapevolezza rispetto ai propri valori e alla dignità delle persone.

PREGHIERA

"Cristo ci ha liberati perché fossimo liberi; state dunque saldi e non lasciatevi porre di nuovo sotto il giogo della schiavitù" (Galati 5,1). La nostra libertà, la "libertà del cristiano", non è solo frutto della chiarezza di pensiero: soprattutto ci viene dalla sicurezza di sentirci amati da Dio e quindi grati e disponibili ad accoglierci così come siamo. Signore, aiutaci ad aprirci al dono della tua Grazia, e così ad essere persone liete e libere di agire per la libertà di tutti e tutte nel mondo. Amen

3 DICEMBRE 2026

Essere viste, avere voce, poter scegliere





FILM: Eva Libertad, *Il silenzio degli altri. Sorda*. Un invito a guardare la disabilità dalla prospettiva di chi la vive

DOMANDA
Per approfondire
Nelle nostre chiese le donne con disabilità trovano soltanto accoglienza e assistenza, oppure trovano anche voce, possibilità di scelta, responsabilità e spazi di leadership?

«Dio mi vede». È una frase semplice, ma diventa una dichiarazione di libertà quando a pronunciarla è una donna abituata a essere percepita prima attraverso la sua disabilità e solo dopo come persona. Hannah Boyd è una giovane donna che, dopo una lesione cerebrale traumatica subita da piccolissima, è cresciuta confrontandosi non solto con le conseguenze della disabilità, ma anche con le aspettative degli altri. I medici pensavano che non avrebbe camminato, parlato o vissuto autonomamente. Nel podcast *Words of Life* (Esercito della Salvezza Internazionale) racconta un cammino attraversato dalla fede, da una profonda crisi di salute mentale e anche dalla dolorosa sensazione di essere stata trascurata da alcune chiese. Nell'Esercito della Salvezza ha trovato un luogo in cui non essere definita dalla sedia a rotelle, ma accolta semplicemente come Hannah.

Quando parliamo di donne con disabilità, il rischio è parlare soprattutto di assistenza, protezione e bisogni, e molto più raramente di autonomia, scelta, responsabilità, vocazione, leadership, desideri e futuro. Eppure, l'indipendenza non significa fare tutto da sole: significa essere protagoniste delle decisioni che riguardano la propria vita, ricevere sostegno senza che diventi sostituzione della propria volontà, poter partecipare, servire, lavorare, amare, credere ed essere ascoltate. La domanda per la società e per le chiese è anche quanti ostacoli costruiamo noi attorno all'autonomia di una persona?

VERSETTO

"Ella lo chiamò Atta-El-Roi, perché disse: "Ho io, proprio qui, veduto andarsene colui che mi ha vista?".

(Genesi 16,13)

COMMENTO

Agar è una donna ai margini, straniera e vulnerabile. Eppure proprio lei dà un nome a Dio: *il Dio che mi vede*. Essere viste da Dio non significa essere osservate nella propria fragilità, ma riconosciute nella propria interezza. Nessuna condizione cancella la dignità, la voce o la vocazione di una persona. La disabilità non riguarda soltanto il corpo o la mente della persona: anche ambienti, strutture e atteggiamenti possono produrre esclusione. Lo afferma anche la posizione ufficiale dell'Esercito della Salvezza sulle persone con disabilità, fondata sulla dignità di ogni essere umano, creato a immagine di Dio. Essa richiama a superare la discriminazione, favorire l'autodeterminazione e coinvolgere le persone con disabilità nella vita della Chiesa e nelle politiche che le riguardano. L'obiettivo non è una comunità per le persone con disabilità, ma una comunità in cui possano vivere, partecipare e servire insieme agli altri. Le chiese che proclamano un Dio che chiama ogni persona per nome possono diventare laboratori di una società diversa: comunità nelle quali una donna con disabilità non sia solo destinataria di cura, ma soggetto della missione, della testimonianza e del cambiamento. Forse si comincia proprio da qui: creare lo spazio che siano loro a parlare, scegliere e trasformare le loro comunità.

PREGHIERA

Dio che ci vedi e ci chiami per nome, liberaci dallo sguardo che riduce una persona a ciò che può o non può fare. Insegnaci a riconoscere nelle donne con disabilità sorelle con voce, desideri, doni e vocazioni. Rendi le nostre chiese accessibili nei luoghi, nelle parole, nelle relazioni e soprattutto nelle decisioni. Donaci l'umiltà di non parlare sempre al posto degli altri, il coraggio di rimuovere le barriere che abbiamo costruito perché ciascuna e ciascuno possa appartenere, scegliere, servire e contribuire pienamente. Fa' che, guardandoci con i tuoi occhi, diventiamo testimoni di dignità, libertà e giustizia. Amen.

4 DICEMBRE 2026

Dipendenze nascoste e alcol





FILM: *28 giorni (2000).* Un racconto sul riconoscimento della dipendenza e sul difficile cammino della guarigione.

ROMPERE IL SILENZIO E RITROVARE LA DIGNITÀ

Le dipendenze non hanno sempre un volto evidente. Possono nascondersi dietro una vita ordinata, un lavoro, una famiglia o perfino una presenza costante nella comunità religiosa. L'alcol, socialmente accettato, può diventare una via di fuga dal dolore, dalla solitudine, dall'ansia o da ferite mai raccontate. Quando il consumo diventa bisogno, la persona impara a dissimulare: riduce le quantità quando ne parla, beve di nascosto e promette di smettere domani. Il silenzio protegge la dipendenza, non la persona.

La dipendenza non riguarda soltanto chi beve. Entra nelle relazioni, altera la fiducia e può produrre paura, instabilità economica, umiliazioni e isolamento. In molte case sono soprattutto donne e minori a sopportarne le conseguenze. È però necessario essere chiari: l'alcol può accentuare comportamenti aggressivi, ma non giustifica mai la violenza. La responsabilità resta di chi la commette. Nessuna donna dovrebbe essere invitata a tacere, perdonare senza protezione o restare in pericolo per salvare l'immagine della famiglia o della comunità.

Anche molte donne vivono una dipendenza nascosta. Il timore di essere giudicate come madri, mogli o credenti inadeguate può impedire loro di chiedere aiuto. Dietro il comportamento da correggere esiste sempre una persona da ascoltare. La vergogna isola; un'accoglienza competente può aprire la strada alla cura. Chiedere aiuto non è debolezza: è il primo gesto di libertà. La dipendenza richiede spesso un accompagnamento medico, psicologico e sociale. La preghiera e la comunità sostengono il cammino, ma non sostituiscono le cure professionali.

Una risposta di prossimità: fin dalle sue origini, l'Esercito della Salvezza incontra persone ferite dalle dipendenze e dall'emarginazione. La scelta dell'astinenza esprime prevenzione, libertà e solidarietà, non superiorità morale. Come cristiani siamo chiamati ad avvicinarci senza condannare, offrendo ascolto riservato, orientamento ai servizi competenti e protezione concreta a chi subisce violenza. Anche le nostre comunità devono imparare a riconoscere i segnali, a non coprire gli abusi e a collaborare con centri antiviolenza, servizi sanitari e percorsi di recupero.

VERSETTO

"*Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo*".

(Matteo 11,28)

COMMENTO

Gesù incontrava le persone nella verità senza ridurle ai loro errori. Non approvava ciò che distrugge la vita, ma restituiva dignità e possibilità di ricominciare. La fede cristiana non promette soluzioni magiche: annuncia che nessuna persona coincide con la propria dipendenza e che il dolore non deve avere l'ultima parola. Questa speranza diventa credibile quando prende la forma di una presenza affidabile, di una porta aperta e di un aiuto concreto. Se l'alcol controlla la tua vita, oppure nella tua casa genera paura e violenza, non restare sola o solo: parla con una persona affidabile e rivolgiti a professionisti. In caso di pericolo, la priorità è proteggere sé stessi e i minori, contattando subito i servizi di emergenza o un centro antiviolenza.

DOMANDA
Per approfondire
Chiedere aiuto è il primo passo verso la libertà: che cosa può fare una comunità perché sia anche un passo possibile?

PREGHIERA

Signore Gesù, avvicinati a chi lotta in silenzio contro la dipendenza e a chi vive nella paura. Dona il coraggio di chiedere aiuto, guida verso persone competenti e rendi le nostre comunità luoghi sicuri, capaci di verità, protezione e misericordia. Nel nome prezioso del nostro Signore e Salvatore Gesù Cristo. Amen.

5 DICEMBRE 2026

Le une e le altre



Il volontariato nasce dalla disponibilità a mettere qualcosa di nostro – tempo, capacità, ascolto, esperienza – a disposizione di altri e altre. Nel 2026, Anno internazionale dei volontari per lo sviluppo sostenibile, siamo invitate a riflettere ancora di più sul valore di questo impegno.

Ma che cosa accade nella relazione tra chi offre aiuto e chi lo riceve? Pensiamo spesso all'indipendenza come alla capacità di farcela da sole. Eppure nessuna persona è autosufficiente. Nel corso della vita abbiamo bisogno le une delle altre, di cura, ascolto, competenze, fiducia, opportunità. Avere bisogno non significa essere dipendenti. Questa distinzione è importante per una donna che cerca di ricostruire la propria vita dopo aver subito violenza. Uscirne non significa poter fare subito tutto da sola. Una casa, un lavoro, la cura dei figli, ma anche una relazione di ascolto può essere indispensabile per ricominciare.

Dopo una relazione nella quale la fiducia è stata tradita, affidarsi di nuovo può essere difficile. Una relazione di volontariato rispettosa può offrire un'esperienza diversa: qualcuno mi sta accanto senza decidere per me; mi ascolta senza giudicarmi, rispetta il mio sì e il mio no; riconosce non soltanto ciò di cui ho bisogno, ma anche ciò che so, desidero e posso fare.

Aiutare non significa rendersi indispensabili. E ricevere aiuto non significa rinunciare alla propria libertà. Questo vale anche per chi fa volontariato: il desiderio di essere utile può portarci a non riconoscere più i nostri limiti. Ma anche chi aiuta può stancarsi, avere bisogno di sostegno, dire di no. Una relazione che libera non consuma né chi riceve né chi dà.

Uno sviluppo davvero sostenibile comincia anche da qui: da relazioni capaci di sostenere senza trattenere, accompagnare senza sostituirsi, dare senza dominare e ricevere senza sentirsi inferiori.

DOMANDA

Per approfondire

Come possiamo aiutarci le une con le altre senza creare dipendenza, ma facendo crescere libertà e fiducia?

VERSETTO

"Se dunque io, il Signore e il Maestro, vi ho lavato i piedi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri". (Giovanni 13,14)

COMMENTO

Gesù si alza da tavola, depone le vesti, prende un asciugatoio e si china davanti ai suoi discepoli per lavare loro i piedi. Pietro non accetta: «Tu non mi laverai mai i piedi!». Gesù gli risponde: «Se non ti lavo, non hai parte con me» (Giovanni 13,8). Pietro deve imparare non soltanto a servire, ma anche a lasciarsi servire. Può essere difficile anche per noi: non siamo essere abituate a prenderci cura, a rispondere ai bisogni e a dovercela fare da sole. Ricevere aiuto può farci sentire fragili o dipendenti. Gesù invece trasforma il servizio in una relazione reciproca: «gli uni agli altri». Non ci sono alcune che aiutano sempre e altre che hanno sempre bisogno: ognuna può chinarsi davanti all'altra e ognuna deve poter permettere all'altra di chinarsi davanti a sé.

Questo sguardo che interroga anche il nostro volontariato: chi incontriamo è una persona con una storia, capacità, desideri e libertà da rispettare, non soltanto una persona bisognosa del nostro aiuto.

Per una donna che ha vissuto una relazione violenta, incontrare qualcuno che le sta accanto senza controllarla, e che rispetta le sue decisioni può essere l'esperienza di una relazione diversa, in cui avere bisogno dell'altra non significa appartenerle. È una delle forme più profonde della reciprocità evangelica: scoprire che possiamo avere bisogno le une degli altri senza perdere noi stesse.

PREGHIERA

Signore, insegnaci a chinarci davanti all'altra senza sentirci superiori. Insegnaci ad accogliere una mano tesa senza sentirci più deboli. Donaci la libertà di aiutare senza voler diventare indispensabili, e l'umiltà di chiedere aiuto quando le nostre forze non bastano. Insegnaci a riconoscere e rispettare i desideri, le scelte e i limiti nostri e delle altre. Fa' delle nostre comunità luoghi nei quali possiamo servirci reciprocamente e liberamente. Amen.

6 DICEMBRE 2026

Il gioco d'azzardo



In un periodo segnato da guerre, rincari, precarietà e incertezza, molte persone vivono una forte preoccupazione economica. In tale situazione il gioco d'azzardo può apparire una via di fuga. Il gioco però non sempre inizia per un bisogno finanziario, ma per intrattenersi, provare estasi, godimento o come reazione a una situazione di stress, frustrazione o noia. Ed è proprio questa componente emotiva che porta alla sua degenerazione in dipendenza compulsiva.

Spesso si inizia con una piccola vincita. L'euforia e l'adrenalina spingono alla ripetizione, e ogni perdita, anziché frenare la voglia di ritentare, diventa una sfida: fare il possibile per arrivare alla prossima vincita. Un circolo più che "vizioso", patologico, in cui ogni perdita e ugualmente ogni vincita riporta a giocare. Quando il denaro finisce, si arriva a mentire, manipolare o indebitarsi pur di continuare; fino a compromettere lavoro e stabilità economica dell'intero nucleo familiare.

Il gioco d'azzardo è una vera e propria malattia. È una dipendenza da una sostanza generata dal proprio organismo, l'adrenalina. Per molto tempo il gioco d'azzardo è stato associato soprattutto agli uomini, ma è sempre più un problema anche femminile, con modalità diverse, più discrete: gratta e vinci, bingo, lotterie, piattaforme online, dato che con il computer o lo smartphone è facile giocare in pieno anonimato. Un tentativo di evasione da malessere, stress, ansia, depressione, dipendenza economica e psicologica; ed è un fenomeno in aumento persino tra le giovanissime.

Per nutrire la propria dipendenza, chi gioca diventa astuto e impara a manipolare, coinvolgendo le persone più vicine e sacrificando tutto pur di soddisfare la compulsione. Il gioco diventa l'unica ragione di vita e gli altri un'ombra sempre più invisibile.

In questa situazione drammatica i familiari, gli amici e i partner si trovano disarmati, delusi, arrabbiati, magari annientati dai debiti, impotenti, e ogni aiuto che provano a dare si ritorce in una violenza inflitta a sé stessi. Insorgono il panico dell'urgenza di salvare la persona e il senso di colpa all'idea di abbandonarla al proprio destino.

È indispensabile cercare un aiuto esterno nel sistema sanitario o in organizzazioni come il "Programma 12 passi Giocatori Anonimi", nato nel 1957 negli Stati Uniti, con un centinaio di gruppi in tutte le regioni d'Italia. Un programma ispirato a quello degli "Alcolisti Anonimi", che mira soprattutto all'astinenza e al recupero del controllo sulla propria vita.

I familiari possono trovare accoglienza e conforto nei gruppi di auto-aiuto "Gam-Anon".

VERSETTO

"O afflitta, sbattuta dalla tempesta, sconsolata, ecco, io incasserò le tue pietre nell'antimonio, e ti fonderò sopra zaffiri. Farò i tuoi merli di rubini, le tue porte di carbonchi, e tutto il tuo recinto di pietre preziose".

(Isaia 54,11-12)

COMMENTO

Se una donna si perde nel gioco d'azzardo, alla base c'è spesso un bisogno profondo: evadere da una realtà non sempre facile da sopportare. Ma anche le migliori vincite non riescono a colmare i vuoti che lei si sente dentro. Il gioco non consola, produce dipendenza e lascia un amaro senso di sconfitta. C'è però un Dio a cui non sfugge il nostro smarrimento e che ci promette: il nostro valore supera di gran lunga qualunque illusoria vincita. In Dio non abbiamo bisogno di vincere: siamo già più che vincitrici grazie a Gesù, che ha vinto sulla croce e ci dona una vita in abbondanza.

DOMANDA

Per approfondire

Quanto silenzio e quanta vergogna circondano chi è catturato dal gioco, e come può una comunità spezzarli?

PREGHIERA

Dio benedetto, aiutami a ricercare l'amore in te, a trovare in te la soddisfazione di ogni mio bisogno, a sentire il mio valore inestimabile perché tu mi rendi vincitrice ogni volta che mi doni la forza di non cadere nel baratro del gioco. Prendi Tu il 'controllo' della mia mente e del mio intero essere. In Cristo Gesù. Amen.

7 DICEMBRE 2026

Una cura al femminile



La Medicina è insieme scienza e arte, al servizio della salute degli esseri umani. In Occidente si è sviluppata intorno a un paradigma storicamente androcentrico, con standard che hanno avuto come modello il giovane maschio adulto. Solo in tempi recenti, e non ancora in modo omogeneo, le differenze di genere sono diventate un fattore rilevante nella ricerca: serve ancora un forte impegno di sensibilizzazione e formazione dei giovani professionisti, ad esempio in ambito di ricerca farmacologica. Fattori ormonali, metabolici e la composizione corporea incidono sulla farmacocinetica e sulla farmacodinamica dei medicinali: una ricerca condotta solo su parametri maschili espone in particolare le donne al rischio di dipendenza da farmaci. Dosi standard, disagio emotivo medicalizzato e dolore sottovalutato sono effetti della cecità di genere, e possono portare a iperprescrizione o dipendenza iatrogena. Occorre stabilizzare il cambio di paradigma culturale e investire nella Medicina di genere, per una Medicina più accurata, precisa e consapevole, che sostenga l'autonomia e l'indipendenza delle donne.

DOMANDA

Per approfondire

Chi decide quali corpi meritano di essere studiati, e quali problemi sono degni di una ricerca?

VERSETTO

"Dio creò l'essere umano a sua immagine, maschio e femmina li creò". (Gen 1:27)

COMMENTO

La storia dell'esegesi non ha sottolineato abbastanza che, fin nella lettera del testo della creazione, la differenza e la specificità del maschile e del femminile emergono come segni di un'uguaglianza e di una distanza che sole rendono possibile la relazione, tra persone libere e indipendenti. Ci deve essere una similitudine: quella con il Creatore, nella quale gli esseri umani si rispecchiano, quella della pari dignità, e l'identità unica di ciascuno. In questa dialettica tra uguali e differenti si gioca la possibilità dell'amore, che nasce dalla conoscenza reciproca e fiorisce a partire dall'essenza di ogni essere umano, relazionale fin dall'origine. La fede cristiana, con al centro l'Incarnazione, è chiamata a valorizzare questa verità nella vita, nel lavoro, nelle scienze, nel pensiero filosofico e teologico e nella prassi di vita quotidiana: nell'attenzione all'altro nella sua specificità, irriducibile a uno schema, unico, irripetibile, prezioso e destinatario di tutta la cura possibile, secondo l'identità da cui è stato plasmato e di cui il testo biblico offre la Parola di testimonianza.

PREGHIERA

Signore della Sapienza e della luce, ti lodiamo e ti ringraziamo per il dono delle differenze, per la complessità del creato e per la pluralità della bellezza. Ti ringraziamo per le donne di scienza e sapere, pioniere coraggiose e ricercatrici brillanti che hai donato al mondo. Guarda ogni donna nella sua quotidianità, chi cerca giustizia, chi lotta per la libertà e per i diritti negati. Dona intuito, tenacia e chiarezza di pensiero, sostegno quando il suo contributo rischia di essere dimenticato o sottovalutato.

Benedici il lavoro di tutti e di tutte, perché sia guidato dal desiderio di servire, di valorizzare il bene comune e di ricercare la verità. Insegnaci a camminare insieme, perché ogni donna fiorisca liberamente, autonoma e indipendente, senza paura e senza violenza.

Donaci la forza e il coraggio di parlare chiaro, di denunciare la violenza, di opporle prospettive di giustizia. Insegnaci a modellare il presente in vista della cura di relazioni armoniche nella differenza, e che la scienza, arricchita da contributo plurale, sia strumento di cura amorevole della casa che insieme abitiamo in questo mondo. Amen

8-9 DICEMBRE 2026

Endometriosi, un dolore invisibile





LIBRO: Marcello Ceccaroni, *L'inferno invisibile. Endometriosi: la solitudine di un dolore senza nome*, Laterza, 2026.

FILM DOCUMENTARIO: Shannon Cohn, *Endo What?* (2016). Testimonianze di donne con endometriosi e interventi di esperti.

DOMANDA

Per approfondire

Chi non viene creduto nel proprio dolore può contare sulla nostra attenzione, o lo lasciamo solo?

"Altro che ciclo doloroso: è un tabù." L'endometriosi è una patologia cronica che può provocare dolore pelvico, mestruazioni molto dolorose, stanchezza e altri disturbi che interferiscono con la vita quotidiana, fino a infertilità e seri disturbi psicologici. Può comparire già nell'adolescenza e la diagnosi arriva spesso dopo un percorso lungo e complesso. Il problema, però, non è solo sanitario: una studentessa può perdere lezioni e verifiche, chi lavora può faticare nei giorni in cui i sintomi sono più intensi.

Negli ultimi anni alcune donne note hanno contribuito a rompere il silenzio raccontando le proprie sofferenze: l'attrice e regista Lena Dunham e Padma Lakshmi, conduttrice televisiva e attivista, che con il medico Tamer Seckin ha fondato la *Endometriosis Foundation of America*, impegnata in sensibilizzazione e ricerca. Anche la cantante Halsey ha sostenuto iniziative di sensibilizzazione. Il valore di queste testimonianze va oltre la notorietà: ricordano che dietro una diagnosi ci sono persone, studi, professioni, relazioni e progetti di vita.

In Italia l'endometriosi rientra nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA) come malattia cronica, ma l'esenzione dal ticket (codice 063) riguarda solo gli stadi III e IV della classificazione ASRM. Il riconoscimento non equivale a un diritto generalizzato ad assentarsi da lavoro o scuola: le assenze seguono la normativa e i contratti applicabili. Sono state presentate proposte di legge per maggiori tutele su assenze dal lavoro, lavoro agile e diritto allo studio, ma per ora restano solo proposte.

La Fondazione Italiana Endometriosi, attiva dal 2007, promuove ricerca, divulgazione e supporto e chiede di ridurre il ritardo diagnostico. Il movimento di queste donne pone una questione più ampia: quanto è capace una società di riconoscere ciò che non si vede? Riconoscere l'endometriosi significa credere a chi dice di stare male e aiutarla a stare meglio, senza che l'assenza da scuola o dal lavoro diventi motivo di penalizzazione. Significa, soprattutto, superare l'idea che il dolore femminile sia segno di debolezza e vada sopportato, per parlare invece di salute, dignità, parità, diritto allo studio e al lavoro.

VERSETTO

"Ed ecco una donna, che da diciotto anni (...) era tutta curvata e incapace di raddrizzarsi. E Gesù, (...) le disse: Donna, tu sei liberata dalla tua infermità. E pose le mani su di lei, ed ella in quell'istante fu raddrizzata e glorificava Iddio". (Luca 13,11-13)

COMMENTO

La donna ricurva del vangelo di Luca ci fa pensare alle infermità da cui sono spesso colpite le donne, di carattere fisico ma anche psicologico: la sua incapacità di raddrizzarsi può indicare il "peso" che le donne sono spesso obbligate a portare, ma anche disturbi minimizzati o ignorati. È Gesù che vede la sua sofferenza, non la ignora, anzi la chiama a sé e le dice che è liberata; il contatto delle sue mani opera la guarigione e la capacità di glorificare Iddio. E contro le leggi che proibivano di operare di sabato, afferma che doveva essere sciolta da quel legame! Gesù è capace di togliere i pesi e sciogliere i legami che ci opprimono, anche in situazioni impossibili, e noi possiamo affidarci a lui totalmente.

PREGHIERA

Quando arriva la sofferenza,
quando il dolore sembra non avere senso,
quando non riesco a comprendere il perché,
quando mi sento smarrita,
Signore guardami, donami la tua grazia! Amen

10 DICEMBRE 2026

Votare ed essere elette



Paola Cortellesi, *C'è ancora domani*, Vision Distribution, 2023



LIBRO: Serena Dandini, *Paura non abbiamo. Le donne che hanno fatto la Repubblica* - Einaudi Editore, maggio 2026

Livia Turco, *La Repubblica delle donne. Dal diritto al voto alla parità di genere. Settant'anni di conquiste politiche e civili delle donne italiane* – Edizioni Unicopli, giugno 2015.

IL POTERE DI DECIDERE DI SÉ

È noto che le donne italiane hanno ottenuto il diritto di voto solo nel 1946. Nell'immaginario comune si pensa sempre al diritto (attivo) di votare, come nella bella carrellata finale del film di Paola Cortellesi in cui le donne davanti all'urna si tolgono il rossetto prima di chiudere la scheda per non rischiare di invalidarla. Poco si pensa invece al fatto che accesso al suffragio universale significa anche la possibilità di essere elette (diritto passivo). Anche questo avvenne per la prima volta nel 1946: 21 donne furono elette all'Assemblea Costituente, appena il 4% dei 556 costituenti chiamati a scrivere la nostra Costituzione. Poche quindi le madri costituenti, ma capaci di farsi voce di diritti coniugati al femminile, come la parità retributiva scritto grazie a loro nell'art. 37. Il diritto al voto significa allora anche poter entrare nella stanza dei bottoni e portare avanti battaglie di liberazione. Certo la parità salariale non è ancora una realtà diffusa, ma stare tra chi decide fa la differenza, e l'indipendenza economica è una chiave necessaria per aprire la porta dell'autodeterminazione.

VERSETTO

"Allora si fecero avanti le figlie di Selofead (...), che si chiamavano Mala, Noa, Cogla, Milca e Tirsa; esse si presentarono davanti a Mosè (...) e a tutta la comunità all'ingresso della tenda di convegno, e dissero: "Nostro padre morì nel deserto (...) Perché il nome di nostro padre dovrebbe scomparire dalla sua famiglia? Infatti non ha avuto figli maschi. Dacci una proprietà in mezzo ai fratelli di nostro padre".
(Numeri 27,1-4)

COMMENTO

Dopo quasi 40 anni nel deserto il popolo d'Israele può entrare nella Terra promessa da Dio e Mosè è chiamato a stabilire la distribuzione delle terre tra le tribù (vd. Nm. 26,52-56). Ed ecco che si fanno avanti cinque sorelle per esporre la loro condizione: in base alle norme stabilite, loro non avrebbero potuto ereditare la terra e il nome paterno sarebbe andato perso. Con coraggio e determinazione propongono una soluzione e Dio dà loro ragione affermando: *"Quando uno morirà senza lasciare figli maschi, farete passare la sua eredità a sua figlia."* (Numeri 27,8). Queste donne, come tutte quelle che lottano perché tutti gli esseri umani abbiano gli stessi diritti, hanno guardato oltre la propria realtà patriarcale di disuguaglianza e hanno immaginato con forza di possedere una proprietà che le rendesse economicamente indipendenti. Hanno chiesto una possibilità per autodeterminarsi che è divenuta diritto per tutte le donne! E Dio ha sostenuto il loro diritto: ad esistere come soggetti e non solo come possesso del maschio!

PREGHIERA

Dio, nostro Creatore, Tu che hai plasmato l'essere umano a Tua immagine e somiglianza, infondendo lo stesso soffio vitale e la stessa dignità in uomo e donna, Ti preghiamo per tutte le donne del mondo impegnate nella lotta per vedere riconosciuti diritti paritari. Sostieni il loro coraggio quando la stanchezza prevale, amplifica la loro voce quando l'ingiustizia e il silenzio cercano di soffocarla.
Amen

DOMANDA
Per approfondire
In che relazione stanno tra loro la dipendenza economica delle donne e la difficoltà di autodeterminarsi?

HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DI QUESTO QUADERNO:

Francesca Barbano, Alberto Bragaglia, Mimma Capodicasa, Assunta Cestaro, Gabriella Ciampi, Paola Dei, Gianluca Fiusco, Rebecca Kassewa Gaisie, Antonella Garofalo, Ioana N. Ghilvaciu, Ilenya Goss, Daniela Lucci, Mirella Manocchio, Virginia Mariani, Luisa Nitti, Gildas Ouakatoulou, Patricia Paredes, Alberto Rocchini, Tina Romanazzi, Gabriella Rustici, Antonella Visintin Rotigni, Nicole Dominique Steiner, Abigaela Trofin, Renate Zwick.
Impaginazione di Pietro Romeo.