

CHE BELLA ETÀ!

UNITRE - Torino
Università della
Terza Età dal 1975

**ANNO IV n.11-12 - novembre -
dicembre 2024**

Noticina della Redazione

In copertina: Canne, nel mio giardino.

In questi tempi di disastri climatici, la *coraderia selloana* o *erba delle pampas*, mi ricorda più che mai l'immagine della fragilità umana immortalata da Blaise Pascal:

«L'uomo non è che una canna, la più fragile di tutta la natura; ma è una canna pensante. Non occorre che l'universo intero si armi per annientarlo: un vapore, una goccia d'acqua è sufficiente per ucciderlo. Ma quand'anche l'universo lo schiacciasse, l'uomo sarebbe pur sempre più nobile di chi lo uccide, dal momento che egli sa di morire e il vantaggio che l'universo ha su di lui; l'universo non sa nulla. Tutta la nostra dignità sta dunque nel pensiero. È in virtù di esso che dobbiamo elevarci, e non nello spazio e nella durata che non sapremmo riempire. Lavoriamo dunque a ben pensare: ecco il principio della morale.» (*Pensieri*, 1658-1662)

Ma è la scrittrice Premio Nobel (1926) Grazia Deledda che ha visto un altro aspetto estremamente attuale:

"...Efix pensava anche alle piogge torrenziali che gonfiano il fiume senz'argini e lo fanno balzare come un mostro e distruggere ogni cosa: sperare, sì, ma non fidarsi anche; star vigili come le canne sopra il ciglione che ad ogni soffio di vento si battono l'una contro l'altra le foglie come per avvertirsi del pericolo." (*Canne al vento*, 1913)

L'essere umano oggi, più che mai individualista e tronfio della sua presunzione digitale, pare che non ascolti più né i filosofi, né i letterati e neppure la natura. E lasciamo perdere la fiducia nell'IA o AI, comunque si voglia siglare questa "canna pensante" (?) di ultima generazione, infinitamente inferiore a quelle considerate da Pascal e Deledda.

Grazie per i testi (in word) e le foto (separate dai testi) che chiediamo di indirizzare a unitrerivista@gmail.com entro il 20 di ogni mese così da uscire ai primi giorni del mese successivo.

Vi ricordiamo che non vanno tratti da Internet per via di eventuali diritti d'autore e che saranno pubblicati a insindacabile giudizio della redazione per ragioni tecniche e di opportunità della comunicazione.

Per la Redazione
Anna Paola Mossetto
Direttore Ir-responsabile

SOMMARIO

Nella rivista UNITRE troverete tutto quello che vorrete metterci.

Ma non è come la locanda

spagnola dove (secondo il detto francese - ma sappiamo che Francesi sono un po' sciovinisti) "vi

troverete solo ciò che ci porterete voi".

Nella rivista UNITRE, troverete la sinergia, la solidarietà,

Quelli che il Buddha chiama "i tesori del cuore, più preziosi dei tesori del corpo e dei tesori del forziere".

Questi vi attendono qui, perché sono presenti sempre nel fare cose insieme, con gli stessi ideali, in armonia.

Grazie dunque di partecipare!

Immagini qui sopra: "Voglia di rose!" di **Pablita**

Nella pagina seguente: "Coltivo una rosa bianca per gli amici sinceri" di **Elena Siddi**





"COLTIVO UNA ROSA BIANCA PER GLI AMICI SINCERI." DI ELENA SIDDI

La stanza del Presidente di Giuseppe A. Campra Fondatore e Primo Presidente Nazionale UNITRE

LA VERA STORIA DELL'UNITRE :

ANASTASIO ALBERTO CARDINALE BALLESTRERO

Anastasio Alberto Ballestrero tenne una Conferenza alla nostra Università della Terza Età, presso il Teatro Salesiano di Valdocco il 17 giugno 1981.

Ballestrero, Cardinale di Torino entrò nell'ordine dei Carmelitani Scalzi e nel 1936 fu ordinato sacerdote. Partecipò al Concilio Vaticano II in quanto superiore generale dei Carmelitani, incarico che ricoprì dal 1955 quando aveva 42 anni e fino al 1967.

Anastasio Ballestrero nacque a Genova nel 1913, primo di cinque figli di Giacomo Ballestrero e di Antonietta Daffunchio. Nel 1973, a sessant'anni, fu eletto Arcivescovo di Bari e Canosa. Ricevette la consacrazione episcopale nel 1974. A nove anni e mezzo gli venne a mancare la mamma, il padre non si risposò, accudendo amorevolmente i figli e lavorando conseguentemente la notte.

Il Conferenziere disse a un uditorio attento e gremito che quando comunicò al papà che voleva diventare sacerdote, il padre lo mise, per favorirne la vocazione, in collegio. Un prete che sorridendo proclamò di essere: "contento di essere prete", gli fece sbocciare la vocazione.

Ad 11 anni entrò nel Seminario Carmelitano del Deserto di Varazze. Quindicenne proseguì nel noviziato di Loano. Non dimenticherà più la scritta che lesse entrando: "Fa silenzio, oppure fa cose migliori del silenzio".

A 19 anni una setticemia, partita da un'infezione al piede, lo portò in fin di vita. Al chirurgo che voleva convincerlo a tagliare il piede, dirà: "o sarò prete o sarò morto". Guarirà dopo circa sei mesi. A 22 anni il Cardinal Minoretto, Arcivescovo di Genova, lo ordinò sacerdote.

Con facilità rapidamente ascende a compiti sempre maggiori di responsabilità: Priore; successivamente Provinciale della Provincia Ligure, quando ancora non ha 35 anni.

Diventato Generale dell'Ordine, lo governerà per 12 anni abbinando alle infaticabili visite-peregrinazioni presso i conventi e monasteri del mondo, la partecipazione come padre Conciliatore al Vaticano II, che ne segnerà profondamente l'azione pastorale. Intanto cresce la sua missione di predicatore di Esercizi e di conferenziere su temi di spiritualità.

Nel 1973, terminato il suo servizio di Generale dell'Ordine, viene chiamato alla cattedra Arcivescovile di Bari. Appena quattro anni dopo diventa Arcivescovo di Torino, per continuare il mandato del Cardinale Pellegrino.

Il Conferenziere, sorridendo, dirà al folto pubblico che la vostra e nostra città la trovava splendida, ma erano purtroppo tempi complessi e difficili, dovuti alla contestazione ed ai crescenti conflitti sindacali, appesantiti dal terrorismo delle Brigate rosse. Capi che doveva agire con pazienza, vincere scetticismi e perplessità conquistando il cuore della gente e dei sacerdoti piemontesi, molto sensibili alla politica. "Eccomi con gioia il vostro pastore".

Nel 1979 lo attendevano due novità importanti: il Papa Giovanni Paolo II lo nominerà Presidente della CEI, che è l'assemblea dei Vescovi italiani, che lo occuperà fino al 1985. Sempre nel 1979, verrà fatto Cardinale dal Papa. "Non vi nascondo che la mia attività diventa intensissima, quasi insostenibile, sfibrandomi il fisico, limitatamente resistente."



Uno Studente dell'UniTre To gli chiese se poteva dare le dimissioni come Cardinale di Torino, perché troppo gravose per la sua salute. Il Conferenziere chiarì che lo Spirito Santo gli aveva dato sempre la forza di portare a termine le sue mansioni e di suo aveva sempre cercato di realizzarle con il sorriso, per allietare le persone cointeressate.

Il pubblico entusiasta e partecipante continuò a interloquire, proponendogli problemi individuali e familiari per gestire la vita privata di ciascuno. Alla fine, dopo che lui aveva risposto a tutti i quesiti, tributarono al Cardinale un lungo e caloroso applauso.

Il Cardinal Ballestrero rimarrà Arcivescovo di Torino per 12 anni, fino al 1989.

Intimamente commosso lascerà la diocesi sabauda al suo successore, Mons. Saldarini, contento però di riprendere fiato fisicamente nella residenza del "Fortino" a Bocca di Magra, frazione del comune di Ameglia, in provincia della Spezia, al confine tra Liguria e Toscana, all'inizio del Golfo dei Poeti.

Il Cardinal Ballestrero si ristabilì poco per volta dai problemi di salute, anche grazie alla gentilezza dei confratelli carmelitani della Provincia Ligure, che si misero a sua disposizione.

Trascorse gli ultimi anni della sua vita, con la compagnia di Suor Antonina Volpe e di Padre Giuseppe Caviglia, entrambi anziani, che gli erano stati assegnati come cardinale, predicando Esercizi nell'attigua Casa di Spiritualità "Monastero Santa Croce". Ma molto spesso venne chiamato lontano per predicazioni, conferenze, interventi significativi. Progressivamente minato nel fisico da vari disturbi, fino a doversi servire di una carrozzella, ma sempre perfettamente lucido nella mente, si spense fra le braccia di Suor Antonina e di Padre Giuseppe il 21 giugno 1988.

Scelse di essere tumulato là dove, da ragazzo, era fiorita la sua vocazione: al Deserto di Varazze, dove gli è stato dedicato un monumento in bronzo.

Poco sopra al Deserto, nella cappella della Regina Pacis, sul monte Beigua, riposava da qualche anno il suo confratello e amico, frater Gioacchino di Regina Pacis.

Torino, 14 ottobre 2024

Nell'immagine: La conferenza del **Cardinal Ballestrero** (a destra) per l'UNITRE



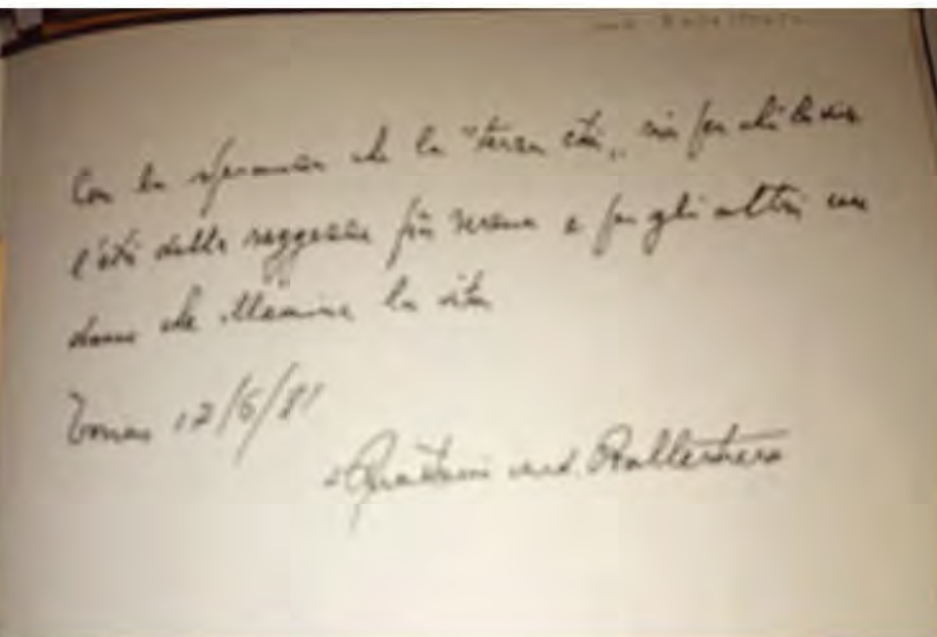
Nell'immagine:
il messaggio del **Cardinale Ballestrero**
all'UNITRE

*“Con la speranza che la ‘terza età’ sia
per chi la vive l’età della saggezza più
serena e per gli altri un dono che
illumina la vita.”*

(Foto Archivio UNITRE Torino dal 1975)

Torino 17/6/81

Anastasio card. Ballestrero



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

A.P.S. – E.T.S.

TORINO



I NOSTRI CORSI ED EVENTI

Per informazioni rivolgersi alla segreteria
dell'UNITRE, Via Grassi 7 tel. 011 536 3924
unitresegreteria@gmail.com

www.unitretorino.it (dove it fa la differenza)



INVITO

Vuoi essere parte attiva dell' Università della Terza Età ?

L'UniTre di Torino dal 1975
ha due pilastri.

Il primo sono i Corsi e i
Laboratori.

Il secondo è l'Accademia di
Umanità.

Nel primo pilastro, gli
Studenti frequentano
l'Università della Terza Età
scegliendo gli ambiti culturali
più confacenti.

Nel secondo, ogni Studente
mette a disposizione anche
solo due ore alla settimana
del proprio tempo e della
propria personalità per
collaborare sul piano
organizzativo.

La condivisione è vita e la
tua partecipazione farà la
differenza per tutti noi.

Siamo a tua completa
disposizione per qualsiasi
chiarimento.

Grazie se ci contatterai

La Segreteria
Iolanda Davletbaiev
cell. 339 368 2785
tel. 011 53 63 924

Il Presidente Giuseppe A,
Campra
cell. 339 540 5600



NOVEMBRE 2024

Martedì 5 novembre

dr. Giuseppe A.CAMPRA, psicologo
psicoterapeuta:

“Conoscere e comprendere Sigmund.
Freud e la mente
complotista”

Martedì 12 novembre

dr. Luigi CIAMPOLILLO, dottore in
giurisprudenza, antropologia e pubbliche
amministrazioni:

“Il misticismo speculativo come pratica
filosofica”

Martedì 19 novembre

dr. Gianandrea MOSSETTO, counselor
artistico:

“L'utilità di portare luce e
consapevolezza nel rapporto con
l'albero genealogico”

Martedì 26 novembre

dr.ssa Stefania GUIDO, pedagoga,
mediatrice familiare penale:

“La solitudine nella contemporaneità”

TRA NOI

Via Grassi, 7
Torino

Ore 21

Coordinatrice:
Giusy IZZO

Sono aperte le iscrizioni a un corso base
di Lingua Inglese, Francese, Tedesco e
Spagnolo (Metodo LAPIS) preserale

Lunedì e Venerdì h 18 – 19,30 in Via
Grassi, 7 (se venite in due il corso inizia
subito).

Informazioni e iscrizioni in Segreteria
UNITRE

Via Grassi 7 – tel. 339.540.56.00

ESPRIMERSI NEWS

PER LA PREVENZIONE E CURA DELLA DEPRESSIONE, ANSIA E SOLITUDINE

Torino, Via Grassi n.7 – Tel.339.540.56.00 – email: esprimersi@gmail.com -
NOVEMBRE 2024 n. 381

L'*alimentazione tra benessere fisico e benessere psicologico*
a cura di **Annalaura MAGNANI**
Ambulatorio di Dietistica del San Pier
Damiano Hospital di Faenza - Rivisitato da **Iolanda D.**

L'alimentazione è un elemento importante per la salute di ogni individuo. Il cibo fornisce l'energia per portare a termine con successo le attività quotidiane e un'alimentazione sana aiuta anche a prevenire problematiche e patologie. Il mangiare è associato anche a tanti momenti di piacere e convivialità nella vita sociale. D'altro canto, però, un rapporto disfunzionale con il cibo o abitudini alimentari scorrette possono rappresentare dei fattori di rischio per numerose patologie. Ne parliamo con la dottoressa Annalaura Magnani.

Qual è il legame tra cibo ed i sentimenti o gli stati d'animo?

Quello tra cibo e stati d'animo è un legame estremamente profondo, forte, direi quasi inscindibile; la mente domina ogni scelta da noi fatta, sia conscia che inconscia. Il legame è tanto importante che, ad esempio, nel Master in nutrizione che ho conseguito presso la New York University, gli esami vertevano sia sulla chimica alimentare, sia sulla psicologia nutrizionale, con importanza pari tra l'aspetto fisiologico e quello psicologico.

Come capire se un paziente ha un rapporto sano con il cibo?

Attraverso il dialogo, durante la visita, il paziente si racconta. Mi lascio coinvolgere nella sua routine quotidiana con l'alimentazione, le emozioni ed i sentimenti che di giorno in giorno prova. Molto spesso sono queste ultime a influenzare le scelte alimentari, in termini di quanto e quale cibo mangiare. Leggendo poi il diario alimentare del paziente, riesco a capire ulteriormente le sue vicissitudini, empatizzando sempre di più. Alla fine, redigo un piano nutrizionale estremamente personalizzato, visto che ognuno di noi è unico ed irripetibile.

Quali sono gli step del percorso nutrizionale che propone ai suoi pazienti?

Gli "step" del percorso alimentare che intraprendo con i miei pazienti, sono i seguenti:

- per prima cosa, una visita con anamnesi a 360 gradi, dove si inizia a strutturare un dialogo in cui si crea fiducia reciproca;

- nel secondo "step", valuto le analisi del paziente, ascolto ciò che vorrebbe ottenere e perché ha deciso di intraprendere il percorso. Proseguiamo poi nel dialogo effettuando uno "storico" di come e cosa sia accaduto in passato (riguardante ogni aspetto, anche psicologico);

- nel terzo "step" chiedo al paziente di redigere un diario alimentare (ed emozionale) per una sola settimana;

- infine, propongo al paziente il suo piano alimentare su misura.

Che cos'è il diario alimentare e a che cosa serve?

Il diario alimentare (ed emozionale) mi aiuta ad evincere come posso aiutare al meglio il paziente e a proporgli un'alimentazione "tailor made", cioè fatta su misura, strutturata appositamente sui suoi gusti. L'obiettivo è far alimentare il paziente nel modo più facile e più sano, facendogli acquisire la consapevolezza di ciò che porta a stare bene per sentirsi in forma. Bisogna costruire un percorso gratificante, fino a raggiungere l'obiettivo di vedersi finalmente come si era sempre desiderato.

Qual è un esempio di alimentazione sana e bilanciata?

Potrei optare per una risposta dove sottolineo l'importanza di frutta e verdura, di scegliere proteine di alta qualità, di abbinare carboidrati a lento assorbimento, integrali. Non bisogna dimenticare l'importanza dell'acqua, dei giusti grassi mono e polinsaturi.

Ma la mia risposta è invece, come ho sottolineato più volte, che ogni individuo è unico ed incatalogabile; bisogna quindi costruire ogni volta, per ogni singolo paziente, la "sua" alimentazione sana e bilanciata, in modo diverso, proprio come il nostro codice genetico.

CHE BELLA ETÀ!

UNITRE TORINO
DAL 1975

*Buone
Feste*

NATALE 2024
AUGURI DI PACE E GIOIA !

OH !!! ma c'è una seconda copertina!!!

Questo ghiotto e rotondetto panettone-Babbo Natale salta fuori da una delle tante vetrine allettanti di questi giorni per lanciare il messaggio tradizionale di ***Buone Feste!***

La ricetta la conosciamo, ma vogliamo ripassarla insieme, Ingredienti:

una buona dose di salute, ma coltivata a dovere con prudenza e costanza

una adeguata dose di benessere economico acquisito con impegno e oculatezza

una dose quanto basta di ottime relazioni curate con generosità e altruismo

Il tutto va impastato con coraggio, affetto, leggerezza e spolverato di ottimismo e quindi decorato di immancabili gocce di umorismo.

Lasciare poi lievitare tutti i giorni delle Feste e oltre, ad libitum. Gustatelo infine a buone porzioni (non ci sono controindicazioni), condividetelo spesso, ma anche tenetene una discreta scorta come nutrimento per tutto il 2025.

*Auguri formidabili alle Amiche e agli Amici
dell'
UNITRE TORINO dal 1975*

ri-SOMMARIO

altri

"buoni"



esempi

Foto e consiglio di
Pablita:

se ricordo bene c'è il
detto "guardare ma
non mangiare" ?



La stanza del Presidente di Giuseppe A. Campra Fondatore e Primo Presidente Nazionale UNITRE

LA VERA STORIA DELL'UNITRE :

GIUSEPPE GABRIELLI

Giuseppe Gabrielli tenne una Conferenza al Teatro Carignano per l'Università della Terza Età il 7 marzo 1984.

La fama di Gabrielli come progettista di aerei metallici – non più rivestiti di tela – suggerì a Giovanni Agnelli – fondatore della Fiat – di assumerlo alla FIAT, nel 1931, collaboratore dell'allora Direttore delle costruzioni aeronautiche, C. Rosatelli, bravo progettista ma legato alla formula tradizionale del biplano con struttura lignea ricoperto di tela (perché così pesava meno di quello metallico).

Con l'approvazione di Agnelli, Gabrielli poté progettare nuovi veicoli con criteri moderni, a cominciare dal G2 del 1932, interamente metallico, con strutture a guscio ed ala completamente a sbalzo.

Nel 1933 Gabrielli si recò negli Stati Uniti a visitare le maggiori industrie aeronautiche.

Di ritorno, progettò il G18, bimotore completamente metallico, che venne adottato dalle linee italiane.

Un altro dei suoi aerei fu il G50 per l'Aeronautica militare italiana: caccia monoposto con ala bassa a sbalzo, di cui furono costruiti ben 740 esemplari.

Seguirono i più veloci G55 e G56.

Durante la seconda guerra mondiale Gabrielli progettò anche un trimotore civile, il G212, che a causa del conflitto, iniziò a volare nel gennaio del 1947, dopo la guerra, in un'Italia

bombardata, conflittuale e vinta. Ma il suo valore e la sua capacità innovativa iniziarono a ricevere un riconoscimento a livello sovranazionale.

Il pubblico degli Studenti dell'UniTre di Torino, attento e silenzioso, ascoltava questo ricercatore dell'aviazione, che illustrava la crescita e l'originalità della costruzione dei nostri aerei.

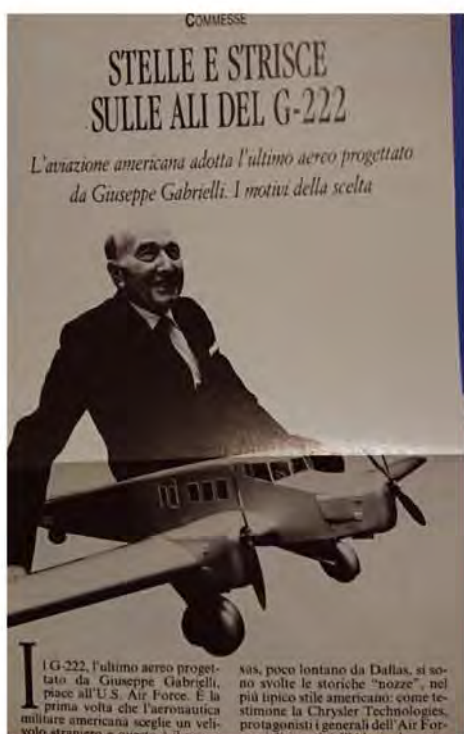
Uno Studente alzò la mano e disse: "Vorrei che Lei, ingegnere, mi confermasse che il G prima del numero: che denota il tipo di aereo, si riferisca al suo cognome".

Il Conferenziere, sereno e quasi imperscrutabile, affermò che era così.

Illustrò successivamente che il trimotore civile G212, che come detto, iniziò a volare nel gennaio 1947, era stato preceduto da più di 200 aerei che, grazie all'attenzione di operare per il futuro, preziosa lungimiranza del fondatore della Fiat Giovanni Agnelli e, successivamente, del presidente Vittorio Valletta, finanziarono le ricerche dell'ingegnere Gabrielli.

Il primo aereo italiano a reazione, che raggiunse la fase operativa nel 1951, era stato il G80 a cui seguì il G82 del 1954, che si dimostrò un ottimo aereo a getto.

Gabrielli fece sviluppare alla FIAT vari centri di ricerca fra cui quello per le turbine a gas del Sangone; quello per l'avionica (studio,



progettazione di apparecchiature elettroniche nell'impiego aeronautico) a Caselle; una galleria aerodinamica ed una grande piattaforma sospesa in cemento per le prove statiche e dinamiche sulle strutture. Nel 1954 la NATO invitò i Paesi europei aderenti al Patto Atlantico a concorrere alla realizzazione di un aeroplano leggero da appoggio tattico: la FIAT vinse quel concorso con un fantastico G91, da molti considerato capolavoro dell'attività progettuale mondiale. Di questo velivolo furono attuate diverse varianti, fra cui una quasi incredibile perché poteva decollare verticalmente: il G95.

Del G95 fu prodotta la versione bimotore: il G 91Y.

L'ultima creatura di Gabrielli è stato il G222, concepito prima in versione originale V/STOL e poi realizzato in versione convenzionale.

Uno Studente della nostra Università domandò al Conferenziere se lui oltre che progettista aveva ottenuto dei riconoscimenti più ampi.

Gabrielli guardò il pubblico in silenzio e poi rispose che non era il suo stile oltre che progettare avere degli incarichi istituzionali, però sottolineò che doveva allora ringraziare

il nipote del Fondatore Giovanni Agnelli, l'attuale presidente della FIAT, Gianni Agnelli che l'aveva nominato presidente della Fiat Aviazione.

Gabrielli Giuseppe nacque a Caltanissetta in Sicilia nel 1903. Trasferitosi a Torino nel 1925 si laureò in Ingegneria Meccanica, perché non c'era ancora l'indirizzo in ingegneria aeronautica.

Dopo aver conseguito il dottorato in Germania, nel 1927 venne impiegato alla Piaggio, presso lo stabilimento di Finale Ligure (SV).

Parallelamente cominciò la sua carriera accademica: assistente al corso di Costruzioni aeronautiche e nel 1930 ne divenne il titolare.

Firmò il progetto della versione totalmente metallica (e non poteva essere diversamente) dell'idrovolante che partiva ed atterrava sull'acqua: il Savoia Marchetti nel 1929.

Come detto, nel 1931 Giovanni Agnelli,

fondatore della FIAT, lo assunse per il nuovo reparto Progettazione Velivoli della sua azienda.

In FIAT è stato direttore di divisione.

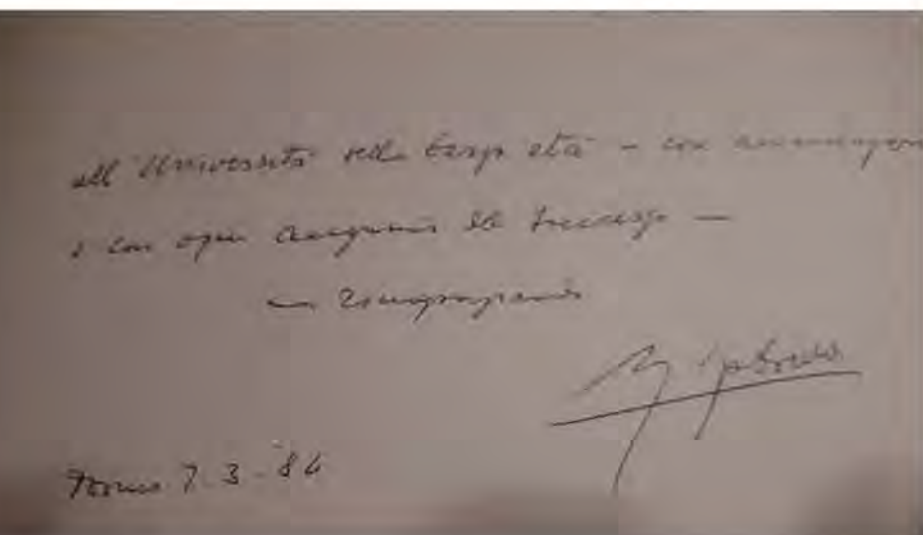
Fu sostenitore della struttura metallica per aeroplani, da lui stesso ideata e realizzata

Come esperto della materia, non come docente di ruolo, fu chiamato ad insegnare al Politecnico, dal 1949.

Ha tenuto il corso: "Progetto di aereo mobile" al Politecnico di Torino.

Mori a Torino nel 1987.

Torino, 28 ottobre 2024



Nelle immagini: la conferenza e, qui a lato, il messaggio di **Giuseppe Gabrielli** all'UNITRE

"All'università della terza età con ammirazione e - con ogni augurio del successo - ringraziando"

G Gabrielli
Torino 7.3.84

(Foto Archivio UNITRE Torino dal 1975)



Dicembre 2024

Martedì 3 dicembre Dr. Luigi CIAMPOLILLO
dottore in giurisprudenza e counselor
filosofico:

“Affrontare il male. Un'analisi degli
esorcismi, tra antropologia e pratica
filosofica”

Martedì 10 dicembre: Dr. Giuseppe A.
CAMPRA psicologo psicoterapeuta:
“Conoscere e comprendere Sigmund Freud
e la mente complottista ”

Martedì 17 dicembre Cena di auguri
Ci ritroviamo in c.so Inghilterra presso la
Pizzeria VECCHIA LONDRA alle 20,15 per
uno scambio di auguri. .L'ESPRIMERSI
offre le bevande. Prenotazione obbligatoria.
Rivolgersi a Iolanda cell. 339 368 2785 o a
Giuseppe cell. 339 540 5600

TRA NOI

Via Grassi, 7
Torino

Ore 21

Coordinatrice:
Giusy IZZO

MANIFESTAZIONI

Sono aperte le iscrizioni a un corso base
di Lingua Inglese Francese Tedesco e
Spagnolo

(Metodo LAPIS) preserale . Lunedì e
Venerdì h 18 – 19,30 in Via Grassi, 7 .
(se venite in due il corso inizia subito).
Informazioni e iscrizioni in Segreteria
UNITRE . Via Grassi 7 – tel
339.540.56.00

Sabato 28 dicembre dalle ore 16,00 fino
alle ore 18,00
presso il Casolare dei Campra in via Del
Canale 3, Graglia (BI) si terrà

A **camino acceso:**

Castagne, pizzette, Musica dal vivo e
altro... Partecipazione gratuita.

Partenza da Torino in via Grassi, 7 alle
14 e rientro in serata. Gradita la
prenotazione .

Telefonare al Dr. Pier Giuseppe 015-259
3649 / Giuseppe 339 540 5600

BUONE FESTE NATALIZIE A TUTTI!!!!

ESPRIMERSI NEWS

PER LA PREVENZIONE E CURA DELLA DEPRESSIONE, ANSIA E SOLITUDINE

Torino, Via Grassi n.7 –Tel.339.540.56.00 – email: esprimersi@gmail.com -

DICEMBRE 2024 n.382 : **COS'È IL COUNSELING**

da: Professional Counseling school Firenze e rivisitato da Iolanda



uel che sono è sufficiente, se solo riesco ad esserlo” (Carl Rogers)

Questa frase racchiude in sé l'essenza del Counseling. Quante volte riusciamo realmente a sentire ciò che siamo? Quante volte ci sentiamo inadeguati per questo? Potremmo definire il Counseling una opportunità, quella di conoscere se stessi, di acquisire consapevolezza delle proprie potenzialità, quella di oltrepassare momenti nei quali ci sentiamo particolarmente fragili e non vediamo via di uscita.

LA RELAZIONE D'AIUTO

Il Counseling è l'incontro tra due persone, il Counselor ed il cliente, che grazie al dialogo instaurano una relazione di qualità e in un clima di ascolto; il Counselor sarà la figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze favorirà il superamento di un particolare periodo che crea disagio esistenziale e/o relazionale. Carl Rogers definisce così il tipo di relazione che si viene a creare in un incontro di Counseling: “Con il termine relazione d'aiuto mi riferisco ad una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e più integrato. L'altro può essere un individuo o un gruppo. In altre parole una relazione d'aiuto potrebbe essere definita come una situazione in cui uno dei partecipanti cerca di favorire in una o

ambidue le parti una valorizzazione maggiore delle risorse personali del soggetto e una maggiore possibilità di espressione”.

L'esigenza di un percorso di Counseling può nascere quando ci sentiamo bloccati in un momento critico della nostra esistenza. Potremmo vedere il Counselor come un agevolatore, colui che attraverso la relazione e il colloquio sostiene il cliente nel processo di consapevolezza per una maggiore autonomia rispetto alle scelte di vita. Attraverso un percorso di Counseling si crea per l'individuo l'occasione di esplorare altre prospettive, difficili da valutare in modo autonomo, raggiungibili da solo ma non in solitudine. il Counselor è come un compagno di viaggio, che non dà soluzioni, ma che affianca il cliente con cura ed attenzione.

LA VISIONE DEL COUNSELING

C'è nel Counseling una visione positiva dell'individuo, una grande fiducia nelle risorse presenti in ogni persona di essere in grado di superare momenti di difficoltà, attraverso modalità che solo la persona stessa può conoscere. Il Counselor crede nell'essere umano come unico e irripetibile, e nella capacità insita in ognuno di noi di realizzare costruttivamente le proprie possibilità. “Più l'individuo è capito e accettato profondamente, più tende a lasciar cadere le false facciate con cui ha affrontato la vita e più si muove in una direzione nuova, di miglioramento” (C.Rogers)

In un clima di totale accoglienza viene a crearsi una situazione di parità tra Counselor e Cliente e diventa prioritario il processo relazionale Tu-lo. Perché la persona si senta capita ed accettata, Il Counselor crea la relazione, fatta quindi di riconoscimento, rispetto e congruenza, e favorisce l'auto-comprensione e l'auto-esplorazione. "Quando qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di prendersi la responsabilità per te, ti senti tremendamente bene. Quando sei stato ascoltato, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo nuovo ed andare avanti. È sorprendente il modo in cui problemi che sembravano insolubili diventano risolvibili quando qualcuno ti ascolta" (C.Rogers).

Perché ciò accada il Counselor deve saper essere una persona empatica, autentica, consapevole dei propri valori, sensazioni e pensieri, disponibile all'accettazione incondizionata. Il Counselor ascolta senza giudizio i vissuti e l'esperienza del cliente, nell'incontro con l'altro accoglie, riformula, rispecchia ed esplora. Con un ascolto attivo,

una attenzione e partecipazione comunicativa, crea un clima dove non esistono giudizi ed interpretazioni. Il Cliente viene accompagnato attraverso il dialogo, ad una maggiore scoperta relativamente al proprio momento di vita, al disagio che sta vivendo. Per questo il Counselor favorisce l'esplorazione con domande aperte, con la chiarificazione per incoraggiare l'elaborazione; utilizza parafrasi per

aiutare il Cliente a focalizzare il contenuto del suo messaggio e lo enfatizza quando l'attenzione sui sentimenti è prematura; usa la riformulazione per incoraggiare a consapevolizzare ed esprimere emozioni e a sperimentarne l'intensità per poterle gestire; chiede delucidazioni per connettere elementi multipli, ed identificare un tema ricorrente.

"Compito del Counselor è quello di assistere il cliente nella ricerca del suo vero sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel sé." (Rollo May)
Il percorso di Counseling si sviluppa in massimo 15 incontri, attraverso i quali la persona diventa protagonista del processo di cambiamento, verso nuove letture e nuovi punti di vista relativi alla scoperta del proprio modo di essere. Il Counseling non è una conversazione, né un'intervista, né un interrogatorio finalizzato ad una diagnosi con conseguente prescrizione al cliente di strategie da attuare e cambiamenti da realizzare per essere felice. Il Counselor non interpreta, non fornisce soluzioni e consigli, non si sostituisce al cliente nel prendere delle decisioni o nell'affrontare un evento, ma lo supporterà nello sperimentare nuovi strumenti, adeguati per l'autoguarigione e il primo grande strumento sarà l'assunzione di

responsabilità verso la propria vita. È fondamentale che il Counselor lasci al cliente la responsabilità delle sue scelte, qualsiasi esse siano, offrendo una esperienza di affiancamento e di ascolto del tutto speciale volta ad una crescita e trasformazione personale. Rogers sostiene infatti che, "se una persona si trova in difficoltà, il miglior modo di venirle in aiuto non sia quello di dirle cosa fare, quanto piuttosto aiutarla a comprendere la sua situazione, e a gestire il problema assumendo da sola e pienamente la responsabilità delle scelte eventuali".

Il Counselor è quindi un facilitatore che accompagna il cliente, orientandosi verso un obiettivo scelto dal cliente stesso. L'obiettivo deve essere inteso come opportunità, in quanto lo scopo resta il trovare una modalità più soddisfacente di vivere la propria vita e di acquisire un maggior benessere. Il Counseling si occupa di difficoltà esistenziali quali un lutto, una separazione, una decisione da prendere, il rapporto con i figli, con i colleghi di lavoro, e di tutte le situazioni dove ci sentiamo bloccati. Può essere un intervento individuale, di coppia o di gruppo e non pone l'attenzione sulla struttura della personalità bensì su un evento specifico della vita del cliente e sulle risorse che la persona può utilizzare per far fronte a tale episodio. Pertanto la relazione di aiuto di Counseling deve essere fondata sulla consapevolezza, sul rispetto senza giudizio della sofferenza e sulla responsabilità.



UN NOBEL INASPETTATO di Marina Bonelli

“Festeggerò bevendo una tazza di tè”. Queste le parole con cui la scrittrice coreana Han Kang ha commentato la notizia del suo conferimento del Premio Nobel per la letteratura (!), che riceverà il 10 dicembre.

La motivazione per la diciassettesima donna vincitrice del prestigioso premio è stata questa: “per la sua intensa prosa poetica che mette a confronto i traumi storici con la fragilità della vita umana”; un tema centrale della sua opera capace di esplorare le cicatrici lasciate da eventi drammatici come il massacro di Gwangju del 1980, quando una rivolta popolare contro un feroce dittatore venne soffocata nel sangue con centinaia di vittime.

Figlia di padre scrittore, esordisce nel 1995 con una raccolta di racconti, Han Kang ha appreso la notizia del Nobel una sera quando stava cenando con il figlio: il minimalismo della sua reazione mette in evidenza la sua natura

appartata.

Han Kang è il secondo Nobel coreano, il primo fu il presidente Kim Dae-jung che nel 2000 ottenne il riconoscimento per la pace.

La voce di Han Kang è una voce capace di rompere il guscio di una civiltà letteraria a lungo isolata, stretta com'è tra Cina e Giappone: infatti, pur avendo avuto un certo successo con il suo precedente romanzo *La vegetariana*, pubblicato in Italia da Adelphi, vincitore del Broker Prize nel 2016, non è molto conosciuta nel mondo occidentale.

La vegetariana, grazie all'attento ascolto del corpo femminile di una donna che si fa quasi vegetale, ha messo in evidenza la capacità di penetrare i labirinti psicologici del corpo femminile di fronte alla violenza del mondo maschile.

Hang Kang potrebbe sembrare pop, ma non lo è, ma non è neanche in linea con la severa tradizione colta delle lettere del suo paese, tuttavia il Nobel incorona il momento di grazia in cui il mondo si è accorto che la Corea ha qualcosa di più da offrire rispetto a fenomeni industriali o film da Oscar, serie TV, musica e una gastronomia in ascesa.

La storia editoriale italiana di Han Kang continua nel 2019 con due novelle: *Convalescenza*, e con *L'ora di greco*, dove una donna ritirata dal mondo cerca di riscuotersi frequentando un corso di greco antico, non a caso una lingua morta (in Corea) e con l'imminente pubblicazione di *Non dico addio* (la narrazione del massacro, nel 1948, di una popolazione sospettata di essere comunista).

Han Kang, una scrittrice visionaria, onirica, capace di raccontare la brutalità del potere e la violenza della realtà.

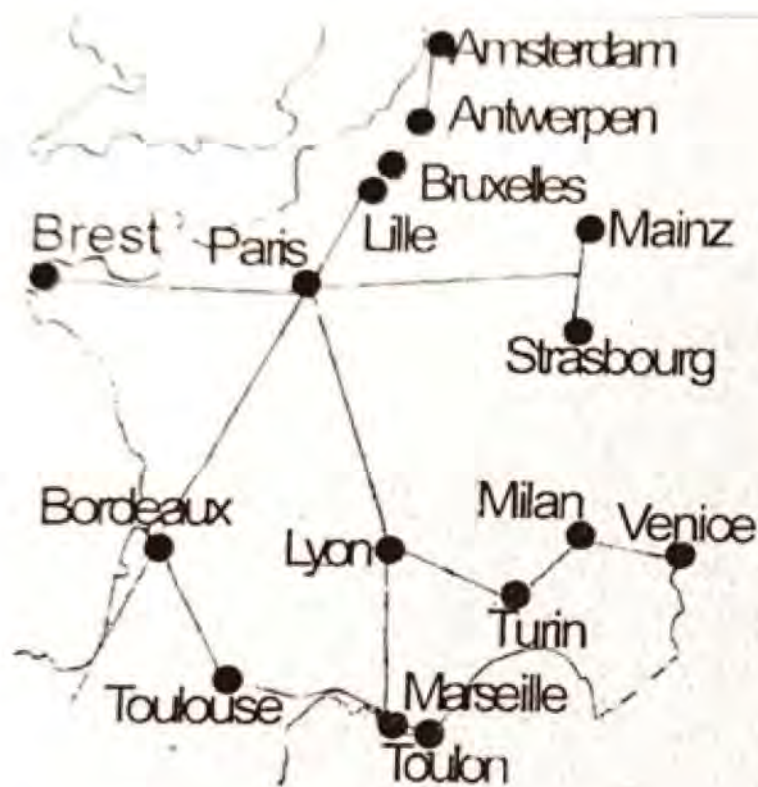
Il “telegrafo ottico” durante la Rivoluzione francese e il Periodo napoleonico

di
Piero Chiara

La telegrafia [termine dal greco antico composto di τηλε tele (distante) e γραφή graphé (scrittura)] è un sistema di comunicazione per trasmettere a distanza segnali, che rappresentano in codice i segni (cifre e lettere) della scrittura. La telegrafia ha origini antichissime e può essere divisa in ottica, elettrica e anche acustica (qualora la comunicazione avvenga attraverso la voce o suoni di strumenti a fiato, tamburi, tam-tam).

La “telegrafia ottica” si serviva, durante la notte del fuoco di fiaccole e durante il giorno del fumo o di specchi riflettenti, nonché di bandiere. Attraverso i film western sono note le segnalazioni a mezzo di colonne di fumo dei pellirossa, di normale utilizzo da parte delle tribù primitive. Le segnalazioni con sventolio di bandiere sono rimaste in marina, nella comunicazione ravvicinata tra navi. “La telegrafia ottica” è un sistema di comunicazione che si basa sulla trasmissione a distanza di segnali convenzionali, riconosciuti per mezzo della vista. La vista umana però ha dei limiti: si possono vedere distintamente segnali fino a 300 m ca. Se si considera, per esempio, una distanza di 700 km, all'incirca quella tra Torino e Parigi, per realizzare tale sistema sarebbero state necessarie 2300 stazioni di comunicazione poste alla distanza di 300 m l'una dall'altra ($700 \text{ km} / 0,3 \text{ km} = 2300$). Questo sistema sarebbe risultato

altamente dispendioso in costruzione di stazioni e in uomini di presidio (almeno 3 uomini per stazione in territori non sempre ben pacificati per un totale di oltre 6000 uomini, pari alla forza di una legione romana dell'epoca di Augusto). Nell'antichità la telegrafia ottica fu utilizzata nell'area circoscritta delle operazioni militari a contatto con il nemico. Soprattutto su terreni accidentati i messaggeri a cavallo avrebbero impiegato molto più tempo a portare i messaggi. Sulle grandi distanze si utilizzò il sistema di trasmettere i messaggi, in epoca antica con i “corrieri” e in epoca moderna anche con le “carrozze del servizio postale”, utilizzando come mezzo di locomozione il cavallo, alla velocità media di ca. 15 km/h. Si usarono i percorsi della rete stradale romana, poi quelli delle strade sterrate dopo che essa andò in rovina; lungo tali percorsi sorgevano le stazioni di cambio per i cavalli e di servizio per i passeggeri. In taluni casi si utilizzò anche il sistema dei “colombi viaggiatori” con velocità di comunicazione decisamente più alta (ca. 80 k/h), ma efficace su distanze contenute (all'incirca sui 20 km). Il sistema dei “corrieri” e delle “carrozze del servizio postale” fu insostituibile sino alla seconda metà del XVIII sec. Negli anni '90 di questo secolo si ebbe l'introduzione del sistema di “telegrafia ottica Chappe”, basato sull'utilizzo del cannocchiale, perfezionato nel corso del XVIII sec. Con tale



strumento la potenza visiva passò da ca. 300 m a 10 km. In tal modo il numero di stazioni di comunicazione si abbassò enormemente. Nell'esempio sopraddetto il numero di stazioni di comunicazione sulla tratta Torino-Parigi scendeva a 70 (700 km /10 km). In condizioni meteo normali per trasmettere il messaggio di 1 minuto la velocità di comunicazione passava dai 15 km/h medi assicurata dal cavallo a 600 km/h [700 km/70 x (1/60) x 1h]. Certamente per un messaggio complesso il tempo di trasmissione saliva, ma comunque la velocità di comunicazione risultava decisamente superiore. Si trattò di un salto di qualità rivoluzionario per la trasmissione delle informazioni. Nel romanzo *Il conte di Montecristo*, Alessandro Dumas padre descrive il funzionamento del telegrafo ottico di Chappe (ciò nel seguente racconto: il conte di Montecristo corrompe l'addetto di una delle stazioni di trasmissione sulla linea che collega Parigi con la Spagna e gli fa inviare una falsa notizia alla Borsa di Parigi; l'utilizzo di tale informazione causa la rovina del banchiere Danglars, personaggio che aveva denunciato come agente bonapartista il conte di Montecristo e di cui questi vuole ora

vendicarsi).

Nel 1794 durante la Rivoluzione francese una "rete di telegrafia ottica *Chappe*" cominciò ad essere installata in Francia tra Parigi e altre città francesi. In seguito nel Periodo napoleonico tale rete venne estesa anche a centri dei paesi limitrofi; in particolare c'era una linea Parigi-Lione-Torino-Milano-Venezia. Ma questa rete ebbe vita breve (50 anni ca.). Nel 1843 il primo segnale del telegrafo elettrico tra Parigi e Rouen segnò la sua fine. Il sistema era costituito da stazioni di trasmissione installate su punti elevati (torri, campanili, etc.). Su un "colombi viaggiatori" con velocità di comunicazione decisamente più alta (ca. 80 k/h), ma efficace su distanze contenute (all'incirca sui 20 km).

Il sistema dei "corrieri" e delle "carrozze del servizio postale" fu insostituibile sino allaseconda metà del XVIII sec. Negli anni '90 di questo secolo si ebbe l'introduzione del sistema di "telegrafia ottica *Chappe*", basato sull'utilizzo del cannocchiale, perfezionato nel palo era piazzata una tavoletta rotante che portava alle estremità due tavolette minori. Un operatore all'interno della stazione azionava le tre tavolette a mezzo di un apparato di corde,



pulegge e contrappesi. Queste, articolate tra loro, potevano assumere diverse posizioni, originando nell'insieme configurazioni, cui corrispondevano lettere dell'alfabeto e numeri.

Una particolare applicazione dava la possibilità di trasmettere 8464 parole contenute in un glossario segreto formato di 92 pagine, in cui erano registrate 92 parole per ciascuna pagina. A mezzo di due serie di segnali si poteva trasmettere una parola; con la prima serie si indicava la pagina del glossario, con la seconda serie l'ordine della parola nella pagina. Questa applicazione era particolarmente adatta ai messaggi brevi e sintetici della logistica (spostamento di truppe, approvvigionamento di viveri, munizioni e armamenti - esempio di comunicazione con cui si ordina alla stazione di Mainz, ove erano stati fatti confluire cannoni: "50 cannoni 40 libbre a Strasburgo"). Stazioni di trasmissione *Chappe* potevano essere installate in via provvisoria anche nell'area delle operazioni militari.

In modo non corretto si dice che le armate napoleoniche si spostavano ancora alla velocità max del cavallo come ai tempi dei Romani; in realtà le comunicazioni per la logistica viaggiavano alla velocità di 600 km/h. Anche per tale ragione nel 1° decennio del XIX sec. Napoleone ebbe la supremazia in Europa, sfruttando le potenzialità nella gestione della logistica, che concorre in misura significativa alla vittoria sul campo di battaglia.

LA GALLERIA degli ARTISTI dell'UNITRE - Pittura -

Il Tema di oggi è: I colori delle vitamine

Questo è un appello!

La redazione ha quasi esaurito le riproduzioni delle vostre opere pittoriche o fotografiche: aspettiamo con viva impazienza e grande interesse nuovi invii affinché continui a pulsare il cuore cromatico della rivista.

Grazie anche di eventuali annotazioni degli autori ad accompagnamento delle opere.

Oggi ci soffermeremo su due quadri di **Enrico Ambroggi**, allettanti opere acriliche che restituiscono l'immagine dei frutti stagionali in tutta la loro smagliante policromia. Anzi vi aggiungono una particolare vivacità, quasi iperrealistica, che deriva dalla capacità dell'autore nel sottolineare sensazioni di beneficio, di positività e anche di allegria implicite nell'associazione frutta/salute. Sono un bel messaggio di positività, di memento delle ricchezze della Terra e ci invitano a ricordarne e apprezzarne la generosità.



ENRICO AMBROGGI
Composizione con uva e pesca
Acrilico su cartone telato - 21x29,7



ENRICO AMBROGGI
Composizione multivitaminica
Acrilico su cartone telato - 21x29,7

LA GALLERIA degli ARTISTI dell'UNITRE - Tessitura -

Il Tema di oggi è: **La Natività**

Due fedelissime allieve del
Laboratorio di Tessitura

diretto da

AUGUSTA MOLETTA

hanno realizzato arazzi sul tema
della Sacra Famiglia che è al
centro delle Feste di questo
periodo dell'anno.

La docente invia loro lodi e
incoraggiamenti che
condividiamo, trascrivendoli qui:

"Bravissima Teresa! Il tuo arazzo ha un'impostazione scenografica, particolarmente suggestiva la resa del cielo che suggerisce una visione angelica."

"La tua natività, Anna, è particolarmente riuscita dal punto di vista compositivo e simbolico. Cielo e terra si congiungono lasciando spazio alla Sacra Famiglia, mentre una palma solitaria pare vegliare su di loro. Bravissima!"



TERESA FIORE

La Sacra Famiglia

Arazzo



ipsum Lorem sit adipiscing in proident consequat et
s occaecat irure aute aliqua velit in.

ANNA BOTTI

Natività

Arazzo



PARCO CARRARA, 6 novembre 2024
Foto di Saverio Albanese

PAGINE DI NATURA

di **Ferruccio Tabone**

in collaborazione con il gruppo Camminare e Osservare
UNITRE Torino

Scoiattolo Grigio - *Sciurus carolinensis* Gmelin



Foto di F. Tabone

Durante le passeggiate presso il Parco Mario Carrara e il Parco del Valentino di Torino abbiamo notato in questi ultimi anni la presenza di un piccolo e simpatico animale, un mammifero un roditore che manifesta un comportamento molto familiare con le persone che lo avvicinano. Spesso viene avvicinato offrendo del cibo di suo gradimento: noci, arachidi e noccioline e lui simpaticamente si mette in posizione come un divo per farsi fotografare o filmare non temendo assolutamente la presenza dell'uomo.

È lo Scoiattolo grigio

Classe: Mammiferi

Ordine: Roditori

Famiglia: Sciuridi

Genere: *Sciurus*

Specie: *S. carolinensis*

Lo Scoiattolo grigio nordamericano è detto anche Scoiattolo grigio orientale per distinguerlo dalla specie occidentale (*Sciurus griseus*), è originario della zona atlantica dell'America Settentrionale. È stato introdotto in altri stati degli USA e in altri paesi, tra cui alcuni europei, come Irlanda e Gran Bretagna, dove si è rapidamente diffusa a discapito dell'affine ma più piccolo *Sciurus vulgaris*. In Italia ne sussistono attualmente tre popolazioni isolate al Nord Italia (Piemonte, Liguria e Lombardia). L'habitat nativo di questa specie sono i boschi estesi e maturi di



Foto di F. Tabone



Foto di F. Tabone

latifoglie con ricco sottobosco: essendo tuttavia molto adattabile, la si trova anche nei parchi urbani e nei giardini pubblici, purché con presenza di alberi. Nelle aree in cui la specie è stata introdotta, essa può rivelarsi un flagello per le colture di cereali e frutta a guscio, inoltre danneggia seriamente le foreste in quanto ha la tendenza a scortecciare gli alberi durante l'inverno, rendendoli maggiormente suscettibili al freddo ed agli attacchi da parte di parassiti.

Lunghezza totale circa 50 cm, di cui la metà di coda. Il peso medio è di circa 500 grammi. Il colore del mantello è grigio chiaro, con sfumature rossicce su diverse parti del corpo. La zona ventrale e la gola sono in genere di colore bianco. La femmina va in calore due volte l'anno. Durante l'estro della femmina, i maschi competono anche violentemente per potersi accaparrare il diritto all'accoppiamento. La gravidanza dura circa un mese e mezzo, al termine del quale nascono in media quattro cuccioli,

svezzati a sette settimane di vita e circa un mese dopo lasciano il nido. Durante l'allattamento la femmina è assai aggressiva con eventuali estranei.

La taglia adulta è raggiunta ai nove mesi d'età. Ha abitudini diurne che passa il tempo a cercare cibo (semi e frutta secca) e che nasconde poi nelle cavità dei tronchi d'albero o in buche nel terreno che poi ricopre. Non va in letargo nei mesi invernali. Lo scoiattolo grigio si sta diffondendo nel nostro paese in competizione con il nostro (autoctono) scoiattolo rosso per le risorse alimentari, rischiando di causare l'estinzione. Ulteriori pericoli portati dallo scoiattolo grigio sono: il Parapoxvirus e il Parapoxvirus che causano una mortalità fino al 100% negli scoiattoli rossi, mentre lo scoiattolo grigio è portatore sano di questi virus. Lo scoiattolo grigio ha pure conseguenze negative per i nostri boschi in quanto si attacca alla corteccia per nutrirsi dei tessuti sottostanti o della linfa, diversamente dallo scoiattolo rosso.



Scoiattoli grigi fotografati al parco Valentino di Torino
Foto di F. Tabone

Il gruppo Camminare e Osservare UNITRE Torino con il docente Ferruccio Tabone



PARCO CARRARA, 6 novembre 2024
Foto di Saverio Albanese





(Foto Impero Romano)

Julia Domna di *Fulvio Donnini*

Giulia Domna nasce nel 170 d.C. a Emasa in Siria e muore nel 217 d.C. ad Antioca in Turchia. È la moglie dell'imperatore Settimio Severo e madre dei futuri imperatori Geta e Caracalla. È la discendente di una stirpe beduina africana divenuta in seguito una delle famiglie più influenti dell'élite aristocratica romana d'oriente. Il padre Bassiano era gran sacerdote della divinità solare di Elagabalo (alla stessa divinità sarà devoto l'imperatore Marco Aurelio Antonino Augusto Sesto Vario Avito Bassiano che si farà

chiamare Eliogabalo o Elagabalo).

Giulia Domna riceve una formazione culturale basata sui testi greci e si affina nella retorica. Nel 187 d.C. sposa Settimio Severo, più vecchio di lei di 24 anni, allora uomo politico di primo piano in Gallia presso la città di Lione. È la stessa Giulia Domna a occuparsi dell'educazione dei due figli, Antonio Bassiano (detto Caracalla dal nome del mantello militare con cappuccio che amava indossare) e Geta.

Terminato il mandato in Gallia la famiglia torna a Roma dove il senato

progetta la morte dell'imperatore Commodo che viene assassinato nel 192 d.C. Diventano imperatori per breve tempo Pertinace e Didio Siculo. Alla morte di questo ultimo, Settimio Severo è nominato imperatore. Dopo la nomina, la famiglia si trasferisce in Siria e ad Antiochia entrando in contatto con l'ambiente cosmopolita della città.

Sono successivamente in Britannia. Secondo lo storico Cassio Dione (*Historiae romanae*) in questi anni Giulia Domna inizia ad interessarsi alla filosofia avvicinandosi alla corrente della Nuova Sofistica.

Alla morte del marito a nulla servono i tentativi della donna per sanare le divergenze sorte tra i suoi figli Bassiano e Geta che sono nominati imperatori associati. Poco dopo Geta muore

assassinato e dietro questa morte vi è lo stesso Bassiano che inizia a farsi chiamare Caracalla. Giulia Domna diventa co-imperatrice assieme al figlio. Durante il regno del figlio viene condotta una guerra contro i Parti in cui Caracalla controlla le operazioni militari e la madre l'amministrazione dell'impero. Giulia Domna, in questo periodo, riceve i titoli prestigiosi di "Mater castrorum, mater senatus et patriae" (Madre dell'esercito, del senato e della patria) e "Mater populi romani" (Madre del popolo romano). Nel 217 d.C. Caracalla viene ucciso dal prefetto del pretorio (comandante delle truppe personali dell'imperatore) Opellio Macrino.

Dopo un tentato suicidio Giulia Domna viene nominata madre adottiva del nuovo imperatore Macrino.

Rubrica: ROMA E DINTORNI

Questo ultimo, sospettando che la donna stia organizzando una congiura contro di lui, la allontana dalla corte di Roma. In esilio la donna muore.

Alcuni storici affermano che si sia lasciata morire di fame. Se tutto ciò corrispondesse a verità non sarebbe un caso anomalo poiché Giulia Domna, seguace in quel periodo della filosofia stoica, avrebbe scelto di morire, tramite suicidio, per fronteggiare con onore il colpo di stato di Macrino e come lotta alla tirannide.

Voci denigratorie affermano che la

donna fosse dissoluta e che avesse concupito il figlio Caracalla mostrandosi a lui completamente nuda. Siamo di fronte allo stereotipo che vede la donna come strumento dell'immoralità.



Monastero di Santa Maria della Stella (Foto Wikipedia)

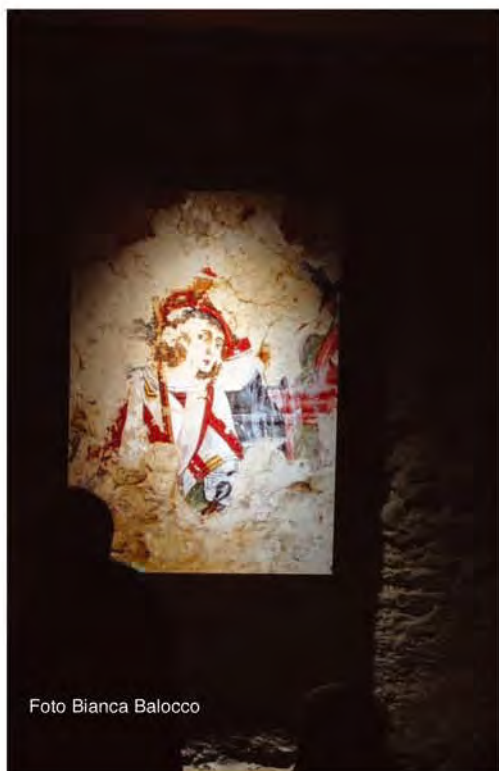


Foto Bianca Balocco

STORIA DELLE DONNE PIEMONTESI

Rubrica di
Mara Battaglia

La Storia delle donne piemontesi che vissero prima della metà dell'800 è ancora tutta da scrivere.

Chi avesse qualche notizia, può inviare il materiale a
mara.battaglia@gmail.com
oppure alla
segreteria dell'UNITRE
che provvederà a farmela avere. Grazie

Nota dell'autrice della rubrica: Parlare della Storia delle donne piemontesi (che prima del secolo XX è ancora tutta da scrivere) vuol dire parlare di tutte le donne che hanno contribuito a comporre

quell'universo femminile per troppo tempo relegato a piani secondari, vuol dire cercare nelle pieghe della "grande Storia" scarni appunti sulla loro vita, leggere poeti e trovatori per capire come erano viste dai loro contemporanei, cercare notizie in ambiti particolari, come le leggende o la giustizia. Perché solo questo "raccontare" anche la quotidianità, e non solo i grandi eventi, significa capire veramente la difficile strada dell'essere donna.

... nella fondazione di monasteri

Agnese di Saluzzo (sec. XIII)

*Lo spunto per parlare di Agnese di Saluzzo lo colgo dalla bella gita fatta il 27 di ottobre a Rifreddo (CN), che ha visto la partecipazione oltre che di molti allievi dell'Unitre anche di diversi Docenti. (vedi Foto di **Bianca Balocco**)*

Monastero di Santa Maria della Stella-Rifreddo-Saluzzo

Oggi, come di tante costruzioni che risalgono al periodo medievale, rimane molto poco, ma è stato ugualmente emozionante ripercorrere le orme di una donna che tanti secoli fa, contribuì ad un pezzetto di storia del nostro Piemonte. Di questo edificio possiamo ancora vedere il chiostro con un porticato ad archi gotici al piano terreno, un loggiato archiacuto chiuso al primo piano, una loggia aperta con colonne al secondo.

La storia di Agnese di Saluzzo e del monastero di Rifreddo offre uno scorcio affascinante sulle dinamiche sociali e spirituali che animarono il Piemonte medievale.

Agnese di Saluzzo era figlia del marchese Manfredo II e vedova del giudice di Torres Comita. La sua figura emerge come una donna di forte iniziativa: rimasta vedova,

prese l'iniziativa di fondare un nuovo monastero che nel 1219 ottenne l'approvazione da parte di Papa Onorio III. Il Papa diede al "*salubre propositum*" della donna la sua approvazione preventiva il 4 maggio dello stesso anno.

Per la costruzione del monastero Agnese acquistò dalla madre, la contessa Alasia - vedova del marchese Manfredo II di Saluzzo, il paese di Rifreddo con tutti i diritti e le relative pertinenze; negli anni successivi, il monastero acquistò i terreni di Revello e Envie.

Nel 1220 Agnese iniziò la costruzione dell'edificio della "*domus religionis Rivifrigidi*", denominazione originaria del monastero.

Agnese agiva per conto del monastero di Rifreddo "*vice et nomine monasterii Rivifrigidi*" anche senza ricoprirne ruoli istituzionali secondo una consuetudine non estranea ad altre esperienze monastiche femminili dove la fondatrice non si riservava cariche istituzionali, ma fiancheggiava la priora nel suo compito.

La definitiva approvazione papale arrivò nel 1221 attraverso una bolla pontificia, emessa poco dopo una seconda lettera che Agnese inviò al papa. Prima di



Municipio di Rifreddo (Foto Wikipedia)

concedere l'approvazione, il pontefice chiese al vescovo di Torino, Giacomo di Carisio, di verificare se il sito del monastero fosse idoneo. Dopo aver ricevuto parere favorevole dal vescovo, il papa concesse il

suo assenso definitivo. Il monastero, con la sua architettura gotica ed il chiostro ad archi ancora visibile oggi, divenne un punto di riferimento non solo religioso, ma anche sociale e politico per la dinastia saluzzese e per le comunità limitrofe.

Infatti, attraverso questo centro monastico, i marchesi di Saluzzo riuscirono a consolidare la loro presenza nella Valle del Po, estendendo indirettamente la loro influenza su varie comunità.

Negli anni seguenti, Santa Maria di Rifreddo si rafforzò economicamente grazie a numerose donazioni, tra cui quelle del marchese Manfredo III nel 1230 che incrementò il patrimonio del monastero con ulteriori possedimenti.

La stabilità economica del monastero, tuttavia, fu minacciata alla morte di Manfredo III, quando il giovane erede Tommaso I fu affidato al tutore Bonifacio di

Conoscere la Storia delle donne insegna a rispettarle di più. (M. Battaglia)

Monferrato. Per fronteggiare l'assenza di una protezione marchionale diretta, il monastero aderì formalmente all'Ordine cistercense e si pose sotto la guida del monastero di Staffarda, scelta che rifletteva la volontà di sopravvivere in un contesto politico sempre più incerto.

Le sfide per il monastero non si fermarono qui: le monache dovettero difendere i loro diritti sui beni del monastero in contese con altre chiese locali, come nel caso della lite sulle decime della Valle del Po con la prevostura di Revello.

Anche Papa Innocenzo IV intervenne a sostegno del monastero, garantendo nel

1249 il rispetto delle proprietà e inserendo il monastero nell'ordine cistercense, una decisione che consolidò la struttura patrimoniale e giuridica di Santa Maria di Rifreddo.

Con la Controriforma, i monasteri rurali femminili subirono un profondo cambiamento: la chiusura del monastero di Rifreddo nel 1592 rientra in questo movimento di centralizzazione voluto dal Concilio di Trento, che impose il trasferimento delle comunità religiose femminili in città, dove sarebbero state più protette e facilmente gestibili. Le monache di Rifreddo si trasferirono così a Saluzzo,



Alcuni dei partecipanti alla visita di Rifreddo (Foto di Bianca Balocco)



occupando un palazzo della città, segnando la fine di una presenza monastica che aveva influenzato per secoli la vita religiosa e sociale della valle.

La storia di Agnese e del monastero di Santa Maria di Rifreddo è un esempio emblematico di come i monasteri medievali femminili rappresentassero non solo luoghi di fede, ma anche centri di potere e di influenza territoriale, seppure indiretta. Mentre alcuni studi hanno evidenziato questi aspetti, la vita quotidiana, amministrativa e patrimoniale dei monasteri femminili piemontesi resta un campo di ricerca ancora poco esplorato. La storia di queste istituzioni, così come quella delle donne che le animarono, merita una maggiore attenzione per restituire una visione più completa della storia locale e del ruolo femminile nella società medievale e moderna.

Hobby – TULLIO GREGORY: CUCINA & CULTURA

di Giulietta Rovera

Era un pozzo di scienza, ma non lo avresti mai detto, perché Tullio Gregory della cultura mostrava soltanto il fascino lieve. Eppure, era un personaggio dalla cultura enciclopedica: ordinario di Storia della filosofia alla “Sapienza” di Roma, direttore dell’Enciclopedia Treccani, Accademico dei Lincei, fondatore e direttore dell’Istituto del Lessico Intellettuale Europeo e Storia delle Idee del CNR, membro del Consiglio scientifico dell’Institut de la Langue Française di Parigi, Directeur d’études all’Ecole Pratique des Hautes Etudes della Sorbona, fellow della British Academy di Londra, autore di numerose opere di carattere filosofico...

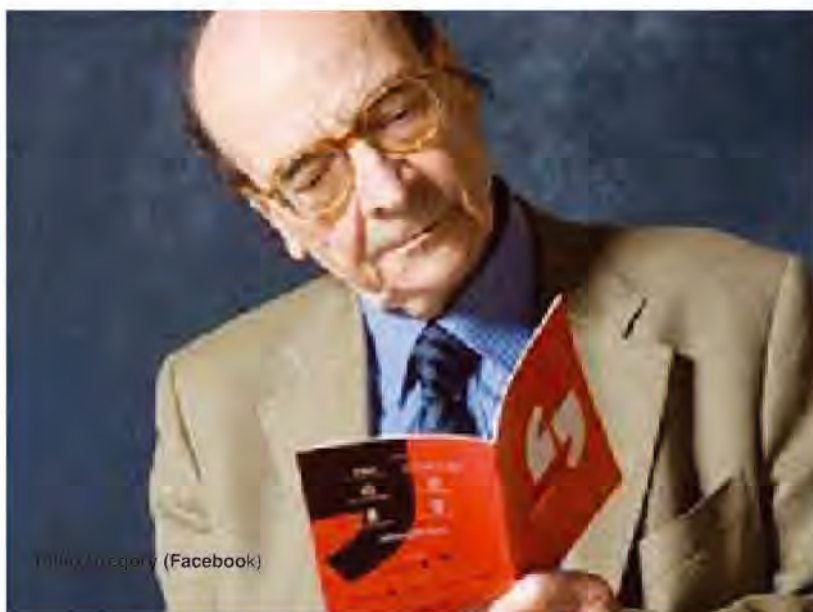
Come è diventato direttore della più prestigiosa enciclopedia italiana?

“Tra fine anni Quaranta e primissimi anni Cinquanta, la Treccani preparò l’opera che

ha accompagnato la rinascita dell’Italia post-bellica e dell’Istituto: il Dizionario Enciclopedico Italiano. Nel ’51 crearono un corpo redazionale per la correzione delle bozze. Ci fu un piccolo concorso e furono chiamati una serie di giovani che si erano da poco laureati e avevano bisogno di guadagnare: dopo un mese di prova, ci assunsero in dieci. Oggi sono il direttore, il più vecchio dell’Enciclopedia, il decano”.

Quando gli chiesi se avesse mai tempo libero, nel professore dall’aria distinta e distaccata si verificò una metamorfosi. Il binomio “tempo libero” aveva avuto un effetto scatenante. “Tutto il mio tempo è impegnato in cose che mi interessano, per cui il problema non mi si è mai posto e mi fa un po’ ridere e un po’ pena chi se lo pone!!!”

Per caso, coltiva qualche hobby?



Tullio Gregory (Facebook)

“Nell’accezione di un’attività alternativa a quello che è il mio impegno normale, il mio hobby è la cucina. Io sono più noto come uno che si occupa di cucina che di filosofia. I modi del convito costituiscono uno degli aspetti della civiltà: l’atteggiarsi verso gli ospiti, cosa offri loro, la maniera in cui li accogli ... Il convito non risponde, ai nostri livelli, alla necessità di nutrirsi - siamo tutti supernutriti - ma della convivialità, che è una cosa diversa”.



(Foto Wikipedia)

Ricordo una cena, gli dissi, durante la quale lei spiegò che nei tempi antichi sulle cotolette alla milanese panate si versava polvere d'oro. "No! Le cotolette panate imitano l'uso dei ricchi di mettere la polvere d'oro". Nella farmacopea tardo medievale e rinascimentale, mi spiegò, l'oro era considerato, oltre che un segno distintivo di classe, un farmaco per prolungare la vita, tanto è vero che Papa Bonifacio VIII, come i signori del tempo, volevano trovare i modi di rendere l'oro potabile. Lo stesso accadeva nella civiltà persiana, la quale faceva ricorso anche alla polvere di perla. "Così, per imitare i signori, nacque l'abitudine di passare il cibo nell'uovo, friggerlo e farlo diventare dorato". Da che cosa è nato l'interesse per la cucina? "Osservando mia madre, quando ero bambino. Durante la guerra, la cucina

era povera, però ... Il pomodoro, per esempio, si passava sempre al setaccio: me lo ricordo bene perché ero io l'addetto, cosa che faccio ancora ma che oggi non fa più nessuno, si pensa che il frullatore lo abbia sostituito. Non è vero, il setaccio è uno strumento fondamentale, insostituibile".

Osservando Tullio Gregory, circondato da libri, fascicoli, manoscritti è difficile immaginarlo con il mestolo in mano. "Se invito amici, faccio io cucina, *de temps en temps*. Cucinare mi diverte. Sono fornito di ogni strumento necessario. Ho perfino il carrello per i bolliti. E poi cerco di avere una buona cantina. Il mangiare distratto, mi dà un fastidio terribile". E mi raccontò di Voltaire, il quale ha ambientato molti dei suoi romanzi filosofici a tavola, e soleva dire: mettete nella sala da pranzo la statua della dea ragione, perché andare a tavola vuol dire anche il piacere del conversare.



(Foto Pixabay)

LA STORIA DEI COGNOMI ITALIANI

di Nicoletta Lupoli

Aforismi del mese:

**“Si chiama famiglia un gruppo di persone unite da un vincolo di sangue e divise da questioni di denaro.”
(E. Rey)**

Quella del cognome in Italia è una pratica che risale all'antica Roma: i cittadini avevano inizialmente soltanto il “praenomen” che era il nome personale, ad esempio “Caio”, ed il “nomen” che era l'indicazione della “gens” (ad esempio “Iulia”) a cui la persona apparteneva.

La “gens” era un complesso di più famiglie legate da comunanze di provenienza, di origine e, appunto, di nome. Quando queste due denominazioni cominciarono a non essere più sufficienti a identificare

le persone (molti erano infatti i casi di omonimia), si aggiunse il “cognomen”, che significa “soprannome”: es. Marcus (prenome) Tullius (nome) Cicero (soprannome, probabilmente da “cicer”, che in latino significa “cece”); Caius (prenome) Iulius (nome) Caesar (soprannome, probabilmente da “caesaries”, che in latino significa “capigliatura lunga e folta”); Publius (prenome) Cornelius (nome) Scipio (soprannome; in latino “scipio” significa “bastone”).

I cognomi romani non sono però giunti sino a noi perché, già a partire dalla fine del III secolo d.C., si tornò gradatamente ad utilizzare una sola denominazione, fino alla caduta dell'impero romano d'Occidente (476 d.C.) quando i registri “anagrafici” dell'epoca andarono perduti o distrutti e quindi divenne abituale usare solo il prenome per identificare le persone, secondo l'usanza germanica.

L'uso del cognome venne ripristinato in Europa tra il X e l'XI secolo, quando con l'aumento della popolazione divenne necessario distinguere le persone, soprattutto per convalidare gli atti pubblici, ad esempio le compravendite. In Italia, la prima ad adottare ufficialmente il cognome fu Venezia, dove ad acquisire per primi un cognome stabile furono i nobili,

seguiti poi dalle classi più umili. L'uso del cognome fu reso però definitivamente obbligatorio nel 1564 con il Concilio di Trento, quando si stabilì che i parroci dovessero tenere un registro parrocchiale dove annotare tutti gli atti di battesimo, cresima, matrimonio e funerale.

Ricordando che il termine "cognomen" significa "soprannome", esso poteva derivare da una caratteristica fisica (es. Rossi per le persone rosse di capelli), Grassi, Gobbi; oppure dalla zona di provenienza (Leonardo da Vinci, in Toscana; Guglielmo di Ockham, in Inghilterra); dal lavoro svolto o dalle attività amatoriali (Bovari, Tintori, Capitani, Caccialupi). Uno stesso mestiere, in Italia, ha dato origine a cognomi diversi a seconda della

regione: ad esempio "fabbro" ha prodotto, in Piemonte, Lombardia ed Emilia, Ferrari, Ferrero, Ferreri, Ferrario (da "ferro"); in Toscana e Veneto ha generato Fabbri, Fàvero e Fàvaro; in Campania e Lazio si è trasformato in Forgione.

Il cognome può essere derivato anche dal nome del padre o di un antenato: ad esempio, Giovanni figlio di Arnaldo (filius Arnaldi) divenne Giovanni Arnaldi. Altri cognomi che derivano dai nomi di battesimo di progenitori sono Nanni, Franceschini, Menichini, Di Maria, De Martino. Un'altra provenienza è quella da nomi classici o cavallereschi: Paladini, Rinaldi (questi due, nati tra Medioevo e Rinascimento), Ercoli. Tutti i cognomi vegetali (Cipolla, Finocchio, Meloni) hanno invece origine celtica o

**“Coloro che amiamo, ma che abbiamo perduto, non sono più dove erano, ma sono sempre dovunque noi siamo.”
(iscrizione su una lapide al cimitero di Asti)**

germanica, perché quelle popolazioni celebravano molti riti legati alla natura. Infine, un'altra categoria di cognomi italiani di origine medioevale è quella legata agli orfanotrofi o di carattere augurale: ad esempio Esposito, Trovato, Innocenti, Diotaiuti sono cognomi che venivano dati ai bambini orfani o trovatelli, o comunque di origine ignota; Benvenuti, Bonaventura, Nascimbene, Sperandio, Sperindio, Pensabene sono invece di buon auspicio. Tutti i cognomi hanno quindi un significato o un'origine ben precisa e tuttora almeno il 75% di essi sono ancora comprensibili nel loro significato originario. Tutti gli altri

hanno risentito di variazioni fonetiche o ortografiche, o hanno subito influenze straniere (soprattutto francese, spagnola, tedesca) e sono quindi meno riconoscibili. Tuttora, i cognomi italiani sono circa 350.000. Di essi, il più diffuso è Rossi, seguito da Ferrari. Il cognome più antico è Tusco, che significa "etrusco"; questo cognome indica certamente nobili origini. È comunque possibile risalire all'origine e al significato del proprio cognome consultando appositi siti Internet dedicati a questa ricerca.

THE TUDOR ABSOLUTE MIGHT AND ELIZABETH I : THE GOLDEN AGE

Testo in inglese e traduzione di *Arianna Bellucci*

EDWARD VI

Edward VI was born in 1537; his birth was heralded like a gift from God ; the delivery was difficult and his mother Jane Seymour died a few days after.

Edward 's magnificent christening was attended by over 300 courtiers, to the sound of trumpets.

He received a strong Protestant education under the influence of Archbishop Cramner with his 'Book of Common Prayer ' in English and excellent tutors.

He showed to be a very bright, precocious and vigorous child. He was Henry 's jewel.

At 9 he mastered Latin, Greek, Italian, French, Spanish and other subjects.

At that age he was compelled to shoulder the responsibility of becoming king, under the Protectorship of his uncle, Edward

Seymour, Duke of Somerset.

Any Catholic image was to be destroyed, following the Protestant Absolutism.

Edward 's health started to deteriorate. He grew pale and sickly, showing all the signs of consumption; even though in those times the peculiar disease of 'sweating sickness ', malaria or poisoning were common place. He died from phthisis in 1553, he was 15 years old. He had named his Protestant cousin, Lady Jane Grey as his successor, but she was taken prisoner at the Tower of London thanks to a Catholic plot and executed.

Cosseted Prince Edward VI 's life was short but happy, if compared to the young princes Edward's and Richard's : Plantagenet king Edward VI 's sons .Their destiny already doomed as they were imprisoned in the Tower of London ; their



Edoardo VII



appalling and pitiless murder by smothering, on wicked and vicious Richard III's commission.

MARY I

Queen Mary I's ascension to the throne marked one of the darkest and most ominous periods in English history, with her ferocious and insane persecution of the Protestants. It is estimated that more than 300 were burned at the stake.

Mary I the Catholic (Bloody Mary) was born in 1516. Her mother was Catherine of Aragon, a committed Catholic noblewoman from Spain; once Henry VIII was a defender of Catholicism.

She had an extensive education, thanks to governesses and preceptors. She excelled in Maths, Latin, Greek, Spanish, Italian and French, with a keen flair for music: she entertained guests at the virginal (a harpsichord) at six years old.

When her father decided to depose her mother to marry Ann Boleyn, his refusal of

Catholicism and the row with Pope Clement VII, it was a huge shock for her.

She was refused to see her beloved mother and was then sent away from court; even though Henry VIII's third wife Jane Seymour showed her a tender affection.

It provoked a psychological disarray in the young woman. After her half-brother's death she was declared the new ruler, after a Catholic plot.

Unfortunately she had grown into an unattractive woman: short, Tudor fair hair and unpleasant features; but it was time to search for a husband: Spanish and Catholic Philip of Spain was the choice. It caused social and political unrest: England had become Catholic; Marian persecutions started with blind cruelty, in the name of the restoration of Catholicism. Furthermore England bitterly lost Calais to France.

She longed for a child but it never came: just "false pregnancies". At 41 the Queen was declared with a child, but the doctors discovered that her swollen stomach was caused by a large ovary tumour which led

her to death later on in 1558. She reluctantly left the throne to her half- sister: glorious Elizabeth I ; a new era was to begin.

TRADUZIONE

EDOARDO VI

Edoardo VI nacque nel 1537: la sua nascita fu annunciata come un dono di Dio ; il parto fu difficile e sua madre Jane Seymour morì alcuni giorni dopo.

Il magnifico battesimo di Edoardo fu presenziato da più di 300 cortigiani, al suono delle trombe.

Ricevette una forte educazione protestante sotto l'influenza dell'Arcivescovo Cranmer con il suo 'Libro della Preghiera Comune' in inglese ed eccellenti tutori. Si dimostrò un bambino molto brillante, precoce e vigoroso. Era il gioiello di Enrico. A 9 anni aveva la padronanza del Latino, del Greco, dell'Italiano, del Francese, dello Spagnolo e di altre materie. A quell'età fu obbligato ad accollarsi la responsabilità di diventare re, sotto il protettorato di suo zio, Edward Seymour, Duca di Somerset. Qualsiasi immagine cattolica doveva essere distrutta, seguendo l'assolutismo protestante.

La salute di Edoardo iniziò a rovinarsi. Cresceva pallido e malaticcio, mostrando tutti i segni della consunzione; anche se in quei tempi la particolare malattia del 'sudore anglico', la malaria o l'avvelenamento erano un luogo comune.

Morì di tisi nel 1553, aveva 15 anni. Aveva nominato la sua cugina protestante, Lady Jane Grey come suo successore; ma fu presa prigioniera alla Torre di Londra, grazie ad un complotto cattolico e giustiziata.

La vita del coccolato principe Edoardo VI fu breve ma felice, se paragonata a quella dei giovani principini Edoardo e Riccardo: i figli del re Plantageneto Edoardo IV. Il loro destino già segnato poiché furono imprigionati alla Torre di Londra ed il loro orribile e spietato assassinio per



Maria la Cattolica



strangolamento, su commissione del perfido e malefico re Riccardo III.

MARIA I

L'ascesa al trono della regina Maria I segnò uno dei più oscuri e sinistri periodi nella storia inglese, con la sua feroce e folle persecuzione dei Protestanti. Si stima che più di 300 furono bruciati sul rogo.

Maria I la Cattolica (Maria la Sanguinaria) nacque nel 1516. Sua madre era Caterina d'Aragona, una nobildonna cattolica praticante dalla Spagna; un tempo Enrico VIII era un difensore del Cattolicesimo.

Ebbe un'estesa istruzione grazie ad istitutrici e precettori. Eccellea in matematica, latino, greco, spagnolo, italiano e francese con un appassionato talento per la musica: intratteneva gli ospiti al virginale (un clavicembalo) all'età di 6 anni.

Quando suo padre decise di deporre sua madre per sposare Anna Bolena, il suo rifiuto del Cattolicesimo e la disputa con Papa Clemente VII, fu un enorme trauma per lei. Le venne rifiutato di vedere la sua amata madre e fu poi mandata via da corte; anche se la terza moglie di Enrico VIII Jane Seymour le mostrò un tenero affetto.

Questo provocò uno sconvolgimento psicologico nella giovane donna. Dopo la morte di suo fratello per padre fu dichiarata la nuova regnante dopo un complotto cattolico.

Sfortunatamente diventò una donna non attraente: bassa di statura, capelli fulvi Tudor e lineamenti sgradevoli; ma era tempo di cercare un marito: lo spagnolo e cattolico Filippo di Spagna fu la scelta. Questo causò scompiglio sociale e politico: l'Inghilterra era diventata cattolica. Le persecuzioni mariane iniziarono con cieca crudeltà, nel nome della restaurazione del Cattolicesimo. Inoltre l'Inghilterra cedette amaramente Calais alla Francia.

Desiderava un bambino ma non arrivò mai; solo "false gravidanze". A 41 anni la regina fu dichiarata in attesa di un bambino ma i medici scoprirono che il suo addome ingrossato era causato da un grande tumore ovarico che la portò alla morte nel 1558.

Con riluttanza lasciò il trono alla sua sorellastra: la gloriosa Elisabetta I: una nuova era stava per iniziare.

(Continua)

Nell'immagine qui sopra: L'Arcivescovo di Canterbury Thomas Cranmer
(Le foto sono tratte da materiali dell'archivio di Arianna Bellucci)

Giornale Psicoanalitico-Meditativo, corso intensivo di *Sergio Audenino*

Settima lezione: la questione dell'anima, esiste o non esiste? Appunti su materialismo e spiritualismo, alla luce della cultura psicoanalitico-meditativa.

Desidero oggi affrontare un tema di fondo, che fa continuamente capolino nei nostri discorsi sul tema di Psicologia del profondo e Meditazione da noi considerato al fine di comprendere meglio quanto facciamo per il nostro benessere psicofisico, praticando la Meditazione: è la questione dell'anima e della sua esistenza.

Fin da tempi antichissimi e precristiani è stata posta da filosofi e pensatori, soprattutto in termini intellettuali e razionali, con argomenti sia della cultura profana, le riflessioni dei pensatori, sia di quella sacra, Bibbia e Vangeli, nel mondo occidentale, ma anche nei sacri testi di altre culture, islamica, orientale ecc.

Ovunque abbiamo visto contrapporsi, materialisti e spiritualisti, con le loro ragioni a favore della sua esistenza: sopravviverebbe alla morte del corpo, o non esistendo, ci farebbe entrare nel nulla eterno, con la fine della vita materiale.

In ambito meditativo non entreremo in nessuna disputa intellettuale, pur non ignorandola in linea di massima, ma soprattutto non ne faremo una questione di credenze.

Nella Meditazione, ma anche in psicologia, facciamo un discorso totalmente diverso, perché siamo indotti a fare esperienza, concentrandoci sul nostro personale lavoro interiore, piuttosto che sentirci chiamare a scegliere tra due opzioni intellettuali, ricche di

fascino per il loro grande argomentare.

A quel punto faremo delle scoperte, che quando personalmente le ho fatte hanno destato in me una gran meraviglia.

Ve ne faccio un breve cenno.

Già molti anni fa, affrontando i miei problemi psicologici con l'aiuto del mio psicoanalista, m'ero accorto che stavo anche scoprendo l'anima, parlando delle mie emozioni, dei miei sogni, dei miei desideri, della mia vita così come la sentivo vibrare nell'intimo.

Sentivo che c'era una differenza radicale con le mie credenze precedenti, nelle quali mi affidavo soltanto a teorie teologiche e filosofiche, leggendo libri, o ascoltando preti e pensatori.

La conclusione sorprendente, cui giunsi dopo anni di impegno con me stesso, sta nel fatto che se fai pratica di anima, perché ti dedichi al tuo personale lavoro interiore, l'anima esiste; se al contrario non te ne occupi o non ci fai caso, non sperimentandola in azione, smetti d'avvertire quell' intimo calore ed è come se l'anima scomparisse di fatto e rimanessero al suo posto soltanto delle convinzioni, che non sanno aiutarti nelle sfide della vita.

Non credo che valga per tutti la via della Meditazione-Psicoterapia per sentire in sé la presenza calda dell'anima; altri ci arrivano per vie diverse, proprio senza mai parlare della sua esistenza teorica.

Ma è proprio attraverso la mia personale scoperta circa il "fare anima" (È un'espressione di James Hillman, grande psicoanalista junghiano) e crescere in consapevolezza che ho poi riconosciuto l'esperienza di altri, i quali hanno percorso vie diverse dalla mia, con risultati a volte davvero straordinari. Faccio un cenno ad alcuni di questi percorsi, in cui l'esperienza, e non l'ordinario credo nell'anima, mi facevano sentire in piena sintonia con chi ne era felice protagonista.

Grandiosa è stata per me la conoscenza di Angela Volpini, famosissima negli anni cinquanta del secolo scorso, che ho frequentato per un certo tempo ascoltando un nuovo modo di vivere e pensare l'anima in Casanova Staffora, un dolce paesino dell'oltre Po pavese. Vi dico i passaggi essenziali.

Angela raggiunse un grande notorietà personale, per una serie continua e numerosa di apparizioni della Madonna, una ottantina circa. Allora, migliaia di persone assistevano entusiaste ai suoi appuntamenti con la Madonna. Di quel passo, il paesino sarebbe potuto diventare famoso nel mondo, tanto quanto Lourdes, ma questo non accadde, credo per motivi politico-religiosi, nel cui merito non voglio entrare.

Trovo invece preziosa l'evoluzione, che è comunque avvenuta nella ricerca di Angela e di chi la segue, perché la Signora Volpini è stata riconosciuta come Mistica, scrittrice, studiosa, animatrice di ricerche sui fenomeni spirituali a livello scientifico europeo, proprio fondandosi sulle rivelazioni della Madre di Dio, e molto meno su altri tipi di formazione, familiare, culturale o politica che fosse.

La prima apparizione della Madonna ad Angela, appena adolescente, avvenne nel 1947 e sono oggi ancora più profetiche le parole che Maria le disse - mi viene la pelle d'oca a ripensarci - : "SONO VENUTA A INSEGNARVI LA FELICITÀ SULLA TERRA".

Quale insegnamento poteva essere più rivoluzionario? Non la felicità nell'alto dei cieli e dopo morti, ma qui sulla terra! Come se la Madonna le avesse detto "sono venuta a difendervi e a tutelare i vostri diritti innanzi tutto, a insegnarvi la vita interiore, di cui non avete consapevolezza; e nella vostra esperienza di individui corporei c'è molto più di quanto sospettate e che vale la pena di scoprire ed essere educati a farlo, ritrovandola in voi ecc."

Pensiamo alle dispute dei teologi intorno quando entra l'anima nel corpo, in una visione statica

dell'essere umano, considerato a priori, fornito di anima e corpo. (Ai tempi di Cartesio, filosofo e scienziato del Seicento), si giungeva a pesare il corpo umano dopo la morte, per verificare se era alleggerito dall'anima, considerata un ente, come qualsiasi altra cosa).

D'altra parte, un certo modo di pensare fonda le proprie ragioni sulla essenziale costituzione di un essere umano. senz'altro costituito di anima e corpo, indipendentemente dal fatto che ciascuno faccia realmente

esperienza della propria anima. Ripeto che non voglio entrare nel merito di tale credenza, che talora può ispirare storicamente anche cose buone; però non posso non vedere le implicanze rigide nella vita concreta di tale credo e insieme ad intuire le resistenze ecclesiastiche ad accettare una tale prospettiva così concreta.

Come potremmo infatti non porci a quel punto la questione socioeconomica di ricchezza e povertà. Per esempio: un conto è una famiglia ricca, che mette al mondo dieci figli - dieci anime? - un conto è una povera che in ossequio al credo sull'esistenza dell'anima e pressata da un oscuro senso del peccato facesse lo stesso. Nel primo caso avremo certo più possibilità, che insieme a un corpo cresca anche un'anima, per effetto di educazione, cura e mezzi economici. Nel secondo avremmo bambini sventurati, a mala pena sfamati e molto spesso con

scarse possibilità di crescita psichica, salvo forse rare eccezioni. E comunque in entrambi i casi avremmo donne sfinite dalle gravidanze, di nuovo salvo eccezioni per signore particolarmente robuste. Tornando ad Angela e alle sue apparizioni, la stampa dell'epoca riportava foto con una moltitudine di persone, che invadevano la valle intorno a Casanova di Staffora, per partecipare e raccogliere forse solo le briciole dorate della straordinaria Esperienza di quella ragazzina, ora in ginocchio, in estasi, sollevata da terra, come se qualcuno, invisibile, la tenesse in braccio.

Ma nonostante queste numerose apparizioni, Casanova Staffora non divenne una Lourdes italiana, ma, con la tenacia di Angela, un grande centro, che attira persone e studiosi da ogni parte d'Europa.

(Continua)

Il nostro grazie a tutti i protagonisti dell'UNITRE Torino che hanno collaborato a questo numero:

DOCENTI

**Sergio Audenino: Meditazione e
Psicologia del profondo**

Bianca Balocco: Il Gomitolo

**Mara Battaglia: L'avvocato
risponde**

Arianna Bellucci: Lingua inglese

Giuseppe Campra: Psicologia

Rosanna Campra: Disegno

**Pier Angelo Chiara: Storia del
Piemonte**

**Iolanda Davletbaiev: Segreteria
didattica**

Fulvio Donnini: Letteratura latina

**Nicoletta Lupoli: Storia della
Filosofia**

Augusta Moletto: Tessitura

**Ferruccio Tabone: Camminare e
osservare insieme**

ALLIEVI E AMICI

Enrico Ambroggi

Marina Bonelli

Anna Botti

Teresa Fiore

Giulietta Rovera

Elena Siddi



ROSANNA CAMPRA, Madonna col Bimbo
(Foto casual per gli Auguri di Natale!)