

l'occhio attento de il Focolare

Trimestrale, Anno 4, Numero 12
(giugno 2013)

Scatti di "vita"

“Il Focolare”, dal 27 marzo al 7 aprile, ha allestito, presso la Sala del Rettorato, una mostra fotografica, intitolata “Vita”: sono fotogrammi, infatti, di vissuti condivisi all’insegna della vitalità (ferita, ma contenuta dall’amore) e della solidarietà partecipata nella difficile condizione della malattia. Istanti immortalati di gioia, di comunione fraterna, di attività ricreative quali il nuoto, la palestra, il laboratorio di icone,



occasioni di gite, feste in compagnia e di momenti felici trascorsi insieme, nonostante la sofferenza che rimane, ma che è supportata da questo clima di amicizia e, dunque, come trasfigurata in un valore aggiunto di uno spazio di umanità rifiorita grazie a chi se ne prende amorevolmente cura. Costituiscono un segno che, come aveva incisivamente intuito Renato, un ospite speciale, recentemente scomparso, “finché c’è speranza c’è vita”, invertendo genialmente i termini e coniando quello che sarebbe diventato lo slogan per il decimo anniversario della Casa Alloggio per affetti da HIV. È l’attenzione riservata a questa umanità dolente ed emarginata, infatti, che alimenta in essa la forza per sostenersi e intraprendere un cammino di liberazione, attraverso la linfa vitale dell’accoglienza e del calore di questa sorta di famiglia allargata che, secondo l’intuizione del compianto fondatore P. Silvano, intende rispondere alla sua originaria vocazione di essere “focolare”, vale a dire ricettacolo di una fiamma viva di carità improntata alla

custodia di una sofferta fragilità. Come ha osservato l’Arcivescovo, intervenuto durante l’inaugurazione, “questa è una società che condanna all’esclusione, per cui l’AIDS diventa come una maledizione, ciò che è un fattore culturale che dapprima inganna i giovani con le sue proposte seducenti, ma che poi, quando ne sperimentano sulla loro pelle tutta la distruttività, li abbandona al loro tragico destino.” Mons. Menichelli, poi, ha esortato a far tesoro di ciò che questo disagio indotto da una falsa propaganda di massa insegna: “è necessario che le famiglie educino a celebrare bene la sessualità, nell’ambito di una relazione d’amore e nell’obbedienza al disegno di Dio.” Il Commissario della Provincia di Ancona (affiancata dal Sub Commissario Francesca Montes), Patrizia Casagrande Esposito, ha sottolineato che la Chiesa permette d’incontrare la sofferenza; inoltre, la vita è così drammatica che non si può non contare su qualcun altro: “essere chiamati qui ci prepara alla Santa Pasqua.” P. Alvaro Rosatelli, Presidente dell’Associazione Opere Caritative Francescane che rappresenta “Il Focolare”, ha ricondotto lo spirito che ne anima la missionarietà alle origini: “Noi francescani siamo stati sempre attenti agli ultimi. Il Focolare è il fiore all’occhiello di queste attività. È un segno di speranza e di amore.” Roberto Drago, responsabile della C. A. Casa Moscati, CEIS di Pesaro, ha offerto questa lettura: “Le nostre sono case di confine, tra la terra e il mare. Si condivide con chi non sta bene, dando un senso e un significato a chi non ha possibilità. Questa mostra fotografica è una narrazione: abbiamo tante cose da raccontare. Chi ha risalito già il crinale della sofferenza deve insegnare alla persona a ripartire. È una ricchezza poter avere delle persone, dei volti, delle esperienze tradotte in un linguaggio che sa comunicare, in un tempo in cui la società non sa dare risposte.” Il Presidente dell’ANLAIDS Luca Butini ha

posto l’accento sull’innovazione apportata grazie alla Casa Alloggio che restituisce in formazione, lotta contro la discriminazione e promuove la prevenzione nelle scuole medie: “il problema è in chi non sa di essere malato di AIDS, per cui espone gli altri al rischio.” Ha presentato in qualità di moderatore Linda Cittadini, giornalista dell’emittente èTV Marche. Al campione Paraolimpico Andrea Cionna, che ha accolto l’invito per questo incontro, è stata conferita una medaglia al valore: i veri campioni sono questi che riescono a sublimare il dolore in una ricchezza ulteriore.

Infine, Luca Saracini, responsabile del Focolare, ha ringraziato il Circolo fotografico AVIS di Chiaravalle, impersonato dalla Presidente Manuela Fratoni, per la generosa disponibilità con cui ha fornito gli scatti e poi il Prof. Scalise, uno dei pionieri riguardo la tematica scottante dell’infezione HIV, quando ancora non era un problema tanto divulgato. Poi, ha ritenuto doveroso tributare un omaggio a P.



Silvano Simoncini, che tanto ha combattuto e sofferto per la realizzazione di questa Casa da lui fortemente voluta, prendendosi a cuore le tribolazioni delle creature bisognose e abbandonate, facendo la spola tra il Focolare ancora in costruzione e la Mensa del Povero dell’Opera P. Guido, con lo zelo instancabile di un autentico servo di Cristo.

di Flavia Buldrini

DIRETTORE EDITORIALE:
Padre Alvaro Rosatelli

DIRETTORE RESPONSABILE:
Franco Salvatore Grasso

CAPOREDATTORE:
Luca Saracini

REDAZIONE:
Alessandro Tangherlini
Chiara Buellis
Luca Losacco
Andrea Pistola
Roberto Dignani
Filippo
Flavia Buldrini
Fabrizio Volpotti
Marzia Battistoni

GRAFICA:
errebi grafiche ripesi



il Focolare

INDIRIZZI UTILI

Sede Legale:
Ass. Opere Caritative
Francescane
Via San Francesco, 52
60035 Jesi (AN)

Sedi Operative:
Casa Alloggio "Il Focolare"
Via Boranico, 204
60129 Varano (AN)
Tel. 071 2914407
Fax 071 2861309
corrispondenza@ifocolare.org

Centro Noè
Via Peruzzi 2 - 60128 Ancona
Tel. e Fax 071 895285
E-mail: centroneo@alice.it
www.ilfocolare.org

Gruppo di Ascolto e Sostegno
per persone in HIV/AIDS
Per info: 347 4001586 Chiara,
Segreteria ed Helper
335 542 6756 Lorenzo
Counselorn A.T.

Periodico dell'Associazione
Opere Caritative Francescane
Registrazione Tribunale di
Ancona n. 1137/10 RCC
del 5 Maggio 2010

Per sostenerci:
IBAN IT 88 N 05308 02601
000000000541
Banca Popolare di Ancona
Filiale Ancona 5
Conto corrente postale:
n. 26130054 intestato a
Opere Caritative Francescane
Casa Famiglia Il Focolare

per il 5 x mille
CF. 93034510425

OPERAZIONE: STRAWBERRY

Accade più volte l'anno, per lo più nella bella stagione, che ci venga donata della frutta da aziende agricole che fan caritativa, e noi sotto a rimboccarci le maniche per trarne chili di confettura, onde non sprecare quella che non riusciamo a consumare fresca. L'ultima 'fruit immersion' è avvenuta pochi giorni fa quando, giunto in ritardo al Focolare per via di un ingorgo in A14 (scusa sdrucita come un vecchio Levi's, cacchio, eppure ho fantasia...!), entrando in struttura mi trovai parato innanzi un accorto kommando, votato ad un unico imperativo: la fragola.

Percorrendo il refettorio, ogni elemento del nucleo svolgeva mansioni diverse, ben distinte e correlate, ognuno impettito & impeccabile nei propri guanti-grembiule- cuffietta, fiera divisa monouso; e la mente, Luca, coordinava febbrile il corretto svolgersi degli eventi, scorrendo per i locali come una spoletta impazzita. Non potei che arruolarmi anch'io, se non altro per evitar l'alto tradimento ed una pronta fucilazione.



Oltre ogni mio faceto rimando militare, far la marmellata da noi è veramente il contrario, è far la pace. Quel giorno infatti, vidi gente che ognuna col proprio carico, contribuiva, metteva al centro

del tavolo la sua parte d'ingrediente, la propria quantità di frutto, e tutti si correva al perseguimento di un'unica cosa buona. Forse è proprio e solo in virtù di una finalità più grande, - e che piaccia a tutti -, che si



può sperimentare un'unità, qualcosa di desinente e vicino alla pace vera...e si lavora pure con più gusto.

Beati i confettori di fragole, perché mangiando la confettura prodotta, comprendono e gustano quanto non ci sia nulla di astratto nella parola 'pace'!

...
di Alessandro Tangherlini

L'ALBERO DELLA VITA

Rimango molto affascinato da come la natura, in questo caso le piante, siano una sorta di ponte tra la vita spirituale e quella terrena, tra il misticismo e la scienza.

"...Ogni foglia d'albero è una pagina della Sacra Scrittura e contiene la rivelazione divina. Se chi guarda sa come leggere e come capire, potrà essere ispirato in ogni momento della sua vita.", scriveva Hazrat Inajat Khan, mistico indiano fondatore del Sufismo Universale a cavallo tra '800 e '900. Mentre pochi decenni più tardi dall'altra parte del mondo, più precisamente negli Stati Uniti un certo Cleve Backster, rinomato esperto della macchina della verità, applicava gli elettrodi del suo poligrafo rivelatore ad una pianta, notando come quest'ultima sottoposta a degli stimoli, come una minaccia alla sua esistenza, produceva un tracciato su un grafico simile a quello che produce un uomo sottoposto ad un breve stimolo emotivo. Le sorprendenti scoperte scientifiche degli ultimi decenni riguardo gli esseri vegetali e la loro capacità di provare emozioni ed entrare in contatto con l'uomo grazie a misteriose percezioni extrasensoriali, non fa altro che confermare quanto ogni essere su questa terra abbia lo stesso diritto e dignità di esistere, ma soprattutto quanto siamo strettamente legati alla natura che ci circonda, è solo questione di tornare ad ascoltare.

L'albero di cui voglio parlare questa volta è il tiglio anche perchè l'uscita del giornalino coincide con il suo periodo balsamico cioè quando le parti utilizzabili della pianta, in questo caso i fiori e la seconda corteccia dei rami giovani, hanno il massimo contenuto di principi attivi, siamo alla fine della primavera e l'inizio dell'estate. Il tiglio appartiene alla fami-

glia delle Tiliaceae, è un albero imponente e dalla forma armoniosa e aggraziata, che può raggiungere i 30-40 metri di altezza e vivere anche fino 1000 anni. Le radici sono tante e scendono molto in profondità, ha bisogno di calore e umidità per mantenere la sua chioma densa di foglie, foglie appaiate, a forma di cuore e leggermente dentate. I fiori che vanno dal giallo chiaro al verde pallido hanno un profumo intenso e sono molto visitati dalle api. Il frutto è una nocciolina tonda, dura e lanuginosa. Se in posizione solitaria, la chioma si espande ampia proteggendo il tronco dalla luce del sole, ma può anche formare dei boschi spesso misto a querce.

Proprietà terapeutiche

In tedesco alleviare si dice lindern, termine che deriva dal tiglio. Albero curativo molto importante già dai greci, i fiori, le foglie e la corteccia hanno effetti sudoriferi, febbrifughi, antisettici e fanno rilassare i crampi, contro insonnia, palpitazioni e tachicardia. L'infuso dei fiori si usa anche per il catarro e leggere infezioni della pelle, o anche in compresse da applicare su occhi infiammati e stanchi. La cenere del suo legno può servire come dentifricio disinfettante e per rinforzare le gengive. Una volta usato anche per curare problemi di fegato, bruciori e disturbi dell'apparato digerente.



Foglie giovani, fiori e germogli si possono mangiare in insalate e zuppe.

Il mito

Nella mitologia greca il tiglio e la quercia sono uniti in una storia che parla dell'amore coniugale tra Filemone e Bauci.

Un giorno Giove e Mercurio, travestiti da comuni viandanti, vanno chiedendo ospitalità bussando per le case, nessuno li fa entrare fino a che non giungono ad una misera capanna di due anziani sposi, Filemone e Bauci. I due sposi offrono la migliore ospitalità che potevano, condividendo quel poco che possedevano. Gli dei ne furono grati e vollero ricambiare l'ospitalità, così si rivelarono alla coppia, trasformarono la capanna in un loro tempio e vollero soddisfare il loro unico desiderio, cioè di morire insieme. Così un giorno mentre erano seduti conversando sui gradini del tempio, Filemone fu trasformato in una quercia e Bauci in un tiglio e il loro dialogo, le loro parole, si intrecciarono in foglie e rami. In molti paesi tribali teutonici, un vecchio tiglio era il punto di incontro per gli affari del paese. La gente accettava che la condanna inflitta ai criminali fosse alleviata dalla dolce atmosfera di questo albero. Si credeva che generasse conoscenza divina, verità, giustizia, chiarezza e un giusto equilibrio tra capacità di decisione e compassione. In Scandinavia era il più impor-

tante dei tre alberi custodi (Vatrad) di case e fattorie. I Teutoni si incontravano sotto gli alberi di tiglio per essere ispirati dal mondo dello spirito e gli indovini degli antichi sciiti praticavano la divinazione utilizzando la sua corteccia.

Legno abbastanza duro e adatto per lavori di intaglio, gli indiani Irokee vi intagliavano le maschere dei totem che usavano per riti di guarigione. Inoltre le sue fibre molto forti e flessibili erano usate per corde, zerbini, borse e vestiti.

La leggenda vuole che il tiglio gentile cresce vicino la caverna del drago feroce. I termini antichi per drago, il germanico Lindwurm e l'inglese lindworm hanno la stessa radice del nome moderno dell'albero, l'indoeuropeo lentos, flessibile. Il drago è la personificazione della forza vitale della terra. Un bosco sacro di tigli è un luogo dove l'uomo si ricarica sia materialmente che spiritualmente di energia, infatti questi luoghi sono usati da millenni per ricercare visioni o eseguire rituali.

Fonti

LO SPIRITO DEGLI ALBERI – Fred Hageneder – Ed. Crisalide
ERBORISTERIA PLANETARIA – Ferdinando Alaimo – Hermes Edizioni

LA VITA SEGRETA DELLE PIANTE – Peter Tompkins/Cristopher Bird – Ed. Il Saggiatore

di Andrea Pistola

RISCATTARSI GRAZIE ALL' "ARTE DELLA CUCINA"

A gennaio mi è stato proposto di frequentare un corso di aiuto-cuoco. Ho accettato subito, la cucina è stato uno degli ambiti che mi ha appassionato da sempre: mi ricorda la mia infanzia con mia madre e le mie cinque sorelle, cucinavano tutto il giorno, facevano addirittura a gara tra di loro ed io, essendo l'unico figlio maschio dovevo giudicare i loro piatti. Quei sapori, gli odori, il rumore delle pentole...li ricordo come se fosse adesso, poi col tempo anch'io ho iniziato a prendere confidenza col cucinare acquisendone la passione, perchè per quella che chiamo "l'arte della cucina", non serve solo saper cucinare, occorre passione. Il corso si svolgeva nella Scuola Alberghiera di Loreto ed è durato 400 ore. E' stato come ritornare ai tempi della scuola: entrare in aula e sedersi ad un banco con di fronte una lavagna e un professore...è stato fantastico! Tutti i giorni prendevo il treno da Ancona, ero en-



tusiasta, mi sono impegnato tanto, nonostante lo stress dei treni, la corriera, la pioggia, il freddo. Ero felice di andarci, non come da ragazzino quando mia madre mi dava 200 lire pur di farmi andare a scuola. Quando mi hanno proposto di fare questo corso ho subito pensato che avrei avuto più possibilità nel trovare lavoro essendo un ramo, quello della ristorazione, che

sembra risentire meno della crisi.

Sono stati 4 mesi di studio impegnativo sia teorico che pratico, con i miei compagni di corso si è creato un bel rapporto di complicità, ci siamo impegnati tutti nel perseguire un obiettivo comune: il tanto desiderato attestato. Non dimenticherò i miei compagni di avventura e i professori che sono stati impeccabili in tutte le materie, cercando di insegnarci in soli 4 mesi le basi della cucina: dalla pasticceria, al fare le pizze, il pane, ma anche l'importanza dell'igiene e della sicurezza.

Il 30 aprile l'esame finale, teorico e pratico, a cui è seguita una cerimonia con la consegna degli attestati, una grande festa a cui hanno partecipato anche i miei due figli e la mia ragazza. Ero emozionato: finalmente per la prima volta in vita mia ero cosciente di aver raggiunto un obiettivo costruttivo, vedere i miei figli così contenti e soddisfatti mi ha riempito di orgoglio! Adesso tra qualche giorno inizierò a lavora-

re come aiuto-cuoco in un ristorante. E' una fase della mia vita in discesa finalmente, grazie a tutte le persone che stanno credendo in me. Penso spesso che se avessi incontrato prima le persone che ho trovato al Focolare, forse la mia vita sarebbe stata diversa, forse avrei evitato tutti quegli anni di carcere... ma va bene così, ognuno ha il proprio percorso e io sono arrivato qui, dove ogni giorno abbraccio la natura e tutte le mattine brindo a questa vita meravigliosa.

Una vita che in passato ho sprecato, non ho rispettato, con conseguenze dure, tristi, sofferte, forti, ma la voglia di ricominciare a vivere non mi ha mai abbandonato e anche dopo anni trascorsi tra ferro e cemento, oggi posso dire che sono un uomo migliore, sono un aiuto cuoco e il mio attestato è una delle mie prime vittorie che dedico a mia madre e al mio amico Renato, sicuro che da lassù sorridono, contenti per il mio traguardo.

...
di Filippo



CAMMINANDO INSIEME AL CAI ... AL MONTE CONERO

Camminare è una delle mie più grandi passioni, del passato e del presente. Ogni giorno e in ogni viaggio m'impegno ad occupare un po' del tempo a disposizione a camminare perchè ogni cammino è un incontro con la natura, quella interiore, dentro di noi, che ci fa sentire il nostro corpo e le nostre emozioni e quella esteriore, fuori di noi, che ci accoglie e ci rende partecipi di ogni sua forma di bellezza. In questi anni abbiamo iniziato il cammino, con alcuni degli ospiti, vicino alla nostra Casa, esplorando la valle del Boranico, andando alla scoperta ed entrando in relazione con il territorio in cui si vive abbiamo potuto sviluppare il senso di appartenenza e di gratitudine per la generosità dell'accoglienza. Nel frattempo è nato il desiderio di fare l'esperienza del camminare in altri luoghi naturalistici e paesaggistici tipici della nostra regione. Un giorno, ritrovandomi a sfogliare il prezioso programma 2013 del CAI Sez. Ancona, la mia attenzione si è focalizzata sul progetto di cammino terapeutico coordinato dal Sig. Silvio, così ho pensato che ciò potesse rappresentare per noi la possibilità di fare delle uscite in montagna, con il supporto delle guide del CAI. Dopo i primi contatti, Silvio, assecondando la mia richiesta, si è rivelato un buon amico prima e una valida guida poi, organizzando, in breve tempo, con la collaborazione dei suoi colleghi accompagnatori, Renato, Renzo e Gianluca, un esclusivo programma di escursioni per noi del Focolare. Il Monte Conero è stata la prima meta del cammino, realizzato lunedì 27 maggio u.s., dopo vari

rinvii per avverse condizioni climatiche. Quel giorno il sole ha prevalso su ogni cosa e scaldando lievemente la terra e l'aria ci ha regalato una bella camminata verso il Belvedere Nord. Le partenze, al Focolare, sono quasi sempre lente, vuoi perchè viviamo in campagna, vuoi per i preparativi dei viveri, vuoi perchè intraprendere grandi imprese, come avrebbe potuto essere questa, ci fa un po' "paura", ma con i nostri tempi siamo arrivati al luogo d'inizio del percorso e di lì a poco ci siamo messi in cammino con i più avventurosi davanti, i più sportivi al centro e i più pigri in fondo alla fila, abbiamo raggiunto la meta approfondendo la nostra conoscenza e la nostra amicizia, con la fatica, con la paura di non farcela ma con la gioia di aver conquistato il Belvedere Nord con tenacia e coraggio. **La prossima uscita sarà prevista per martedì 18 giugno p.v., sempre con i nostri amici del CAI, destinazione il lago di Fiastra, partenza ore 8.30 dalla Casa Alloggio Il Focolare...tempo permettendo!** Considerato che il camminare è un atto terapeutico in sé, sia sul corpo fisico che sulla psiche, allora Vi auguro un Buon cammino a tutti.



...
di Marzia Battistoni

NOSTRA SIGNORA DEI BENGALINI

Di certo la vita per la signora R non è stata rosa: un padre violento che l'ha segregata in casa, e una madre debole. La fuga ancora adolescente, e l'incontro con colui che le sarebbe diventato marito, strappandola da una schiavitù, quella paterna, per donarle i ceppi di un'altra ben peggiore, l'eroina. Accomunata da una vita randagia in varie città, la triste coppia si ferma, mette al mondo una figlia che, vuoi felice intuizione o guizzo di materno istinto, viene dalla signora R. affidata alle suore. Poi la malattia, che le porta via il marito, e porta lei da noi. Mi piace pensare che il Focolare possa per lei rappresentare 'un porto sicuro', per quanto io sappia che non è così - spesso si tende ad ammansire la realtà, specie quella più drammatica e fuori dal nostro controllo, insistendola dentro opportuni clichè che ce la presentino meno offendente - giacchè è risaputo, la condizione primaria per trovar la pace, è cercarla in sé. Al contrario la sensazione che colpisce quando si incrocia lo sguardo con lei è quella di uno sterminato smarrimento; desolato, ma come s'alludesse a un paesaggio, non ad occhi. Si direbbe non aspetti più nessuno e non si aspetti più nulla, (sigarette a parte, ovvio) sembrando uscita dritta dritta da una di quelle amarissime novelle veriste dei banchi di scuola, che stimolavano la bile soltanto a leggerne il titolo; le manca lo scialle ed una nera gonnona, e la vedremmo uscire da un libro di Verga...! Eppure.. Eppure in qualche modo mi colpisce sempre osservare con quanta solerzia accudisca i Bengalini della casa. Bengalini: graziosi uccellini, aventi un monòtono canto per la verità, lasciatici da un paziente dotato di ornitofile



velleità.. di fatto, dopo di lui, la sparuta coppietta ha nidificato e sfornato una lunga progenie di pennuti, in blocco adottati dalla signora R, sua sponte. Dicevo mi colpisce, e potrebbe sembrare stupido, ma vi intravedo qualcosa come un virgulto, a testimonianza che l'aridità umana non è mai totale, un uomo non è mai un deserto. Dotata di una generalizzata apatia, la cura dei piccoli uccelli è l'unica attività che la scuote da essa: R. ha indiscutibilmente a cuore le sorti dei Bengalini, fornendo loro semi, frutta, biscotti e pulizia della gabbia. Vedo ciò come un silenzioso miracolo, un flebile spiraglio dal quale il suo cuore si interfaccia ancora con la realtà, dal quale si protende e si fa ancora largo il suo desiderio di affettività, del prendersi cura, che nessuna psicopatologia può definitivamente aver annientato. Il 'prendersi cura' possiede un potenziale altissimo, come fosse Uranio (senza malevole ripercussioni radioattive, of course) e potrebbe innescare nelle persone una reazione a catena definibile 'vita'. Se ci pensate, la mamma che si prende cura del bambino, accudendolo e allattandolo, plasma e fonda le basi per la vita futura del figlio. Se ci penso, forse questo è proprio il modo della signora R per ridefinirsi 'mamma'. Le auguro prima o poi di scoprire ciò che significa. Potrebbe cambiarle la vita.



...
di Alessandro Tangherlini

UNO SGUARDO ALLE CURE COMPLEMENTARI PER L'AIDS

Seconda intervista

Proseguingo il colloquio con il dott. Giancarlo Usai, medico chirurgo, specialista in malattie infettive, omeopatia classica ed agopuntura, in questo numero cercheremo di esporre i rimedi complementari che possono dare aiuto alle persone che da anni si curano per contrastare l'infezione da HIV, ma evidenziano alcuni effetti che forse sono collaterali della terapia, come:

1. stipsi;
2. gastrite.

D. dott. Usai, secondo lei queste due cause sono correlate? La terapia anti retrovirale può concorrere a fare insorgere questi problemi?

R. Dalla letteratura risulta che la nausea sia un effetto collaterale abbastanza costante nella terapia antiretrovirale e questo significa un interessamento gastrico e in generale dell'apparato digerente a cui si aggiunge una certa tossicità epatica e diarrea, mai sentito di stipsi che quindi è un sintomo del paziente non legato probabilmente alla terapia. Il sintomo poco presente nelle statistiche vuol significare che è il modo caratteristico del paziente di reagire e non un fatto comune.

D. Tra le terapie complementari si possono trovare rimedi per questi due sintomi? Quali sono?

R. Sicuramente le terapie complementari sono utili e comprendono l'uso di erbe che facilitano l'evacuazione, oli di semi spremuti a freddo,

tipo mandorle dolci, canapa, germe di grano, lino che oltre a facilitare il transito delle feci nutrono la mucosa intestinale con acidi grassi polinsaturi.

Sappiamo che spesso nella nostra dieta c'è una carenza di acidi grassi polinsaturi, e questo dà luogo ad una secchezza di pelle e mucose che perdono più facilmente acqua, cioè si disidratano proprio perchè carenti dello strato lipidico.

Utili per la stipsi anche i clisteri periodici con acqua, olio di oliva o altri oli e infuso di camomilla.

D. Può spiegarci in linea di massima come agisce l'omeopatia? Ha controindicazioni?

R. L'omeopatia agisce sulla persona stimolando e apportando uno stimolo diverso, secondo la sostanza o meglio il rimedio che si usa. Uno stimolo che porta l'organismo a reagire e trovare una soluzione al sintomo sia fisico che psichico.

Con qualche difficoltà a trovare il rimedio che più di ogni altro possa aiutare la persona. Per quanto riguarda l'innocuità dell'omeopatia va fatta una premessa.

I rimedi omeopatici sono stati tutti soggetti a sperimentazione; oggi esistono in commercio preparati omeopatici che non sono stati sperimentati ma si limitano ad essere preparati con il metodo classico. La tecnica di sperimentazione consiste in volontari che hanno preso per un periodo un determinato rimedio ed



hanno registrato tutti i sintomi che questo rimedio ha provocato in loro.

Ovviamente la sperimentazione si esegue secondo il metodo del doppio cieco, cioè né lo sperimentatore né il tutor che lo segue sa se sta prendendo il rimedio oppure un placebo.

Poi si raccolgono tutti i dati e si delinea un quadro fisico e psichico dei sintomi che un determinato rimedio ha provocato negli sperimentatori. Questa raccolta di dati funge da base per trovare il rimedio adatto alla persona. Da ciò si capisce che se ad una persona si somministra un rimedio per lungo tempo, si rischia di provocare sintomi nuovi come se si stesse facendo una sperimentazione, per cui bisogna stare attenti all'uso di rimedi omeopatici per un lungo tempo senza essere sicuri che tale rimedio sia adatto.

D. Quali sono gli ostacoli alla loro diffusione? E' un problema culturale o di efficacia?

R. Problema culturale o di efficacia si parla di terapie complementari, proprio perchè come indica la parola sono dei complementi, cioè offrono un aiuto che le terapie ufficiali non sono in gra-

do di dare, cioè sono in grado di migliorare l'effetto delle terapie attualmente in essere e anche di diminuire gli effetti collaterali.

È umano che si cerchi in tutti i modi di arrestare la progressione dei sintomi, ma come sappiamo se il paziente dentro di sé vuole vivere oppure no? Se si lascia andare non ci sono terapie efficaci.

Quindi la prima terapia sarebbe quella di aiutare la persona ad avere una migliore consapevolezza della malattia e di cosa rappresenta per se, cosa vuole fare della sua vita e che senso può trovare nel viverla. Il problema culturale è proprio questo, la medicina propone quello che ha scoperto di meglio per combattere o migliorare i sintomi, senza porsi il problema, se non marginalmente, di chi sia la persona che porta questi sintomi.

Al contrario le terapie complementari, nel senso ampio del termine, quindi anche musicoterapia, yoga, taiquan ecc. oltre a omeopatia, agopuntura, medicina antroposofica, agiscono soprattutto sull'individuo per aiutarlo con i suoi sintomi, ma anche a migliorare la sua consapevolezza.

...

di Roberto Dignani

DAVID WOJNAROWICZ

MUSIC OF
THE HEARTH

David Wojnarowicz è nato a Red Bank, New Jersey, nel 1954, vive un'infanzia estremamente difficile causata da abusi familiari e dal senso emergente della propria omosessualità. Wojnarowicz, abbandonato la scuola, cominciò a vivere in strada all'età di sedici anni, iniziando a spacciare a Times Square. Con l'autostop attraversò molte volte gli Stati Uniti e visse per alcuni mesi a San Francisco e a Parigi, decise di stabilirsi nell'East Village di New York nel 1978. "Non ho mai avuto quello che potrebbe essere descritto come un'educazione artistica. Non sono nemmeno sicuro di quello che un'educazione artistica è."

Molte delle opere di Wojnarowicz incorporano le esperienze di outsider tratte dalla sua storia personale e dai racconti che ha sentito dalle persone che incontrava nelle stazioni di autobus e fermate di camion mentre viaggiava in autostop. Con la fine del 1970 iniziò lo sviluppo d'idee del fare e conservare

una versione autentica della storia in forma d'immagini / scritti / oggetti che raccoglieva i monologhi da persone che vivevano e lavoravano in strada, alle voci personali d'individui stigmatizzati dalla società, una composizione di fotografie in bianco e nero scattate durante i suoi viaggi e la vita a New York.

Wojnarowicz fu un membro della prima ondata di artisti dell'Est Village, ha iniziato mostrando il suo lavoro durante i primi anni '80 in locali ormai leggendari come il Civilian Warfare, Club 57, Gracie Mansion, Fashion Moda, e il Limbo Lounge. Ha ottenuto grande visibilità attraverso la sua inclusione nel 1985 alla Whitney Biennial, e in breve tempo riuscì a esibire in numerosi musei e gallerie negli Stati Uniti, Europa e America Latina.

"In tutta la mia vita ho fatto cose che sono come specchi frammentati di ciò che percepisco di essere al mondo. Per quanto mi riguarda, il fatto che nel 1990 il corpo umano

è ancora un argomento tabù è incredibilmente ridicolo. Che cosa è esattamente così spaventoso per il corpo umano?"

Alla fine del 1980, dopo che gli è stato diagnosticato l'AIDS, l'arte di Wojnarowicz assume un aspetto nettamente politico, s'impegnerà infatti, nei dibattiti altamente pubblici, sulla ricerca medica e di finanziamento, sulla moralità e la censura nelle arti, e di diritti legali degli artisti.

L'arte di Wojnarowicz, come deve fare la vera arte, fu molto discussa perché rompeva quegli schemi di moralità imposti da una società che troppo spesso retrocede per paura dell'innovazione, nascondendosi nell'ipocrisia e nell'ignoranza.

Wojnarowicz avviò un'azione legale contro l'American Family Association di Tupelo, Mississippi, un gruppo politico di azione anti-pornografia, li accusò di travisare la sua arte e di danneggiare la sua reputazione. Vinse la causa.

Nel web si possono trovare



alcuni dei lungometraggi di David Wojnarowicz, girati in Super 8

negli anni '80, come Beautiful people e Fire in My Belly,

Wojnarowicz morì di AIDS a New York City nel 1992, all'età di trentasette anni.

E l'autore di cinque libri. Le sue opere sono in numerose collezioni pubbliche e private tra cui il Museum of Modern Art, New York, e il Whitney Museum of American Art.

"... se le persone non dicono quello che credono, quelle idee e sentimenti si perderanno."

...

di Luca Losacco

Le Poesia di Fabrizio

PACE

Perdiamoci nell'abbraccio
c'è gente che ha perso il senso delle cose
e riesce ad abbracciare solo l'aria
chi abbraccia una fede o un ideale
ciecamente senza seguire il sentiero
che porta alla felicità
io mi sono ritrovato nell'abbracciare la gente
la gente ha trovato in me un respiro
respiro di gioia
quello che solo un abbraccio riesce a darti
perdiamoci nell'abbraccio.

ANGELO

Scatole vuote, chicchi di grano
da piccolo correvo sull'aria
di una fattoria di campagna
un giorno sentii delle grida
grida inumane
stavano uccidendo il maiale
per tre giorni non ho dormito
incubi da bambino mi inseguivano la notte
angelo di Dio, che sei il mio custode
mamma mi faceva recitare
ora ho cinquant'anni
e quell'angelo è sempre con me
quando sento gridare.

Non c'è esercizio migliore
per il cuore
che stendere la mano
e aiutare gli altri a rialzarsi.

Se hai l'esperienza personale
o familiare dell'HIV...
e vuoi condividerla,
puoi farlo unendoti al:

"Gruppo di Ascolto e Sostegno psicologico"

Il Gruppo
può sostenerti
nei momenti
più critici e non

La sede del Gruppo è in
Piazza S. Antonio, 4 - Falconara Marittima

Il Gruppo di Ascolto e Sostegno psicologico
a favore delle persone affette da HIV, che
intendono aderirvi, è una delle attività di
volontariato ideata dalle Opere Caritative
Francescane. www.ilfocolare.org

L'armonia è condivisione

Come fare per poter partecipare?

Per prendere contatti basta telefonare a uno
dei seguenti numeri:
347.400 15 86 Ψ Chiara, Segreteria ed helper
335.542 67 56 Ψ Lorenzo, Counselor A.T.

Supervisione:
Ψ Lucia Dragonetti - Psicoterapeuta

Chi risponderà ti fornirà adeguate informa-
zioni per ottenere un primo incontro.

Testi di Lorenzo Colangelo

Con il sostegno del



CERCHI ASCOLTO E SOSTEGNO?



L'hai trovato.
Vieni con noi...

VIENI DA NOI

per il tuo compleanno,
per le tue riunioni
o corsi di formazione
info: **Cristiana 339 8429485**



Bomboniere

In occasione del tuo Matrimonio, Battesimo, Comunione, Cresima, Laurea, Nozze d'Argento o d'Oro, lascia ai tuoi ospiti un segno tangibile a testimonianza della tua sensibilità: una Bomboniera Solidale. Le bomboniere sono realizzate dagli ospiti della Casa Alloggio "Il Focolare", casa residenziale per persone affette da HIV/AIDS. La Casa, gestita dall'Associazione Opere Caritative Francescane di Ancona, promuove questa attività per sostenere nel lavoro i ragazzi della Casa. Ai fini fiscali vi informiamo che le offerte versate a nostro favore per l'acquisto delle bomboniere saranno documentate con una ricevuta e potranno essere detratte dalla dichiarazione dei redditi.

Casa Alloggio "Il Focolare" Via Boranico, 204
60129 Varano AN - Tel. 071 2914407