



Abramo, Gesù e Maometto: la Via per la Pace



L'ARMA DI DIO CONTRO LA GUERRA

Signore non riesco più a sopportare la parola “pace”, diventata così retorica. Eppure sempre più necessaria per la sicurezza.

I grandi consessi, di potere, sanno solo rivolgersi alle armi. Probabilmente non conoscono Te che hai detto “senza di me non potete fare nulla”. Dunque la pace, senza la Tua presenza, non si può costruire e noi ci ritroviamo dipendenti dalla informazione televisiva, radiofonica, cartacea e infastiditi dalla supponenza dell'uomo “qualunque”, che pretende di sapere cause e soluzioni di conflitti. Intanto gli scontri si allargano e la pace sfuoca all'orizzonte.

Tu, Signore Gesù, sei venuto ad annunciare un regno di pace, di giustizia, di amore, promessa affidata con la tua grazia all'uomo. E ci inviti a ricercarla, nei cuori, in ogni angolo della terra. Cerca e troverai. In progetti concreti e reali, segni visibili dell'azione dello Spirito, forza, che tiene insieme il



INTERRELIGIOSITÀ IN UN CANTO DI PACE



tessuto umano e risveglia il senso di responsabilità agli uomini di buona volontà. Respiro di pace.

Il sentimento cristiano mi evita di cadere nello sconforto. Mi provoca anzi ad essere consapevolmente presente nel grande fenomeno della globalizzazione in questo cambiamento epocale. Niente di speciale né di sensazionale, semplicemente disponibile a rispondere alle sollecitazioni dello

Spirito. È la chiamata dell'unico Dio rivolta alle diverse religioni Ebrei, Cristiani e Mussulmani, che, con le loro diversissime storie, si affacciano al Mediterraneo, condividendo sospiri e sconforti dei tre continenti Europa, Asia, Africa.

Dopo questa riflessione un susulto mondiale dovrebbe suggerirci laboratori di fraternità e di educazione alla pace. Ricordo



UN INCONTRO (IM)POSSIBILE... PER UN LABORATORIO DI PACE!

Ebrei, cristiani e musulmani hanno coabitato, interagito e, talvolta, conflitto sul Mediterraneo, ma hanno anche avviato incessanti dialoghi che hanno contribuito a promuovere la pace e la comprensione reciproca. L'incontro tra le tre religioni abramitiche nel Mediterraneo ha inizio con le conquiste islamiche del VII e VIII secolo.

Dopo la morte di Maometto, i califfati islamici si sono espansi rapidamente portando musulmani, ebrei e cristiani a convivere in molte città e regioni. Uno degli esempi più celebri di coesistenza pacifica è la Convivencia nella Spagna islamica. Dal 711 al 1492, sotto il dominio islamico, la Spagna è testimone di un periodo di relativa tolleranza religiosa e fioritura culturale. Cordova, in particolare, è stata un centro di apprendimento e scambio. Sotto il califfo Abd al-Rahman III (912-961), la città ha ospitato biblioteche, scuole e un mix di intellettuali ebrei, cristiani e musulmani.

Moshe ben Maimon, noto come Maimonide (1135-1204), è stato uno dei più grandi filosofi ebrei di questo periodo. Ha scritto opere che trattavano di filosofia, medicina e legge ebraica, influenzando non solo il pensiero ebraico, ma anche quello islamico e cristiano. Il suo lavoro "Guida dei Perplexi" è divenuto un ponte tra le tre religioni, mostrando come la ragione e la fede potessero coesistere. Gerusalemme, una città santa per ebrei, cristiani e musulmani, ha visto momenti di conflitto ma anche di dialogo.

Se nella Prima Crociata (1096-1099) sono state portate violenze contro i musulmani e gli ebrei, nel 1187, Saladino (1137-1193), sultano dell'Egitto e della Siria, ha riconquistato Gerusalemme, mostran-



do un esempio di magnanimità e rispetto. Ha permesso ai cristiani di lasciare la città in sicurezza e ha promosso la coesistenza pacifica. Saladino è ricordato non solo per le sue conquiste militari ma anche per il suo codice d'onore e la sua politica di tolleranza religiosa. Il suo incontro con Riccardo Cuor di Leone durante la Terza Crociata (1189-1192) è emblematico di un rispetto reciproco che trascende il conflitto religioso e militare. Il periodo del Rinascimento è testimone di una rinascita del dialogo interculturale e interreligioso nel Mediterraneo. Lorenzo de' Medici (1449-1492) ha promosso un ambiente di tolleranza e di dialogo a Firenze, attirando studiosi di diverse religioni.

Pico della Mirandola (1463-1494), filosofo italiano, ha cercato di unire le tradizioni filosofiche e religiose di ebrei, cristiani e musulmani. La sua opera "900 tesi" e il famoso "Discorso sulla dignità dell'uomo" riflettevano una visione universale dell'umanità, promuovendo l'idea che tutte le religioni contenessero una verità comune. Trovare formule di pace e dialogo nel Mediterra-

neo è un bisogno sempre attuale. Un momento cruciale nel dialogo interreligioso moderno è stato l'incontro di Assisi nel 1986, convocato da Papa Giovanni Paolo II. Leader religiosi ebrei, cristiani, musulmani e di altre fedi si sono riuniti nella città di San Francesco, che con la sua vita è stato testimone del dialogo, per pregare per la pace.

Questo incontro ha mostrato al mondo che la pace è possibile attraverso la comprensione reciproca. Re Abdullah II di Giordania è un altro leader moderno che ha promosso attivamente il dialogo interreligioso. Nel 2004, ha lanciato l'iniziativa "A Common Word", un appello per la pace e la cooperazione tra musulmani e cristiani basato su valori condivisi come l'amore per Dio e l'amore per il prossimo. La storia del Mediterraneo è una storia di incontri e scontri tra ebrei, cristiani e musulmani. Tuttavia, attraverso secoli di coesistenza e dialogo, figure significative hanno dimostrato che la pace e la comprensione reciproca sono possibili.

giorgio.uberti@gmail.com



Arcidiocesi
di Milano

Convegno volontariato



LA FORZA DELLA GENTILEZZA NELLA CURA

Giovedì 18 aprile 2024 dalle ore 16 alle ore 19

Curia Arcivescovile, Sala Convegni (piano terra) - Piazza Fontana, 2 - Milano

La gentilezza è l'espressione della nobiltà d'animo in cui si possono riconoscere la mitezza e la mansuetudine. Papa Francesco nell'Enciclica Fratelli Tutti, parlando della "rivoluzione della gentilezza" ci ha invitato a recuperarla con molta determinazione: "La gentilezza è una liberazione dalla crudeltà che a volte penetra le relazioni umane, dall'ansietà che non ci lascia pensare agli altri, dall'urgenza distratta che ignora che anche gli altri hanno diritto a essere felici." (FT 224)

DESTINATARI

Associazioni di volontariato, assistenti spirituali, cappellani, diaconi, suore delle cappellanie e collaboratori volontari, parroci, responsabili decanali per la pastorale della salute e tutti coloro che sono interessati ad approfondire la tematica

Per partecipare inviare un'email a sanita@diocesi.milano.it

Per informazioni: Servizio per la Pastorale della Salute - Piazza Fontana 2 - 20122 Milano
tel. 02 85 56 341 - sanita@diocesi.milano.it

Prefazione

prof. Alberto Scanni

È di moda parlare di gentilezza. Uomini di chiesa, scrittori importanti scrivono libri e affrontano in profondità questo tema.

Chi possiede la gentilezza è una persona buona che prova compassione per gli altri, che si interessa ai loro bisogni e non esita ad aiutarli.

Allora ecco la domanda: “Il volontario è una persona gentile?”

Certamente non può non esserlo! Il volontario rafforza il “gesto del curare” ed è costante testimonianza della gratuità della vicinanza a chi soffre. Accanto alla necessità di cure sanitarie, esistono infatti per i malati, forti bisogni psicologici sociali e relazionali dai quali dipende la qualità della vita loro e dei familiari. È in questo contesto che il volontariato si gioca prepotentemente offrendo vicinanza, aiuto e condivisione.

La gentilezza è dunque un ingrediente fondamentale dell'agire. Esserne consapevoli significa amore per il proprio ruolo e rigore nei comportamenti verso un “oggetto” delicato: l'uomo sofferente. È lui che ti insegna, che mette alla prova le tue capacità di essere anche gentile con chi ti sta di fronte.

La gentilezza si insegna, si testimonia col buon esempio nel lavoro e nel tempo libero, non è ostentazione ma deve essere normale quotidianità.

Da qui il convegno “La forza della gentilezza nella cura”. Un convegno per non perdere di vista cosa stai facendo, chi ti è davanti, chi ti chiede aiuto. È un privilegio di cui forse non ti rendi conto, ma non è da tutti avere questa responsabilità. Le relazioni che pubblichiamo sono alcune tra quelle presentate che esprimono il potere della gentilezza come valore per vivere bene giorno per giorno, come relazione di aiuto nelle corsie degli ospedali e anche come esigenza delle famiglie dei malati. Buona lettura.

**Introduzione**

don Carlo Stucchi

IL CARATTERE DELLA GENTILEZZA

Quale compito ci siamo assunti in questo evento culturale e testimoniale: risvegliare il bisogno di pensare, amare, esercitare la parola “gentilezza”, come cura al malessere dei momenti che stiamo vivendo, come qualcosa che ci manca e per certi versi urgente. Mi sembra ieri il tempo in cui si invocava capacità decisionali, abilità dirigenziali, autorevolezza manageriale. Forse non si osava più additare l'umiltà come virtù, la sottomissione come rispetto, l'adattabilità come condivisione, la bontà come amore: forme umane che avrebbero potuto generare gentilezza, da cui deriva l'attitudine a favorire il riconoscimento dell'altro, la difesa della dignità della persona. Percepisco oggi l'impressione che si sia accantonata la possibilità di plasmare la propria personalità in funzione di relazioni di aiuto, capaci di diventare gesti di amore.

In un vecchio libretto del 1982, dal titolo “Dentro il carcere: don Giovanni Padovese, avvocato della speranza”, trovo questa testimonianza di gentilezza, incarnata in un prete, cappellano delle carceri di Como, morto il 23.7.1981 e scritta, lo stesso giorno, da Emanuele Gagliardi su “L'Ordine”: “Don Giovanni me lo ricordo sempre con le braccia aperte, il sorriso sulla bocca. Lo si vedeva sempre in tribunale, lui ci andava tutti i giorni, tutte le mattine, per seguire i suoi amici, per confortarli nell'ora della verità, quando dovevano comparire davanti ai giudici. Era sempre lì, pronto a dare un consiglio, ad aiutare i parenti, a parlare con i magistrati, ad intercedere, dove era possibile ...”

Più avanti aggiunge: “Parlare a lungo di don Giovanni si rischia di sbagliare, di deragliare. Noi lo ricordiamo da cronisti: un prete sempre pronto a passare dalla parte del più debole, in ogni occasione. Un prete serio che ha seguito sino in fondo i suoi amici, dentro e fuori dal carcere. Un sacerdote che sapeva parlare con tutti, anche e soprattutto con chi aveva sbagliato e continuava a sbagliare”.

È lo stile di una gentilezza maturata dentro la ruvidezza di un carcere che ben conosce le ferite da medicare e gli animi da sollevare.

È la gentilezza che penetra violentemente i cuori
li risveglia dal letargo delle loro distrazioni
e li riempie di fuoco.

La gentilezza è impegnativa:
se sei pigro non avvicinarti
ti inquieterebbe.

Se sei irascibile non guardarla,
ti ferirebbe l'anima.

Se sei egoista, pieno di te stesso, cerca di non incontrarla,
rischi di perdere la tua identità.

La gentilezza è virtù che piace vederla negli altri, per quello che tu potresti ricevere o fare, ma faticosa per forgiare carattere e gesti da declinare nella relazione, nelle molteplici azioni e incontri quotidiani. Ci aiuteranno a scoprirlo gli interventi successivi.

Intervento Francesco Fabiano

Intervento Letizia Espanoli

IL POTERE DELLA LEGGEREZZA : LA GENTILEZZA IN

Ringrazio gli organizzatori per l'invito e soprattutto il Dott. Jankovic a cui vanno i miei più cari auguri di pronta guarigione. Mi chiamo Francesco Fabiano e sono un Mental Coach, aiuto imprenditori, manager, professionisti, atleti, politici e artisti a tirare fuori il meglio da sé stessi. Il mio ultimo libro si intitola: "Il potere della leggerezza". Ed è da qui che vorrei iniziare il mio intervento. Parliamo oggi di gentilezza e dell'importanza della gentilezza nella cura e più in generale nei rapporti umani, ma il vero motore della gentilezza è proprio la "Leggerezza". Come si fa infatti ad accendere e praticare la gentilezza se si hanno, come diceva Italo Calvino, "macigni sul cuore"? Come è possibile essere gentili con gli altri se dentro viviamo con fatica e pesantezza le nostre giornate e la nostra vita? Simone Weil diceva: **"Due forze regnano nell'universo: luce e pesantezza"** indicandoci così che la via della luce è esattamente all'opposto della via della pesantezza. Molti secoli prima anche Apuleio scriveva che: **"Per vivere, proprio come per nuotare, va meglio chi è privo di pesi, perché anche nella tempesta della vita umana le cose leggere servono a sostenere, quelle pesanti ad affondare"**. A volte confondiamo la leggerezza con la superficialità e questo equivoco ci impedisce di migliorare il nostro approccio alla vita. Per leggerezza, infatti, non intendo mancanza di senso di responsabilità o assenza di profondità, di professionalità, tutt'altro! La leggerezza è proprio quella capacità che ci rende più semplici, più veloci, più capaci di porci nel modo giusto in ogni situazione e quindi più efficaci nelle nostre performance e in tutto ciò che facciamo. La leggerezza è un'arte, un dono, una sapienza semplice e profonda che ci aiuta a vivere meglio e ad essere più gentili con noi stessi e con gli altri. Per acquisire maggiore leggerezza occorre innanzitutto individuare e lasciare a terra dei pesi che ci portiamo dentro, molto spesso inconsapevolmente, pesi che ci impediscono di essere freschi nelle relazioni con gli altri e quindi anche

gentili, di quella gentilezza-chenon è però formale, di facciata, di plastica, ma quella gentilezza del cuore che si trasmette con semplicità e spontaneità. Ci sono tre tipi di zavorre che abbiamo dentro: le zavorre del passato (rimpianti, rimorsi, ferite, errori, etc.) le zavorre del presente (lamentale,

borbottii, recriminazioni, paura di non farcela o di non essere all'altezza) e le zavorre del futuro (eccesso di preoccupazioni, ansia, proiezioni negative). Che dite? Possiamo provare e toglierne qualcuna? La leggerezza del passo ci consente di camminare sulla neve senza sprofondarci, di tenere la giusta distanza dai problemi senza esserne inghiottiti perché, quando siamo troppo immersi nelle nostre preoccupazioni, non vediamo più niente e non vediamo più gli altri. Per essere meno pesanti è molto utile invece occuparsi degli altri, aiutare qualcuno, prendersi cura, ascoltare, fare squadra, ricercare e costruire relazioni fertili, sane, stimolanti. Perché, ancora una volta, se mi occupo solo di me, dei miei problemi, delle mie necessità, dei miei desideri, se sposto tutto il peso della vita su di me, divento pesantissimo. E la pesantezza allontana gli altri, non li avvicina! Le persone pesanti si riconoscono subito: parlano solo di loro, della loro vita, dei loro interessi, dei loro problemi. . . Togliere un po' di zavorra e occuparsi di più degli altri sono due direzioni estremamente utili per migliorare la propria leggerezza interiore e quindi riuscire ad esprimere maggiore empatia, gentilezza e sensibilità nei confronti degli altri, ma c'è una terza direzione fondamentale ed è quella del sorriso. Il Dottor Jankovic, a cui va il mio più sentito in bocca al lupo per le sue condizioni di salute, è diventato famoso come il "Dottor Sorriso" ed ha insegnato a tutti noi l'importanza del sorriso, non solo nella relazione di cura ma come via quotidiana per il benessere e persino per la felicità. Sorridere vuol dire avere fiducia nel futuro e proiettarci nel domani con positività. È fondamentale dire che chi sorride e chi pratica la leggerezza non sono persone prive di problemi o che vivono con superficialità, al contrario sono persone che danno il giusto peso ai problemi e che, per questa via, riescono a risolverli meglio e prima di altri. L'eccesso di pre-occupazione infatti ci consuma dall'interno, ci intossica i pensieri, rende offuscata la nostra vista e incerti i nostri passi.

Alimentare la fiducia e la positività nel nostro cuore, dentro di noi, ci consente inoltre di connetterci alle "correnti ascensionali" ovvero alla dimensione spirituale, che è per sua natura immateriale, intangibile e rarefatta e che attiene, come la gentilezza, a qualcosa di impalpabile ma di molto concreto e a qualcosa di invisibile ma incredibilmente illuminante. San Paolo diceva **"Noi non fissiamo lo sguardo sulle cose visibili, ma su quelle invisibili, perché le cose visibili sono di un momento, quelle invisibili invece sono eterne"**. Imparare a toglierci un po' di peso interiormente e allenarci ad esprimere maggiore leggerezza e maggiore gentilezza nei confronti degli altri sono il migliore augurio per il futuro che posso fare a ciascuno di voi. Buona leggerezza!

La gentilezza è il coraggio di lasciarsi andare alle proprie emozioni per incontrare l'altro in uno spazio di dolcezza e tenerezza. Se aggiungiamo ad ogni nostro gesto accuratezza, pazienza e attenzione la nostra vita sarà un terreno fertile per far fiorire la felicità.

La gentilezza ha il potere di fertilizzare questa possibilità, di ampliarla, di darle vigore. La gentilezza verso gli altri si coltiva a partire dalla gentilezza verso noi stessi. Dalla capacità di non "dare" esaurendosi, dalla consapevolezza che ciascuno necessita di ricarica, da quel senso di appagamento che nasce dai minuti investiti in qualcosa che crei la nostra calma ed il nostro benessere. Gestì che iniziano con "me lo merito" che è il contrario del "non posso, è da egoisti".

Lo ha ben visto la dott.ssa Barbara Fredrickson quando ha dimostrato come le persone possano diventare più felici attraverso la pratica della gentilezza. La felicità soggettiva era aumentata semplicemente contando i propri atti di gentilezza per una settimana. Le persone felici sono diventate più gentili e grate attraverso l'intervento di conteggio delle gentilezze. La dott.ssa Fredrickson, in uno studio condotto nell'Università del North Carolina ha evidenziato come una pratica di rilassamento focalizzata sulla gentilezza amorevole verso sé stessi e gli altri incrementi le emozioni positive che poi portano a sperimentare nella quotidianità più gioia di vivere. Sono sufficienti nove settimane di pratica per sviluppare maggiore entusiasmo per la vita ed un calo di sentimenti di isolamento, alienazione insieme ad una riduzione di malattie diverse, cefalea, dolori al petto, congestioni e senso di debolezza. Inoltre, l'incremento di emozioni come gioia, speranza, gratitudine risulta significativo e queste emozioni producono un incremento delle risorse personali come presenza mentale, motivazione, sostegno sociale e riduzione dei sintomi depressivi.

Nel dizionario di psicologia on line la gentilezza viene definita come "un'azione benevola e utile intenzionalmente diretta verso un'altra persona, è motivata dal desiderio di aiutare un altro e non di ottenere una ricompensa esplicita o di evitare punizioni esplicite".

Non è cortesia, non la trovi tra le pieghe dell'educazione, non è nella "civiltà". È nell'essenza di ciò che siamo, di quello che vogliamo e pensiamo. È nel nostro cuore, muove ogni piega del viso e assegna "toni" alla voce. È nelle scelte che compiamo ed in quelle che procrastiniamo. Mi affascina pensare che, nella scelta di donare tempo per le persone che incontriamo, per perseguire "risultati" importanti non solo per noi stessi ma per l'intera comunità, l'odiosa sensazione di non



CORSIA: L'INGREDIENTE DELLE RELAZIONI EFFICACI

avere abbastanza tempo si "ridimensioni".

Le persone che trascorrono del tempo per gli altri potrebbero sentirsi meno vincolate nel tempo e meglio in grado di completare la loro miriade di compiti e responsabilità indica la ricerca scientifica. Se questo fatica ad esistere nelle nostre residenze per anziani, è perché abbiamo per troppi anni dato più importanza al "che cosa" che non al "come", abbiamo sistemi di qualità orientati per lo più solo al "che cosa", creando così nel personale di cura quella sensazione di urgenza interiore, ritardo costante, ansia, frenesia e spesso inefficacia.

Nelle nostre residenze per anziani, nelle corsie degli ospedali, nei servizi sociali e domiciliari la frase che ascoltiamo più spesso è "non ho tempo", "non c'è tempo". Scambiamo spesso la messa in gioco di un altro "modo" con la necessità di avere più tempo. Il "che cosa" ha il suo tempo, definito e riconosciuto. Il "come" non lo allunga, ma lo allarga. Esso è intriso di presenza, accuratezza, gentilezza. È la capacità di fare bene una cosa alla volta. "Il cuore obbedisce ad una matematica diversa e meno ovvia di quella che usa la testa.

Atti di gentilezza e generosità aumentano la nostra percezione del tempo" dichiara il prof. Ferrucci nel suo delicato libro. Impiegare tempo per la cura delle persone, portando gentilezza nel cuore, ci rende interiormente ricchi e rende le persone, secondo la scienza, più disponibili a investire tempo in nuovi progetti futuri. In breve, quando ci sentiamo limitati nel tempo, dovremmo diventare più generosi diventando capaci di donarlo in azioni capaci di "essere la differenza". Nessun ragionamento sulla gentilezza è completo senza includere il lavoro di Hans Selye. Ha sostenuto che per ridurre gli effetti negativi dei fattori di stress quotidiani, dobbiamo fare del bene agli altri. In *The Stress of Life*, suggerisce che

così facendo le nostre risposte fisiologiche allo stress cambiano e migliorano. "Semplicemente essere spettatore di gentilezza e cura attiva la neuropsicologia della gentilezza, elevando lo spettatore e promuovendo la generosità, la connessione interpersonale e l'inclusione. La gentilezza apre l'opportunità di rafforzare la resilienza in contesti di stress più elevati come l'assistenza sanitaria. In uno studio recente, guardare gesti di gentilezza in un ambiente sanitario ha rapidamente aumentato i sentimenti auto-riferiti di felicità, calma, gratitudine delle persone. Fornire al personale e ai pazienti una strada non giudicante per migliorare le interazioni di cura attraverso la gentilezza può essere un'aggiunta importante e a basso costo per migliorare l'ambiente sanitario". La gentilezza inizia con ciò che facciamo con noi stessi (vado a riposare dopo la notte o mi costringo a rimanere alzata/o per dei "doveri" famigliari?), è la cura del tono di voce e delle parole che usiamo, parole che ci incoraggino a motivare, allenare, acquisire nuove abitudini.

Ci sono molte ricerche che indicano l'idea che la salute mentale e la gentilezza siano profondamente legate. Che si tratti di atti casuali di gentilezza, relazioni, abilità sociali generali o qualsiasi altro modo di mostrare gentilezza, questo promuove uno stato mentale positivo. Questo può essere sia per la persona gentile che per la persona che riceve la gentilezza. In generale, una maggiore gentilezza significa maggiore felicità. Sarah Tashjian, ricercatrice del California Institute of Technology, ha scritto un articolo intitolato "Does it pay to be kind?" nel 2018. Il suo obiettivo era condividere i benefici della gentilezza. La dott.ssa Tashjian afferma che:

- I comportamenti prosociali aumentano la felicità e l'autostima
- Essere gentili migliora il modo in cui gli altri ti vedono e ti accettano

- La gentilezza porta a ridurre i rischi di malattia

- Le reti neurali accendono la "ricompensa" quando siamo gentili e quando vediamo gli altri provare gentilezza.

La gentilezza può diventare uno stile di vita, può accompagnarci nella nostra quotidianità e nelle nostre scelte. È la consapevolezza del cooperare, dello stare connesso all'altro per vivere i vantaggi della Relazione terapeutica. La gentilezza non è il contrario di "forza", non è debolezza, non è farci andare bene ogni cosa. È l'esercizio della pazienza nell'atto di cura, è il rispetto del tempo mio e dell'altro, è quella

capacità di abitare l'istante e renderlo umano e possibile. La gentilezza è un concentrato di tenerezza e di delicatezza che pervade le nostre vite e le nostre relazioni. Ci accompagna nei diversi ruoli della nostra vita. Tutti siamo chiamati ad essere seminatori di gentilezza ricordandoci che gentilezza non è solo sorridere e ringraziare, ma è ciò che deriva dall'intenzione. E' vera quando voluta, pensata.

I vantaggi della gentilezza sono innumerevoli sia per chi la dona, sia per chi la riceve ed anche per chi osserva. James Fowler, professore di genetica medica e scienze politiche presso l'Università di California, chiama questa catena di altruismo "effetto cascata". Quando si è gentili con un'altra persona, i centri del cervello corrispondenti al piacere e alla ricompensa si accendono, come se fossimo i destinatari del gesto e non il donatore, secondo una ricerca della Emory University. Il nome scientifico di questa catena di altruismo è "effetto cascata", ma si può pensare ad esso come ad un effetto domino di buoni sentimenti. Ma da dove provengono questi buoni sentimenti? Quando si è gentili con un'altra persona, i centri del cervello corrispondenti al piacere e alla ricompensa si accendono, come se fossimo i destinatari del gesto e non il donatore, secondo una ricerca della Emory University. Questo fenomeno, secondo alcuni ricercatori, è come la sensazione che si prova per rilascio di endorfine, quelle sostanze chimiche associate al benessere.

Uno studio recente ha riportato come le persone si sentivano dopo aver eseguito o osservato atti gentili ogni giorno per sette giorni. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a compiere almeno un atto gentile in più del solito per qualcuno vicino a loro, un conoscente o uno sconosciuto, o se stessi, o per cercare di osservare attivamente atti gentili. La felicità è stata misurata prima e dopo i sette giorni di gentilezza. I ricercatori hanno scoperto che essere gentili con noi stessi o con chiunque altro – sì, anche uno sconosciuto – o osservare attivamente la gentilezza intorno a noi aumenta la felicità. Probabilmente è proprio per tutti questi effetti che la gentilezza, se fosse un farmaco, sarebbe stato approvato dalla FDA. Può farci sorridere, può sembrarci strano oppure troppo "spirituale", ma è inconfutabile e non possiamo che non prenderne atto.

Letizia Espanoli – formatrice, consulente organizzativa in area socio sanitaria, ideatrice del Sente-mente modello, autrice di numerose pubblicazioni tra cui "La gentilezza nelle relazioni di cura". www.letiziaespanoli.com



Intervento Alberto Scanni

ANCHE LA FAMIGLIA HA BISOGNO DI GENTILEZZA

In una famiglia la malattia di uno è la malattia di tutti! E quando la malattia è grave, è come se arrivasse un terremoto. Il cancro di mio figlio ci ha scaraventato in questa situazione! Cancro e terremoto: perché questo binomio? Perché queste due realtà hanno qualcosa di imponderabile e devastante nella loro insorgenza che le accomuna. Nella tranquillità di una vita e di una famiglia entra improvvisamente una forza distruttiva e imprevedibile. Perché due famiglie si scontrano e generano un terremoto? Certo perché i continenti si muovono, le "placche" si scontrano e accumulano energia. Ma a che punto l'energia accumulata esplose e genera il cataclisma? Quale è l'indice esatto di esplosione? Quando lo si raggiunge? Domande a cui è difficile rispondere. La scienza arriva fino a un certo punto ma queste si susseguono e permangono. E il cancro perché insorge? Quando? Certo, perché i geni si alterano, ma perché si alterano? Per delle mutazioni, ma perché in alcuni soggetti avvengono le mutazioni e in altri no? Predisposizione? Familiarità? Fattori esterni e tossici? Ma perché non è così in tutti i soggetti? I quesiti si accaval-

lano! Domande che scava scava tentano di arrivare alla radice del fenomeno, al perché dell'accaduto, ma che restano senza risposte razionali e sembrano rimandare al fato, a ragioni filosofiche e/o teologiche. È come se si continuasse a grattare una crosta che si lascia permeare fino a un certo punto dalla scienza, ma impedisce di centrare il nocciolo, il primo movens del fenomeno. Si esce così dalla razionalità e si naviga in una nebulosa dove il nostro essere continua a cercare nel dolore e nella disperazione. A farsi domande del perché tutto ciò è accaduto e di come sopportare una situazione difficile che purtroppo andrà peggiorando. Quando, nonostante le cure, la fine della vita si avvicina è tutta la famiglia, che da tempo assisteva il malato, ad andare in tilt. Una situazione che investe pesantemente dal punto di vista psicologico, dove depressione, angoscia, paura del futuro, fatica a ritrovare un equilibrio non permettono di interfacciarsi al meglio col malato. Uno stress quotidiano che necessita di un adattamento positivo alla situazione dove la speranza di uscire dal tunnel va scemando. E chi ti sta attorno deve essere

gentile, dove essere gentili significa essere comprensivi e disponibili all'ascolto e alla consolazione. Nel dolore c'è bisogno di gentilezza, di persone buone che provano compassione per gli altri, che si interessano ai loro bisogni e non esitano ad aiutarli. E allora vien fatto di porsi una domanda: La medicina è una professione gentile? Certamente lo deve essere e l'ho sperimentato nel bene e nel male durante la malattia di mio figlio.

Ho incontrato medici (colleghi) gentili e medici "brutali" verso un "oggetto" delicato: l'uomo sofferente. E' lui che insegna, e mette alla prova le capacità di essere un bravo medico, di essere gentile con chi ti sta davanti. "Stay gold" è una frase idiomatica americana che significa "Resta d'oro", un monito a non inaridirsi e mantenere integrità nei comportamenti. Vale più che mai per chi ha scelto di fare il medico, Essere gentile significa: non perdere di vista la propria umanità verso chi soffre. È un privilegio di cui forse non ci si rende conto, ma non è da tutti avere questa responsabilità. Quindi: "Staygold". La famiglia ha bisogno di persone così!



ALCUNI MOMENTI DEL CONVEGNO



Il volontariato racconta
Sara Esposito

I VOLONTARI: DONNE E UOMINI DEL VENTO

“Riceviamo ora pace dal Signore”. Al momento dello scambio del gesto di pace, il sacerdote residente in parrocchia sceglie di vivere con l’assemblea una breve pausa di raccoglimento. Per poi riprendere: “La pace che abbiamo ricevuto dal Signore la porteremo fuori della chiesa, dopo la Messa, per custodirla nel nostro cuore, viverla in famiglia e con tutte le persone che incontreremo”.

L’augurio è particolarmente sentito nel quartiere in cui abito, dove la convivenza con persone provenienti da diversi paesi e di religioni differenti è un fatto quotidiano. Ci si incontra per le strade, nei mercati, nelle sale d’attesa degli studi medici. I piccoli gesti di ogni giorno sono quindi importanti per stabilire relazioni di accoglienza, che gradatamente facciano cadere i muri di difesa e creino possibilità di confronto, di aiuto reciproco.

Qualche tempo fa la suora della caritativa mi ha parlato di una sua collaboratrice, ricoverata d’urgenza in ospedale. Il marito le era rimasto accanto tutto il giorno. Rientrato a casa la sera, una vicina, di origine turca, da poco arrivata in Italia con la sua famiglia, è andata a offrirgli un piatto con del cibo pronto da mangiare. A gesti gli ha fatto intendere che l’ha preparato per lui, per evitargli la fatica di cucinare dopo una giornata trascorsa in ospedale. “Queste sono le azioni” commentava la suora, “che costruiscono la comunione e la pace molto più di tanti proclami”. E ha aggiunto: “Anche il dolore può favorire l’unione quando è vissuto

nella consapevolezza che siamo tutti sulla stessa barca”.

Si racconta che Francesco d’Assisi raccogliesse da terra ogni pezzetto di carta scritta. Diceva che in esso poteva esserci il nome di Dio e perciò non lo si poteva distruggere. Ma si comportava così anche con gli scritti pagani. E quando qualcuno gli faceva notare che lì sicuramente il nome di Dio non era scritto, dichiarava che vi erano pur sempre presenti le lettere con cui si poteva comporre il nome di Dio.

Alla stessa stregua ogni persona è

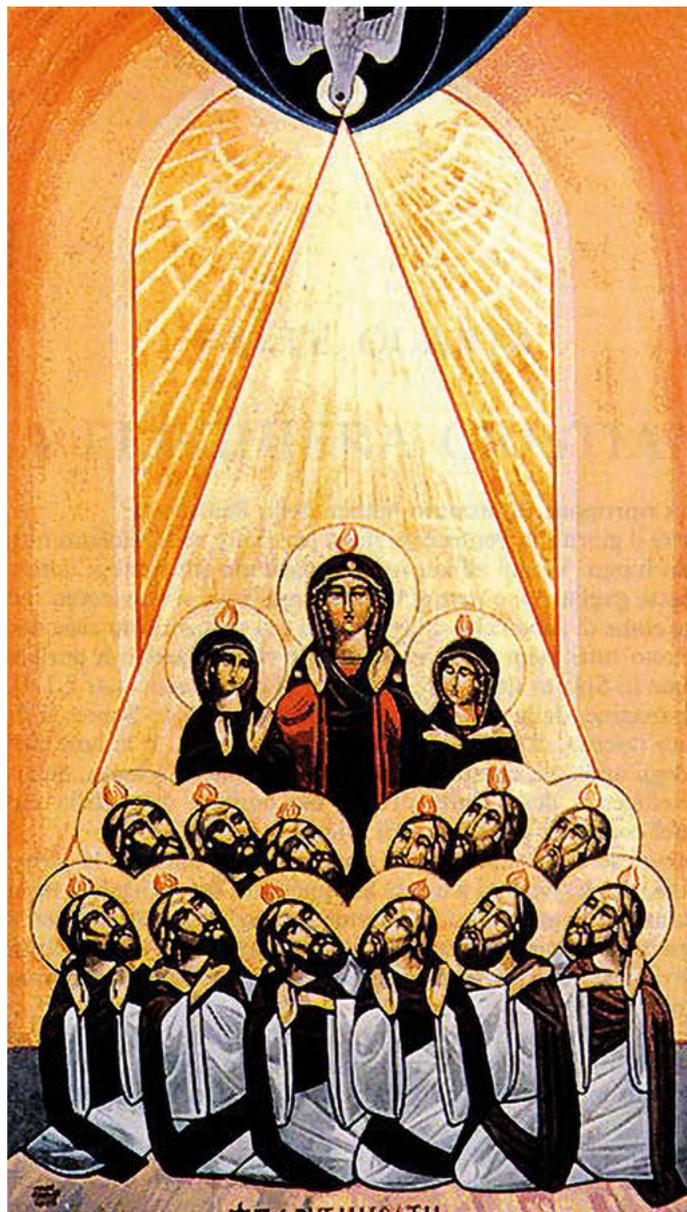
preziosa, perché ha in sé un dono ricevuto da Dio; ed è quindi degna di accoglienza e di cura.

In una riflessione sulla Pentecoste, qualche anno fa, don Angelo Casati sottolineava lo stupore di Pietro che, entrando nella casa del centurione pagano Cornelio, si rende conto che lo Spirito di Dio già è effuso sui non circumcisi, ancora non battezzati. E augurava ai presenti di essere uomini e donne del vento, fedeli cioè ai metodi dello Spirito. Capaci di “rendersi conto”, come Pietro, della realtà in cui vivono andando oltre l’as-

petto esteriore delle cose, per cogliere le novità che lo Spirito fa germogliare: “Impercettibile come il respiro, lo Spirito è presente nelle più semplici, nelle più nascoste azioni di ogni giorno”. Capaci anche di creare le condizioni per un ascolto dell’altro, “perché ci si possa raccontare senza timore i segreti più profondi che abitano il cuore”, in una relazione che è “segno di fiducia donata e guadagnata”. I doni dello Spirito sono “a servizio dell’utilità comune”, diceva san Paolo. Non, quindi, per la difesa dei propri interessi, lo sfruttamento o la sopraffazione, ma per il rispetto di ogni persona, perché ogni persona abbia la possibilità di esprimersi e essere accolta.

“Segui le vie del vento”, esortava don Angelo concludendo la sua riflessione, “e vedrai lentamente, sorprendentemente, rifiorire angoli di terra. Vicini e lontani”. Come è scritto nel Salmo: “Mandi il tuo Spirito e rinnovi la faccia della terra” (Sal 104,30).

sara.esposito.ghita@alice.it



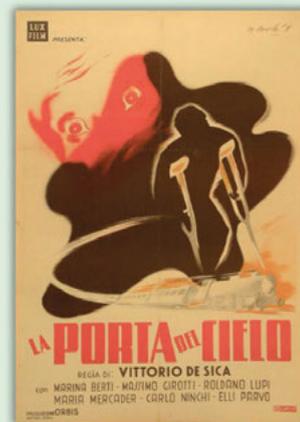
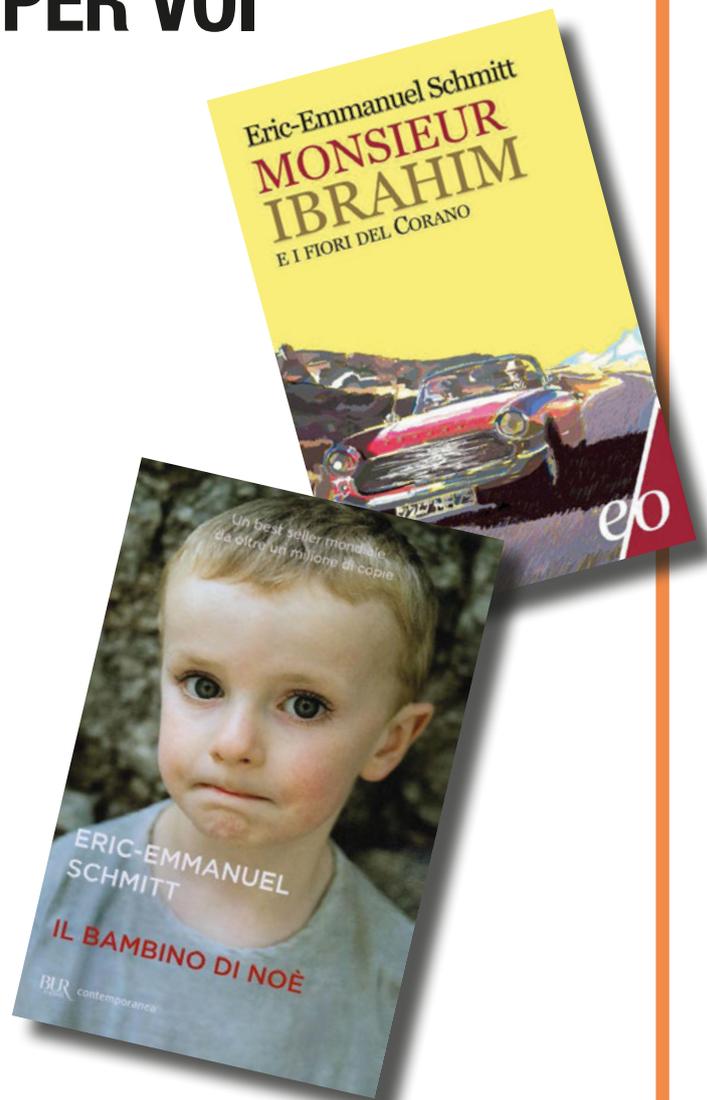


VISTI E LETTI PER VOI

In una intervista a Soul (TV2000), nello scorso autunno, Eric-Emmanuel Schmitt ha raccontato il suo percorso di fede, a partire dalla conversione in quella che ha chiamato “la notte di fuoco”. Incaricato di scrivere la sceneggiatura di un film su Charles de Foucauld, il giovane scrittore aveva intrapreso un viaggio nel deserto. Qui un giorno si era perso e aveva trascorso una notte, da solo, senza cibo né acqua, in pericolo di vita. “Quella che doveva essere la notte più orribile della mia vita si è trasformata in un’esperienza mistica, che mi ha cambiato totalmente”, la rivelazione di qualcosa di infinito, che supera gli orizzonti umani. Entrato nel deserto ateo e con una formazione filosofica, quindi maestro di razionalità, il giovane ne è uscito credente e ha iniziato il suo percorso di fede, i cui momenti fondamentali si ritrovano nelle sue opere. Uno di questi momenti è rappresentato dall’incontro con le grandi religioni monoteiste, da cui sono nati alcuni romanzi molto noti, come “Monsieur Ibrahim e i fiori del Corano”, “Il bambino di Noè”, che aiutano a riflettere sul tema che è al centro di questo numero del nostro giornale.



Negli ultimi mesi sono state proposte numerose rassegne cinematografiche che affrontano in maniera interessante le tematiche più attuali della nostra società. Tra queste segnaliamo “Volte e contro volti della speranza”, organizzata a Roma, in vista del Giubileo 2025. La rassegna è stata inaugurata dal film di Vittorio De Sica e Cesare Zavattini *La porta del cielo* (1945) e conclusa da *Il Cristo proibito* di Curzio Malaparte (1951) e ha presentato film significativi di recente produzione come *On life*, *La chimera*, *Perfect Days*, *Foglie al vento*; ma anche meno recenti come *Il Concerto* e *Silence*. L’iniziativa si è ispirata all’augurio di papa Francesco, e si propone di contribuire attraverso lo sguardo e il linguaggio cinematografico all’evento giubilare “perché possa favorire la ricomposizione di un clima di speranza e di fiducia, come segno di una rinnovata rinascita di cui tutti sentiamo l’urgenza”.



VOLTI E CONTRO VOLTI DELLA SPERANZA

Rassegna Cinematografica del Giubileo

“SANTO, SANTO, SANTO CHE SOFFRI” “BONTÀ TANTO ALLONTANATA”

L'editoriale¹, della Pasqua di quest'anno, di Marco Tarquinio (su *Avvenire*) mi ha portato a condividere pensieri e sentimenti sullo scenario di quella guerra che si affaccia sul Mediterraneo. Tarquinio lo legge negli eventi religiosi della Pasqua cristiana, della Pasqua ebraica “Pesach”, del Ramadan islamico. Quest'anno tali eventi coincidono con “i cicli lunari e calendari diversi facendo del Mediterraneo una casa comune”. Tra i tanti testi letti e commenti ascoltati, questo articolo mi è sembrato che offrisse una possibile lettura di uscita dalla inestricabile complessità dei pezzi di guerra scatenati nel mondo. Mi chiedo se avrà più forza la grazia rituale delle tre religioni o la forza distruttiva delle guerre in atto. La tentazione è quella di lasciarsi andare allo sconforto per la percezione del fragore dell'odio più forte della speranza. Scrive infatti Tarquinio “... cominciamo ad avere idea della notte che ci circonda. Notte di guerra moltiplicata e ostentata, notte di abuso, di commercio e di distruzione della nostra umanità, ... di rapace messa a soqquadro della casa comune, “il pianeta che ci precede e ci è stato dato..””. A questo punto sono stata folgorata dalla citazione della “Notte triste” di Giuseppe Ungaretti. Non potevo trattenere la curiosità di conoscerne il testo nella sua interezza. Le parole e le immagini di quei versi hanno saputo raccontare, soprattutto in alcuni passaggi, come flash di un film, gli atroci momenti di una guerra simile a tutte le guerre che hanno come

icona la Vittima del Golgota. La poesia prende avvio dalla turbolenza delle acque del Tevere avvolte nell'oscurità della notte e sospinge lo sguardo sulle strade e nelle case in cui le persone vivono nella paura con terrore.

L'impotenza ha davanti il male travolgente e inesorabile come “un gemito d'agnelli ... / smarrito per le strade esterrefatte .../ come l'attesa di male imprevedibile/ che intralcia animo e passi”. Ma ciò che maggiormente pesa sul cuore dell'uomo è l'insopportabile tormento che “si sfrena tra i fratelli in ira a morte”. La guerra genera violenza su chi la patisce e su chi la perpetra perché “dalle fattezze umane l'uomo lacera/ l'immagine divina”. Qui si insublima la preghiera al “Cristo, pensoso palpito/ Astro incarnato nelle umane tenebre/... ti immoli/... Per riedificare/ Umanamente l'uomo/... Soffri per liberare dalla morte i morti/ E sorreggere noi infelici vivi”².

Questa composizione interroga il dolore di ogni cittadino del mondo per elevarlo a preghiera colma di speranza in Colui che ha fatto del suo dolore e della sua sofferenza motivo di redenzione per l'umanità. E' la poesia che mi aiuta a leggere la condizione attuale dell'uomo nello stato di realtà



bellica come una notte paurosa.

La poesia “Notte triste” di Giuseppe Ungaretti e la pensante penna dell'editorialista Tarquinio scuotono la coscienza tra il contrasto della luce del Risorto e la notte della guerra. Mi auguro che i fedeli appartenenti alle diverse religioni si lascino raggiungere dalle verità dei loro percorsi religiosi che non possono che contenere la pace.

marina.mdm@alice.it

¹ Editoriale 31 marzo u.s.

² È possibile leggere tutta la poesia attraverso il QR-CODE

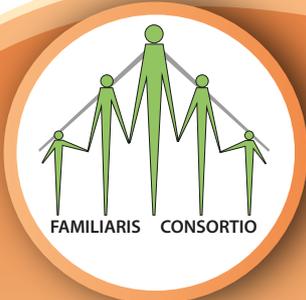


ASSOCIAZIONE MARIA IMMACOLATA

di volontariato presso ospedali e RSA: Pio Albergo Trivulzio - Milano, Istituto Redaelli - Vimodrone, H. S. Raffaele - Milano, Istituto Frisia - Merate, Residenza Bicchierai - Milano.
Per informazioni cfr. sito. www.familiarisconsortio.com



VUOI FARE VOLONTARIATO? Telefona al **3381314390**



FONDAZIONE FAMILIARIS CONSORTIO

mette in contatto **BADANTI** che cercano lavoro e **FAMIGLIE** che lo offrono.

Per informazioni cfr. www.familiarisconsortio.com

Per richieste:

Sede Milano tel. **02 4035756 - 02 4035865**

lunedì, martedì, mercoledì, giovedì ore 10.30 - 12.00.

Sede Brianza tel. **039 6957773 - cell. 3515904510**

*Nel sito trovate alla voce badante la scheda domanda

di lavoro e alla voce famiglia la scheda richiesta di badante.



Le nostre sedi



SEDE CENTRALE: Milano, Volontariato AMI, via Trivulzio 15, 20146, tel. e fax 02 4035756
VIMODRONE: Istituto Redaelli, via Leopardi, 3, tel. 02 25032361



MILANO: Ospedale San Raffaele, Via Olgettina 60, tel. 02 26432460, fax 02 26432576,
MERATE: Istituto Frisia: Via Don Carlo Gnocchi 4 - 23807, Tel. 0399900141 - Fax 0395981810
MILANO: Residenza Bicchierai: Via Mose Bianchi, 90 - 20149 - Tel. 0261911 - Fax 02619112204



web <http://www.familiarisconsortio.com>



ami.trivulzio@inwind.it, donstucchi@gmail.com



Direttore responsabile: don Carlo Stucchi
Direttore di redazione: Luca Savarese
Redazione: Marina Di Marco, Sara Esposito, Tiberio Mavrici,
Giorgio Uberti, Marco Zanobio
Foto: Tiberio Mavrici, archivio AMI
Riconoscimento speciale: Adriana Giussani, Maria Grazia Cofano,
Laura Corsi, Ersilia Dolfini
A memoria: Angelo Maria Longoni
Progetto grafico e impaginazione: Giampaolo Luparia
Stampa: 4Graph
Chiuso in redazione: 21 giugno 2024