

➤ **Verso Cana ...6:** il 13 febbraio scorso, presso l'Oasi di Gibilrossa, ha

avuto luogo la terza tappa dell'itinerario per fidanzati, dedicato al tema "La comunicazione nella coppia e nella famiglia". L'incontro è stato guidato dal Dr. Giuseppe Rotolo, psicoterapeuta della Gestalt, con la collaborazione dei coniugi Andoloro. Le tematiche trattate sono state di interesse elevatissimo, e ad una breve introduzione teorica è seguito un fitto scambio tra le coppie e il Dr. Rotolo. L'incontro è proseguito su binari esistenziali con due "drammatizzazioni" dalle quali sono emersi degli stimoli di riflessione per i presenti. È stato necessario riprendere gli argomenti trattati in un secondo incontro serale, il 24 febbraio a Palermo. Il prossimo 12 marzo avrà luogo l'incontro sul tema *Sposi "nel Signore"*: *Gesù nella nostra vita. Il disegno di Dio sul matrimonio e la famiglia alla luce del "mistero dell'Alleanza"*.

➤ **Assemblea dell'Associazione:** si terrà il 26 marzo 2000 presso l'Oasi Cana di Gibilrossa (PA). L'inizio è previsto per le ore 10,00 con la S. Messa e si concluderà con il pranzo.

➤ **Incontro responsabili e vice responsabili di Unità Coniugali:** si terrà il 26 marzo 2000 a partire dalle 15,30. Conclusione prevista per le ore 18,30.

➤ **Gruppo Ci.O.Ca.:** si riunirà il 2 aprile.

➤ **Bimboasi:** si incontreranno il 25 marzo.

➤ **Da Modena:** ci fa piacere segnalare come la nostra realtà associativa venga notata, e possa rappresentare testimonianza viva di una famiglia che cresce, persino da luoghi lontani. Si è messo in contatto con noi, infatti, un diacono di Modena che ha trovato la nostra LdF presso gli archivi del CLEF di Bologna. Desidera conoscere meglio la nostra attività di accoglienza orientata alle coppie e alle famiglie, in quanto anche lui si occupa di pastorale familiare. Lo scambio che, speriamo nascerà, potrà essere di ausilio anche per noi, per crescere come comunità allargata.

NOTIZIE IN BREVE...

➤ **Articolo sull'Associazione pubblicato su**

Donna Moderna: Giovedì 12 marzo è stato pubblicato sul settimanale Donna Moderna un articolo sulla nostra realtà; essendo evidenziato anche il nostro numero di telefono molte sono state le persone che ci hanno contattato in seguito alla lettura dell'articolo...

➤ **Giovedì 9 Marzo è ritornato alla casa del Padre il Prof. Leoluca Pollara,** papà della nostra carissima Maria Licia di Corleone. Abbiamo avuto modo di conoscerlo ed apprezzarne le doti umane nei nostri incontri estivi di Montagna Gebbia. Lo ricordiamo con affetto ed a lui, che è già in paradiso, chiediamo di pregare per la nostra realtà.

➤ **Internet:** "Ogni tre secondi e mezzo, nel mondo, una persona muore di fame. Tre quarti delle 24.000 vittime giornalieri sono bambini al di sotto dei cinque anni". Alcune società si sono impegnate a donare una tazza di riso nei paesi con emergenza alimentare per ogni click (o meglio hit) che verrà fatto sul pulsante "Donate free food" nella homepage di: <http://www.thehungersite.com>

E' una nuova forma di propaganda pubblicitaria che si va diffondendo in rete. Non -costa nulla, è consentito un solo "click" al giorno. Riteniamo interessante diffondere questa notizia.

Équipe di Redazione:

Piera e Antonio Adorno
Cettina e Antonio Andoloro
Stefania e Vito Plances
P. Antonio Santoro

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero e li ringraziamo:

Daniela, Rossella e Biagio di Sambuca, Francesco La Placa, Giovanni Pillitteri, Giuseppe Rotolo.

Responsabili della distribuzione:
Enza e Tanino Sciortino.

Briciole per incontrarsi, condividere, formarsi... camminare insieme

Numero 14 ad uso interno dell'Associazione OASI CANA Onlus e dei Missionari della Famiglia

Marzo 2000

Lettera di Famiglia



Quaresima 2000

IO SARO' CON VOI

FINO ALLA FINE DEI TEMPI (MT 28, 20)

Di Antonio Andoloro



"Possa il millennio che inizia essere un'epoca nella quale finalmente l'appello di tanti uomini, nostri fratelli, che non possono il minimo per vivere, trovi ascolto e fra-

terna accoglienza". Questo l'auspicio del Santo Padre formulato nel messaggio per la Quaresima di questo nuovo anno. Tema di **Quaresima**, dunque, tempo di **conversione e di riconciliazione**; un momento, molto forte per il popolo cristiano, e ancor più importante, perché inserito in un altro tempo assai particolare, che è il **Grande Giubileo** dell'anno due-mila. "Il tempo quaresimale rappresenta, infatti, il punto culminante del cammino di conversione e di riconciliazione che il Giubileo, anno di grazia del Signore, propone a tutti i credenti per rinnovare la propria adesione a Cristo". Questo cammino, dice Giovanni Paolo II, muove dalla consapevolezza che "il Cristo ha voluto unirsi alla natura umana per riscattarla dalla schiavitù del peccato e della morte".

Questo è il suo **mistero di salvezza**. E appaiono compassionevoli le parole del Papa, quando dice che l'uomo vive quotidianamente l'oppressione del peccato, poiché ne "avverte le radici profonde nel suo stesso cuore". È come se sentissimo vibrare l'emozione e la tristezza in queste parole, che ci trasmettono tutta l'ansia di salvezza del Santo Padre per l'umanità intera. Continua dicendo che "nel Signore risorto si spezza il potere della morte e all'uomo è offerta la possibilità, mediante

(Segue a pag. 2)

SOMMARIO

Amico Stadio

"Utero in affitto" ... e il bambino?

Incontro con... Giovanni Salonia

La quaresima come tempo di attesa...

La prevenzione dei tumori

In attesa di titolo... la Poesia

Sambuca o Klagenfurt?

Notizie dalla Francia d'altri tempi

E' Dio che viene ad amarci

Piccoli sorsi d'Oasi

la fede, di accedere alla comunione con Dio". Ed è in questo tempo, detto di Giubileo, che siamo invitati, quale popolo di Dio, "ad aprirci in maniera particolare alla misericordia del Padre, che nel Figlio si è chinato sull'uomo, ed alla riconciliazione, grande dono di Cristo". Questo itinerario di conversione passa attraverso il desiderio di vivere una vita nuova, in pienezza, in Cristo Gesù e nella testimonianza, che significa vivere una **vita di fede, di speranza e di carità**. Sono state, infatti, proprio le tre virtù teologali, oggetto di speciale approfondimento nel triennio di preparazione al Grande Giubileo. "La fede consiste nell'adesione all'annuncio del mistero pasquale attraverso cui il credente riconosce che in Cristo morto e risorto gli è data la salvezza; ... la fede è il «sì» dell'uomo a Dio, il suo «amen»". "Con la grazia del Giubileo il Signore ci invita, altresì, a ridestare la nostra speranza. In Cristo, infatti, il tempo stesso è redento e si apre ad una prospettiva di gioia senza fine e di comunione piena con Dio. Il tempo del cristiano è segnato dall'attesa delle nozze eterne, anticipate quotidianamente nel ban-chetto eucaristico. Con lo sguardo rivolto ad esse, «lo Spirito e la sposa dicono: Vieni!» (Ap 22, 17), alimentando la speranza che sottrae il tempo alla pura ripetitività e gli conferisce il suo senso autentico." Da questa prospettiva di speranza, così descritta,



l'uomo nuovo può guardare al millennio che gli si apre davanti senza paura, ma con rinnovata fiducia. E infine la **carità**, che dice il Papa, "per il cristiano non è soltanto un gesto, o un ideale, ma è, per così dire, il prolungamento della presenza di Cristo che dona se stesso". Dunque Cristo stesso, la sua vita, sono carità, sono testimonianza viva di carità. E l'auspicio finale del Santo Padre è quello che "i cristiani, ai diversi livelli, si facciano promotori di iniziative concrete per assicurare un'equa distribuzione dei beni e la promozione umana integrale per ciascun individuo". Il Papa conclude il suo messaggio per la quaresima 2000 invocando su tutti la benedizione di Dio, uno e trino, principio e fine di tutte le cose.

AMICO STADIO

Sono un ragazzo di quattordici anni e mi chiamo Biagio Parrino, frequento la prima media "Giuseppe Tomasi di Lampedusa" di Santa Margherita Belice. Sono tifoso della Juventus, secondo me all'interno dello stadio ci dovrebbe essere meno aggressività da parte dei tifosi. Tifosi che, essendo di squadre diverse e con ideali opposti, non riescono a dialogare con gli avversari. Secondo il mio parere le violenze nello stadio sono causate dagli striscioni razzisti, dalle urla e dagli errori che commettono gli arbitri durante la partita. Per me il calcio non dovrebbe essere uno sport di violenza, ma un momento di gioia, di felicità e di fraternità per tanto è mio grande desiderio che lo stadio diventi un luogo di divertimento e di amicizia.

Biagio Parrino

PICCOLI SORSI D'OASI

Una giornata insieme all'Oasi Cana è un "battito di ciglia": riapri gli occhi e sei già sulla strada di ritorno, con un fantastico panorama di Palermo sotto gli occhi e tra le mani solo il "ricordo" di una giornata d'Oasi. Solo a "piccoli sorsi", così noi giovani, distanza impedente, siamo costretti a bere l'Oasi, a piccoli sorsi d'acqua! Basteranno nel "deserto" che ci circonda, nel "tran tran" della vita quotidiana tra mille cose da dire e da fare e le poche possibilità d'essere? Basteranno a dissetarci e a disintossicarci? Sì, se beviamo fino in fondo quest'acqua che ci viene donata per donarla, se lasciamo che essa scorra su di noi e ci dia freschezza. Un'acqua trasparente, limpida che da vita e che lascia in bocca un gusto dolce, un sapore d'Oasi che non va più via.

... "Se potessimo frugare il mondo e vedere questo giorno elaborarsi e nascere dal fondo dei secoli, ne comprenderemo il valore!" diceva Delbrel. E' così per ogni giorno passato all'Oasi, per "quel giorno" in cui abbiamo staccato "la spina elettrica" del trambusto quotidiano, decidendo di essere illuminati solo da un'altra Luce inesauribile. A cosa servirà allora un giorno all'Oasi? Sarà un giorno di sosta, di pausa ... un giorno in cui chiedersi: alt! Dove sto andando? E rispondere personalmente, familiarmente... Un giorno, insomma, per riscoprire nell'**ordinarietà** di gesti semplici lo **straordinario** potere di stare insieme per una scelta, spinti da una "forza di coesione", scientificamente parlando, che è in noi, tra noi, ma non "nostra"! Ed ecco che quella giornata all'Oasi sarà **riscoprire le nostre radici: siamo fatti per essere famiglia!** Ed è bello esserlo facendo le pulizie o condividendo un pasto, in una preghiera o in una parola! Mi chiedo quale tesoro ognuno di noi stia accumulando dentro di sé e soprattutto quale tesoro stiamo accumulando assieme, dal momento che prima due, tre poi dieci, venti, ottanta, innumerevoli persone sono uscite dal proprio guscio e hanno deciso di condividere lo stesso sogno. Un sogno vissuto insieme, condiviso è una realtà che comincia!

Basterà allora qualche sorso d'Oasi? Sì, se sapremo creare in noi delle Oasi attraverso le quali Dio possa dissetare noi e chi ci sta vicino.

Daniela Palmeri

da Lui. Questo discorso rende necessaria però una premessa: nemmeno Dio può prendere ogni uomo forzando la sua libertà, occorre che questi apra la porta del suo cuore all'incontro divino.

S. Teresa d'Avila guarda alla preghiera come il mezzo più fondante del rapporto con Dio, consigliava infatti 10 minuti al giorno di colloquio con il Signore perché Egli potesse entrare nella nostra vita.

Da tutto ciò scaturisce una sicura certezza: **E' Dio che viene ad amarci,**

che ci prende e ci accoglie in ogni istante, attraverso qualsiasi mezzo, co-

Giovanni Pillitteri

"UTERO IN AFFITTO" ... E IL BAMBINO?

Una semplice considerazione

È la fine di febbraio dell'anno duemila, quando, anche in Italia, scoppia il caso! Il caso è quello di una giovane coppia "alla ricerca disperata di un figlio" che decide di lottere contro ogni ostacolo, contro ogni legge, e persino contro madre natura. Infatti è proprio lei, madre natura, che ha giocato un brutto scherzo a questa donna, che non potrà mai diventare madre, per il semplice motivo che non ha l'utero. Di fronte ad una evidenza così disarmante la giovane coppia non si perde d'animo e dopo anni di "tentativi" finalmente trova la soluzione al problema, che solo in apparenza sembrava impossibile da risolvere. Vi chiederete quali tentativi può fare una donna che risulta sprovvista di un apparato fondamentale per la gestazione? La medicina, per quanto avanti nella ricerca, non ha ancora fornito terapie, o rimedi di altro genere, per una patologia genetica così grave. Ma laddove non è riuscita la scienza in tanti anni, ha sopperito l'ingegno di questi due giovani e del medico che li segue: il liquido seminale di lui funziona, le ovate di lei funzionano, prendiamo alcuni ovociti li congeliamo e nel frattempo cerchiamo una "mamma di riserva" che ci presti il suo utero, che dopo nove mesi sforni un bel bambino e che naturalmente, previo accordo, anzi, pardon, previo **contratto** vero e proprio, a cose fatte ci dia il frutto di cotanta scienza, e cioè, il pargolo appena nato. Che ne dite? Semplice, no!?

In presenza di quello che viene definito "vuoto legislativo" in merito alla questione, un giudice, donna, decide di autorizzare il ginecologo a procedere, e anche se questi è legato ad un codice deontologico professionale, che gli vieta di portare avanti questo tipo di procedura, decide ugualmente di "tirare innanzi", ufficialmente per accontentare il desiderio frustrato della coppia, a mio modo di vedere, più *venalmente*, per farsi una bella pubblicità su scala nazionale. Ed è a questo punto che, apriti cielo, tutti, o quasi, insorgono. Chi per motivi di Diritto, sostenendo che le leggi esistono ma sono state male interpretate, chi per questioni di morale perché non è bene che si crei questa confusione di mamme, dal momento che alla fine di questa storia, di "genitrici" ne avremo due, chi, ancora, per motivi etici, chi per strumentalizzazioni politiche, chi per questioni religiose.

Quello che è certo, comunque, è che le cose non saranno poi così semplici come sembrano, in quanto la legge prevede che se la madre naturale non riconosce il figlio dato alla luce, questi venga posto in stato di adottabilità. Ma l'adozione sarà aperta ad una qualunque delle coppie idonee che ne abbia già fatto richiesta, e così i due giovani che hanno dato vita a tutta questa storia, in realtà non hanno alcuna certezza di vedersi affidato il figlio che rivendicano come proprio. Non sarebbe stato più semplice aprirsi, *veramente alla vita*, prendendo in adozione, di tutto principio, uno dei tanti sfortunati "figli di nessuno"? Senza dover combattere inutili battaglie contro la natura e contro il mondo intero? Perché alla fine, il dato sconsigliante risulta essere, a mio parere, un al-

(Continua da pagina 5)

prio nel momento in cui si vuole recuperare tempo, si perde qualcosa, perché si vive tutto come un "recupero a tutti i costi" e quindi parte della vita ci scivola addosso. Il recupero vero avverrà, allora, solo gustando fino in fondo le cose, mentre il più delle volte, proprio per la fretta di recuperare, si fugge da quello che il corpo desidera: la sincerità e l'immediatezza valgono molto di più della fretta.

Un modo per prendere contatto con le proprie esigenze più profonde è, senz'altro, l'ascolto di sé. Nei casi di attacchi di panico, poi, è importante cercare di capire cosa il panico ci vuole dire. Esso è infatti sicuramente un segnale d'allarme che deve essere ascoltato. Ed è dall'ascolto di sé che nasce la risposta alle proprie sofferenze. Una risposta, a volte illuminante o pacificante per la quale dobbiamo congratularci con noi stessi, recuperando la dimensione della **celebrazione di sé** e degli altri. Tale dimensione è per noi motivo di sospetto, proprio perché la nostra cultura tende a svilirci, punirci, svalutarci. E' importante invece essere caldi con se stessi e con gli altri proprio perché il calore è dentro di noi.

L'incontro con una persona che riscalda, d'altra parte, però, può determinare confusione. Da un lato, infatti, si coglie la bellezza della persona che accoglie e comprende, mentre dall'altro si vive la tendenza a banalizzarlo o a giudicare. **In questi casi può essere molto utile restare nella relazione allontanandosi.** Ognuno di noi, specie se sensibile deve trovare la giusta distanza. Quando la cosa è bella, avvicinarsi troppo può essere pericoloso, perché confonde. Con la giusta distanza tornano le parole.

(Continua a pagina 4)

L'angolo dello specialista

Incontro con ... Giovanni Salonia

Giovanni Salonia è docente di Psicologia Sociale presso l'Istituto di S. Silvia (LUMSSA) di Palermo, fondatore della Società Italiana Psicoterapia Gestalt, direttore dell'Istituto di Gestalt - H.C.C. in Italia, psicoterapeuta della Gestalt e sacerdote della famiglia Francescana dei Cappuccini. Ha pubblicato diversi libri di psicologia e psicoterapia sulla comunicazione interpersonale.

di Cettina Sansone

L'11 marzo del 1999 ho partecipato ad un gruppo coordinato da G. Salonia. Insieme a me c'erano una quindicina di persone, con le quali si è sviluppato un percorso "creativo".

Quelli che seguono sono degli appunti di questo interessantissimo viaggio attraverso le "emozioni" di ognuno di noi. Ovviamente troverete qui solo i riferimenti teorici, senza alcun cenno agli interventi di carattere personale.

Punti di partenza sono: le **emozioni**, la **difficoltà di prendere** (vivere) il **calore** e la **diversa sensibilità** tra **l'uomo** e **la donna**.

Per meglio muoversi attraverso le tre realtà individuate, quali fari guida del discorso, occorre partire dal modo in cui è possibile definire il rapporto che ognuno ha con le emozioni.

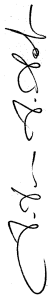
Dalle esperienze condivise emerge essenzialmente la tendenza a vivere le emozioni con difficoltà o paura, anche se non manca in alcuni l'accettazione completa delle emozioni vissute.

Proprio in relazione al disagio vissuto nei confronti delle emozioni è interessante notare come da una parte emerga il grande desiderio di sentire e vivere profondamente

(Continua da pagina 3)

tro: nessuno, dico nessuno, si è preso cura della vita di questo bambino che nascerà! Infatti il problema di cui stiamo discutendo non è semplicemente "oggetto" di verifica giuridica, scientifica, etica o morale, il problema vero è che nascerà una "persona umana" la cui vita sarà per sempre segnata da quello che è l'evento più importante, per la sua esistenza: la **nascita**. Perché forse qualcuno dimentica che durante i nove mesi di gestazione, nel liquido amniotico si muove una vita umana, capace, via via, di percepire, di sentire, di pensare, di capire che quell'involucro che lo "contiene", in tutti i sensi, è la sua mamma, quella mamma che lo nutre, e della quale comincia a conoscere l'odore, il calore, la voce, l'amore.

Ma, non appena nascerà, **quel** bimbo, che ha conosciuto **quella** mamma per nove mesi, si vedrà strappato all'unica sua sicurezza, per essere affidato alle "amorevoli" cure di una donna a lui completamente sconosciuta della quale avrà paura, per il semplice motivo che non ne riconoscerà l'odore, né il calore, né l'amore, né la voce! Chissà che uomo avremo fra vent'anni?



E' DIO CHE VIENE AD AMARCI

A Palermo il 6 febbraio scorso il teologo carmelitano P. Antonio Sicari ha incontrato le comunità siciliane del Movimento Ecclesiale Carmelitano (Palermo, Catania, Enna, Castellammare e Alcamo) per tenere una nuova riflessione sul nostro essere cristiani, consequenziale ai discorsi affrontati nelle singole realtà comunitarie. La riflessione ha preso spunto da un interrogativo: "Noi cerchiamo Dio, ma siamo noi a trovarlo oppure è Lui che trova noi?" Ora è bene puntualizzare che colui che cerca, vuole sempre trovare qualcosa, ma accade spesso in campo esistenziale di non trovare risposte adatte, acquisizioni tali da soddisfare la nostra sete di certezze; il processo logico di tale disposizione mentale può essere inteso con una citazione di uno dei più grandi oratori latini, Cicerone, che riferendosi alle pseudo-certezze di molti uomini così sentenziava: "Non è turpe che i filosofi dubitino su quello di cui la gente è certa!" Quindi il cercare e il trovare non sono consequenziali l'uno dell'altro, ma indicano due processi distinti, la stessa etimologia delle parole può aiutarci meglio nella comprensione: la parola "cercare" ha la sua radice nel sostantivo "cerchio" che indica quindi un girare attorno, tutto ciò però non esclude il rischio di un girare a vuoto, in altre parole, chi cerca gira intorno ad una questione, ma corre il pericolo di non trovare risposte e quindi di cercare inutilmente. Invece la parola "trovare" ha il suo corrispettivo etimologico nel termine francese indicante la poesia trobadorica, che consiste in una lirica d'amore che manifesta canto, danze e feste, quindi in altre parole, chi trova è investito dalla gioia e ne esprime i contenuti.

A questo punto è facile intendere come il momento pregnante di un iter conoscitivo sia il "trovare" e solo in second'ordine il "cercare", ne consegue poi, che l'avventura cristiana inizia proprio quando si comincia a trovare, cioè quando tra colui che cerca e vuole trovare, s'inserisce l'essere trovati da Dio o in altre parole l'incontro con Dio.

S. Giovanni della Croce a tale proposito sosteneva: "Ricordati che se tu cerchi Dio, molto di più Dio cerca te!" Gesù stesso intervenendo su tale questione usava toni dolci per chi si apriva al rapporto: "Chi ha sete venga e beva da me." E toni più duri per chi si sottraeva all'incontro: "Mi cercherete ma non mi troverete."

Sull'importanza del rapporto con Dio il filosofo Kierkegaard così si esprimeva: "Non posso arrivare a Dio se Lui non viene a prendermi." Noi cristiani quindi cerchiamo Dio ma per poter fondare il rapporto dobbiamo essere trovati

NOTIZIE DALLA FRANCIA D'ALTRI TEMPI

Suggerimenti dall'enciclopedia di Diderot

Carissimi lettori, ben ritrovati!

La proposta di questo mese prende le mosse da una vostra iniziativa, a mio parere pregevolissima: dedicare uno spazio della vostra *Lettera alla poesia*. Sono davvero onorato di farvi sapere che la notizia ha suscitato curiosità e interesse, tanto che non mi stupirei se qualche critico famoso apprezzasse i versi degli artisti dell'Oasi che, a detta di molti, sono bravi e numerosi (sarà l'aria salubre e la buona cucina?). allora, in bocca al ...critico.

Il libro che vi consiglio questo mese è una raccolta di poesie scritta da **Pedro Salinas**, pubblicata nel 1933 col titolo "*La voce a te dovuta*". Si tratta di un vero poema d'amore composto da settanta componimenti, di cui vi propongo uno stralcio del quarantacinquesimo. Sono sicuro che apprezzerete la suggestiva spiritualità dei suoi versi:

La materia non pesa./ Il tuo corpo ed il mio./ uniti, non sentono mai/ schiavitù, sentono ali./ I baci che tu mi dai/ sono sempre redenzioni./ tu baci verso l'alto,/ e qualcosa di me porti a luce./ stretto prima/ nel fondo oscuro./ Lo salvi, lo guardiamo/ per vedere come ascende./ e vola, per l'impulso che gli dai./ verso il suo paradiso/ dove ci aspetta./ [...] / Sento, quando mi abbracci./ che ho tenuto contro il petto/ un lieve palpitare./ vicinissimo, di stella./ che viene da un'altra vita./ ...

Con l'augurio che anche voi possiate sperimentare di tenere contro il petto un "lieve palpitare, vicinissimo di stella".

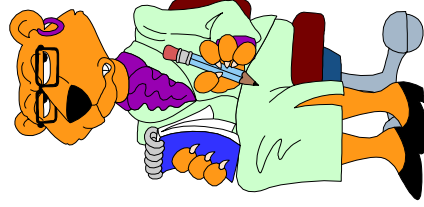
Devotamente, vostro

Denis Diderot.



le emozioni, mentre dall'altra la paura di esserne travolti o anche la sfiducia nel valore e nella veridicità delle emozioni sentite. Emerge, comunque, la difficoltà di distinguere le proprie emozioni perché, spesso, vengono confuse con l'ansia che, di contro, è solo una delle emozioni che, a volte, paralizza al punto da provocare confusione. Ancora più spesso capita, quindi, che non riusciamo a controllare l'energia che si muove accanto all'emozione, un'energia che ne è soltanto la risposta corporea.

Prima di procedere ancora con questo discorso diventa più che mai urgente provare a dare una definizione del concetto di emozione. **Per emozione si intende il significato personalissimo che il mondo ha per ciascuno di noi in un determinato momento.** E' importante allora fidarsi delle emozioni, lasciandosi andare



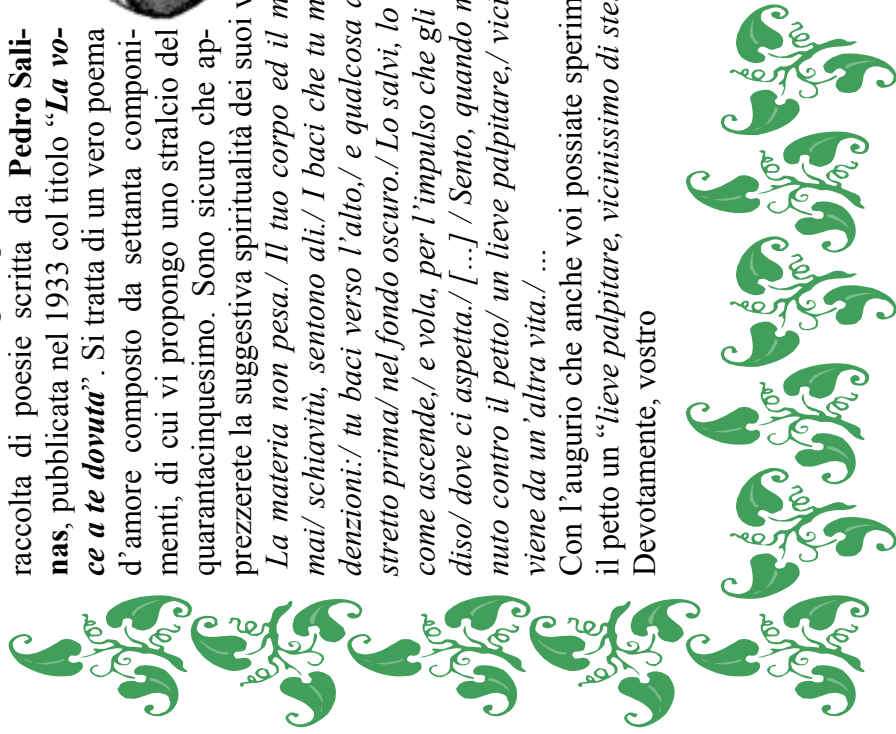
al proprio corpo, con la certezza che **non è possibile provare emozioni più grandi del proprio corpo.** Lasciate quindi che l'emozione fluisca in tutto il corpo, permette di non sentirsi dominati dalla stessa e di avere la sensazione di contenerla. Ciò risulta particolarmente utile nell'esperienza del dolore, quando diventa importante far uso di una respirazione profonda attraverso cui far scorrere l'energia in tutto il corpo. Il respiro è fatto proprio per sostenere le emozioni. In questo senso il ruolo della persona che sostiene un altro in un momento difficile è proprio quello di trasmettere la sicurezza che il corpo è più grande del dolore e si può quindi contenere.

Capita spesso però che di fronte ad un'emozione si fugga, interrompendo così il fluire dell'energia che la accompagna. Di fronte alla fuga, conseguente ad un'emozione, è importante cogliere qual è l'aspetto più grande di noi che ci blocca o spaventa. Il più delle volte tale fuga nasce dalla mancanza di fiducia in se stessi e dalla paura di essere aggrediti. Tale paura può concretizzarsi nello svenimento o nella fuga vera e propria dal luogo in cui ci si trova. In questi casi diventa importante muoversi, fare qualcosa, oppure ricontattare se stessi tramite il respiro. La dinamica individuata è simile a quella utilizzata per scagliare una freccia, che tiene conto di direzione ed energia e che si fonda su una corretta respirazione.

Le reazioni di paura e di fuga davanti ad una emozione suscitata da una situazione o ad una persona oggettivamente non temibili, ci invitano a riflettere sui motivi scatenanti tale paura specie quando questa diventa fobia o panico. In questi casi può essere particolarmente importante la presenza di **qualcuno** che ti prenda per mano e ti accompagni nel mondo, proprio perché il più delle volte questo non è ancora accaduto. Tale processo di ri-nascita si scontra però con la sfiducia nei confronti di chi dovrebbe accompagnarti nel mondo, che non potrebbe che essere lieto di darti alla vita. Tale processo non può essere un'autoforzata, perché in questi casi non porterebbe a niente. **L'unica forza liberante è la fiducia in chi ti accompagna.**

Molto spesso, però, il desiderio di entrare nel mondo è così forte da farci perdere di vista noi stessi e così l'eccessiva fretta ci porta a trascurare qualcosa di noi. Infatti pro-

(Continua a pagina 14)



In cammino con Gesù

LA QUARESIMA COME TEMPO DI ATTESA E DI RICONCILIAZIONE

Con se stessi e con gli altri

di Cettina e Antonio Andaloro

Questo è un tempo di attesa, non di sterile e passiva attesa, bensì un tempo di accoglienza, di guarigione, di salvezza, di liberazione, di riposo, un tempo di cui Gesù si serve per permettere ad ognuno, nella fede, di mettersi in piedi, di vedere, di sentire e d'amare in attesa della sua passione, della sua morte e della sua resurrezione, per la nostra vita.

A cosa, dunque, ci può essere utile questo "tempo salvifico"? Certamente a fermarci, a prenderci del tempo per noi, per guardare consapevolmente il nostro cuore talvolta, oppresso dal peccato, per le nostre ferite, per la nostra angoscia, per i nostri sensi di colpa, insomma per osservare la nostra vita spezzata. **Gesù è tempo di ristoro e di salvezza**, sempre! Siamo noi che non ce ne accorgiamo. Approfittiamo, allora di questo tempo di quaresima per vedere e sentire la sua presenza in noi e per prendere coscienza della nostra vita, così com'è.

Mt 11,28-30: *<Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero.>*

Lasciamoci compenetrare dalle parole di Gesù, rileggiamole e ripetiamoccele fino a quando saranno loro, le parole, a cullarci, a renderci sereni, ad aprire il nostro cuore alla riflessione. Fermiamoci per qualche minuto, magari consegnando all'altro nostro/a sposo/a quelle che sono le prime sensazioni, quanto ci ha lasciato dentro questo breve passo della parola di Gesù. Poi riprendiamo, con la lettura di un itinerario di riflessione da "**Gesù, il dono dell'amore**" di Jean Vanier, che può essere di ausilio, per meglio comprendere il senso della passione, morte e resurrezione di Gesù nella nostra vita:

Dopo essere stato battezzato da Giovanni e avere trascorso quaranta giorni di solitudine e di digiuno nel deserto, vicino a Gerico, dove fu tentato da Satana, Gesù ritornò a Nazaret. Là, nella sinagoga del suo paese, lesse solennemente un passaggio del libro di Isaia: *<Lo spirito del Signore è sopra di me; per questo mi ha consacrato con l'unzione, e mi ha mandato per annunziare ai poveri un lieto messaggio, per proclamare ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista, per rimettere in libertà gli oppressi>* (Lc 4 e Is 61). Poi annunciò a tutta la sinagoga: "**Oggi si è compiuta questa profezia**".

Annuncia la sua visione, il suo programma: lo Spirito del Signore lo invia non ai ricchi, né ai detentori del potere e del sapere, ma verso i piccoli, i malati e i poveri, gli oppressi e quelli che soffrono, tutti quelli che non hanno voce, che non possono seguire la legge e si sentono perduti, che sono esclusi dal tempio di

SAMBUCA O KLAGENFURT?

Colgo al volo l'opportunità offertami da Antonio Andaloro incontrato qualche giorno fa all'Oasi e mi stedo a buttar giù due righe. Di cose da dire ne avrei davvero tante anche se non so mai da dove cominciare. Forse dovrei riuscire a chiudere gli occhi e le orecchie, staccare solo per un momento con tutto ciò che mi circonda per far emergere quella parte di me che tante volte resta incastrata, bloccata da mille distrazioni ed iniziative. Un attimo di silenzio per riuscire

a sentire il proprio "sentire", focalizzando un altare di legno, una chitarra che suona, un piccolo sorriso, un'Oasi. Durante il mio soggiorno in Austria ho pensato diverse volte a questa nostra realtà che è riuscita a darmi un profondo orgoglio nei confronti del mio paese e della gente che gli gira intorno. Vedevo Sambuca come illuminata da una luce splendente che mi spingeva a dire: è lì il mio posto, tra quella gente e in quella realtà d'amore. Il sorriso di Gaspare, la voce di Maria, il bacio di Vita, la sensibilità di Bianca e di Anna Lia, ed ancora l'entusiasmo della zia Enza, la voglia di fare di Minucia, la gioia di Daniela, le parole di Padre Antonio. Penso che chiunque venga a contatto con tutti noi, ne risulti quantomeno scosso, contagiato da questa battaglia contro l'indifferenza che uccide ogni amore. E a poco a poco cambia il modo di vedere le cose: l'umiltà nei confronti degli altri, l'attenzione per ciò che accade, il desiderio di capire, la certezza che Lui c'è. Tante notti nel mio letto a Klagenfurt mi capitava di non riuscire a dormire per la tanta voglia di vivere. Una volta sulla metropolitana un ragazzo down si è seduto accanto a me e mi ha abbracciato. Prima di scendere ha detto "Aufwiedersehen" due volte: tra tanta indifferenza, in quel tran tran di gente che corre come inseguita da vespe, quel suo saluto così spontaneo mi ha come riempita. Anch'io scendendo ho detto il mio "Aufwiedersehen", l'autista colto di sorpresa mi ha risposto quando le porte ormai si chiudevano. E' così: c'è chi ama salutare, chi no, chi lo fa col cuore, chi per forza, come tutte le cose della vita. Ed allora noi che certe cose le capiamo, le vediamo, le sentiamo, rendiamoci consapevoli del fatto che siamo un tantino privilegiati, perché questo entusiasmo, questa voglia di fare ci rende persone in mezzo a tanti individui, ci dà quella forza con cui siamo pronti a lottare contro ogni difficoltà, contro ogni ingiustizia. I nostri sguardi guardano verso un'unica direzione illuminandoci a vicenda il nostro cammino.



Ed io un'umile "Cana giovane" mi sento di dire a tutti voi GRAZIE MILLE anzi GRAZIE DUEMILA.

Rossella Miceli

Ricordiamo ai nostri lettori che c'è ancora tempo, fino al 31 marzo 2000, per suggerire il titolo della rubrica dedicata alla poesia. Ad oggi sono giunte in redazione poche proposte, dunque, non abbiate timore ed esprimete la "vostra" per continuare a far crescere insieme la nostra LdF.

In attesa di titolo, ...la Poesia

Indicibile e inconfessato
amore.

Desiderio
taciuto e temuto.

Paziente e rinnovato
ardore.

Lontano dal venire e tornare,
sei presente
ora assente.

Tu curi e ferisci,
raggelato da un tempo
che non è quello tuo ma neanche più mio.

Disarmato e silente
sei crudele, eloquente,

tu
dagli occhi di magna,
dalle mani taciute,
temute,

volute...

sei groviglio di pensieri inespresi,
desiderio di strade
percorse gianmai.

Sei occasione perduta,
intentata,

di chi vive il rimpianto di un tempo
sbagliato.

Tu sei chi m'invade
e che mai vorrei recedesse
com'onda lontanante e severa,
Misterioso ed assorto profilo.
Sospirato,
soffocato respiro...

Avvolgente pensiero di bene

Tu sei...

come pallida luce ridente
e poi lacrima
che morbida
mente

ridistende più veli celando...

(che cosa, perché?)

Soffocato sospiro d'amore
avvolgente pensiero di bene
tu sei.

Cettina Sansone

La relazione profonda tra due persone è qui collocata in un tempo "altro", lontano dal venire e tornare, sganciata, cioè, dalle comuni relazioni temporali, ritmata da presenza ed assenza, che scandiscono il tempo dell'amore.

L'incontro tra i due, può far nascere "bene" ma anche "dolore": chi è disarmato, a volte, diventa crudele e i suoi gesti - le mani taciute, temute, volute - possono essere negati o comunque tali da suscitare sospetto o paura in chi pur desidera uno scambio sincero di affetti.

La paura dell'altro, spesso, allontana a tal punto che si può scegliere di non percorrere strade comuni alle sue, anche a costo di vivere il rimpianto di aver perso un'occasione importante. Un rimpianto, però, che rende più forte il legame con chi, proprio perché sconosciuto, acquista fascino e suscita curiosità.

Quando poi, nel profondo, si intuisce che l'altro è presenza d'Amore, pare che sia possibile annullare la distanza che separa quei due. Ma, spesso, la distanza ritorna, nelle forme più varie, e lì allontana, come lacrima che pone uno schermo davanti al reale, annebbiando la lucida vista, attraverso dei veli che celano la verità di se stessi e dell'altro.

Gerusalemme, che sembrano essere rifiutati da Dio, che sono nell'onta e nell'angoscia, che si sentono prigionieri della loro colpa. È a loro che viene a rivelare una buona novella: **non devono avere paura perché Dio è accanto a loro; Dio è un Dio che capisce e perdona, che li ama. Hanno un valore. Sono preziosi.**

I Vangeli riportano che Gesù era animato da **compassione**: la parola greca *spianchna* implica un elemento fisico. Si tratta di un'emozione profonda che sconvolge le viscere. Gesù era colpito nel suo corpo e nella sua affettività dalla sofferenza, il suo cuore sanguinava davanti alle persone povere, rifiutate, abbandonate e oppresse, che riponevano la loro fiducia in Dio.

In questo caos di divisione, di odio, di paura e di collera Gesù apparve sempre come un uomo di compassione. **Gesù era un uomo di relazione e di comunione**: cercava contatti personali, toccava le persone, le prendeva per mano, chiamava ognuno alla fiducia e alla fede, guardava ognuno, amava ognuno in tutta la sua sofferenza, rivelandogli la sua bellezza e la predilezione di Dio per lui.

Così Gesù è mosso da compassione dal lebbroso, "**stese la mano e lo toccò**" in segno di accoglienza e di riconoscimento della sua umanità; guarì la sua malattia ma ancor più il suo cuore ferito e l'immagine spezzata di se stesso. Riportò in vita la figlia di Gairo: "**Talità kum**" ovvero "**fanciulla, io ti dico, alzati**". Gesù era incredibilmente sensibile, straordinariamente umano: ha pianto, ha pianto con Maria la morte di Lazzaro, ha pianto su Gerusalemme perché i suoi abitanti si rifiutavano di ascoltare il suo messaggio di pace: la città sarebbe stata distrutta e molti sarebbero stati massacrati.

La compassione di Gesù è la compassione del perdono. Molte persone, allora come adesso, erano chiuse nella colpa, una sensazione di non-valore. Gesù è venuto a rivelare il volto misericordioso di Dio il cui solo desiderio è di rivelare l'amore e la comunione. **Perdonare è richiamare l'altro e fargli capire che è amato, che è caro, che è importante per noi; perdonare è liberare da un'immagine di sé rovinata dai sensi di colpa.** Perdonare è ritrovare l'abbraccio di pace, l'abbraccio dell'alleanza e celebrare l'unità. Così come per la donna colta in flagrante adulterio: "**Donna dove sono? Nessuno ti ha condannata? ... Neanch'io ti condanno va e non peccare più**". La compassione, il perdono di Gesù danno vita. La donna se ne va trasformata dall'amore. Non è più prigioniera, incatenata nella colpa, ma è **libera per amare nella fedeltà.**

Nella parabola del "**Figlio prodigo**", il figlio maggiore era senza dubbio un virtuoso, viveva secondo le regole della morale, ma non aveva un cuore di compassione, di perdono. Ci sono sempre stati fratelli maggiori apparentemente puri e virtuosi, ma col cuore indurito, e figli più piccoli, più deboli e vulnerabili, ma più aperti al perdono e alla comunione. Attraverso la sua vita e il suo insegnamento **Gesù rivela un significato nuovo e più profondo del peccato.** Non si tratta solo della disobbedienza ad una legge scritta, di un rifiuto o dell'incapacità a obbedire a causa della passione o dell'orgoglio. **Il peccato è la rottura di una relazione d'amore, la rottura di un'alleanza, il venir meno di una fiducia.** Significa staccarsi da Gesù, dire "no" al suo disegno d'amore. "Voglio fare le cose da solo, a modo mio". Il peccato è andare contro l'amore e la comunione. È prendere il posto di Dio, rifiutare di sottomettersi alla verità, negare la realtà, vivere nella menzogna. Il peccato è distruggere la vita, cercare la morte, distruggere il tempio di Dio nell'altro, rifiutare di credere in sé e nelle proprie capacità di accogliere l'amore.

Ecco perché Gesù si rallegra quando incontra persone che hanno scoperto il vuoto del potere e delle cose, e che cercano la comunione con lui. Gesù accoglie il grido che chiede amore perché il suo cuore è assetato d'amare. "**Se qualcuno ha sete, venga a me e beva**". Gesù ha sete d'amare ed è attirato da coloro che hanno sete d'amore.

A questo punto chiudiamo gli occhi e immergiamoci in questo **Gesù consolatore**, contento di perdonare ad ognuno il suo peccato. Poi annoiati sul nostro quadernetto quanto, queste parole le hanno mosso nel nostro cuore, e condividiamolo (ciò che desideriamo condividere) con il/la nostro/a sposo/a.

I consigli per la salute

LA PREVENZIONE DEI TUMORI

di Francesco La Placa, medico

prevenzione primaria:

Possiamo evitare l'insorgenza dei tumori? E' difficile prevenire qualcosa di cui spesso non conosciamo la causa, ma qualcosa la possiamo certamente fare.

Del **fumo** abbiamo già parlato abbastanza (e molto male) per le malattie cardiovascolari; non ci voglio più tornare ma ricordo solo che è la più importante causa di cancro conosciuto e soprattutto evitabile: direi che fumare è una *vera follia* (peraltro piuttosto costosa). L'esposizione ai **raggi ultravioletti** senza adeguata protezione (vestiti o creme solari) nelle ore in cui il sole è più caldo aumenta il rischio d'insorgenza del cancro della pelle (negli ultimi 20 anni i casi si sono triplicati). Evitare l'esposizione al sole orientativamente tra le 11 e le 16 non è quindi un consiglio che riguarda solo i bambini.

Una dieta con un adeguato apporto di **fibre**, derivanti dalle verdure e dalla frutta, non troppo ricca di **zuccheri** e di **grassi** sembra utile nel ridurre l'incidenza di tumori intestinali. I grassi in eccesso nella dieta sembrano inoltre correlati ad un aumento di altri tumori (mammella, prostata). Assumere **aspirina** a basso dosaggio sembra utile nel prevenire il carcinoma del colon (ma attenzione agli effetti collaterali!).

prevenzione secondaria:

Ci sono test o procedure realmente utili a svelare un tumore che non dà ancora sintomi e permetterne la cura? Se questi test ci sono, da che età vanno attuati? Purtroppo queste domande non hanno ancora una risposta univoca: vediamo di districarci nel dedalo delle "raccomandazioni" delle varie società scientifiche. Uno dei test più utili (prima le signore) è certamente il famoso **Pap test**: l'incidenza del carcinoma del collo dell'utero si è drasticamente ridotta grazie soprattutto a questa procedura di "screening", che permette di evidenziare alterazioni minime delle cellule prima che si trasformino in tumore. Utile anche la **mammografia**, che insieme alla palpazione del seno attuata dal medi-

GRANDE GIUBILEO: INSIEME NEL SANTO VIAGGIO

di P. Antonio Santoro

1. recita devotamente il Rosario mariano in chiesa od oratorio, oppure in famiglia, in una Comunità religiosa, in una associazione di fedeli e in modo generale quando più fedeli si riuniscono per un fine onesto;
 2. si unisce devotamente alla recita di questa preghiera, mentre viene fatta dal Sommo Pontefice, e trasmessa per mezzo della televisione o della radio.
- Nelle altre circostanze invece l'indulgenza è parziale.



co e dalla paziente stessa (autoesame) aiuta ad evidenziare tumori mammari in fase iniziale. Per quel che riguarda i maschi, considerata la frequenza dei tumori della prostata, vengono generalmente consigliati per identificare precocemente queste neoplasie un **esplorazione rettale** ed il dosaggio dell'antigene prostatico specifico, il **PSA** (totale e libero).

I tumori del colon crescono lentamente e senza dare sintomi per molti anni, quindi sarebbero l'ideale bersaglio di una prevenzione secondaria; purtroppo non disponiamo ancora di mezzi adeguati (ma sono in arrivo tecniche di endoscopia "virtuali" molto promettenti): il più semplice e facilmente realizzabile è cercare ripetutamente tracce di sangue nelle feci (il cosiddetto **sangue "occulto"**); purtroppo così sfuggono molti dei tumori eventualmente presenti. Più sensibile è l'esame diretto del colon con una **endoscopia** (di tutto o parte del colon), ma la procedura è sicuramente più complessa e certamente meno gradevole per il paziente, per cui non è univocamente consigliata.

Per quel che riguarda i tumori della pelle ed i melanomi, è opportuno far controllare tutte le alterazioni cutanee ad un medico e fare esaminare i **nei** ad un dermatologo,

	Chi?	Da quale età?	Con quale frequenza?
Esame fisico			
Pressione del sangue	MF	18	Ogni 1-2 anni
Esame della mammella	F	40-50	Ogni anno
Test di laboratorio o strumentali			
Colesterolo	MF	18	Una volta da giovani, poi ogni tre anni sopra i 40 anni
Pap Test	F	18-20	Ogni tre anni
Mammografia	F	50	Ogni 1-2 anni
Ricerca sangue occulto feci	MF	50	Ogni anno
Endoscopia colon	MF	50	Ogni 5-10 anni
PSA ed esplorazione rettale	M	50	Ogni anno
Tono oculare (prevenzione glaucoma)	MF	40	Ogni 2-4 anni
Vaccini			
Richiamo per il tetano	MF	18	Ogni 10 anni
Influenza	MF	65	Ogni anno
Pneumococco	MF	65	Una sola volta

specie se cambiano di dimensione, aspetto, colore e forma. Nuove tecniche (dermatoscopia in epiluminescenza) permettono una precoce identificazione di alterazioni maligne all'interno dei nei.

Riassumo nella tabella alcune delle raccomandazioni di cui abbiamo parlato, sottolineando il fatto che *esse sono valide per soggetti a basso rischio*, mentre *maggiore attenzione* va posta per quelli con rischio più alto. In particolare avere dei familiari con una particolare patologia (infarto, tumore mammario, intestinale o prostatico, glaucoma e molte altre) deve spingere ad attuare dei controlli prima e più approfonditamente di chi questa familiarità non ce l'ha.