

# YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica



N° 4  
Maggio 2012

In copertina: *Piet Mondrian*

### Comitato di Redazione:

Roberto Aiello  
 Franca Ballotti  
 Claudio Bargellini  
 Elisa Benvenuti  
 Silvia Cozzolino  
 Jolanda Pietrobelli  
 Gianni Tucci

### Collaborazioni

Chiunque è libero di collaborare con testi (non superiori a 4 pag.ne) foto e quanto altro, fornendo il materiale alla redazione, al seguente indirizzo di posta elettronica, :[libreria.pietrobelli@libero.it](mailto:libreria.pietrobelli@libero.it) purché sia in sintonia con la linea del giornale.

**YIN NEWS mensile** di informazione & cultura olistica.

N° 4 Maggio 2012 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito [www.librieriacristinapietrobelli.it](http://www.librieriacristinapietrobelli.it)

### Sommario

#### **Rubriche:**

#### Energie

L'Aura Soma della farmacista sensitiva	Jopi	pag.8
Il potere delle relazioni	Luca Ferretti	pag.10
Alimentazione ed energia	Gianni Tucci	pag.15
E Dio creò la donna		pag.59

#### Attualità

I cosmetici fai da te	Silvia Cozzolino	pag.21
Atlantide Continente affascinante	Jopi	pag.24
Il prete bello alla faccia di Dio		pag.32
Vergognati prete	AGI	pag.35
Anna Montesello fotografa i colossi		pag.37
Latte rosso sangue	Liven Vegan	pag.45
Natasha ...quel genio di scimmia		pag.47
Lui il Walter		pag.48
I monologhi della vagina	J.Pietrobelli	pag.50
Il ratto di Persefone	E.Benvenuti	pag.54
La Littizzetto mi fa adirare	J.Pietrobelli	pag.57
E Dio creò la donna		pag.59
Il prezzo del cervello		pag.62

#### Arte a cura di J.Pietrobelli

Mondrian pittore spirituale		pag.43
-----------------------------	--	--------

#### Libri

L'ultimo Esorcista	P.Giulio Scozzaro	pag.29
Cammellini della memoria	F.Martinez	pag.65
Italia Svegliati! La più grande truffa del secolo	M.Marsili	pag.68

#### Il personaggio di Jolanda Pietrobelli

Tiziano De Martino un creativo eccellente		pag.39
---	--	--------

#### L'Angelo Custode

Hahaiah Dio di Rifugio	J.Pietrobelli	pag.27
------------------------	---------------	--------

#### Lily sulla luna rubrica a cura di Elisa Benvenuti

pag.71

#### All'ultimo minuto

Si spiffera sulla Frigero		pag.70
---------------------------	--	--------

## *La nostra redazione*

### **Jolanda Pietrobelli**



Si è iscritta all'Ordine dei Giornalisti Pubblicisti nel 1974.

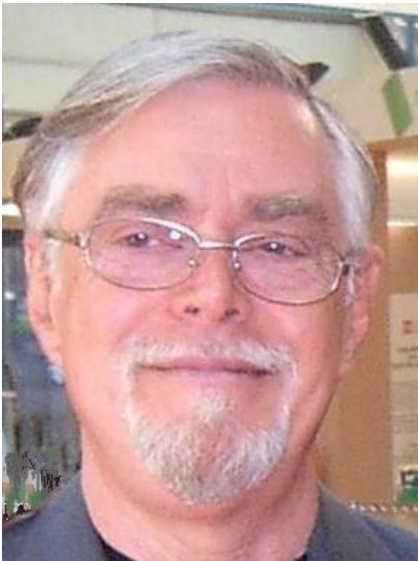
Ha studiato a Urbino sotto la guida di Carlo Bo alla Scuola di Giornalismo di Urbino, concludendola con una tesi su Picasso. È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana Il Prato dei Miracoli pubblicando per la medesima un breviario di storia dell'arte dal titolo: *Ti parlo d'arte... Vuoi?*

Negli anni ottanta ha diretto tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: Pisa. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello "Teacher". Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione.

Si interessa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie.

Ha fondato la Casa editrice CristinAPIetrobelli.

**Claudio Bargellini**

Scrittore, Biologo e Tecnico Erborista, naturopata, è presidente ANTEL (Associazione Nazionale Tecnici Erboristi Laureati) e ABEI (Associazione Bioenergetica Italiana). È direttore della Scuola Superiore di Naturopatia con sede a Cascina (Pisa) È ricercatore scientifico e membro del Tavolo di Naturopatia in Regione Toscana, ricercatore Centro Studi ABEI s.a.s, membro direttivo settore DBN Conf-artigianato, consulente scientifico S.I.S.T.E, consulente scientifico AGRI-SAN srl, Master di Reiki, tiene conferenze e scrive su riviste di settore.

Parte della sua vita oscillante continuamente tra scienza e parascienza, l'ha trascorsa viaggiando per il mondo, tra Africa, India, America, Europa, sempre alla ricerca di tecniche terapeutiche varie e di tradizioni antiche, mettendo sempre avanti un sano scetticismo e una personale sperimentazione.

L'incontro con un grande Maestro francese, protrattosi per oltre venti anni, ha segnato in modo sostanziale la sua vita.

Alcune tappe indicative: Reiki Master, Teacher Reiki, Master Karuna, Master Radiestesia, Naturopata, Erborista, Master CFQ, Operatore Theta Healing, Utopista.

5

**Silvia Cozzolino**

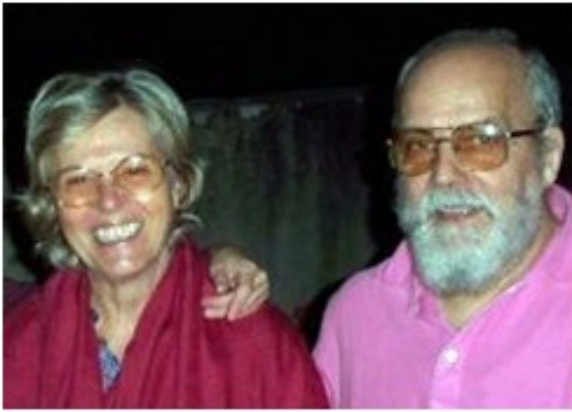


Vice Presidente ABEI, è naturopata, Reiki Master, svolge la sua attività di creativa, prevalentemente in Italia. Cura la Scuola Superiore di Naturopatia negli aspetti di immagine esperta nel campo della fisiognomica, si occupa di grafica pubblicitaria, è ricercatrice olistica. Tiene corsi sulla cromoarmonia. È tra i massimi esperti di riflessologia, in Italia.

**Elisa Benvenuti**



Laureata in Psicologia, è scrittrice. Master di Reiki, ha al suo attivo diversi maestri nel campo specifico.

**Franca Ballotti e Roberto Aiello**

Sono operatori delle Dicipline del Benessere Naturale, Cranio Sacral Balancing, e Naturopatia. Sono Maestri di Reiki. Sono specializzati in tecniche di meditazione, respirazione e rilassamento, Fiori di Bach, Channeling, Thanatolgia e Theta Healing.

Franca : La vita per me ha significato solo se vissuta con intensità e profondità. Già dall'infanzia trascorsa in uno dei più bei castelli della Montagnola Senese è stato tracciato il mio cammino all'insegna del mistero e della ricerca.

Roberto : viaggiando in diversi continenti, ho incontrato culture interessanti e delle bellissime persone, maestri che guidano il nostro cammino, e fra di loro Osho che mi ha invitato a seguire la strada del cuore e della meditazione, in modo da liberarmi delle abitudini e ritrovare la mia vera essenza nella forza del silenzio.



Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, il M° Tucci ha iniziato lo studio del Karate Shotokan sotto la direzione del M° Naotoshi Goto, proseguendo successivamente sotto l'egida dei migliori Maestri in Italia e all'estero; fra di essi possiamo citare Hiroshi Shirai, Tetsuji Murakami, Plée, Masaru Miura e Roland Habersetzer. Oltre al Karate Shotokan, ha praticato altri stili di Karate a contatto pieno e non, oltre a stili meno noti come il Nanbudo Sankukai con il M° Yoshinao Nanbu e il M° Sergio Mor Stabilini; ha poi studiato alcune basi di Karate Shotokai, Ashiara, Shito Ryu e Koshiki Ryu, non disdegnando di interessarsi all'approccio al karate seguito da altre scuole, come lo Uechi Ryu e lo Shidokan, e riuscendo anche a studiare il lavoro di alcune scuole antiche di Okinawa. A parte il suo studio del Karate, ha praticato anche il Kung Fu Nan Quan con il M° Weng Jan, il Tai ji Quan e il Qi Gong (discipline nelle quali vanta un'esperienza di oltre vent'anni), e il Ju Jitsu, per il quale è Istruttore Tecnico W.J.J.F. - W.J.J.K.O.. È inoltre istruttore di Kali Arnis Escrima (I.S.A.M.), istruttore di Pesistica e Cultura fisica (F.I.P.C.F.), Warm-up Dance (U.I.S.P.) e ginnastica metodo Pilates. Dirige, oltre al Kosmos Club, anche l'attività dell'Associazione Reikija Toscani metodo Usui (A.R.T.U.), da lui fondata nel 2000, ed è stato dichiarato ufficialmente Maestro Emerito presso la F.I.J.L.K.A.M.; attualmente ha il grado di VI Dan presso la stessa F.I.J.L.K.A.M. e il C.S.E.N. (Comitato Sportivo Educativo Nazionale). Apprezzato scrittore, ha pubblicato per la Sperling & Kupfer e per le Edizioni Mediterranee i volumi: *Karate Katas Shotokan* (1977), *Tambo Karate* (1982), *Tai Chi Chuan* (1986), *Ninja 1° e Ninja 2°* (1990), *Shiwari-Tecniche di rottura* (1996), *Combattimento col coltello* (2005), *Key Stick Combat* (2008) e, assieme a Luciano Amedei, *Reiki-un percorso tra scienza, realtà e leggenda* (2010). Ha ricevuto nel 1983, la nomina ad Accademico dello Sport. Lungo il corso della sua carriera marziale, ha avuto modo di tenere numerose conferenze sugli argomenti studiati, spaziando dalle arti marziali alle tecniche di longevità e riequilibrio energetico, dagli anni '70 ai tempi più recenti. Attualmente sta svolgendo ricerche teorico/pratiche sulle cosiddette "energie sottili" o "vibrazionali" e sul campo energetico umano, insieme ai suoi allievi dei corsi di Tai ji Quan e Qi gong.





## Wicky Wall e le sue 94 bottigliette L'AURA SOMA DELLA FARMACISTA SENSITIVA

I colori per il benessere dell'uomo

Vicky Wall, Aura-Soma Founder



**(Jopi)** *L'aura Soma* è un sistema terapeutico che porta la firma di Vicky Wall, siamo nell'anno 1984, Vicky è una farmacista inglese, sensitiva, dalle molte qualità. Settima figlia di numerosa famiglia, il papà apparteneva alla Sèta degli Hasidim ed era maestro di Kabbala. Fu dall'ambiente paterno che lei ereditò la conoscenza delle qualità terapeutiche e medicinali delle piante.

L'Aura- Soma in origine si avvaleva di 94 piccole bottigliette di vetro contenenti ognuna due strati di diversi liquidi colorati. L'Aura-Soma in 25 ani ha raggiunto la maggior parte dei Paesi Europei oltre ad essere conosciuta in Israele, Sudafrica, Canada, Stati Uniti, Australia, Nuova Zelanda, Giappone, India. In Germania e Svizzera c'è stato un vero e proprio boom. A partire dall'anno in cui Vicky Wall, mise a punto il metodo, le richieste per le bellissime bocchette è raddoppiata di anno in anno. I prodotti, che comprendono oli e derivati, conosciuti come Pomander e Quintessenze, sono usati da persone di tutte le età e posizione sociale.

L'Aura-Soma è qualcosa di molto “sottile”, i suoi colori stabiliscono il collegamento sulla lunghezza d'onda del corpo e lo armonizzano, influenzando così il benessere dell'uomo intero; i colori agiscono sul piano spirituale, emozionale e corporeo, e lo fanno dolcemente. L'Aura- Soma si definisce *non-intrusive soul-therapy*, cioè, *cura dell'anima non intrusiva, dolce*.

Quando Wiky Wall, durante un suo stato di meditazione, ricevette le indicazioni per realizzare questo metodo di cura basato sulle vibrazioni, fu guidata dall'invisibile e confortata, cominciò a lavorare per produrre delle sostanze i cui colori vengono divisi dalle proprietà di olio e acqua.

Oggi il sistema comprende:

- bottiglie balance



- pomander
- quintessenze

Riconoscibili nelle sfumature dell'arcobaleno, i colori dell'Aura-Soma fanno parte di una terapia olistica che cura, dà energia e ravviva l'aura dell'essere umano.

Gli oli colorati e bilanciati, contenenti estratti di piante ed essenze sono utilizzati per questa terapia dolce. La scoperta di Wiky Wall fu a dir poco straordinaria e il nuovo metodo terapeutico prese il nome di Aura-Soma. Questa terapia che cattura concentrazioni di energia, pulisce ed armonizza l'aura e i corpi sottili, riequilibrando il campo elettromagnetico. È una terapia questa che coinvolge molte energie vive, una terapia che guarisce a tutti i livelli, fisico, mentale e spirituale e si presta come appoggio ad altre terapie, l'Aura-Soma è una terapia in perenne evoluzione. La terapia del colore è profonda ed influenza il benessere fisico, mentale e spirituale, perché ogni colore è componente della luce, ha la sua lunghezza d'onda e le sue qualità specifiche energetiche sono in grado di influenzare l'intera gamma delle emozioni umane.

Esempio:

- blu porta pace
- giallo risollewa
- rosso stimolante
- verde stabilità

Celsus medico romano del primo secolo, usava cerotti colorati pr favorire la guarigione.

Con gli olii "Balance" si lavora attraverso il mezzo delle lunghezze d'onda dei colori e sembra che Aura-Soma sia sempre connessa con le necessità di un individuo.



# IL POTERE DELLE RELAZIONI: LE DINAMICHE DEL CAMPO TRA LE PERSONE E IL DIALOGO SILENZIOSO

[www.trasformazioneconsapevole.it](http://www.trasformazioneconsapevole.it)



IL POTERE DELLE RELAZIONI

di Luca Ferretti

[www.trasformazioneconsapevole.it](http://www.trasformazioneconsapevole.it)

Attraverso i miei scritti confido di poter contribuire a quella che è la conoscenza delle dinamiche all'interno del nostro Campo informativo-energetico. Molto di più riesco a stimolare negli incontri nei quali quello che può essere un concetto diventa una realtà pratica molto evidente ed efficace, al fine di poter compiere un passaggio che conduca ad un più ampio Benessere.

Mi sono però soffermato poco, negli scritti, su alcune dinamiche che le relazioni tra le persone creano ed il lavorare con le persone mi ha molto aiutato a percepirle e comprenderle meglio che in passato. Seppur questo aspetto è sviluppato in maniera più ampia nelle esperienze, in questo articolo voglio fornirvi alcuni spunti di riflessione e sperimentazione.

*LE RELAZIONI E LA SINCRONICITA'*

Incontrare un'altra persona significa estendere la nostra consapevolezza verso un nuovo mondo.

Questo è vero sia in senso metaforico che letterale poiché ogni persona costruisce letteralmente il mondo del quale fa esperienza. La costruzione avviene su piani non totalmente consapevoli ed attraverso l'esperienza è possibile portare a consapevolezza sempre più ampia parte di quegli aspetti che sfuggono ad un primo esame. Molta della ricerca attuale volta all'applicazione delle facoltà umane, conosciute e meno conosciute, sta considerando in vario modo quanta influenza abbiamo sulla materia e su quanto accade "attorno a noi". Alcuni arrivano al punto di includere l'esterno nell'interno operando una eccessiva presa di potere che può creare squilibrio. Molti però, al momento attuale credo la maggioranza, ritengono l'esterno slegato da ciò che sono "i moti interiori" e che, quindi, è possibile ricondurre alla esclusiva responsabilità altrui ciò che sperimentiamo direttamente.

Una presa di responsabilità si trasmuta, invece, in una riacquisizione del proprio potere che altrimenti abbiamo delegato a qualcosa che è al di fuori di noi. Siamo connessi tutti gli uni agli altri ed in maniera sottile ma profonda siamo connessi ad ogni elemento della nostra esistenza.

Cambiando il nostro stato di coscienza, accogliendo un livello di consapevolezza maggiore e più evoluto, permettiamo che il mondo nel quale facciamo esperienza possa modificarsi. Non si può estendere, in questo ambito, il principio di causa-effetto poiché le situazioni sono molto diversificate e il cambiamento della nostra coscienza (in alcuni circoli e gruppi si parla di cambio di frequenza) produce istantaneamente un effetto nel presente, nel passato e nel futuro. Ciò significa che ciò che noi siamo, il nostro Essere che si manifesta consciamente ed inconsciamente, espande la sua onda di influenza su tutto ciò che è, trascendendo i limiti di quello che è uno sviluppo lineare e che è accettato dalla ordinaria visione della vita. Questo modo di concepire la nostra influenza, come onda in espansione dentro e fuori lo spazio-tempo e nelle varie dimensioni, permette di vedere in una nuova luce i fenomeni di sincronicità, cioè quegli eventi significativi che ci accadono e che non sono prodotti da fattori causali. Un esempio semplice può essere quando in una situazione nella quale sia alla ricerca di un nuovo lavoro, sento fondamentale seguire ciò che amo fare. Difatti posso trovare nuovi potenziali da sperimentare ed una nuova attività remunerativa anche in ambienti sociali nei quali non avrei immaginato di trovare risposta e dove, però, grazie ad incontri ed eventi "speciali" posso giungere a creare una nuova realtà lavorativa. Non è una questione di come ricerco poiché è possibile che la mia ricerca consapevole sia orientata in altra direzione. E' piuttosto una confluenza di eventi che permettono di realizzare una nuova esperienza che sia in sintonia con il mio nuovo stato di coscienza. Poiché sono orientato a ciò che amo, questo crea qualcosa che produce un effetto nel reale. E' possibile che la soluzione, quindi, emerga da "un'agenzia del lavoro" ma è altrettanto possibile che essa venga alla luce in una cordiale chiacchierata con uno sconosciuto al bar. Alcuni la chiamerebbero casualità, fortuna o destino mentre ora possiamo includere questo tipo di manifestazione in ciò che è il nostro potere in azione. Potere che si plasma e si esprime attraverso ciò che noi siamo e lo stato di coscienza che viviamo: se il potere, ciò che siamo, è la fonte luminosa il nostro stato di coscienza è la lente attraverso il quale questa luce passa per rendersi visibile.

Cos'è una relazione? Quanto di noi fluisce nella realtà dell'altro e viceversa? Abbiamo sperimentato ampiamente cosa siano la menzogna e le false apparenze, vivendo spesso delle ferite nello scoprire che ciò che era stato creato in una relazione era poggiato su una illusione od un fraintendimento se non su una vera e propria costruzione fasulla. Altre volte abbiamo invece conosciuto la limpidezza e la coerenza di rapporti che ci hanno sostenuto e fatto crescere nell'armonia. Suggerisco però di compiere un passo successivo per andare oltre il limite di quanto consapevole e di quanto già conosciamo.

#### *LA COMUNICAZIONE SILENZIOSA*

Al di là di quanto comunichiamo verbalmente ed anche non verbalmente attraverso il corpo, sappiamo che vi è una comunicazione emozionale e del pensiero che se vi portiamo attenzione ha una grande importanza nei nostri rapporti. L'emozionale ed il pensiero, però, non sono le uniche dimensioni non visibili che entrano in gioco ma vi è qualcosa di ancora più ampio. Per dare una

immagine semplice, imperfetta ma che può accompagnarci in questa riflessione pensate ad un suono che incontra un altro suono o, visivamente, una sfera che vada ad intersecare un'altra sfera. I nostri campi personali, o meglio nella loro dimensione che possiamo chiamare personale, entrano in contatto e si sovrappongono. Nel caso dei due suoni potremmo sentire una loro combinazione e nel caso delle sfere potremmo vedere una zona che diviene comune. In questo spazio di coesistenza accadono processi di trasmissione che possono modificare i soggetti che sono in relazione. Questa modifica non vuole intendere che vi sia una persona che cambia l'altra, poiché questa è una vecchia visione che oramai sta lasciando spazio ad altre ben più evolute, ma piuttosto che assieme e nell'unione delle reciproche singolarità si crea una comunione che ha dei potenziali superiori a quelli di partenza. Cosa intendo per potenziale superiore? Dal mio punto di vista ritengo che ognuno di noi possa immergersi in sé stesso e trovare tutto quanto di cui ha bisogno ma è innegabile che nel contatto con gli altri si ha una facilitazione in certi processi, in mancanza di un pieno e chiaro contatto consapevole con il proprio Sé. In alcuni ambiti diciamo che l'altro rispecchia noi stessi, nel bello e nel brutto, nei pregi e nei difetti. Ma cosa si intende per "rispecchiare"? L'altro manifesta nel mio mondo aspetti che io stesso non voglio percepire di me ed offre il grande servizio di poter far emergere a consapevolezza i miei lati ombra od i miei lati luminosi. Se ci spostiamo dalla dualità luce/ombra possiamo anche dire che attraverso il contatto con gli altri posso percepire i tanti colori della mia stessa esistenza. Ciò avviene perché in qualche maniera vi è una corrispondenza. Questa corrispondenza non è sempre accettata e quindi non viene notata ma nel momento in cui ci assumiamo la responsabilità di crescere e sperimentare un maggior benessere, osserviamo ed accettiamo che l'intero universo tramite le persone che incontriamo ci stia parlando, descrivendo e stimolando. Questo fenomeno dello specchio, che molti conoscono ed utilizzano quale valido strumento di crescita, ci porta ad intravedere molto altro.

#### *SPECCHIO, COMPRESENZA, COCREAZIONE*

Il fenomeno dello specchio è in relazione con il "vedere" nella sua più ampia accezione: mi accorgo che l'altro mi fa da specchio quando riesco a superare la separazione che nella mia mente esiste tra me e lui, accorgendomi così che la persona che ho di fronte sta mostrandomi un aspetto di me stesso.

Se questo avviene significa che in qualche modo le nostre vite si sono incontrate e che vi è un fenomeno di essere presenti reciprocamente. Questa presenza non è solo nelle relazioni nelle quali conosciamo fisicamente il nostro specchio ma anche quando osserviamo un comportamento di una persona "a distanza" senza un rapporto diretto. Però è certo che siamo entrati l'uno nella vita dell'altro. Si potrebbe opporre che colui che è osservato non è consapevole di noi ma se ci pensiamo bene e se osserviamo cosa accade egli ha comunque degli effetti nella propria vita. Quanta forza offre il semplice fatto di essere considerati da altri, nel "bene e nel male"? Perché tante persone puntano alla notorietà? Cosa accade a livello sottile e non visibile quando una persona acquisisce una visibilità agli altri? Poiché ognuno di noi è un centro di attenzione cosciente si può dire che quantomeno sia un amplificatore se non attore diretto di una serie di conseguenze sul piano materiale. Certamente il comperare un cd creato da un musicista produce una serie di conseguenze pratiche ma anche la semplice notorietà, slegata da qualsiasi altro aspetto economico, permette a colui che è oggetto di tale attenzione di disporre di una maggiore forza. Attraverso la nostra attenzione trasferiamo qualcosa all'altro che alcuni potrebbero semplificare con la parola "energia" ma dal mio punto di vista possiamo anche chiamarlo come potenziale amplificato. Cos'è un potenziale? Potremmo definirlo come una situazione non attuata e realizzata al momento presente ma che è possibile a livello ipotetico e se consideriamo lo sviluppo che può esserci nel futuro. In base al nostro stato possiamo accedere a potenziali diversi e per stato non intendo solo quello materiale ma anche interiore. Un diverso atteggiamento interiore, fatto anche di pensieri e di emozioni, ci permette di aumentare la nostra capacità di spostarci in una linea di eventi e di sincronicità che ci porti a sperimentare una realtà migliore rispetto a colui o colei che nutre pensieri e sentimenti autodistruttivi e distruttivi. Troverete in questa affermazione/ipotesi una parafrasi di

molti insegnamenti che forse avete appreso da altre fonti o che sentite in voi. Se da un punto di vista più superficiale potremmo dire che l'essere di "buonumore" ci aiuta a cogliere le migliori opportunità, la realtà più ampia può suggerirci che la componente emozionale è uno degli aspetti di uno stato interiore di coscienza che punta a creare una migliore realizzazione nella pratica.

Sappiamo anche come sia importante nutrire certi pensieri rispetto ad altri al fine di poter vivere i propri sogni ma che non basta. Altri elementi vanno ricercati nelle dinamiche nelle quali il singolo si inserisce. La possibilità di realizzare qualcosa che ci soddisfi maggiormente non risiede solo nel singolo ma anche nelle forze che vengono messe nel campo grazie ai contatti con altri centri di coscienza ed attenzione, cioè le altre persone.

#### *SIAMO AUTONOMI ALL'INTERNO DI UNA VASTA RETE DI RELAZIONI*

Rimanendo consapevoli del fatto che ognuno di noi è in relazione con altri, anche se non li frequenta personalmente ed anche se per ipotesi sia isolato su un monte, la nostra autonomia può affermarsi in certi aspetti ma non può mai dirsi piena. Vi è una connessione in quanto esseri umani che non può essere negata. Ulteriormente a questo possiamo sentire in noi quanto siamo collegati a cose, luoghi e persino altre dimensioni di esistenza che non possono dirsi umane. Le più semplici da individuare rientrano nell'ambiente naturale, come le piante e gli animali, ma c'è molto di più.

Queste relazioni, dei più diversi tipi, consapevoli ed inconsapevoli contribuiscono al nostro specifico orizzonte di vita. Quanti più elementi di ricchezza (parola usata nel suo valore più ampio) inseriamo nella nostra consapevolezza e tanto più ampio sarà il nostro orizzonte e la possibilità di vivere un potenziale più favorevole. La ricerca del contatto degli altri, innata e presente in ognuno di noi, è in realtà la ricerca di riportare a consapevolezza elementi che abbiamo dimenticato o che non abbiamo ancora acquisito da soli. Per far questo è chiaro che sia utile un dialogo verbale ma è esperienza comune che anche la semplice presenza e condivisione fa fluire una serie di informazioni direttamente nel nostro subcosciente che poi ci riporta e fa riemergere nuovi elementi nella nostra coscienza. Ecco perchè nei gruppi si ha la possibilità di crescita accelerata a patto di rimanere liberi dai vincoli che il gruppo può avere in sé.

I campi informativi quindi comunicano tra loro e si scambiano elementi che poi confluiscono nella specifica personalità, nel prisma dal quale vediamo e sperimentiamo la vita, offrendo dei cambiamenti, delle intuizioni e delle abilità che si rafforzano.

In parole più semplici: quando si crea una relazione di gruppo è importante considerare come ognuno contribuisce a quella dinamica.

#### *LEADER E CATALIZZATORI, USO E CONDIVISIONE*

All'interno dei gruppi siamo abituati ad individuare le figure del leader. Queste persone riescono ad attirare le attenzioni degli altri e beneficiare della forza che il gruppo può dare in diverso modo, pratico e sottile. Difatti quando due o più persone si incontrano creano qualcosa che è la somma delle singole forze individuali. Questo qualcosa può indurre nella consapevolezza delle persone coinvolte nuove potenzialità e capacità. Il contatto tra due o più persone permette la confluenza di informazioni ed energie che possono essere di nutrimento e stimolo a tutti gli elementi del sistema che si è creato. Se ci sono sentimenti ed atteggiamenti adeguati questa confluenza di energie ed informazioni vanno ad alimentare un passaggio evolutivo di tutti i componenti. Come ho detto si può immaginare che l'altro faccia da specchio a colui che interagisce con esso e viceversa. Questo rispecchiarsi reciproco permette, se accolto, un salto di evoluzione per entrambi poichè assieme si può raggiungere un'armonia maggiore. Spesso però questo non accade perchè si ritiene che il leader sia superiore agli altri per capacità o valore. In questo caso questa persona si trova a beneficiare di un appoggio da parte degli altri che però non è poi in uno stato di equilibrio e di crescita per tutti gli elementi della relazione. Colui che "segue" un leader delega parte del proprio potere creativo all'altro e si preclude la possibilità di un più ampio benessere. Questo non equilibrio ottimale viene percepito, anche se non consapevolmente, e spesso si finisce per alimentare delle dinamiche di lotta che portano a combattere il leader per occuparne il posto: si sta lottando per l'attenzione degli altri e per raggiungere un miglior potenziale personale. Ciò però non è la strategia migliore attuabile

poiché questa lotta impedisce a chi è stato considerato leader di evolvere ulteriormente bloccando, altresì, gli appartenenti del gruppo in dinamiche di lotta reciproca.

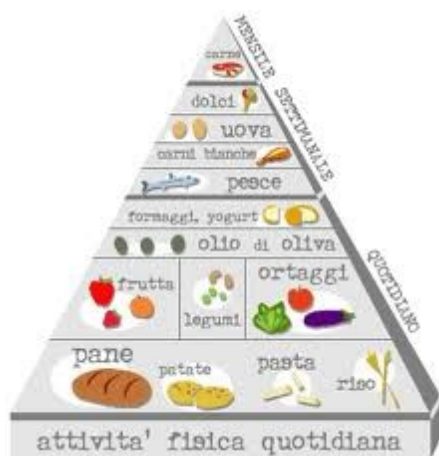
Negli incontri per me è fondamentale evidenziare come nel gruppo ognuno offra il proprio contributo che è essenziale per quanto si sperimenta. In effetti non considero me stesso un leader quanto un catalizzatore ma l'essere tale è patrimonio e possibilità di tutti. Inoltre mentre diversi leader non sempre riescono a cooperare nei gruppi e si assestano in posizioni piramidali e gerarchiche, di catalizzatori all'interno di un gruppo se ne possono avere una infinità senza che si crei squilibrio. Difatti ognuno di noi è un catalizzatore degli eventi e del processo dello sviluppo della vita quindi il riconoscerlo non fa altro che enfatizzare questa capacità. Si arriva ad un equilibrio che non è piramidale e gerarchico bensì di condivisione, cooperazione che può richiamare un sistema di network in cui ogni elemento contribuisce al processo generato dal collettivo.

#### *COSA ACCADE A CHI VIENE RICONOSCIUTO COME LEADER E COME PASSARE AL SISTEMA DI CONDIVISIONE*

Per come siamo abituati spesso una persona che riveste la mia funzione (in corsi, seminari, gruppi, conferenze) viene identificata come una figura di riferimento. Questo è un passaggio iniziale del quale sono consapevole e del quale conosco la transitorietà. Nelle serate e nei gruppi ciò che faccio a livello palese ma anche multidimensionale è rispecchiare la Bellezza dell'altro. Con questa frase "artistica" praticamente faccio notare quanto potere la persona abbia e di come stia alimentando in me un processo che mi vede usare risorse più ampie di quelle personali. Quella forza in più, quelle risorse che uso non sono mie e quindi evito di pensarmi superiore agli altri. Quelle risorse emergono dalla congiunzione dei nostri campi individuali che confluiscono in un sistema più ampio che può ricevere stimoli maggiori. Quando si sviluppa un lavoro pratico di crescita attraverso lavori quali la meditazione o l'uso del Campo (come viene da me proposto ma vi sono tanti diversi sistemi) gli individui che fanno parte del gruppo, attraverso la base di sostegno e stimolo che si è creato assieme, possono compiere un salto ad un nuovo stato personale che poi diviene stabile, acquisito e che produce effetti positivi nel quotidiano. Se da piccoli avete mai scalato una staccionata od una rete di recinzione, avrete spesso sperimentato come l'aiuto di un altro permetteva di superarla. Se usiamo questo esempio per capire come la staccionata sia il livello massimo raggiungibile in quel momento dai singoli, l'aiuto degli altri ci permette di accedere a ciò che è oltre. Per fare questo in maniera più limpida e per evitare fenomeni di attaccamento e dinamiche di lotte, suggerisco a tutti coloro che lavorano nei gruppi di riconoscersi come catalizzatori e specchi degli altri, evitando di arrogarsi il potere che gli altri esprimono. E' un consiglio di igiene mentale ed emozionale che permette una grande crescita.



Dal cibo che scegliamo dipende la qualità della nostra vita  
**ALIMENTAZIONE ED ENERGIA**  
 La malattia può essere prevenuta con adeguata nutrizione



di  
 Gianni Tucci

E' ormai risaputo da molto tempo, che vi è un legame indissolubile tra una buona alimentazione e la prevenzione delle malattie. L'**American Cancer Society**, ha stimato che circa il 35% dei tumori non causati da predisposizione genetica, possono essere prevenuti con un adeguato apporto nutrizionale. Nel lungo periodo, un'alimentazione al di sotto delle necessità ottimali, può predisporre a un invecchiamento precoce e a malattie degenerative. L'aspettativa di vita media, in molti paesi sottosviluppati, sia per la popolazione maschile, sia per quella femminile, è di circa 45 anni, mentre nei paesi industrializzati la vita media si attesta intorno agli 80 anni (78 per gli uomini e 83 per le donne). A livello mondiale, le malattie cardiocircolatorie rappresentano la più elevata causa di morte, uccidendo circa 10 milioni di persone ogni anno. Le neoplasie a loro volta, sopprimono circa 6 milioni di vite, in cui la maggior incidenza di morte per gli uomini, è causata dal tumore polmonare, in campo femminile invece prevale il tumore al seno.

Un'alimentazione povera dei corretti elementi nutrizionali, e altri aspetti poco salutari del nostro stile di vita, ci stanno privando della capacità biologica potenziale di raggiungere i 120 anni di età e oltre, come già **Filostene di Locri** ipotizzava nel 3° secolo a.C. Ciononostante la sfida non consiste tanto nell'aggiungere anni alla vita, ma piuttosto nell'aggiungere vita agli anni. Teniamo sempre presente che l'alimentazione o la cosiddetta "dieta", è ciò che mangiamo, mentre la "nutrizione" è ciò che le nostre cellule e i nostri tessuti effettivamente ricevono. Una corretta nutrizione deve anche essere considerata in chiave energetica. Difatti molti alimenti, seppur preparati in modo



corretto, non rispondono alle caratteristiche nutrizionali più idonee per la nostra salute. Il cibo, per svolgere il suo ruolo fondamentale, deve passare attraverso 6 stadi:

- **Dieta:** mangiare cibi salutari.
- **Digestione:** tritare il cibo con la masticazione ed elaborarlo nello stomaco.
- **Assorbimento:** passaggio dei nutrienti dall'intestino alla circolazione sanguigna.
- **Circolazione:** distribuzione dei nutrimenti trasportati dal sangue alle cellule.
- **Assimilazione:** incorporazione dei nutrimenti nelle cellule.
- **Eliminazione:** rimozione delle scorie dalle cellule.

Per essere eccellente, il cibo dovrebbe avere poche calorie e tanti nutrienti.

Durante il pasto, ci apriamo al cibo, ai suoi costituenti energetici, ma anche alle frequenze vibrazionali esterne e, se non creiamo una situazione armonica, anche gli organi deputati alla digestione, assimilazione ed eliminazione, ne saranno influenzati.

Una sana alimentazione è la migliore medicina, ma il più delle volte è il nostro gusto che determina, in larga misura, ciò che mangiamo. Se le cellule non ricevono i nutrimenti di cui hanno bisogno, ad intervalli di tempo determinati, muoiono, e i tessuti e gli organi lentamente iniziano a degenerare. La sintomatologia da carenza alimentare protratta nel tempo, non emerge da un giorno all'altro; ci



possono volere settimane o anche mesi, per ripristinare il naturale stato di equilibrio. Capita spesso che, quando assumiamo il cibo, non si posseda la adeguata consapevolezza della importantissima funzione che si sta espletando, sia nei confronti del nostro organismo, sia sull'equilibrio dei nostri stati emotivi, soprattutto se si considera l'influenza che questa funzione esercita sull'insieme psicofisico dell'uomo. Appare quindi chiaro che, a seconda della natura del cibo con cui prevalentemente ci nutriamo, si rafforzerà in noi la vibrazione corrispondente che ne caratterizza l'essenza. Alcune vitamine sembrano rafforzare il corpo eterico, apportando ai sistemi energetici sottili e a quello fisico, una maggiore resistenza allo stress e alla malattie. La **vitamina C** aumenta considerevolmente la risposta immunitaria, così come parecchie altre vitamine che contenendo ioni metallici, sono particolarmente attive nel trasferimento di elettroni a livello cellulare. Così la frutta, in particolare, viene considerata l'alimento più spirituale; la carne e i cereali in genere risultano i più energetici, mentre i cibi devitalizzati come le farine bianche, il riso brillato, il saccarosio ecc., sono i più ottundenti. Le sostanze stimolanti come il caffè, il tè e gli alcolici, dovrebbero essere utilizzati con parsimonia, poiché non possono predisporre a quella calma interiore indispensabile ad uno stato meditativo, che richiede un ingresso in **fase  $\alpha$** , oppure se assunti in eccesso (alcol), possono ottundere le facoltà di discernimento.

In realtà il caffè rende l'uomo più estroverso, mentre il tè predispone ad una maggiore introversione e riflessività. Il fabbisogno giornaliero raccomandato **RDA** (Recommended Daily Allowance), indica i quantitativi di ciascuna vitamina o minerale che si dovrebbero assumere quotidianamente, per prevenire la comparsa di sintomi da deficienza alimentare nelle persone sane.

La ragione giornaliera ottimale **ODI** (Optimal Daily Intake), proposta dall'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità), considerata indispensabile per supplire ad eventuali carenze nutrizionali latenti, deve essere considerevolmente superiore alla RDA. Da questa considerazione elementare, deriva il fatto che l'unico modo per colmare questo divario, può essere quello di assumere degli

appropriati integratori alimentari. A titolo esemplificativo, citeremo il caso della **vitamina E**. La RDA della vitamina E è di 30 IU (Unità Internazionali), mentre la ODI relativa alla stessa vitamina, oscilla tra le 100 e le 600 IU. E' quindi praticamente impossibile assumere giornalmente questi quantitativi di vitamina E attraverso la normale alimentazione. Infatti, per essere in linea con quanto raccomandato dalla OMS per la ODI, bisognerebbe ingurgitare giornalmente 1,3 Kg. di spinaci (297 Kcal.) oppure, in alternativa, 0,9 Kg. di burro (6546 Kcal.), 124 fette di pane integrale (6870 Kcal.), 3,5 Kg. di fegato di manzo (6966 Kcal.) o ancora otto dozzine di uova (7238 Kcal.).

Va da sé che un'equilibrata disciplina alimentare non deve privarci di tutti i cibi piacevoli al palato, quelli che rendono gradevole un buon pasto, soprattutto se consumati con simpatici commensali; essa deve piuttosto renderci consapevoli e responsabili di ciò che realmente mangiamo, in modo tale che il nostro nutrimento sia realmente equilibrato e congruo, sia sul piano prettamente fisico, sia su quello mentale e spirituale. Noi siamo sani o malati, quando lo sono le nostre cellule. Ognuna di esse è come un corpo in miniatura, che deve ricevere nutrimento ed eliminare i prodotti di scarto per restare sana. La membrana cellulare seleziona con rigore il passaggio degli elementi nutritivi verso la cellula, e l'eliminazione delle scorie verso l'esterno. Le cellule che non assimilano i nutrienti, o non eliminano le sostanze di scarto in modo appropriato, sono "affamate" o "costipate", e non in grado di produrre efficacemente energia. Una particolare attenzione dovrebbe inoltre essere osservata, anche nel modo in cui si cucinano i cibi; buona norma sarebbe quella di ingerire il più possibile cibi crudi: frutta e verdura opportunamente lavate, oppure cotte al vapore, per mantenere pressoché intatte tutte le loro benefiche proprietà organolettiche. Bisogna porre attenzione ai recipienti in cui si preparano le vivande. Nelle pentole di alluminio, fortunatamente cadute in disuso, particelle infinitesimali di metallo, prodottesi durante la cottura, vengono liberate e ingerite; nel morbo di **Alzheimer** ad esempio, si sono riscontrati alti livelli di alluminio nel tessuto cerebrale. Alcuni tipi di tossicità, causati da alluminio, piombo e altri metalli pesanti, possono colpire con maggiore frequenza alcuni soggetti particolarmente vulnerabili, come i malati di Alzheimer. Si è riscontrato inoltre che l'esposizione alle radiazioni di un comune forno a microonde, può aumentare il rischio di sviluppare cataratte. Fermo restando l'importanza basilare che ogni elemento nutrizionale riveste in ambito alimentare (protidi, glucidi, lipidi, vitamine, minerali ecc.), riteniamo utile descrivere brevemente due elementi nutrizionali, ancora non sufficientemente conosciuti ed apprezzati nella loro reale importanza: gli **acidi grassi ω-3/ ω-6** e i **fitosteroli** (steroli vegetali). Le membrane cellulari hanno bisogno di lipidi e steroli per rimanere sane. La lavorazione delle granaglie, li elimina quasi totalmente dai cibi fondamentali. Gli acidi grassi **ω-3** e **ω-6**, aumentano la fluidità e la elasticità delle membrane cellulari, mentre i fitosteroli riducono i livelli di colesterolo nel sangue, abbassando il rischio di arteriosclerosi, e inibendo lo sviluppo dei tumori. Per eliminare i grassi saturi e il colesterolo, facciamo spesso l'errore di eliminare tutti i grassi indistintamente. In natura esistono due tipi di grassi "buoni": gli acidi grassi polinsaturi **ω-6** e **ω-3**. I primi si trovano negli oli vegetali, e fanno parte della nostra dieta quotidiana; i secondi invece sono presenti soprattutto nel pesce grasso (salmone, aringa, sgombero e sardina). L'OMS consiglia almeno due porzioni di pesce grasso alla settimana, con un RDA giornaliero consigliato che varia tra 0,5 e 3 grammi pro capite. La caratteristica fondamentale degli **ω-3**, è quella di "smagrire" il sangue, abbassando il rischio che si formino coaguli e ateromi, riducendo inoltre un eventuale stato infiammatorio generalizzato, e il rischio di contrarre tumori. Un esempio eclatante riguarda gli esquimesi della Groenlandia e i giapponesi i quali, pur essendo grandi consumatori di pesce "grasso", hanno una bassissima incidenza di malattie cardiovascolari. Gli **ω-3**, oltre ad abbassare il livello dei trigliceridi nel sangue e la sua viscosità, riducono anche la pressione sanguigna e prevengono, in molti casi, alcune forme di aritmie cardiache, riconosciute, a ragione, come la causa di molti arresti cardiaci improvvisi. Inibendo la produzione di sostanze infiammatorie in eccesso, gli **ω-3** possono contribuire al miglioramento delle artriti, dei dolori mestruali, delle psoriasi e delle infiammazioni intestinali. Il pesce è stato chiamato per secoli "cibo del cervello", e ciò per il fatto che gli acidi grassi **ω-3**

porgono un valido sostegno al sistema nervoso e alle funzioni cerebrali in genere, oltre a dimostrarsi particolarmente efficaci per inibire i tumori del colon, del pancreas, del seno e della prostata.

Per ogni ettogrammo di pesce che mangiamo, consumiamo 5 etti di carne di pollo e 1 Kg. di carne rossa, mentre la nostra dieta è sbilanciata da 10 a 25 volte in favore degli acidi grassi  $\omega$ -6.

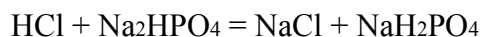
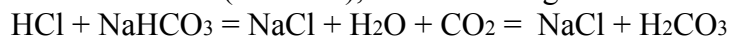
Soffermiamoci ora, seppur brevemente, sui **probiotici** che, pur non entrando a pieno titolo tra gli elementi nutrizionali utilizzati di norma quotidianamente, rivestono tuttavia un ruolo molto importante, nel prevenire l'insorgenza di numerose patologie. La flora intestinale benefica, inibisce lo sviluppo di batteri e funghi, che potrebbero dare origine a malattie anche gravi.

I probiotici vengono considerati integratori microbici vivi, che migliorano l'equilibrio intestinale nella sua globalità. Essi si trovano in larga misura nel latte e in tutti i latticini. Negli yogurt in particolare, sono presenti alcuni importanti ceppi batterici estremamente utili per l'organismo:

**streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus, lactobacillus acidophilus, lactobacillus paracasei e bifidobacterium animalis.** Il nome lactobacillus deriva dal fatto che questi microrganismi sono in grado di trasformare gli zuccheri, presenti nel lattosio, in acido lattico.

Questi batteri favoriscono inoltre la produzione di vitamine, ed aiutano il sistema immunitario a controllare e risolvere infezioni e malesseri in genere. A causa della pastorizzazione, molti degli yogurt più diffusi in commercio, non contengono colture di organismi vivi e purtroppo il più delle volte, questa flora batterica benefica non è in grado di sopravvivere nell'ambiente acido dello stomaco. Per queste ragioni, un'integrazione mirata a base di probiotici, in grado di superare indenni la barriera gastrica, potrebbe risultare di grande utilità.

Generalmente il nostro corpo in quiete, manifesta una composizione alcalina (basica), a differenza di quando funziona a pieno regime, in cui ha tendenza ad acidificarsi. Durante la respirazione, un'espiazione profonda ci consente di eliminare l'eccesso di acidità prodotta dall'organismo, poiché l'anidride carbonica ( $\text{CO}_2$ ) che staziona un tempo eccessivo nei nostri organi e nel nostro sangue, combinandosi con l'acqua ( $\text{H}_2\text{O}$ ), darà origine all'acido carbonico ( $\text{H}_2\text{CO}_3$ ). Se aumenta la quantità di acido carbonico, condizione che si manifesta tutte le volte che si fa attività fisica, il nostro sangue tenderà ad acidificarsi. In queste condizioni, essendosi abbassato considerevolmente il pH sanguigno, che di norma oscilla tra 7.3 e 7.45, andranno ad intensificarsi gli atti respiratori sia in frequenza sia in ampiezza, per espellere il biossido di carbonio attraverso i polmoni, al fine di ridurre l'acidità. Il nostro organismo possiede un altro modo per innalzare il livello del pH, cioè quello relativo all'utilizzazione dei tamponi alcalini del sangue, come il bicarbonato di sodio ( $\text{NaHCO}_3$ ) e il fosfato di sodio ( $\text{NaHPO}_4$ ), secondo le seguenti reazioni:



Quando nel torrente sanguigno sono concentrate grandi quantità di acido non volatile, come ad esempio il fosfato di sodio ( $\text{NaH}_2\text{PO}_4$ ), può accadere che i sali di sodio e di potassio, fondamentali per il sangue, vengano eliminati in abbondanza con la diuresi. Inoltre minerali acidi come cloro, zolfo, fosforo, iodio ecc. necessitano dei corrispondenti alcalini quali potassio, sodio, magnesio, calcio ecc. per essere neutralizzati. Questo comporterà che una dieta protratta per molti anni, quando sia troppo ricca di carne e patate, con poche verdure e poca frutta, acidificherà progressivamente il corpo che, con l'avanzare degli anni, utilizzerà il calcio presente nelle ossa per equilibrare il pH del sangue, innescando un processo irreversibile conosciuto col termine di osteoporosi.

Lo stress sia fisico sia mentale, produce una grande quantità di acidità, accelerando in tal modo il processo di invecchiamento; ed è appunto l'accumulazione degli acidi che genera la maggior parte dei prodotti di rifiuto nell'organismo umano e, a seconda di dove questi vengono accumulati, si manifesteranno differenti sintomi.

Mentre invecchiamo, perdiamo bicarbonati ( $\text{HCO}_3$ ) nel sangue e questi composti chimici, come sappiamo, mantengono il sangue alcalino. La fase critica si manifesta, con maggior evidenza, all'età di 45 anni e, fino a 85 – 90 anni, perdiamo oltre il 18% dei bicarbonato nel sangue. I bicarbonato

appunto, sono veri e propri tamponi alcalini, che neutralizzano l'acidità del sangue, mantenendone il pH bilanciato, con l'eliminazione dei residui acidi dal corpo umano. Quando l'organismo è carente di bicarbonato, il sangue non è in grado di neutralizzare acidi velenosi come l'acido urico, l'acido fosforico, l'acido solforico ecc.

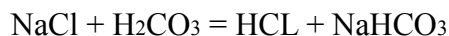
In queste condizioni l'organismo tenderà quindi a sottrarre il calcio alle ossa per formare urati, solfati, fosfati ecc.

Ingerire il solo bicarbonato di sodio, seppur ottimo buon vecchio digestivo, potrebbe non aggiungere una quantità rilevante di bicarbonato nel sangue, poiché l'acido cloridrico, presente nello stomaco, scinderà il bicarbonato in acqua, anidride carbonica e sale (NaCl); proprio come se si ingerisse, contemporaneamente, sale da cucina e acido carbonico. Però potrebbe accadere che, bevendo acqua alcalinizzata dal bicarbonato di sodio, con un pH considerevolmente elevato (12.0), nello stomaco venga stimolata la produzione di una grande quantità di HCl.

Difatti esiste un sistema di controllo del pH dello stomaco, che lo mantiene ad un valore prossimo a 4. Se il pH cresce eccessivamente, le cellule della mucosa gastrica genereranno acido cloridrico, utilizzando il cloruro di sodio e l'acido carbonico per conservarne la corretta acidità. Il bicarbonato di sodio sciolto in acqua, darà origine a idrossido di sodio e acido carbonico quest'ultimo, a sua volta, produrrà acqua e biossido di carbonio, secondo la relazione:



Il processo di compensazione, per ripristinare a livello gastrico il corretto standar di acidità, si otterrà dalla seguente reazione:



Mentre l'acido cloridrico andrà nello stomaco, il bicarbonato di sodio entrerà nel circolo sanguigno. Tuttavia, quando il cibo transiterà nell'intestino tenue, sarà eccessivamente acido, necessitando di un processo chimico inverso, per essere accettato. Il pancreas allora immetterà bicarbonato di sodio, di cui è ricco il succo pancreatico, nell'intestino tenue, mentre l'acido cloridrico verrà riassorbito dal sangue.

In relazione alle ipotesi summenzionate, una soluzione razionale per alcalinizzare il sangue, potrebbe quindi essere quella di rifornirlo di bicarbonato, bevendo acqua alcalina ad alto pH, oppure quella di assumere pillole gastroresistenti di minerali alcalini.

Studi recenti hanno confermato, che le nostre reazioni di intolleranza a particolare alimenti, sono da imputarsi all'alterato funzionamento del sistema immunitario, il cui equilibrio viene fortemente compromesso da situazioni di stress, ansia o da varie problematiche di natura psicofisica.

Si comprende allora come lo stress chimico, prodotto da un'esposizione prolungata a sostanze presenti negli alimenti, e nell'ambiente in cui si vive, possa ripercuotersi sul nostro stato generale di salute, esasperando le intolleranze alimentari nei confronti di certi elementi, fino al punto di instaurare una vera e propria forma di allergia cronica. Capita a volte che alcuni alimenti, ingeriti e assaporati con notevole piacere, poiché ci procurano una indiscussa sensazione di benessere, nel tempo possono causarci danni anche di notevole entità. Questo non significa che tutto ciò che solletica il nostro palato, e che mangiamo con gusto, debba essere eliminato dalla nostra tavola; piuttosto sarà indispensabile scoprire quale tipo di alimentazione possa essere la più compatibile con le nostre esigenze personali, e quali invece possono essere i cibi a noi dannosi, indipendentemente dal piacere che proviamo ad assumerli.

Concordiamo col fatto che difficilmente possono esistere diete alimentari adatte a tutti indistintamente, poiché molto spesso accade che un particolare impatto psicologico, originato dalle nostre esperienze di vita vissuta, possa decidere univocamente sulla bontà o meno del cibo che ingeriamo (**allergia psicologica**)

Difatti, se la psiche può a volte instaurare vere e proprie intolleranze alimentari, è altrettanto vero che dette intolleranze possono influire negativamente sulla psiche. Le problematiche funzionali a livello fisico, dovute a reazioni di intolleranza e allergie a particolari sostanze alimentari, possono causare asma, rinite, congiuntivite, orticaria, vari tipi di cefalee ed emicranie, disturbi gastrici ed epatici, ma anche l'insorgere di stati depressivi, nevrosi e disturbi dell'umore (distimie), così frequenti oggi giorno. Inoltre le sostanze tossiche prodotte durante i processi di intolleranza, colpiranno un "organo bersaglio" specifico, diverso per ognuno di noi, in modo da causarne prima la disfunzione e, successivamente, una patologia più o meno grave.

Sperimentalmente è stato accertato che l'eccessiva acidificazione del nostro organismo, predispone all'insorgere di malattie degenerative e autoimmuni, oltre al diabete e all'ipertensione arteriosa.

Un eccesso di cibi troppo acidi, così come i pensieri negativi ricorrenti, possono produrre effetti debilitanti sia sul funzionamento del nostro organismo, sia sul nostro stato mentale ed emotivo, con un cospicuo incremento della violenza e dell'aggressività nelle nostre manifestazioni umorali. Il nostro cibo, è composto da quattro elementi fondamentali: carbonio, azoto, ossigeno e idrogeno. Mischiati ad essi, ci sono diversi minerali inorganici, quali il sodio, lo zolfo, il cloro, il calcio ecc., che a loro volta vengono classificati in due categorie: minerali che producono acidità e minerali che producono basicità. Più precisamente saranno acidi lo zolfo (S), il fosforo (P), il cloro (Cl) e lo iodio (I), mentre alcalini risulteranno il sodio (Na), il potassio (K), il calcio (Ca), il magnesio (Mg) e il ferro (Fe). Questi minerali inorganici, determineranno se il cibo che mangeremo sarà alcalino o acido. Tra gli alimenti che producono acidità troviamo, in ordine decrescente: tuorlo d'uovo, riso integrale, tonno, pollo, ostriche, salmone, vongole, carne di maiale, arachidi, manzo, formaggio, orzo, piselli, pane, burro ed asparagi. I cibi che produrranno alcalinità, sempre con valori decrescenti e, quasi totalmente vegetali, saranno: zenzero, fagioli, spinaci, soia, banane, castagne, carote, funghi, fragole, patate, cavolo cappuccio, ravanelli, rape, succo d'arancia, mele, albume d'uovo, pere, succo d'uva, cetrioli, angurie, melanzane, caffè, cipolle, tè, latte vaccino e tofu (cagliata di latte di soia). A titolo puramente informativo, ricorderemo che le bibite gassate, specialmente quelle tipo cola, sono intensamente acide, difatti per neutralizzare un bicchiere di questa bevanda, del volume di circa 300 c.c. il cui Ph si attesta sull'ordine di 2.5, sono necessari ben 32 bicchieri di egual volume riempiti di acqua alcalina di Ph 10. Molti nutrizionisti, forse in maniera eccessivamente pessimistica, affermano che le bibite gassate "uccidono" lentamente.

Al termine di questo breve excursus sulle capacità curative ed energizzanti di un'appropriata nutrizione, consideriamo ora il contributo che l'applicazione Reiki può apportare, sia ad una corretta alimentazione, sia nel caso in cui necessiti un'adeguata integrazione alimentare al riguardo. Già col 1° livello Reiki è possibile trattare persone, animali e cose, con la semplice imposizione delle mani e in maniera automatica. E' sufficiente visualizzare un flusso di luce dorata o argentea, che dall'alto, attraverso il 7° Chakra, scende nella nostra persona e, dopo averci completamente permeato, fuoriesce dalle nostre mani per "entrare" in ciò che stiamo trattando.

Con il 2° livello, potremo inoltre rappresentare mentalmente e disegnare in modo virtuale il 1° o il 2° simbolo tradizionale (**CKR/SHK**), sul cibo per aumentarne il potere nutrizionale e migliorarne le caratteristiche organolettiche. Utilizzando la stessa metodologia possono anche essere "caricati" i medicinali, e gli integratori alimentari, per potenziarne le caratteristiche curative e ridurre eventuali effetti collaterali indesiderati. L'effetto del Reiki sarà ancora più intenso quando, oltre all'utilizzazione dei simboli tradizionali, il terapeuta visualizzerà anche la persona che assumerà le sostanze trattate, le eventuali finalità emotive del trattamento, ripetendo nel contempo tre volte il nome del soggetto ricevente. "Benedire" in questo modo col Reiki, tutto ciò che entra in contatto con la nostra persona, serve affinché le "**Forme-Pensiero**" negative e le influenze energetiche perverse, non entrino in contatto con la nostra natura più profonda.



## Suggerimenti e consigli I COSMETICI FAI DA TE La loro preparazione

di  
Silvia Cozzolino



Il piacere tutto femminile di elaborare con le proprie mani i cosmetici rappresenta un incontro diretto con la natura, senza fastidiosi intermediari come i conservanti, i coloranti, i profumi, gli emulsionanti o i solventi .

Per questa ragione, i vegetali impiegati per le preparazioni è bene che siano freschi e, soprattutto, di stagione: solo così, infatti, rimane integra la ricchezza delle vitamine, dei minerali e delle altre preziosissime componenti, come non sarebbe mai possibile in un cosmetico confezionato.

Con la modalità fai-da-te, inoltre, si ha la possibilità di modificare le ricette base in relazione alle proprie esigenze specifiche e personali, divertendosi col preparare prodotti che vanno da quelli per la pulizia quotidiana fino ai cosmetici veri e propri.

Di seguito, vogliamo suggerire alle signore che ci leggono qualche semplice preparazione di uso quotidiano, offrendo loro un'ottima alternativa casalinga agli analoghi prodotti industriali.

### DETERGENTE PER IL VISO

#### Ingredienti:

- una manciata di mandorle sbucciate (o un pugno di farina di mandorle);
- una cucchiata di gel d'aloe;
- un cucchiaino colmo di argilla (bianca è più delicata, verde aggressiva);
- tonico eco-bio a scelta q.b.;
- due gocce di olio essenziale di lavanda. Tritate le mandorle finemente nel frullatore e mescolarle col resto degli ingredienti: deve risultare un composto quasi solido. Si utilizza un pezzo alla volta: si stacca dal composto, lo si diluisce con l'acqua nel palmo della mano fino a renderlo cremoso e poi lo si passa sul viso.

Va conservato in frigorifero e si mantiene per una settimana, massimo dieci giorni: per questo motivo, è meglio prepararne poco alla volta.



### DENTIFRICIO AL BICARBONATO

#### Ingredienti:

- un cucchiaio colmo di bicarbonato;
- un cucchiaio di argilla bianca (caolino);
- 4/5 gocce di olio essenziale di tea tree e/o di menta.



Mescolare in una ciotola gli ingredienti e amalgamare bene. Trasferire il composto in un barattolo, tipo quelli delle creme, o in un vasetto di vetro. Per l'utilizzo, prelevare una piccola quantità con un cucchiaino e intingervi lo spazzolino umido, usandolo come un normale dentifricio in pasta. Si consiglia di non immergere lo spazzolino umido direttamente nel barattolo per ovvie ragioni di igiene. Si ricorda, inoltre, che il bicarbonato è abrasivo, con effetti sulla placca, quindi va usato ogni tanto per una pulizia profonda senza strofinare troppo per non irritare le gengive.



### SCRUB PER IL CORPO

#### Ingredienti:

- cacao, sale fino e bicarbonato in parti uguali (ad esempio, un cucchiaino);
- olio di mandorle (o di jojoba) q.b.;

Prendere cacao, sale fino e bicarbonato e mescolarli bene a secco; aggiungere poco alla volta l'olio e amalgamarlo bene agli altri ingredienti fino a formare una "palla" compatta e passarla sulla pelle bagnata. Se il composto sembra troppo duro, è sufficiente inumidirlo. A seconda delle esigenze, è possibile aumentare o diminuire la dose di sale per rendere più o meno delicato lo scrub.





### LUCIDALABBRA

#### Ingredienti:

-2 cucchiaini di burro di karitè;

-1 quadratino di cioccolato fondente (contenente lecitina).

Fondere gli ingredienti a bagnomaria, già in un vasetto di vetro, e lasciare raffreddare. Il risultato è un balsamo ammorbidente per le labbra, che lascia anche una leggera colorazione; l'effetto però non è duraturo, perciò occorre rinfrescarlo spesso

CIPRIA ROSATA ...più che coprire opacizza ed illumina l'incarnato



#### Ingredienti:

2 cucchiaini di amido di riso in polvere (o l'amido che avete in casa...maizena, di grano etc)  
 colorante alimentare liquido rosso q.b. (si trova al supermercato) o altri a scelta  
 1 goccia di olio essenziale di rosa (facoltativo)

#### Preparazione:

Metti l'amido di riso in un contenitore di vetro e aggiungi piano piano il colorante fino a che l'amido non assume un bel colore rosa carico. Utilizza i guanti per non macchiare la pelle. Mescola bene per colorare tutto l'amido, poi fai asciugare il composto per un giorno intero. Aggiungi l'altro cucchiaino di amido, la goccia di olio essenziale di rosa e passa tutto in un macinacaffè.

#### Uso:

Metti la cipria in un vasetto e applicala sul viso pulito con un pennellone.

cipria lilla : 1 parte di rosso e 1 di blu (tipo un color melanzana)

cipria giallina : 1 parte di giallo e 1/2 parte di marrone

cipria verde : 1 parte di giallo e una di blu (tipo lo sciroppo di menta) ottima per spengere il rossore

cipria rosa : 1 parte di rosso e una 1/2 parte di marrone (ma va bene anche solo col rosso)

cipria rosa antico : 1 parte di rosso e 1 parte di marrone

cipria albicocca : 1 parte di giallo, 1 di rosso e 1/2 di marrone (ma anche solo giallo e rosso)



Le scimmie sono derivazioni di antichi uomini  
**ATLANTIDE IL CONTINENTE  
 AFFASCINANTE**  
 Platone lo colloca davanti alle colonne d'Ercole



**(Jopi)** Prima della nostra razza, sono esistite altre razze ed altre civiltà, Atlantide è un continente per certi versi fantasmagorico, molti studiosi affermano la sua inesistenza.

***Le razze***

razza polare (o protoplasmatica)  
 razza iperborea  
 razza lemure (Lemuria)  
 razza atlantidea (Atlantide)  
 razza aria (l'attuale razza umana)

Con il susseguirsi delle razze la materia è diventata sempre più presente.

Nel 2012 le vibrazioni umane evolveranno più rapidamente per la preparazione alla quarta dimensione nella quale avremo la nostra ultima vita fisica. Dopo la quarta dimensione passeremo velocemente alla quinta dimensione e lì non avremo più il corpo, non ci servirà più perché saremo evoluti, ovvero pura coscienza.

Ognuna di queste razze ha vissuto quattro età:

- età dell'oro
- età dell'argento
- età del bronzo
- età del ferro

che sono come "Primavera, Estate, Autunno, Inverno" di una civiltà.

L'uomo non deriva dall'evoluzione di un progenitore comune allo scimpanzé, le scimmie sono una degenerazione di antichi uomini e quelli che noi conosciamo come uomini primitivi sarebbero, secondo Zecharia Sitchin (che si è basato, nei suoi studi, su antichi testi sumeri) frutto di esperimenti fatti da razze aliene che hanno colonizzato la Terra e che avevano bisogno di persone che lavorassero nelle loro miniere. L'uomo si è evoluto, solo da un punto di vista scientifico e tecnologico ma secondo l'antropologia gnostica siamo in una fase di involuzione psichica e spirituale. Le prime due razze erano spirituali, prive di sesso e semidivine. I Celti si dichiaravano discendenti degli Iperborei, che a loro volta discendevano dai Polari, così chiamati perché forse portati dalla stella polare.

Anche sulla collocazione geografica di Lemuria ed Atlantide si leggono teorie diverse: Lemuria pare fosse collocata nell'Oceano Pacifico, infatti questo continente veniva chiamato anche Pacifica. Possedeva una scuola di sublimazione che rendeva gli uomini immortali che si realizzavano come esseri androgini. Quando Lemuria si inabissò, emerse Atlantide e a popolare questo nuovo continente c'erano già molti lemuri immortali ed androgini che hanno continuato a rendere immortali gli individui tramite la trascendenza del sesso. Atlantide era situata probabilmente nell'Oceano Atlantico ma c'è chi l'ha collocata al Polo Nord. A causa di cambiamenti atmosferici e una grande inondazione, conosciuta come il Diluvio Universale, Atlantide è scomparsa. Platone, nel *Crizia* e nel *Timeo*, parla del continente Atlantide che lui colloca davanti alle colonne d'Ercole.

Si dice che gli abitanti di Atlantide fossero di grande statura e in quanto esseri molto a contatto con l'acqua, si è supposto che gli eredi sopravvissuti di Atlantide fossero gli Oannes, creature metà uomo e metà pesce, che di giorno vivevano sulla terra e di notte nel mare. La figura degli Oannes è reperibile nella mitologia babilonese.

Durante l'età dell'oro Atlantide ha conosciuto razze di cinque colori:

- pelle nera
- pelle rossa
- pelle gialla
- pelle bianca
- pelle azzurra

Anche gli animali atlantidei erano molto grandi e nell'età dell'oro erano docili, i leoni erano impiegati per il traino, l'età dell'oro non conosceva l'egoismo. Nell'età dell'argento l'uomo incominciò a conoscere l'egoismo e il predominio sugli altri. In questo periodo, circa 800.000 anni fa, vi fu una prima catastrofe. Nell'età del bronzo iniziarono le prime guerre, gli abusi sessuali, ed esperimenti su alcuni organi del corpo umano. In questo periodo, 200.000 anni fa, si verificò la seconda catastrofe. L'età del ferro fu caratterizzata da odio, guerre, violenza e potere. Avvennero esperimenti ed incroci sessuali che diedero vita ad uomini più vicini al regno animale che umano. Joel Ducatillon nel suo libro *"Acqua diamante, una coscienza"* parla proprio di questo. Egli afferma che in Atlantide noi (perché gli Atlantidei eravamo noi, così come saremo noi ad entrare nella quarta dimensione) abbiamo subito una manipolazione del DNA. Questa manipolazione è avvenuta perché il popolo atlantideo fu isedotto sedotto da un altro popolo alieno (probabilmente si trattava dei marziani, ma è probabile anche che fossero i rettiliani, vale a dire la medesima razza aliena che secondo Davide Icke ci controlla oggi).

Noè annunciò che sarebbe giunta una catastrofe. Così, circa 12.000 anni fa avvenne l'inversione dei poli terrestri di 2000 Km con conseguente inondazione (diluvio universale) e fine di Atlantide. Il diluvio è descritto nei testi antichi di molte civiltà: Aztechi, Maya, Egizi, Babilonesi, Greci, Tibetani, ecc. Colui che noi chiamiamo Noè è conosciuto in Germania come Belgemir, in Babilonia come Oannes, in Persia come Yima ed in Oriente come Manù. Dopo l'inondazione avvenne la glaciazione, un nuovo scenario si aprì alla quinta razza: la razza ariana.

Alcuni studiosi hanno ipotizzato che i superstiti di Atlantide avessero tentato una propria ambientazione nell'attuale era. L'ipotesi spiegherebbe la costruzione di monumenti simili tra loro come le piramidi maya e quelle egiziane.

Lo stesso studioso Peter Kolosimo ha osservato le sorprendenti affinità tra le piramidi messicane e quella di Cheope. Restano un mistero anche le costruzioni dell'isola di Pasqua. Queste opere misteriose si spiegano come provenienze dalla civiltà atlantidea ma c'è chi azzarda l'ipotesi che possano essere state costruite attraverso insegnamenti ricevuti da civiltà aliene. In molte rappresentazioni di uomini primitivi, compaiono immagini di navi spaziali. In testi indiani antichi ( Rig Veda) si parla di esseri divini e luminosi scesi da navi volanti. La storia dell'umanità comprende moltissimi avvistamenti di UFO e una diffusa teoria sostiene che la stessa Atlantide possa essere stata creata da una civiltà extraterrestre

La nostra razza, stando ad antiche profezie, dovrebbe concludersi nel 2012, tra il 22 e il 23 dicembre 2012!? si parla di cambiamento di polarità, c'è chi sostiene un avvicinamento di Venere alla Terra, chi parla di un ri-allineamento del Sole e di tutto il Sistema Solare con la stella Sirio.

Nelle profezie Maya, nelle tribù dei nativi americani, nell'esoterismo cristiano e indu si parla di cambiamento : sta per avvenire un salto quantico, un salto vibrazionale. Per motivi ancora sconosciuti alla scienza, la Terra inverte periodicamente i poli: il polo nord diventa polo sud e viceversa. Questa inversione porta con sé anche un aumento vibratorio dell'energia In realtà il cambiamento vibrazionale è già in atto da alcuni anni e si sta già manifestando.l'essere umano è chiamato a prepararsi al nuovo risveglio! Come avverrà il passaggio alla quarta dimensione?

Drunvalo Melchizedek prevede che alla data stabilita, inizieranno tre giorni di oscurità, cioè di vuoto.



Appartiene al Coro dei Cherubini, Angeli dai molti occhi

## HAHAIAH DIO DI RIFUGIO

E' l'Angelo scudo contro le avversità



di

Jolanda Pietrobelli

L'angelo su cui è caduta la scelta questo mese, si chiama Hahaiah, il suo nome vuol dire **Dio di rifugio** e la sua essenza **Rifugio Interiore**, che rappresenta la capacità di ritirarsi in sé per riflettere su noi stessi. È il custode dei nati tra il 16 e il 20 Maggio.

Nell' antichità Hahaiah veniva invocato con questo versetto: "**Perché, Signore, stai lontano, nel tempo dell'angoscia ti nascodi?**" (Sal. 10.1) Questo Angelo appartiene al Coro dei Cherubini, essi sono raffigurati con piume di pavone dai molti occhi, simbolo dell'onniscienza. Ezechiele li descrive come creature piene di occhi. Vicini al Trono di Dio divulgano saggezza divina e dispensano una intensa consapevolezza. **aiuti:** interpretazione dei sogni, protezione dai rancori, spirito missionario, forza interiore. Capacità di analisi della personalità interiore. Scudo contro le avversità, favorisce situazioni di luce. È conosciuto come l'Angelo Rifugio e dona pace, protezione a chi si sente perseguitato.

### **Esortazione di Hahaiah:**

Io suscito in te il Sogno, affinché tu possa contemplare il mio Mondo.

Io mi sono rinchiuso nella tua Natura, affinché tu possa conoscere l'Amore.

Mio benedetto, io spero che tuo tramite altri amori verranno a Me.

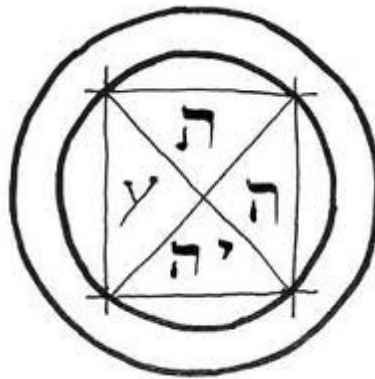
Sii il canale attraverso il quale i tuoi Fratelli Umani scopriranno il mio Divino Affetto.

Io Ti offro rifugio e protezione.

***Preghiera a Hahaiah***

Hahaiah: Signore, Tu che hai permesso  
 l'unione del Tuo respiro con il mio  
 perché io possa contemplare in me  
 la bellezza di un Amore sconfinato,  
 fa che io sia per i miei fratelli  
 colui che trasmette la Tua divina armonia,  
 colui che porta la pace e la calma  
 alle anime inquiete.

Fa in modo  
 che non si confonda più con  
 l'amore (che è principio Universale)  
 con le passioni che spesso agitano i cuori.  
 Signore e Angelo, voglio ricoprire il ruolo  
 sempre di buon intermediario,  
 mai quello di dirigente solitario.



Questo Angelo è il distruttore delle avversità, appare nella vita del suo protetto per risolvere immediatamente qualunque situazione difficile, obbligandolo a guardare verso il cielo per constatare la sua presenza provvidenziale.

*"Tra le mie montagne di errori, di collere, di tensioni, di brutalità, scopro grazie a te signore Hahaiah, un rifugio dove posso riposare e rigenerarmi. Al centro del mio cuore trovo quest'oasi di pace, dove meditare sui miei peccati, riconsiderare e correggere i miei atteggiamenti sbagliati, e placare la mia aggressività. Interiormente fortificato dalla tua saggezza, posso esprimere serenamente questa felicità e portare al mondo questo amore per la pace universale, pieno di ricchezze spirituali.*



Scritto a quattro mani con il giornalista Rodari è un libro  
importante e forte di contenuti

## L'ULTIMO ESORCISTA DI GABRIELE AMORTH

Non è mai tardi per pentirsi e tornare verso Dio

Paolo Rodari



Gabriele Amorth



P. Giulio Scozzaro

L'ultimo Esorcista, libro scritto da Don Gabriele Amorth col giornalista Paolo Rodari, ancora migliore dei precedenti, con esperienze estremamente forti e convincenti. Qui solo un breve estratto verso la fine, per mettere a fuoco la prospettiva di Don Amorth sul tempo in cui viviamo. Interessante notare che collega Medjugorje ai tempi finali e i segreti alla "sconfitta di Satana": il suo potere sarà infranto, distrutto, sconfitto, la sostanza non cambia. Tant'è vero che vede l'Anticristo (falso profeta) prossimo a manifestarsi; ma è di fede che la sua apparizione sarà fugace e «il Signore Gesù lo distruggerà con il soffio della sua bocca e lo annienterà all'apparire della sua venuta» (2Ts 2,8).



Nel 1990, in un suo libro, Don Amorth scriveva: «*A Lourdes la Vergine appariva al primo albeggiare; a Fatima a mezzogiorno; a Medjugorje al tramonto*».

*(dal libro di Don Gabriele Amorth)*

Io dico: la misericordia di Dio può tutto. Non è mai troppo tardi per pentirsi, per tornare a Dio. Di certo c'è un fatto. Non si può dimenticare che lo scandalo della pedofilia nel clero è scoppiato in questi ultimi decenni. Questo è il tempo della furia di Satana sul mondo. Una furia che colpisce in modo potente soprattutto la Chiesa. Il fatto che gli scandali siano usciti allo scoperto è un bene. Perché permette alla Chiesa di fare penitenza, di ravvedersi, di non peccare più. Il mondo è in mano al potere del demonio. Con Satana ci sono tanti suoi profeti. Tante persone che la Bibbia chiama falsi profeti. Falsi perché portano alla menzogna e non alla verità.

Queste persone esistono fuori ma anche dentro la Chiesa. Si riconoscono subito: dicono di parlare nel nome della Chiesa e invece parlano nel nome del mondo. Chiedono alla Chiesa di vestire i panni del mondo e così facendo confondono i fedeli e portano la Chiesa in acque non sue. Sono le acque del maligno. Le acque che la Bibbia descrive in modo mirabile nel suo ultimo testo, l'Apocalisse.

La rabbia di Satana esiste da quando esiste il mondo. Ma da quando Dio ha mandato nel mondo suo Figlio, Gesù, questa rabbia è divenuta più forte. Da quando c'è Gesù lo scontro tra i due eserciti è aperto, frontale. Satana aizza il popolo contro Cristo e riesce a convincerlo che è necessario ucciderlo. La morte di Gesù è la vittoria di Satana.

Una vittoria apparente perché in realtà con la risurrezione è Cristo che trionfa. Ma il suo trionfo non cancella il male. Non cancella la presenza del drago, la bestia, Satana. Questi c'è ancora ma da quando è venuto Cristo l'uomo ha la certezza che, se si affida a lui, può farcela. Pur nella difficoltà della vita, può sconfiggere la morte.

Oggi, duemila anni dopo la venuta di Cristo, la lotta è più aspra. Siamo a uno scontro finale. Da una parte l'esercito di Satana. Dall'altra l'esercito di Dio con tutti i suoi santi e i suoi martiri, gente che effonde il proprio sangue a beneficio di coloro che rimangono a lottare. Ogni goccia di sangue dei martiri è usata da Dio nella infinita battaglia contro il demonio.

Disse la Madonna a Medjugorje il 14 aprile del 1982: «*Dio ha permesso a Satana di mettere la Chiesa alla prova per un secolo, ma ha aggiunto: Non la distruggerai. Questo secolo in cui vivete è sotto il potere di Satana ma, quando saranno realizzati i segreti che vi ho affidati, il suo potere sarà infranto*».

Parole che ci dicono che se Satana oggi è all'opera, all'opera contro di lui c'è anche la Madonna. Sappiamo poco dei segreti affidati ai veggenti di Medjugorje. Sappiamo però che quando -presto, molto presto- questi segreti si realizzeranno, il drago sarà sconfitto e il regno della luce trionferà.

(...) Occorre però fare un'ultima osservazione. Se è vero che la lotta tra Satana e Dio è oggi arrivata a una fase finale, occorre anche ricordare che, come dice la Scrittura, è oggi il tempo dell'Anticristo. Di lui, dell'Anticristo, hanno parlato in tanti. Chi è l'Anticristo? E il nemico per eccellenza di Cristo. Una sorta di figlio prediletto di Satana che verrà nel mondo quando lo scontro con Dio sarà alla resa dei conti. Verrà per combattere Dio ma soccomberà.

Io credo che il tempo dell'Anticristo è il nostro tempo, il tempo dell'inizio del terzo millennio. Non sarà difficile riconoscere la venuta di questa persona: egli, infatti, come dice san Paolo, sedurrà l'uomo presentandosi come l'inviato di Dio e siederà nel Tempio di Dio additando se stesso come Dio.

«Chi sei tu?» chiesi una volta a un diavolo che possedeva una giovane donna.

La costringeva a mangiare, mangiare e ancora mangiare. Ingoiava chili di pane e pizza ogni giorno. Ma non era mai sazia. E soprattutto non ingrassava. Era magra e fragile come un fuscello. Ma ingorda come una bestia feroce che non mangia da giorni. Le portavano intere teglie di pizza che sparivano dentro la sua bocca con una velocità incredibile. Vederla mangiare era uno spettacolo tremendo, terribile. Così è stato necessario farle degli esorcismi.

**Don Amorth:** «Chi sei tu, dimmelo nel nome di Cristo!».

**Satana:** «Io sono Dio».

**Don Amorth:** «Non mentire! Dio è uno solo. E tu lo conosci bene».

Satana: «No, io sono Dio. Io sono colui che il mondo adora. Il tuo Dio non è Dio e presto non esisterà più».

**Don Amorth:** «Taci mentitore. Dio è il Signore del cielo e della terra e tu a lui devi restare assoggettato».

Satana: «Tu non sai niente, prete. Guardati intorno. È pieno di miei discepoli. Chi sono io per loro? Sono Dio».

**Don Amorth:** «Tu puoi dire ciò che vuoi. Ma Dio è uno solo. E nel suo nome ti ordino di andartene da questa donna. Di lasciarla libera. Vattene Satana».

Satana: «Io non me ne vado. E anche se me ne vado resto. Resto in altri corpi. Rimango in altre vite. Il mondo è mio e sarà mio per sempre».

**Don Amorth:** «Il mondo è di Dio. È sempre stato suo. E tu sei destinato soltanto a soccombere».

Satana: «Io non soccomberò. Presto un mio figlio verrà adorato da tutti. Lo chiameranno Dio.».

Questo figlio di satana è l'Anticristo...



Con la scusa della preghiera si faceva le parrocchiane...

## IL PRETE BELLO ALLA FACCIA DI DIO!

Una storia squallida...in odor di santità?!

Il libro di padre Scozzaro poco tenero con la chiesa

Abbiamo imparato a conoscere e a fare il tifo per padre Giulio Scozzaro, attraverso il suo sito che vogliamo ricordare: <http://www.gesuemaria.it/> . Autore del libro: Corruzione nella Chiesa, il frate affronta problemi caldi e quanto mai spiacevoli, considerando che la chiesa, alla fine è pur sempre la Casa di Dio. Padre Giulio è un tipo molto attivo e vivace ed è animato da fede e convinzione. È molto aperto e si legge volentieri. È autore di molti libri, ma è l'ultimo che gli ha creato non pochi problemi, probabilmente da quella casta che lui ha colpito senza badare a spese.



Padre Giulio non insabbia, ma porta a conoscenza quel male che serpeggia nella chiesa, abbiamo ricevuto proprio da lui quanto andiamo a pubblicare.

Si tratta di una testimonianza raccolta da padre Giulio ad opera di una giovane donna che ha deciso di raccontare la sua storia dolorosa, perché altre donne forse sprovvedute e di poca fantasia come lei... possano evitare i pericoli di cui racconta.

*<La mia è una storia triste e molto dolorosa. Dopo anni di atroci sofferenze, riesco oggi, con la Grazia di Dio, a scrivere, per testimoniare ciò che ho vissuto. E' un atto di carità che Gesù mi chiede, nei confronti di tante donne che si sono trovate o si trovano nella mia situazione.*

*Mi chiamo Alessandra e vivo in Umbria. Ho 42 anni e ho sempre avuto nel mio cuore un grande amore per Gesù e la Madonna. Ne mio cuore, ha sempre albergato il desiderio per la vita religiosa. Un pomeriggio del mese di settembre del 2003, decido di fare un corso di esercizi spirituali della durata di 5 giorni. Avevo proprio bisogno di una ricarica spirituale. Il direttore degli esercizi era un Sacerdote, a suo dire molto innamorato della Madonna. Un uomo di preghiera, molto spirituale e attento all'ascolto. Era proprio quello che cercavo... finalmente qualcuno con cui potermi aprire e avere un aiuto per la mia anima assetata di DIO.*

*Gli esercizi trascorsero in maniera serena, io ero molto felice, soprattutto perché avevo trovato il mio Padre spirituale. Infatti fu questo Sacerdote a diventare mio confessore e direttore. Per i successivi due anni si comportò in modo tranquillo, accontentava ogni mio desiderio spirituale, raramente mi contrariava.*

*Io lo rispettabo e lo veneravo per la sua "santità"... fino al giorno in cui non mi disse che era giunto il momento di intensificare il nostro rapporto. Non più padre e figlia nel senso spirituale, ma sarei dovuta diventare la sua sposa mistica... e questo... PER VOLONTA' DIVINA !!!!*

*Mi rivelò di avere il dono delle locuzioni interiori e, quindi era Dio che voleva che io diventassi l'amante del mio confessore.*

*Io avevo piena fiducia in lui e facevo tutto quello che mi chiedeva, in fondo, non potevo ribellarmi alla volontà del Signore... Pian piano iniziai ad affezionarmi a lui in modo umano.*

*Un giorno, mentre ero in confessione... mi baciò!... Rimasi immobile non so per quanto tempo, ma lui mi tranquillizzò dicendomi che Gesù era contento e, siccome io amavo molto Gesù, sarei dovuta essere contenta. Da quel giorno iniziò la nostra relazione amorosa. Un misto continuo di sacro e profano. Io ero completamente nelle sue mani. Ogni giorno mi diceva di amarmi alla follia, mi riempiva di complimenti sulla mia persona, sulla mia bellezza. Mi chiamava al telefono giorno e notte.*

*Una sera mi disse che, ormai, era giunto il momento di avere rapporti sessuali completi, perché lui desiderava un figlio da me. Mi promise che presto avrebbe lasciato il sacerdozio per sposarmi. Io gli credevo. Durante i rapporti intimi, spesso aveva la Corona del Rosario in mano... Spesso mi riempiva la bocca di Ostie consacrate e mi baciava dicendomi che dovevo offrirmi vittima per lui.*

*Lui aveva un appartamento di sua proprietà e spesso andavo a trovarlo. Mi faceva bere in continuazione dell'acqua, dicendomi che era benedetta e che la sua sposa doveva purificarsi per avere rapporti con lui, essendo un Sacerdote. Non capivo nulla, ero come stordita, assolutamente presa da lui. Conosceva il mio amore e la mia devozione per Sant'Antonio e mi costringeva a recitare preghiere al Santo durante i rapporti sessuali. Dopo, si recava in Chiesa a celebrare la Messa.*

*Al suo ritorno, mi ripeteva parole meravigliose, mi riempiva la bocca di Ostie consacrate nella Messa appena celebrata e toccandomi nelle parti intime. Un giorno prese dell'olio santo e mi obbligò a ungerlo il suo corpo nudo, steso sul letto, perché fosse pronto per un nuovo rapporto con me. Ero talmente presa da lui, che decisi di trasferirmi nella sua città. Presi una casa in affitto vicina alla sua.*

*Non ho mai capito il male che mi stava facendo, perché mi diceva che io non ero una peccatrice, in quanto lui era un Sacerdote ed io la sposa che il Signore aveva scelto per lui.*

*Spesso mi fermavo a casa sua a dormire, la notte accendeva delle candele e le sistemava a forma di cerchio o di piramide, vicino al letto, poi mi dava da bere del liquore, e dovevo berlo anche se non ne avevo voglia. Doveva essere una bevanda adulterata.*

*Una volta partimmo per la Spagna. Lui aveva delle conoscenze e ci ospitò una famiglia. Lì mi accorsi che faceva delle avance ad una signora, ma era molto attento a non farsi beccare da me. Anche se vedevo... io non volevo vedere... non potevo... ero completamente sua.*

*Quando gli dissi che potevo essere rimasta incinta... non mi rispose, ma da allora preferì i rapporti orali. Mi diede una pastiglia che ingoiai senza sapere cosa fosse... ho saputo più tardi che era una pillola abortiva.*

*Per farla breve, cominciavo a vedere qualcosa che non andava e gli chiesi di darmi la prova d'amore che aspettavo... ma si è sempre rifiutato. La nostra relazione è terminata quando mio marito ci trovò abbracciati nella camera degli ospiti di casa nostra, eravamo lì dicendo che recitavamo i Vespri pomeridiani. Mio marito lo cacciò con massimo sdegno e volle conoscere tutto da me. Potevo negare i rapporti sessuali e tutto quello che era avvenuto con il Sacerdote, volli rivelare tutto senza nascondere proprio nulla. Avevo sbagliato gravemente, ero stata indotta a commettere gravissimi peccati.*

*Le autorità ecclesiastiche sono state da me informate su tutto. Ho le registrazioni fatte al telefono di tutto ciò che ha commesso con me e sono state portate al suo Provinciale. Paradossalmente quel Sacerdote ha negato persino di conoscermi, anche dinanzi alla registrazione della sua voce e dei racconti di quanto aveva fatto con me. Davvero incredibile.*

*I suoi superiori lo hanno messo alle strette ma lui li ha minacciati di denunciarli alla magistratura, e questa è stata la sua scappatoia per mettere paura al suo Provinciale.*

*Dimenticavo una cosa tremenda... dopo ogni rapporto sessuale mi confessava!!!*

*In questo modo non sarei andata a confessarmi dal mio parroco o altrove. Anche la confessione dopo i rapporti sessuali lui ammette nelle registrazioni telefoniche fatte da me a sua insaputa, ma incredibilmente davanti al Provinciale ha negato tutto. Ha negato tutto quello che aveva detto al telefono...*

*Le autorità ecclesiastiche vorrebbero tanto togliersi dai piedi questo prete scomodo... ma hanno troppa paura di agire contro lui perché temono ritorsioni e non hanno il coraggio di fermarlo.*

***QUANTA RESPONSABILITÀ DAVANTI A DIO!***

*Non voglio vendetta, non spetta a me. Desidero solo che la smetta di danneggiare altre donne compiendo un falso apostolato. Lo fermano proibendogli anche di organizzare quei pellegrinaggi che in realtà sono momenti di gravissimi peccati.*

*Prego per la sua conversione... la mia è costata Sangue a Gesù. E lacrime amarissime a me.*

*Ho tentato il suicidio, sono stata così male, che non credevo più neanche in Dio. Mi è crollato tutto, soffro tremendamente pensando che quel Sacerdote mi voleva all'inferno con lui. La Madonna mi ha salvata dall'inferno, mi confesso ogni settimana e frequento la Messa ogni giorno. Il Signore mi sta liberando da ogni ricordo violento col suo Amore.*

*Io amo la Chiesa e so che esistono molti Sacerdoti Santi... ma molti altri non sono degni di esserlo... sanno solo rovinare le anime. Se oggi sono qui a raccontare la mia tremenda vicenda è perché Gesù mi ha tanto amata e mi ha salvata nuovamente. Non ci saranno eternità per ringraziare Gesù. Voglio fare penitenze per tutta la mia vita.*

*Soffro ancora tanto, offro sempre a Dio la mia croce. Il vero Dio mi ama infinitamente e mi sta aiutando a vivere ancora... nonostante tutto>.*



Comunione rifiutata al bambino disabile

**VERGOGNATI PRETE!**

Don Gallo: è una sconfitta della chiesa

Per il sociologo Marziale è lesa dignità di persona



Don Gallo



Antonio Marziale



Don Zaghi

(AGI) - Scandalo a Ferrara. Dieci anni, disabile mentale, non riceve la prima comunione perché il parroco non lo ritiene in grado di intendere e di volere, e dunque di capire il mistero dell'Eucarestia. E' successo Giovedì Santo a Comacchio, nel Ferrarese, durante una cerimonia propedeutica alle prime comunioni. Il caso ha subito scatenato polemiche, dividendo anche i parrocchiani tra favorevoli e contrari alla scelta del sacerdote. Dura la presa di posizione del sociologo Antonio Marziale, presidente dell'Osservatorio dei diritti sui minori e consulente della Commissione parlamentare dell'Infanzia, per il quale l'episodio "denuncia uno stato di oscurantismo culturale degno del peggior medioevo". Il sacerdote, negando al piccolo la comunione - dichiara Marziale - ha leso la sua dignità di persona. Ancora più incredibile - prosegue - risulta essere la motivazione addotta dal Vicario della diocesi, a parere del quale per ricevere il sacramento si dovrebbe essere capaci di distinguere il pane dall'ostia". Non fa polemiche la mamma del bambino. La donna, con grande dignità, si limita a dire: "Spero in un ripensamento, che mio figlio possa fare la comunione con tutti i suoi compagni, che hanno dimostrato di tenerci: anche loro hanno insistito perché facesse la comunione con loro, sono stati tutti molto solidali con noi". A parlare è Claudia, la mamma del ragazzo disabile mentale di 10 anni a cui il parroco di Porto Garibaldi (Ferrara), don Piergiorgio Zaghi, ha negato la comunione perché non in grado di intendere e di volere. Al parroco è arrivata anche la letterina di un compagno di classe del ragazzino - la cerimonia della comunione si terrà in maggio e coinvolgerà due classi, una ventina di ragazzi in totale - in cui si chiede che questo desiderio venga esaudito. "Siamo amareggiati, tutta la famiglia è amareggiata, non ce lo aspettavamo - racconta la mamma, che assieme al marito si è anche rivolta a un legale per portare il

caso alla Corte Europea -. Abbiamo sentito il bimbo discriminato senza ragione, anche perché era andato regolarmente al catechismo con tutti gli altri, ci andava volentieri, anche se non posso negare che il grado di attenzione non fosse come quello degli altri bambini, perché mio figlio ha anche un ritardo mentale. Il fatto che poi non possa capire il mistero del Sacramento dell'Eucarestia - conclude la mamma - mi sembra che anche un bimbo di 10 anni 'normale', anche se non mi piace la parola, non possa comprenderlo fino in fondo".

**Don Andrea Gallo**, il religioso alla guida della comunità di San Benedetto al Porto di Genova, parla di **"sconfitta" per la chiesa**. Per lui, celebre voce degli esclusi e degli ultimi, ancor prima di qualsiasi verdetto in sede giudiziaria, vale una domanda: "Com'è possibile lasciar fuori qualcuno in questo modo? Il momento della comunione per i cristiani punta a fare comunità, tutto il resto è liturgia, sono scenografia e simboli".

"Sulla vicenda avrebbe dovuto esserci almeno una perizia medica", prosegue don Gallo. "A prescindere da ciò, tuttavia, l'Eucarestia trova tutti al centro, è un **convivio universale**. Non è dunque giustificabile negare a qualcuno di partecipare. Alla mia gente ripeto sempre di dire **'vengo a fare comunione'**, non **'la comunione'**. È un momento in cui si deve testimoniare l'amore, la giustizia, e la fraternità".

Per don Andrea Gallo, solo nel caso in cui ci sia **costrizione, ostilità o rifiuto** ci si può opporre al sacramento. "Quel parroco avrà fatto le sue valutazioni", dice ancora, "ma direi che non comprendo il suo gesto. Spezzare il pane deve portare a **far sentire e a sentire tutti uguali**. Dunque com'è possibile non includere soprattutto una persona sofferente? Basterebbe rispondere a questo interrogativo ancor prima di rivolgersi a tribunali o al Vaticano. A un punto simile, entrano in gioco **carte bollate** quando accade ciò, nel dialogo tra la chiesa e la comunità dei fedeli, non si può parlare che di **fallimento**".





La magia delle nuvole che si trasformano in Angeli  
**ANNA MONTESELLO FOTOGRAFA**  
**I COLOSSI DI ABUSIMBEL**  
un'esperienza di straordinaria spiritualità



Anna Montesello è una fotografa prevalentemente impegnata in reportage di viaggi, vive a Vicenza dove gestisce una sua libreria. Quando ci ha sottoposto le due foto, abbiamo sentito l'urgenza di pubblicarle, perché l'interesse che hanno suscitato è stato particolare, come intensa è stata l'emozione nel cogliere nel cielo chiarissime figure alate.



*(...) Mi trovavo in stato di rispettosa ammirazione davanti ai colossi di AbuSimbel in Egitto, scrive l'autrice, percepivo una energia quasi palpabile. Dal cielo terso, tutto ad un tratto vidi formarsi delle nuvole a forma di due esseri con un seguito. Sono riuscita a scattare alcune foto prima che si dileguassero verso il lago Nasser e il cielo tornasse completamente azzurro e terso!*





Scrittore regista disegnatore di cartoni animati. L'arte è la sua vita

## TIZIANO DE MARTINO UN CREATIVO ECCELLENTE

E' laureato in scienze radiologiche e Radioterapiche



di  
Jolanda Pietrobelli

Tiziano De Martino scrittore e regista romano, fin da giovanissimo si è espresso nell'arte e nel suo tanto studiare è diventato anche disegnatore di cartoni animati. Ha frequentato l'Istituto di Cinematografia e Televisione Roberto Rossellini, dove ha conseguito la qualifica di Tecnico dell'Animazione e conseguentemente poi è divenuto Tecnico per la Cinematografia e Televisione. Laureato alla Sapienza di Roma, in Scienze Radiologiche e Radioterapiche, si appresta a discutere una tesi per il Master Universitario di I° livello in materia di Management Sanitario. Lavora da diversi anni all'Ospedale San Giovanni a Roma. Lo abbiamo conosciuto circa 4 anni fa per una sua partecipazione al Premio Cris Pietrobelli, vincendolo, che si svolgeva a Pisa nella Sala Storica del Comune. Il suo modo di scrivere così fluido e leggibile ci ha particolarmente colpiti. Lo abbiamo lasciato parlare, come si suol dire... liberamente, senza limitarlo con domande inutili:

*<Mi è sempre piaciuto scrivere e per molti anni sono stato prima un ragazzino, poi un'adolescente*

*ed infine un ragazzo che teneva un suo diario, non segreto, su cui appuntare idee, spunti, riflessioni e note su tutto quello mi accadeva intorno.*

*Da adulto la scrittura in un certo senso per me, oltre a quello del piacere, ha avuto anche un ruolo quasi terapeutico. Su consiglio di una persona cara le mie semplici annotazioni, i miei commenti ed alcuni fatti che mi sono accaduti realmente sono diventati dei soggetti per brevi film (mia prima e grande passione!) poi racconti. Uno dei primi (scritto riadattando e modificando una storia pensata insieme a mio fratello) è stato l'Astronave (segnalato al Concorso Letterario Cris. Pietrobelli ed inserito nella successiva Antologia Crissiana) .*

*Da lì in poi ne ho scritti diversi: Domenica mattina, Raul Bova, Tutto quanto va in giro prima o poi torna, La serenità dell'incertezza, Omaggio, La Ballerina, prima di arrivare a Mia con il quale sono riuscito a vincere il primo premio al "Concorso Letterario Cris. Pietrobelli" nel 2008 (non potrò mai dimenticare la telefonata, che mi annunciava la vittoria, pensavo fosse davvero uno scherzo!). Successivamente a quel premio è nato il progetto di quella che sarebbe stata la mia prima pubblicazione letteraria che avrebbe racchiuso nel suo interno dodici miei racconti e le migliori poesie di Massimiliano Pegorini (vincitore nello stesso anno del Primo premio nella sezione poesia).*

*Circa due anni dopo, edito dalla Cris.Pietrobelli Editore insieme a Dirka, è uscito infatti "Cortometraggi Interiori" all'interno del quale, oltre ai già citati Mia e L'Astronave ci sono Raul Bova, Omaggio, Dido, Non sempre i buoni vincono ma non smettono mai di lottare, Istruzioni per l'illuso, Una certa ragazza, La passeggiata, Il sorpasso, Note di silenzio e La ballerina.*

*Dopo la pubblicazione non ho più partecipato a concorsi letterari come concorrente, ma ho avuto occasione nel 2011 di far parte della giuria e dell'organizzazione dell'ultima edizione del Premio Cris. Pietrobelli per racconti brevi, fantasy e poesia. A fine 2011 un mio racconto dal titolo Cuore di Zucchero è stato in cima agli indici di gradimento tra quelli scritti per il sito Whatyoulove.it e mi è valso per questo un gettone-premio. Attualmente (purtroppo nei ritagli di tempo) sto lavorando a due progetti: il primo riguarda una nuova stesura rivista e corretta dei racconti contenuti in "Cortometraggi Interiori" che verranno illustrati da Maria, la mia compagna, il cui lavoro è quello di illustratrice, il secondo è la realizzazione di una nuova raccolta di miei racconti brevi dal titolo "Quando l'Allievo è pronto il Maestro si presenta" che conterrà nel suo interno altri dodici storie tra cui Diluvio, I dolori del giovane Walter, Tutti pazzi per Mari, Cuore di zucchero, Valter B. e 8 bit. Spero di riuscire a portare a termine il tutto>.*





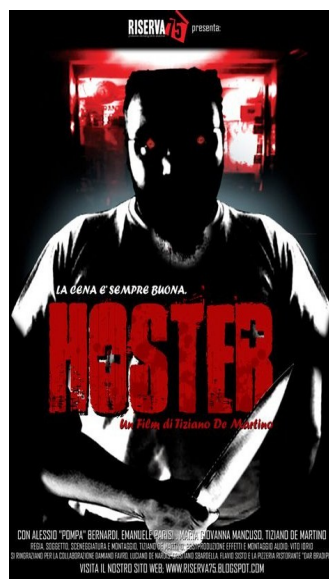
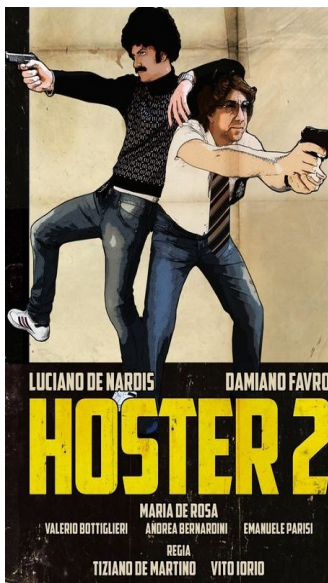
Ma non contento, De Martino ha sondato anche il campo giornalistico, negli anni 90 ha redatto articoli per una rubrica settimanale dedicata al calcio dilettantistico romano per il “Corriere Laziale”. Ha prestato la sua collaborazione a “La Gazzetta dell’Undicesima” (settimanale gratuito dedicato ai fatti della sua Circostrizione) scrivendo diversi articoli su fatti Sportivi e Cronaca di quartiere.

Ma parliamo un po' dei suoi progetti cinematografici, anzi facciamo parlare Tiziano:



*<Il Cinema è da sempre una delle mie più grandi passioni. Gli studi all’Istituto Cine TV mi hanno fornito un’ottima base formativa di partenza che col tempo ho potuto e saputo arricchire attraverso un attento studio dei generi. Questo mi ha permesso col passare degli anni di avere una discreta competenza sull’argomento e nello stesso mi ha dato la possibilità di creare un mio stile anche come filmmaker di livello amatoriale. Nel 1992 ho partecipato alla realizzazione del videoclip (sul quale peraltro faccio una comparsa) “Assalto frontale” per la band romana degli “Assalti Frontali”. Negli anni successivi mi sono dedicato più che altro agli studi universitari e alla stesura di soggetti e sceneggiature che purtroppo sono rimasti, come accade spesso, in fondo ad un cassetto. Nel 2007 ho fondato una piccola casa di distribuzione, la “Riserva75 produzioni cinematografiche amatoriali” mi sono comprato una videocamera digitale da pochi euro e ho ricominciato a girare video a costi zero. E’ nata così la trilogia de “La Nonna Assassina” che sul web ha avuto un discreto successo. Nello stesso anno il mio primo cortometraggio drammatico “Fahrenheit 21.9” (dedicato ad un mio carissimo amico che non c’è più) trionfa inaspettatamente al concorso S.A.S. a Roma vincendo il Premio del Pubblico on-line; l’anno successivo sempre a Roma viene trasmesso al Cine Cavour durante la serata finale del Festival “L’invasione degli Ultracorti” ottenendo il terzo posto a pari merito e un minuto di applausi (per la cronaca il Corto che ha vinto aveva speso per realizzare il mini-film ben 12.000€ io per il mio circa 10€). Tra il 2007 ed il 2009 ho realizzato circa una trentina di cortometraggi amatoriali sempre a budget ridottissimo (videocamera digitale + programmi di editing free) e ben presto questo è diventato il mio marchio di fabbrica. L’aver a disposizione mezzi tecnici “poveri” però non mi ha precluso la possibilità di togliermi diverse soddisfazioni, grazie soprattutto alle scelte contenutistiche e all’intelligente ironia della maggior parte dei miei video. In pochissimi anni ho ottenuto diversi riconoscimenti: “Bankomat” ha avuto tre passaggi televisivi su Italia 1 all’interno della trasmissione Talent1 arrivando dodicesimo nella categoria Comedy. Il video “300: Questa è barba!” ha vinto il Primo Premio al Concorso “Io l’avrei fatto così” come miglior doppiaggio comico, ottenendo successivamente un boom di visualizzazioni sul sito youtube. “La ballerina” è arrivato secondo al Concorso “Videocell” dedicato a brevi corti realizzati esclusivamente col cellulare, mentre allo stesso concorso “Il portone musicale” ha vinto nella sezione Fun. La sit-com “Cortomuretto” (sei*

episodi) è stata acquistata attraverso il sito Userfarm da Flop Tv e proiettata per diverso tempo in streaming. “Il Male che fuggi è in te” ha vinto La Fontana d’Argento alla Prima edizione del “Premio R.Rossellini” ed è stato successivamente comprato da SKY che ne ha acquisito i diritti di proiezione sui suoi canali satellitari per un anno. Stessa sorte per un altro dei miei corti (forse il mio preferito) “Hoster” che prima di essere mandato in onda sul canale dedicato ai cortometraggi di SKY ha vinto il Premio Oliviero Toscani al “Comedy Contest” sezione miglior horror-comedy e miglior trailer. Nel 2010 insieme ad un mio vecchio compagno di scuola (Vito Iorio) ho acquistato una telecamera semi-professionale e fondato una nuova “etichetta” la “75Bros.” per la quale ho realizzato in breve tempo: “Il distributore”, “21 settembre”, “Mia” (ripreso dall’omonimo racconto) ed “Hoster 2”.



75BROS.

“Mia” nell’estate del 2010 ha partecipato alle selezioni finali del Concorso “L’Altro Corto” ed è stato proiettato nella rassegna “Lungo il Tevere” di Roma.

Di tutti i miei cortometraggi (sia per Riserva75 che per 75Bros.) oltre a curare la Regia (da solo o in coppia) sono autore del soggetto e della sceneggiatura. Attualmente sto lavorando a tre progetti di cui sarò come sempre Autore: “Hoster 3” che dovrebbe concludere la trilogia, “Planes” un action racchiuso in cinque minuti e “Buonanotte e sogni d’horror” una nuova horror-comedy.

Oltre a questo spero sempre di riuscire ad organizzare con il team Cris Pietrobelli un concorso per corti (sarebbe carino come titolo: L’uno corto l’altro) ed incrocio le dita perché forse ad ottobre potrei essere coinvolto in un progetto piuttosto grande>.

De Martino, giovane, laureato, impegnato, intellettuale, ricercatore, instancabile creativo, confessa che gli piace il mare, il S.Natale e il cappuccino. Ha la collezione degli album Calciatori Panini completa dall’anno della sua nascita, il 1975. Cosa altro gli piace? I Lego, gioca a Subbuteo è iscritto ad un Circolo Romano di “Subbuteo-Calcio su tavolo”.

Ha fatto la comparsa nel film “Habemus Papa” di Nanni Moretti.

Ha scritto il testo per una canzone del gruppo B52 che per un po’ di tempo è stata su mySpace.

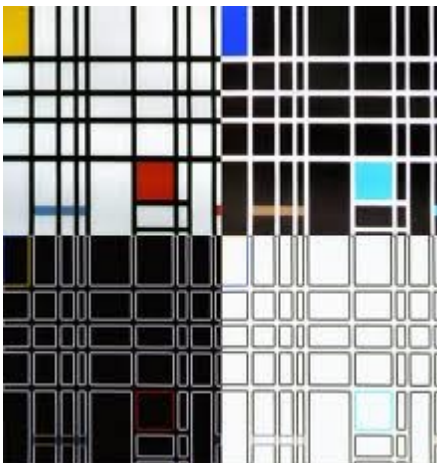
Non ha preferenze su scrittori o registi. Il film preferito è “Le Riserve”, il libro “La rasatura del prato e la costruzione di se”. Che dire ancora di questo personaggio fresco, bello, non inquinato! Noi contiamo di poter lavorare ancora con lui perché ha un grande cuore ed è di grande bravura.



Esponente del Neoplasticismo fu ispirato dal movimento della  
Blavatsky

## MONDRIAN PITTORE SPIRITUALE

Affascinato da Picasso ne subì l'influenza nel periodo parigino



di

Jolanda Pietrobelli

Piet Mondrian (1872- 1944) è stato il più grande esponente del Neoplasticismo, corrente non-figurativa nata in Olanda verso il 1917. Le sue opere apparentemente semplici dimostrano una complessità che smentisce la loro apparente facilità.

I quadri non rappresentativi, per cui è conosciuto e che consistono in forme rettangolari di rosso, giallo, blu o nero, sono in effetti il risultato di un'evoluzione stilistica che avvenne nel corso di quasi 30 anni, per continuare oltre questo stesso punto fino alla fine della sua vita.

Nel '12, Mondrian si trasferì a Parigi e in quel periodo, l'influenza del cubismo di Picasso si fa notare quasi immediatamente nei suoi quadri. Nel settembre '38, Mondrian lasciò Parigi per trasferirsi a Londra che lasciò dopo un paio di anni per New York, dove rimase fino alla morte. L'arte di Mondrian si legava ai suoi studi spirituali e filosofici.

Nel 1908, scoprì l'interesse per il movimento teosofico della Blavatsky e si può dire senza ombra di dubbio che molto del lavoro di Mondrian venne ispirato da questa sua ricerca dello spirituale.

Scriveva: «Cosa voglio esprimere con la mia opera?  
 Niente di diverso da quello che ogni artista cerca: raggiungere l'armonia tramite l'equilibrio dei rapporti fra linee, colori e superfici.  
 Solo in modo più nitido e più forte.»  
 «Costruisco combinazioni di linee e di colori su una superficie piatta, in modo di esprimere una bellezza generale con una somma coscienza.  
 La Natura (o ciò che ne vedo) mi ispira, mi mette, come ogni altro pittore, in uno stato emozionale che mi provoca un'urgenza di fare qualcosa, ma voglio arrivare più vicino possibile alla verità e astrarre ogni cosa da essa, fino a che non raggiungo le fondamenta (anche se solo le fondamenta esteriori!) delle cose...  
 Credo sia possibile che, attraverso linee orizzontali e verticali costruite con coscienza, ma non con calcolo, guidate da un'alta intuizione, e portate all'armonia e al ritmo, queste forme basilari di bellezza, aiutate se necessario da altre linee o curve, possano divenire un'opera d'arte, così forte quanto vera.»



Nonostante l'apparente semplicità delle opere, Mondrian nella sua composizione neoplastica ha dimostrato l'originalità del suo operato, parecchio difficile da riprodurre con lo stesso effetto che lui fu in grado di ottenere.  
 L'artista ha intrapreso un viaggio concettuale durato la sua vita, attraverso l'arte contemporanea, che comprese la sperimentazione di stili e movimenti.  
 Massimo esponente del Neolasticismo, la sua ricerca spirituale nell'arte, lo portò a considerarla una evoluzione dalla materia.





Le mucche sono sfruttate e maltrattate  
macellate diventano carne di seconda scelta

## LATTE ROSSO SANGUE

I vitelli sono allevati per essere uccisi

**LATTE ROSSO SANGUE**

Quando la pubblicità commerciale ti racconta di Animali felici, non crederci. Quando ti dice che le Mucche sono contente di donarci il loro latte, non crederci. La verità è che alle Mucche rubiamo il latte che dovrebbe essere destinato ai loro cuccioli. La verità è che loro sono sfruttate e maltrattate: inseminate artificialmente, costrette a partorire perché inizino a produrre latte, separate dai loro figli, munte meccanicamente (causando loro dolorose mastiti). Una Mucca può vivere più di 20 anni. Ma dopo circa 6 anni di sfruttamento, esausta, viene condotta la macelleria per diventare carne di seconda scelta.

I Vitelli che nascono in questo processo produttivo, se maschi sono allevati e uccisi per la carne, se femmine, diventeranno produttrici di latte e vivranno una vita di sfruttamento come la loro madre. Se ancora credi che bere latte sia un atto che non ha conseguenze sulla vita degli Animali, sappi che non è così. Il processo produttivo del latte è strettamente legato a quello della carne.

**A guardar bene quel latte è carne liquida, è rosso come il sangue.**

Informati. Live Vegan.  
www.campagneperglianimali.org  
www.viverevegan.org

### LiveN Vegan

Quando la pubblicità commerciale ti racconta di Animali felici, non crederci. Quando ti dice che le Mucche sono contente di donarci il loro latte, non crederci.

La verità è che alle Mucche rubiamo il latte che dovrebbe essere destinato ai loro cuccioli.

La verità è che loro sono sfruttate e maltrattate: inseminate artificialmente, costrette a partorire



perché inizino a produrre latte separate dai figli, munte meccanicamente (causando loro dolorose mastiti).



Una mucca può vivere oltre venti anni, ma dopo circa sei anni di sfruttamento, esausta viene condotta al macello, per diventare carne di seconda scelta.

I Vitelli che nascono in questo processo produttivo, se maschi sono allevati e uccisi per la carne, se femmine diventeranno produttrici di latte e vivranno una vita di sfruttamento come la loro madre.

Se ancora credi che bere latte sia un atto che non ha conseguenze sulla vita degli animali, sappi che non è così.

L'industria del latte è strettamente legata a quella della carne.

A guardare bene il latte è carne liquida, è rosso come il sangue.



**CHI mangi oggi?**



Intelligentissima è più vicina all'uomo che ai suoi simili  
**NATASHA...QUEL GENIO DI SCIMMIA**  
 intellettualmente dotata vive nell'isola di Ngamba  
 sul Lago Vittoria nel santuario degli scimpanzé



**NAIROBI**-Natasha si fa capire - bene - come un essere umano. La scimmia in questione è stata scoperta da un gruppo di scienziati tedeschi sulle rive del Lago Vittoria, il grande bacino africano che bagna Tanzania, Uganda e Kenya. Secondo i ricercatori lo scimpanzé ugandese è da ritenersi un "genio", intellettualmente più vicino agli esseri umani che alla maggior parte delle scimmie. L'animale, di nome Natasha, secondo quanto pubblicato dall'edizione on line del giornale britannico *The Sun*, ha 22 anni e vive nel Santuario degli Scimpanzé dell'isola di Ngamba sul Lago Vittoria e possiede importanti capacità comunicative che gli permettono di farsi capire dall'essere umano. Joshua Rukundo, direttore operativo del Santuario ha detto che "Natasha è sicuramente tra gli scimpanzé più intelligenti che si potrà mai trovare nel mondo".



## Dall'università di Padova l'allarme, ha perso un cm in 50 anni! LUI IL WALTER COME LO CHIAMA LA LITTIZZETTO HA QUALCHE PROBLEMA...



Proponiamo questa intervista a dir poco surreale fatta a *walter* tanto per adoperare un termine di Luciana Littizzetto, a firma di Giordano Tedoldi, apparsa di recente su un “nostro collega” nazionale.

Inizia così:

*<Non è piacevole parlare di lui, figuriamoci con lui. Lui è un tipo che non ama le parole, preferisce l'azione, e se mancano i compagni di gioco fa da sé. Ma stavolta dovrà dirmi cosa ne pensa di questa storia che arriva dall'università di Padova, secondo la quale lui, e tutti quelli come lui, si stanno rimpicciolendo. Lui è l'organo riproduttivo maschile, meglio noto come pene, e ancora meglio noto come, vabbè, lo sapete. Il dipartimento di patologia riproduttiva del suddetto ateneo ha effettuato uno studio su un campione di 2019 maschietti di 19 anni. Non uno studio particolarmente elevato, si è concentrato a mezz'altezza, proprio là dove se ne sta lui. L'ha misurato. Orrore.*

*Nel 1948 lui era lungo in media 9,7 cm, nel 2001 era sceso 9, adesso ha perso ancora qualche millimetro, siamo a 8,9 cm. Di questo passo, tra qualche generazione di lui resterà un ricciolino. Così ne ho parlato direttamente con lui, cominciando col tranquillizzarlo perché pare che vi sia un rapporto tra obesità e diminuzione fallica (questione di ghiandole e interferenze della ciccia sulla produzione ormonale): da oggi niente più fast food, dieta ferrea.*

*«A dirti la verità non sono molto allarmato», mi ha detto lui, sfoggiando orgoglio, «del resto le donne sai come dicono: le dimensioni non sono importanti». Sì, ma sai anche tu che è una balla.*

«Certo che lo so, infatti non mi risulta che esistano vibrator di 5 cm». Non essere scurrile. «Ah per favore, se dobbiamo parlare di questa cosa, diciamo tutto. E allora io ti dico che secondo me l'obesità, le perturbazioni ghiandolari durante la crescita, la struttura scheletrica, tutte quelle cose di cui parlano i dottori di Padova, non sono vere. Noi ci stiamo ritirando». Sì, di qualche millimetro all'anno. «No, non hai capito, parlo in termini bellici. È solo una ritirata tattica, fa parte della nostra strategia. Far imbaldanzire la femmina per poi tornare a castigarla con più forza di prima». Senti, o la pianti con questo linguaggio insopportabilmente... «Fallocentrico?». Sì, esatto. «Che vuoi, l'autostima è importante. Lo diceva anche Aristotele, bisogna amare se stessi per amare gli altri. Non posso soddisfare la vagina se non mi piaccio almeno un po'». Ok, torniamo alla questione della ritirata tattica. «Dunque, ammetterai che in questo terzo millennio, dopo tanti strepiti, finalmente le donne contano quasi quanto voi uomini». Come quasi? Siamo alla pari. «No, non esattamente, lo vedi quanto sono insoddisfatte, stanno sempre lì a lamentarsi che gli manca qualcosa, e non fa molta differenza se questo qualcosa è una borsetta di Prada o un'equiparazione di stipendio al collega maschio». Dio mio, sei veramente un troglodita. E che c'entra tutto questo con la faccenda che tu ti stai rimpicciolendo? Mi sembra che sottovaluti il problema. «Non sottovaluto un bel niente, e ti ripeto che è una cosa voluta. Adesso è inutile combattere, mettersi lì a dire ce l'ho duro, tengo una mazza tanta, e altre amenità che andavano bene ai tempi degli antichi romani. Ora le donne bisogna aggirarle, la battaglia del sesso si vince facendo avanzare queste furie scatenate, lasciamo che saccheggino, distruggano, travolgano».



Mi sembri il generale Kutuzov, mi sto seriamente preoccupando. «Ma non capisci? Cosa sarà mai qualche millimetro perso, di fronte al beneficio guadagnato?». E quale sarebbe questo beneficio guadagnato? «Calmare le erinni! Placare le diavolesse assetate di sangue! Dico, credi che ci sia una qualche relazione tra la lunghezza del pene e l'aver una discussione ragionevole con una donna?». No, non credo. «Infatti non c'è. Puoi anche avere il pene lungo due metri, ma credimi, alla fine, dopo la prima settimana di sesso furibondo, lei ti chiederà lo stesso di accompagnarla a fare shopping». Sì, è probabile, pare che lo shopping sia un atavismo inestirpabile nella femmina. «E allora? Non capisci che l'unica soluzione è spiazzarle? Prenderle in contropiede? Ci dicono che siamo maschilisti, fallocentrici, che abbiamo l'istinto dello stupratore potenziale? Eh no cara, un corno, al contrario: mi sto ridimensionando, e non lo puoi negare. Piuttosto, non sarebbe niente male se anche tu, in segno di solidarietà, ti stringessi un pochettino».



Opera fondamentale, denuncia la violenza sulla donna

## I MONOLOGHI DELLA VAGINA

Rappresentazioni in tutti i teatri del mondo. In Italia famosa  
l'interpretazione di Lucrezia Lante della Rovere



Eve Ensler



Lucrezia Lante della Rovere

di  
Jolanda Pietrobelli

Eve Ensler (New York, 25 maggio 1953) è una drammaturga statunitense, il suo successo è legato principalmente all'opera *I monologhi della vagina*, scritta nel 1996 e premiata con un Obie Award nel 1997. I Monologhi, tradotti in 35 lingue, sono stati portati in scena a Broadway da Susan Sarandon, Glenn Close, Melanie Griffith e Winona Ryder e a Londra da Kate Winslet e Cate Blanchett. Da questa pièce teatrale è nato il movimento *V-Day*, contro la violenza sulle donne. *I Monologhi* oggi, si può dire, siano stati rappresentati in tutti i teatri del mondo. In Italia sono state molte le rappresentazioni, importante quella di Lucrezia Lante della Rovere.

Poetessa, sceneggiatrice e regista, Eve Ensler ha alle spalle una lunga militanza come attivista per i diritti delle donne. Ebraica di nascita, ha vissuto un'infanzia difficile segnata dagli abusi sessuali ad



opera del padre e segnati dal silenzio della madre sulla vicenda, cosa che spinse la giovane Eve ad allontanarsi dalla famiglia di origine e a sentire l'urgenza di abbracciare la causa femminista nell'ambito della lotta agli abusi.

Vive a New York dove insegna Drammaturgia all'Università.

*I monologhi della vagina* sono diventati un'opera fondamentale, non solo la **bandiera**, del movimento delle donne, ma strumento per una presa di coscienza.

Nelle prime rappresentazioni dell'opera, era la stessa Eve Ensler che recitava i Monologhi delle varie donne che condividevano esperienze, riguardo alla loro vagina, con il pubblico.

Nel febbraio dello scorso anno, nella sede del Parlamento Europeo di Bruxelles, dieci eurodeputate hanno recitato *I monologhi della Vagina*. La performance è stata organizzata dal movimento attivista V-Day, fondato dalla stessa Eve Ensler, per chiedere un'azione più forte, al fine di fermare la violenza contro le donne.



Sede del Parlamento Europeo Bruxelles

L'autrice scrisse la prima bozza dopo aver intervistato 200 donne che le affidarono le loro idee sul sesso, le relazioni, la violenza di cui spesso è vittima l'universo femminile. Le interviste ebbero inizio come conversazioni con persone amiche, conseguentemente furono raccolti anche racconti di terze persone.

Le donne intervistate, provenivano da diversi ambienti, diverse estrazioni sociali, diverse culture, differenti professioni, età diverse, grazie ad esse, l'autrice riportò nel lavoro le testimonianze di cui era venuta in possesso potendo così analizzare le varie fasi di maturazione fisica ed intellettuale, con uno sguardo attento a tutto ciò che nella vita di una donna è associato al *mantra /vagina*.

La scrittrice ha più volte dichiarato che il suo interesse per le vagine cominciò crescendo in una società violenta. L'emancipazione delle donne è profondamente connessa alla loro sessualità e lei non nasconde di essere ossessionata dall'idea di donne violate e stuprate, e dall'incesto. Tutte queste cose sono profondamente legate alle nostre vagine!

I Monologhi si sviluppano intorno agli argomenti associati ad essa (sesso, mestruazioni, parto) come a quelli, dolorosi e scottanti, attuali (violenze, pulizia etnica). Attraverso di essi l'autrice si scopre anche ironica e cerca di dare risposte/ domande di ricca fantasia: "Se la tua vagina parlasse, cosa direbbe?"; oppure: "Se la tua vagina si vestisse, cosa indosserebbe? Ma il suo dolore e la sua rabbia fanno da sfondo ad episodi drammatici che si rivelano sotto nomi come : *clitoridectomia, infibulazione*. L'autrice nel suo viaggio attraverso la sofferenza della donna violata, si avvale di testimonianze di coloro che sono riuscite a evadere i luoghi di stupro in Bosnia.

Eve Ensler è considerata un **mito**, la sua è una voce importante che si è levata contro le violenze sessuali sulle donne, in questi ultimi anni ha visitato oltre 40 Paesi, spaziando dal Brasile all'India, per documentarsi, per osservare e per denunciare la violenza sulle donne.

Lei con i Monologhi ha inteso celebrare la vagina, che è descritta come sessualmente superiore al pene, in quanto di essa fa parte il clitoride, considerata la sola parte del corpo umano specificamente ed esclusivamente volta al piacere. Enslar considera la vagina come uno strumento di emancipazione, attraverso il quale le donne possono ottenere una completa femminilità e sviluppare la propria individualità, afferma che l'ispirazione alla base dei Monologhi le è venuta grazie a Tina Turner. «Io amo Tina Turner. È una donna che vive completamente la sua vagina.» Ma nel 1998 il significato dell'opera cambiò e *da celebrazione delle vagine e della femminilità*, divenne la nascita di un movimento contro la violenza sulle donne.

Nel 1999 l'opera viene inclusa da Guillaume Dustan in *Le Rayon Gay* e viene per la prima volta conosciuta in Francia.

La prima rappresentazione dei Monologhi ebbe luogo nel seminterrato del Cornelia Street Café di New York. L'opera guadagnando di seguito molta popolarità, trovò il suo tempio, anno 2001 al Madison Square Garden con interpreti come Melissa Etheridge e Whoopi Goldberg e nel 2002 prese parte allo spettacolo anche la cantante britannica Lisa Stansfield.

Quest'opera considerata oramai *mitica* è costituita da vari monologhi, ognuno dei quali è collegato alla vagina, attraverso diversi temi:

- sesso
- stupro
- amore
- mestruazioni
- mutilazione
- masturbazione
- nascita
- orgasmo e via dicendo

Alla base dell'opera sta la convinzione dell'autrice che la vagina rappresenti per la donna, non solo l'organo del proprio corpo, perché sarebbe limitante, ma soprattutto la rappresentazione della sua individualità.

#### *Alcuni dei Monologhi:*

- Avevo dodici anni, mia madre mi ha schiaffeggiato : un coro di voci descrive l'esperienza della prima mestruazione.
- La mia vagina arrabbiata : una donna si sfoga ironicamente per le ingiustizie fatte alla vagina, come gli assorbenti e gli strumenti usati dai ginecologi.
- La mia vagina era il mio villaggio : monologo scritto sulla base delle testimonianze delle donne vittime di stupro in Bosnia.
- The Little Coochie Snorcher That Could: una donna ricorda esperienze sessuali traumatiche subite durante l'infanzia e una positiva esperienza sessuale con una donna più vecchia che l'ha aiutata a guarire. Questo monologo ha scatenato numerose critiche per via del suo contenuto.
- La donna cui piaceva rendere le vagine felici : una dominatrice di donne discute gli intriganti dettagli della sua carriera.

- Perché a lui piaceva guardarla : una donna racconta di come ha cominciato ad amare la sua vagina in seguito ad una esperienza sessuale con un uomo appassionato di vagine.
- Ero lì nella stanza : un monologo in cui Eve Ensler descrive la nascita di sua nipote.

NB.

Ogni anno viene aggiunto un nuovo monologo per sensibilizzare le persone sui problemi che le donne affrontano in tutto il mondo. Nel 2003 per esempio, è stato aggiunto un monologo riguardo alla situazione delle donne in Afghanistan.

### ***Il movimento del V-Day***

I Monologhi sono stati la base di partenza per la nascita del movimento del V-Day, i cui partecipanti, nel giorno di San Valentino, organizzano rappresentazioni per beneficenza. La "V" in V-Day rimanda a Valentino, Vagina, Vittoria. Il ricavato delle rappresentazioni viene di solito devoluto ad associazioni e programmi che assistono le donne vittime di violenza domestica.

Nel 2006 sono stati organizzati in tutto il mondo circa 2700 V-Day, di cui uno in Italia, a Trieste.

Tra il 14 febbraio - 8 marzo 2007 si sono svolti due eventi che hanno coinvolto le città di Trieste e Modena.

Nel marzo 2010 i Monologhi sono stati messi in scena in un piccolo comune della provincia di Modena, a Savignano sul Panaro. A distanza di un anno (2011) sono stati riproposti per la seconda volta nello stesso Savignano.

Il 14 febbraio 2011 Cagliari diventa la terza città italiana a celebrare il V-Day con I Monologhi della Vagina, rappresentata a teatro, l'opera è stata interpretata dai maggiori esponenti del panorama artistico sardo e per la prima volta al mondo, il monologo ***Perché gli piaceva guardarla*** non è stato recitato ma danzato.

Il 14 febbraio 2011 e 30 marzo 2011, Trieste non nuova all'avvenimento, ha offerto lo spettacolo di 5 donne che si sono alternate nell'interpretazione dei monologhi. Il ricavato è stato devoluto in beneficenza sia per le donne di Haiti, sia per il Goap, Centro Antiviolenza.

Il Movimento "V-Day" ha raccolto oltre 30 milioni di dollari ed esiste in 81 Paesi. L'organizzazione ha lavorato direttamente con donne che vivono al Cairo, in Kenya e nel Pine Ridge Reservation per promuovere la costruzione di case più sicure e per sostenere la resistenza politica.

*Camille Paglia, scrittrice e critica letteraria statunitense ha criticato il V-Day perché, essendo celebrato il giorno di S. Valentino, fa di una celebrazione romantica, un momento di evocazione della violenza contro le donne.*





## IL RATTO DI PERSEFONE

Quando un atto di violenza sconvolge l'esistenza



di  
Elisa benvenuti

Milioni di persone in tutto il mondo sono vittime di violenza sessuale e stupro. Gli effetti sono devastanti, non solo fisici e psicologici, ma anche sociali, perché spesso i sopravvissuti ad uno stupro sono stigmatizzati e ritenuti colpevoli della violenza che hanno subito.

Nel nostro Paese, l' ISTAT ha stimato che quasi sette milioni di donne italiane hanno subito una qualche forma di violenza; ma il problema più grave è quello che viene chiamato “sommerso”, cioè tutti quei casi che non sono denunciati: il 91% degli stupri non viene denunciata, così come la percentuale delle violenze subite dai propri partner, ben il 93%, e dai non partner (96%). A livello psicologico, la violenza sessuale non è paragonabile ad altri eventi traumatici, poiché coinvolge e modifica l'intera vita di un individuo: il proprio corpo, in particolare la sessualità, la fiducia in se stessi e negli altri, la vita affettiva ed i conseguenti progetti. E' la violenza sessuale ad assumere un diverso significato rispetto ad altri traumi, proprio per la natura sessuale dell'evento che produce

reazioni differenti nelle vittime. Se vogliamo capire gli *effetti* di un fenomeno così complesso, è necessario dare uno sguardo alle *cause*, composte da molteplici fattori riguardanti la vittima, l'aggressore, la cultura e la società. Per i modelli femministi degli anni Settanta, lo stupro e le forme di coercizione sessuale non avevano una motivazione sessuale, ma si basavano sulla cultura patriarcale ed erano l'espressione del desiderio maschile di attestare il proprio potere sulla donna. Per quanto alcuni studiosi ritengano che, ancora oggi, “le donne siano depositarie della vergogna e dell'onore nazionale e familiare”, che diverse culture dividano le donne in “sante e prostitute” e si aspettino che sia la donna ad essere responsabile del rapporto di coppia, questo non spiega perché la maggior parte degli uomini non è violenta. Allo stesso tempo, analizzando la letteratura sull'argomento emerge che il comportamento aggressivo maschile viene definito da molteplici fattori, come la presenza di patologie e disturbi di personalità, alterazioni neurofisiologiche, traumi e stati emotivi, ma non è possibile determinare un singolo insieme di cause che consenta di classificare un aggressore. Diversi autori però concordano nel ritenere che il modello patriarcale non susciti la violenza contro le donne in modo diretto, ma possa prevedere gli atteggiamenti e i valori che gli uomini con disordini di personalità possono sfruttare per giustificare l'abuso sulle donne. Questa distinzione è importante perché spiega come mai la maggior parte degli uomini rimane non violenta. In pratica, la psicopatologia presente nell'individuo determina la *forza* dell'aggressione, ma i modelli storico-culturali e sociali indicano la *direzione*, fungendo da rinforzo e giustificazione alla violenza contro le donne.

Anche l'atteggiamento delle sopravvissute ad uno stupro però è influenzato dagli aspetti socio-culturali: senso di colpa, vergogna e diminuzione dell'autostima sono segni frequentemente riscontrabili nelle vittime, spesso stigmatizzate per ciò che è accaduto loro e giudicate secondo i miti maschili dello stupro – come l'affermazione che nessuna donna può essere stuprata contro la sua volontà, che le donne vogliono essere stuprate o che lo stupro capita solo alle cattive ragazze.



Sappiamo che ci sono molti fattori che sono stati messi in relazione con la probabilità che una donna venga picchiata o stuprata, come passività, ostilità, bassa stima di sé, consumo di alcool o droghe, violenza nella famiglia di origine, la giovane età, problemi di salute mentale, l'appartenenza ad una minoranza etnica. Eppure, il *fattore di rischio maggiore* di subire maltrattamenti consiste nell'essere donna. La violenza sessuale e lo stupro in particolare producono nella vittima estrema angoscia e reazioni negative; per migliorare l'ansia, l'angoscia e la paura le vittime abusano di alcool e droghe nello sforzo di migliorare gli effetti del trauma. Inoltre, c'è da considerare anche che le vittime appartenenti a gruppi culturali, etnici o razziali oppressi e le donne lesbiche o bisessuali devono affrontare ostacoli ulteriori che possono influenzare le loro strategie e capacità di recupero.

Rispetto ad altre donne che hanno subito dei traumi potenzialmente mortali, ma non sessuali, nelle donne stuprate si riscontrano con maggior prevalenza disturbi sessuali, disturbo post-traumatico da stress, depressione maggiore, disturbi alimentari e disturbi d'ansia, ma anche disturbi dissociativi, idee suicide e tentativi di suicidio. Solo una piccola percentuale riporta danni fisici, generalmente donne che subiscono violenza domestica. La maggior parte delle vittime di stupro rispondono ai criteri per la diagnosi di disturbo post-traumatico da stress (PTSD), che comprende stordimento, paura intensa, rivivere costantemente l'evento e per contro evitare gli stimoli che lo ricordano, incubi, ottundimento. Anche se il PTSD esclude alcuni sintomi manifestati dalle vittime di violenza, come i disturbi dissociativi, le idee e i tentativi di suicidio, l'abuso di sostanze e i problemi sessuali; inoltre non è adeguata a descrivere le esperienze di violenza subite abitualmente dalle donne, né riesce a cogliere alcuni aspetti cognitivi, come la mancanza di sicurezza, fiducia, intimità, invulnerabilità che sono proprie delle vittime di abuso.

Quello che è certo è la mancanza di prevedibilità di una violenza o uno stupro. Proprio per questo, i

ricercatori non sono in grado di formulare programmi preventivi efficaci per eliminare o comunque far diminuire il fenomeno della violenza sessuale; mentre i programmi di sostegno dei centri anti-violenza sono molto utili alle vittime, sia a ridosso dell'evento sia a lungo termine, nella gestione dei problemi e degli effetti traumatici della violenza.



C'è da considerare però che restano poco definiti anche i fattori di rischio che possono portare una donna ad essere designata come vittima: limitare la libertà della donna – come non uscire da sola la sera, vestirsi in modo non provocante, chiudersi bene in casa – è davvero l'unico modo per non subire un'aggressione? I corsi anti-aggressione, gli strumenti di difesa o le armi sono l'unica difesa possibile per le donne? E, volendo ampliare la riflessione, evitare luoghi, comportamenti, situazioni potenzialmente pericolose (ma allora c'è da domandarsi se esistano situazioni non pericolose) non cancella il diritto alla libertà e alla pari opportunità della donna in quanto essere umano?

Il numero di centri di prevenzione allo stupro ed i programmi di educazione e sensibilizzazione sono in aumento e mirano a sfatare i miti dello stupro, a cambiare gli atteggiamenti che incolpano la vittima e stigmatizzano il sopravvissuto. Una più ampia distribuzione dei programmi educativi e di sensibilizzazione già nelle scuole primarie sarebbe auspicabile: modificare i modelli radicati in alcune culture migliorerebbe le cognizioni sui ruoli maschili e femminili, sull'uso della violenza per risolvere i conflitti e tutte quelle convinzioni assunte come naturali (privilegio maschile, rigidità nell'osservanza dei ruoli sessuali, i miti della violenza sessuale) che avvallano lo stupro sulle donne.



C'è da augurarsi che non cessino i tentativi di arginare il fenomeno dello stupro, di cercare nuove strade per aiutare le vittime che hanno la sola “sfortuna” di essere nate donne, perché crediamo che lo stupro non sia indotto da una donna di facili costumi o determinato dal ritrovarsi in una situazione “sbagliata”. Lo stupro è un'aggressione violenta, volta ad umiliare la vittima, una donna che dovrebbe avere tutto il diritto di autodeterminarsi all'interno della società ed essere libera di decidere per sé e per il proprio corpo.



Il mio nome attraverso la storia  
**LA LITTIZZETTO MI FA ADIRARE:  
 MI CHIAMO JOLANDA!**  
 Ma ce n'è anche per Walter e lui non lo sa

di  
 Jolanda Pietrobelli



Innanzitutto il titolo di un fortunato libro: *la Jolanda (furiosa)* ad opera di Luciana Littizzetto, altro non è che l'organo femminile!

Io mi sento tutto fuorché un genitale!

Lei la biondina al vetriolo comincia così:

<“Come la chiamiamo? La chiamiamo come un partito? La cosa rossa? La Domitilla? La Calimera e Calispera? La Tartallegra, la Scaldasonno? La Bella Gigogin? L'Incredibile Hulka... Stargate... Ecco chiamiamola Jolanda”.

E poi continua, la Littizzetto: “Il punto G (ve lo spiego un po' col linguaggio della navigazione) si situa a circa sette, otto centimetri sulla rotta della jolanda. A l'intérieur: Questo rassicura anche chi ha un walter mignon, piccolo come il tappo del moscato”. Come sempre il sesso è tra gli argomenti più gettonati. “Il punto G? Finalmente l'hanno fotografato. Si situa a circa sette otto centimetri sulla rotta della Jolanda, è l'intérieur.

Questo rassicura anche walter, organo maschile ». I maschi afflitti da ansia di prestazione

troveranno parole di consolazione (si fa per dire): «Quella nuova prodigiosa pillolina che al posto di essere blu e chiamarsi Viagra è gialla e di nome fa Cialis è una vera sciagura. Il suo effetto dura 48 ore, due giorni pieni, pieni! Ci toccherà farci venire dei mal di testa eterni, perché, francamente io donna cosa me ne faccio di 48 ore di chupa-dance?». >

Nessuno come Luciana Littizzetto riesce a far ridere gli altri che si chiamano diversamente da me, prendendo in giro i nostri costumi e quello che c'è sotto e in *'La Jolanda furiosa'* l'autrice non si smentisce anzi, conferma la sua verve comica chiamando 'quelle cose lì' che ognuno chiama un po' come vuole, *il Walter e la Jolanda*, provocando risate irresistibili, incontinenti, sempre tra coloro che non si chiamano:

## *Walter e Jolanda!*

Mi vantavo di avere un bel nome, magari vecchio ma importante e poi è venuta lei...e ha rovinato tutto. E non dovrei essere adirata?

Io, quello di nome ho e non ne possego altri!

I francesi fanno risalire questo nome all'antico Yolant, latinizzato in Yolantis, con il significato di color della viola. Secondo i tedeschi questo nome è formato dalle radici jodh (ragazza) e lint (scudo); potrebbe quindi assumere il significato di guerriera.

*Jolanda (o Violante) di Valois*, chiamata anche *Jolanda di Francia* o più comunemente la *duchessa Jolanda* era figlia di Carlo VII, re di Francia e di Maria d'Angiò. *Jolanda Margherita Milena Elisabetta Romana Maria di Savoia* era figlia del Re d'Italia Vittorio Emanuele III e della Regina Elena e sorella di Umberto II. *Jolanda di Savoia* è un Comune italiano di 3.089 abitanti della provincia di Ferrara in Emilia Romagna.

Sarà importante il mio nome?

Eppure grazie a quel diavolo di biondina, mi sono dovuta adattare ai nomi di fortuna che i miei amici mi hanno appiccicato sulla pelle nel corso degli anni e delle situazioni:

- Jopi, fu coniato dal mio capo redattore, che considerando il mio nome troppo lungo da memorizzare, decise di tramutarlo in Jopi e tutti i miei articoli erano a firma di Jopi.
- Lilla, ci pensò bene il mio fratellino, piccolissimo che non riuscendo a dire sorellina, lo tramutò in Lilla. E tutta la famiglia mi chiamò Lilla!
- Jo (Giò) un pò di amici di corrente americana, decisero che facevano prima a chiamarmi Jo.
- Poi è stata la volta di Shinpi, ottenuto il maestrato di Reiki (Shinpiden), la mia allieva dotata di molta iniziativa, tramutò il mio nome in Shinpi. E gli amici più vicini hanno iniziato a chiamarmi Shinpi.
- E poi Jei-Jei, una fanciullina mongola (Mongolia), conosciuta nell'arco delle mie scorribande orientaliste, mi ha chiamata Jei-Jei, che lei considera un mantra armonico e molto efficiente.
- E' arrivata la volta di Jo-Jo, semplicemente perché non sto mai ferma!
- E che dire di Minni? Certo, per aver chiamato "topola", una giovane collega, questa incurante della mia avanzata età, mi ha contraccambiata con...Minni!
- La mi mamma incurante dei miei impietosi anni ha continuato nel tempo a chiamarmi bambina fin quando è stata in sembianze umane.
- Quando frequentavo *Giornalismo* a Urbino, erano i caldi anni 60, alla luce delle prime contestazioni studentesche...con cui io non c'entravo un tubo le ragazze del mio gruppo, femministe accese, mi sfottevano chiamandomi bamby perché sembravo smarrita come un capriolo

E Jolanda che fine ha fatto?

Ah, beh!

C'è sempre, Littizzetto permettendo, ma un pò di imbarazzo lo provo!





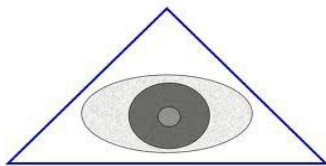
## E DIO CREO' LA DONNA...



Quando Dio creò la donna,  
era già al suo sesto giorno di lavoro  
facendo pure gli straordinari.  
Apparve un angelo e gli chiese:



Come mai ci metti tanto tempo con questa ?  
E il Signore rispose:



Hai visto il mio Progetto per lei?  
Deve essere completamente lavabile  
ma non deve essere di plastica;

avere più di 200 parti muovibili, tutte sostituibili;  
 essere capace di funzionare  
 con una dieta di qualsiasi cosa avanzi;  
 avere un grembo che possa accogliere  
 quattro bimbi contemporaneamente;  
 avere un bacio che possa curare  
 un ginocchio sbucciato o un cuore spezzato.  
 E farà tutto solamente con due mani.  
 L'angelo si meravigliò:



solamente due mani, impossibile!  
 E poi questo è solamente il modello base?  
 È troppo lavoro per un giorno!  
 Aspetta fino a domani per terminarla.  
 No, la farò adesso, rispose il Signore.  
 Sono così vicino a terminare questa creazione  
 che ci sto mettendo tutto il mio cuore...  
 ...Ella si cura da sola quando è ammalata  
 e può lavorare 18 ore al giorno.  
 L'Angelo si avvicinò di più e toccò la donna.  
 Però l'hai fatta così delicata, Signore,  
 disse l'Angelo.  
 È delicata – ribattè Dio – però l'ho fatta anche robusta.  
 Non hai idea di quello che è capace di sopportare e ottenere.  
 Sarà capace di pensare? Chiese l'Angelo.



Dio rispose: non solo sarà capace di pensare,  
 ma pure di ragionare e di trattare.  
 L'Angelo allora notò qualcosa  
 e allungando la mano toccò la guancia della donna...  
 Signore, pare che questo modello abbia una perdita...

**Non c'è nessuna perdita...: è una lacrima”**

Lo corresse il Signore

**A che cosa serve la lacrima?** Chiese l'Angelo.

E Dio rispose:

Le lacrime sono il modo con cui  
esprime gioia, pena, disinganno, amore, solitudine,  
la sua sofferenza e il suo orgoglio.

Ciò impressionò molto l'Angelo:



Signore, hai pensato a tutto.

La donna é veramente meravigliosa!

**Lo é** disse il Signore.

Le donne hanno delle energie  
che meravigliano gli uomini.

Affrontano difficoltà, reggono gravi pesi,  
però hanno felicità, amore e gioia.

Sorridono quando vorrebbero gridare,  
cantano quando vorrebbero piangere,

piangono quando sono felici

e ridono quando sono nervose.

Lottano per ciò in cui credono.

Si ribellano all'ingiustizia.

Non accettano **un no** per risposta,  
quando credono ci sia una soluzione migliore.

Amano incondizionatamente.

Non ci sono dubbi, nella donna c'è un solo difetto:

**si dimentica quanto vale!**





da recenti studi...piccola storia

## IL PREZZO DEL CERVELLO

Lo psicologo Trabucchi in difesa della donna



*"In ospedale si trova un paziente gravemente malato.*

*I familiari si riuniscono nella sala d'attesa.*

*Entra il medico, stanco e desolato:*

*"Mi dispiace di portare brutte notizie" dice guardando le facce preoccupate.*

*"L'unica speranza per il vostro familiare è un trapianto di cervello. E' qualcosa di sperimentale, è rischioso, ed anche economicamente...tutto a vostre spese".*

*I familiari impietriti ascoltano la gravità della situazione.*

*Uno di essi fattosi coraggio domanda: "Per informazione, quanto costa un cervello?"*

*"Dipende" risponde il medico, "5.000 euro un cervello di uomo e 200 euro un cervello di donna".*

*Un lungo momento di silenzio invade la stanza, mentre gli uomini presenti cercano di non ridere ed evitano di guardare le donne negli occhi, anche se a qualcuno scappa un sorriso...*

*La curiosità è forte e fa domandare al solito coraggioso:*

*"Dottore, a che si deve la differenza di prezzo?"*

*Il medico, per niente sorpreso della domanda così ovvia...risponde: I cervelli femminili costano meno perchè sono gli unici ad essere stati usati, mentre gli altri, quelli maschili sono come nuovi"!*

**NOTIZIE:****IL CERVELLO DELLE DONNE**

**La resistenza – sia essa fisica che psicologica – è donna!**



Concita De Gregorio

“Le donne provano la temperatura del ferro da stiro toccandolo.  
 Brucia ma non si bruciano.  
 Respirano forte quando l’ostetrica dice “non urli, non è mica la prima”.  
 Imparano a cantare piangendo, a sciare con le ossa rotte.”  
 (Concita De Gregorio- Malamore ed, Mondadori)



Pietro Trabucchi

Che esistano differenze tra uomo e donna (e per fortuna!), lo sapevamo tutti. Che partano dal cervello, forse è un po’ meno noto.

Ma immagino già le sghignazzate del pubblico maschile: “Differenze tra cervello maschile e femminile?”

Che uno esiste e l’altro no! etc. Etc. ...”

Mi secca un po’ deludere i miei colleghi di genere, ma la realtà è amara: il cervello femminile non solo esiste, ma è più sofisticato di quello maschile.

Ad esempio, nel cervello femminile, il corpo calloso (una struttura composta da fibre nervose che connettono l’emisfero di destra con quello di sinistra) è molto più complesso.

Nella donna, quindi, i due emisferi comunicano più facilmente tra loro.

Conseguenze? L'uomo tende ad elaborare la realtà basandosi soprattutto sull'emisfero sinistro, razionale, logico e rigidamente lineare. La donna utilizza in misura maggiore l'emisfero destro che permette di compiere operazioni mentali in parallelo, ed è più legato alla sfera emozionale e al linguaggio analogico. Il celebre "intuito" femminile si basa proprio su questo: sulla possibilità del cervello di elaborare la realtà in modi diversi e paralleli. Vantaggi? In situazioni complesse è avvantaggiata la donna, perché il cervello femminile è meno "rigido" e quindi è portato ad analizzare uno spettro più ampio di dati e possibilità. Il cervello maschile è favorito in situazioni semplici e collaudate. Se il primo è come una fuoriserie- un po' delicata ma capaci di prestazioni strabilianti- il secondo ricorda di più un trattore: semplice, robusto, inarrestabile, ma limitato.

Oltre al corpo calloso, le ricerche hanno evidenziato che nella donna una zona dei lobi frontali è più attiva: è un'area legata ai processi decisionali, molto connessa alle cosiddette aree "limbiche", la sede dell'emotività. Il processo decisionale delle donne è quindi influenzato emotivamente in misura maggiore rispetto a quello degli uomini. La cosa più sorprendente, però, è che la donna risulta molto più resistente del maschio agli stress: sia in campo fisico che psicologico. E non solo per la ragione, ormai nota a tutti, che la donna da un punto di vista cardiocircolatorio risulta più protetta, in virtù di una più alta concentrazione di estrogeni, ormoni che hanno un'azione protettiva sulle arterie. Nel 1997 un gruppo di importanti fisiologi dell'Università di Cape Town si prese la briga di studiare come mai con l'aumentare della distanza in chilometri, il divario cronometrico tra uomini e donne tendesse a diminuire sempre di più. Infatti, per distanze tra i 5 e i 42.2 km della maratona il divario uomo-donna risulta netto, ma su prestazioni con distanza superiore alla maratona (le ultramaratone, per l'appunto) tale divario tende a diminuire in modo molto significativo. Il monumentale studio evidenziò che:

1- le donne hanno probabilmente una maggiore capacità di ossidare gli acidi grassi; in parole semplici riescono ad utilizzare in misura maggiore il grasso corporeo come combustibile, risparmiando il prezioso e limitato glicogeno muscolare ed epatico (la "benzina super" del nostro organismo).

2- le donne -a parità di velocità- hanno una corsa "più economica" dei maschi, nel senso che si muovono in modo più efficace, diminuendo la spesa energetica. In parte -come indicato da altri studi- questo fattore sarebbe influenzato dalla migliore capacità elastica della muscolatura femminile, in grado di "restituire" una maggiore percentuale della forza trasmessa al terreno. Tuttavia questi due fattori non risultavano in grado da soli di spiegare il miglioramento sbalorditivo delle prestazioni femminili all'allungarsi della distanza. Gli autorevoli fisiologi, nelle conclusioni dello studio, tirarono in ballo l'aspetto mentale: "*Finally, psychological factors beyond the scope of this study might be operative. ...women may be more resistant to pain than men.*" (Alla fine, devono contare anche fattori psicologici che sono al di là dello scopo di questo studio...le donne sono probabilmente più resistenti al dolore degli uomini.) In realtà sembra che la popolare convinzione che le donne posseggano soglie più alte per la percezione del dolore non rispecchi la realtà. Recenti studi compiuti presso la [Pain Management Unit dell'University of Bath](#) farebbero pensare che le donne siano in realtà più vulnerabili al dolore (lo prova la schiacciante maggioranza femminile tra i pazienti che soffrono di sindromi dolorose croniche): ma che siano costrette ad affrontare questa esperienza più frequentemente durante la vita, in un maggior numero di aree del corpo, più spesso e più a lungo degli uomini. Ciò in qualche modo le renderebbe più "abituata" a confrontarsi con le sensazioni dolorose. La donna è anche più capace -mediamente- di gestire stress: Da un punto di vista psicologico le donne tendono ad affrontare i problemi ricorrendo di più al supporto sociale o gestendo le emozioni negative, mentre i maschi tendono a concentrarsi maggiormente sulla soluzione del problema in sé. Lo stile femminile risulta spesso vantaggioso, in quanto l'incapacità maschile di gestire l'aspetto emozionale spesso conduce a disturbi di tipo somatico. Le maggiori capacità femminili nel gestire le avversità si evidenziano chiaramente nei periodi di crisi come quello attuale: secondo l'Osservatorio dell'Imprenditoria femminile, nell'anno passato sono sorte 5.523 [aziende "rosa"](#) di fronte alla praticamente totale immobilità del resto del tessuto del paese.



Morire significa non avere più ricordi:  
**CAMMELLINI DELLA MEMORIA**  
 Prima di addormentarvi controllate le orecchie



Filippo Martinez



Paola Zampini

Visto il grande successo della suggestione di Filippo Martinez legata alla perdita della memoria come inizio della morte, pensiamo di proporre il testo integrale del racconto assieme alla elaborazione audio di Paola Zampini. Se i cammellini della memoria ci rubano i ricordi in piccoli pacchetti non troviamo oggi maniera migliore per facilitare il lavoro che impacchettare direttamente i nostri ricordi in ermetici file.ram.

“Il console era ormai vecchio.

Quella notte, come ogni notte, stava facendo la doccia prima di andare a dormire. Mentre s’insaponava ricordava sua moglie Elisabetta: la rivedeva sorridente mentre lo prendeva in giro appoggiata al frigorifero; poi rivide suo figlio a cinque anni, una domenica mattina, con le sue ultime scarpe nuove; poi suo fratello Antonello, serio e immobile, in bianco e nero, proprio come nella foto che portava sempre con sé nel portafoglio.

Quest’ultimo pensiero fu interrotto da qualcosa che al console sembrò il grido di qualcuno che precipita. Un grido quasi impercettibile, leggero come un sussurro. Il suo sguardo scattò sfiorando la tenda a fiori della doccia e scivolò giù, sino ai piedi: notò il solito vecchio callo, poi seguì l’acqua mista a schiuma che scorreva verso il mulinello; fu lì, fu nel vortice di acqua e di schiuma, che gli parve di scorgere un cammellino piccolissimo che si dibatteva ancora per un attimo prima di sparire nel buco dello scarico.

Il console si sciacquò bene, si asciugò, indossò il pigiama, le pantofole e filò verso il letto.

Non poteva essere stato che uno scherzo della stanchezza.

Entrò nel letto che già pensava ad altro. Lesse quasi due pagine di un romanzo noioso e fu colto dal sonno senza avere il tempo di riporre il libro sul comodino, né di spegnere l'abat-jour.

Fece dei brutti sogni.

Verso la metà della notte ebbe un attimo di dormiveglia. Non aprì gli occhi ma si accorse ugualmente di non aver spento la luce. Stava concentrandosi per trovare la forza di ordinare alla sua mano insonnolita di spegnere, quando, all'improvviso, si rese conto che intorno a lui c'era un'indefinibile animazione.

Lentamente, trattenendo il respiro, aprì gli occhi; ma li richiuse quasi subito.

Con un movimento leggerissimo si morse a sangue l'interno della guancia: era sveglio. Questa volta socchiuse impercettibilmente solo una palpebra: i cammellini continuavano ad andare e venire sulla coperta a quadri, sul lenzuolo, sul cuscino; continuavano a entrare e uscire dalle sue orecchie con disinvoltura. Anche se aveva le ciglia quasi chiuse riuscì lo stesso a notare che le bestiole, ogni volta, uscivano dalla sua testa con un pacchetto tra i denti.

Cercò di ripetersi che era stanco, ma ormai non poteva più crederci: i cammellini c'erano veramente. Ed erano una moltitudine. Stavano attraversando le sue orecchie e portavano chissà dove pacchetti rubati, chissà come, nella sua testa.

Dei predoncini sfacciati lo stavano depredando nel suo letto. Il console ebbe un moto d'ira ma riuscì a controllarsi. Un ronzio, come di mosca, lo informò che due di loro si erano fermati proprio all'ingresso di un orecchio e stavano conversando.

Concentrò l'attenzione sul ronzio... li capiva; distingueva perfettamente ogni parola: parlavano del cammellino Markoskintu precipitato nello scarico della doccia. Erano molto contrariati.

Il console cercava di respirare piano, mantenendo sempre lo stesso ritmo.

Un cammellino chiese all'altro cosa avesse nel suo pacchetto e questi gli rispose che aveva un bel ricordo; disse che stava portando via l'immagine di Filippo con le sue ultime scarpe nuove.

Il console ebbe un brivido, cercò nella memoria l'immagine di suo figlio Filippo con le sue ultime scarpe nuove e non la trovò. Aveva la sensazione che quell'immagine fosse stata sua per tanto tempo ma, per quanti sforzi facesse, non riusciva a trovarla. *Adesso andiamo via* - sussurrò un cammellino, e aggiunse:

- *tanto non c'è fretta; abbiamo ancora due anni sette mesi e quattro giorni.* -

Si allontanarono: uno salì su per il cuscino insieme a molti altri, l'altro, invece, scese lungo un braccio immobile del console; quando fu sulla mano questa scattò come una trappola e lo imprigionò.

Ci fu un fuggi-fuggi generale.

I cammellini erano travolti dal panico: quelli che si trovavano nei paraggi delle orecchie vi si precipitarono dentro, sparendo nella testa; gli altri si dispersero velocissimi alla periferia del letto.

In un attimo nella stanza tutto tornò apparentemente calmo.

- *Cosa accadrà tra due anni sette mesi e quattro giorni?*

La voce del console era secca, come di chi non ha più saliva. Il cammellino prigioniero fra le dita era confuso, ma seppe comportarsi in modo ineccepibile. Subito si scusò anche a nome di tutti i suoi colleghi per essersi lasciato sorprendere; poi disse che era davvero dispiaciuto, che incidenti come questo non erano capitati più di quattromila volte in tutta la storia dell'umanità, e avrebbe sicuramente continuato a tergiversare se il console, con decisione, non avesse ripetuto la domanda.

Il piccolo prigioniero, questa volta, fu preciso ed essenziale: Fra due anni sette mesi e quattro giorni, esattamente alle ore ventuno e trentasei, tu morirai. Il console non batté ciglio, ma il cammellino dovette ritenere ugualmente di essere stato un po' brutale. Quando, dopo una breve pausa, riprese a parlare, il suo atteggiamento era quasi affettuoso: - Io e i miei colleghi - disse - siamo i cammellini della memoria e portiamo via i ricordi a chi sta per morire.

Parlava con un lieve accento straniero - Purtroppo non sempre riusciamo a fare per tempo questa operazione di trasloco. Certe persone, a volte giovanissime, muoiono improvvisamente; per certe altre, anche se anziane, ci viene comunicata troppo tardi la data del decesso; alcuni addirittura si

uccidono di loro iniziativa, e un suicida, come saprai, muore con tutti i suoi ricordi. Tu sei stato fortunato, per te siamo stati avvertiti in tempo: abbiamo iniziato il trasloco già da venti giorni, lentamente. Tra due anni sette mesi e quattro giorni, alle ventuno e trentasei precise tu morirai con pochi ricordi indispensabili e secondari. –

La voce del console questa volta era solo stanca: Voglio morire adesso, portate via i ricordi e fatemi morire subito. - disse, e aggiunse - Per favore. Il cammellino ci pensò un po' su poi decise che lo avrebbe accontentato. Era il meno che potesse fare:- Ma ti devo informare che l'infarto per il quale saresti dovuto morire fra due anni sette mesi e quattro giorni non può, per regolamento, essere anticipato. Dunque morirai di morte pura. Accadrà domani notte, in questo stesso letto. La morte ti ucciderà senza travestirsi da malattia, né da incidente, né da nient'altro. Non fornirà spiegazioni tecniche per alcuno: sarà morte, e basta.

Il console abbassò il pugno sul cuscino e lo aprì: il cammellino si sgranchì bene le gambe e le gobbe, poi, trotterellando, rientrò nell'orecchio. Ma si trattenne poco. Un attimo dopo, infatti, stava già galoppando verso i margini della coperta e salutava col braccio.

Il console rivide il figlio con le sue ultime scarpe nuove, poi passò la notte a ricordare.

Il mattino seguente si alzò molto presto e, come sempre, scese a piedi le scale; aveva sempre evitato gli ascensori. Giunto sul marciapiede attese nell'aria fresca che passasse un camion interminabile; poi attraversò la strada. Sarebbe stata una giornata speciale.

Quando salì sull'autobus numero dodici era già buio. Attese la sua fermata guardando fuori dal finestrino. Giunto a casa si spogliò, si fece la doccia, si lavò i denti, indossò il pigiama e si mise a letto. Inaspettatamente si addormentò quasi subito.

I cammellini non si fecero attendere: alcuni uscirono dalle sue orecchie, altri, moltissimi, arrivarono da chissà dove.

Si portarono via la moglie Elisabetta mentre, sorridente lo prendeva in giro appoggiata al frigorifero; suo fratello Antonello serio e immobile in bianco e nero come nella foto che portava sempre con sé nel portafoglio; suo figlio a cinque anni, quella domenica mattina, con le sue ultime scarpe nuove. Poi un altro ricordo, e un altro, e un altro ancora. In meno di un'ora si portarono via tutti i ricordi.

Un ultimo cammellino si portò via il ricordo dei cammellini.

Nella stanza, terminato quel brulicante viavai, tutto era tranquillo: si sentiva soltanto il respiro profondo del console.

Dopo un po', nell'orizzonte limitato della coperta a quadri, apparve un dromedarietto grigioperla.

In breve superò la coperta e si distese in un galoppo sfrenato sul bordo del lenzuolo, scalò il cuscino e scese sulla spalla del vecchio. Quando infine, districandosi tra le pieghe del pigiama, fu sul petto, si fermò, chinò il capo e morsicò in profondità, verso il cuore, coi suoi denti di ghiaccio. A quel punto per il console fu solamente la fine di un sonno senza sogni".

*Tratto da "Altrove è l'unico posto possibile" (Settantasette poesie, una fiaba e un brindisi)  
Eleonora Editore - Oristano 2000*

Il racconto è narrato da una voce femminile, con commento musicale  
<http://www.youtube.com/watch?v=1m6sKXIzW06>





L'ultimo libro di Marco Marsili direttore del quotidiano La Voce

## ITALIA SVEGLIATI!

### LA PIU' GRANDE TRUFFA DEL SECOLO

L'analista politico mette in guardia gli italiani da chi sta ai vertici



Marco Marsili ha di recente pubblicato il libro: *Italia, Svegliati! La piu' grande truffa del secolo* (Termidoro edizioni, Milano, 2012).

Giornalista, docente universitario e analista politico accreditato presso il ministero della Difesa in qualità di inviato in zone di guerra, è osservatore elettorale Osce e Ue (è stato in Afghanistan, Kazakhstan e Armenia), è fondatore e dirige La Voce d'Italia, il primo quotidiano multimediale indipendente online.

Ha pubblicato *La rivoluzione dell'informazione digitale in Rete* (Odoya, Bologna, 2009), *Onorevole bunga-bunga: Berlusconi, Ruby e le notti a luci rosse di Arcore* (Bepress Edizioni, Lecce, 2011), *Gheddafi: le mie verità* (Termidoro Edizioni, Milano, 2011), *Dalla P2 alla P4. Trent'anni di politica e affari all'ombra di Berlusconi* (Termidoro Edizioni, Milano, 2011), *Libertà di pensiero. Genesi della libertà di manifestazione del pensiero negli ordinamenti politici dal V secolo a.C.* (Mimesis Edizioni, Milano-Udine, 2011), *Il Clown. Il meglio di Wikileaks*

*sull'anomalia italiana* (Mimesis Entropie, Milano-Udine, 2011) e *Il libro nero della Polizia. Piccoli omicidi di Stato tra amici 2001-2011* (Termidoro Edizioni, Milano, 2012).

**Italia, Svegliati! La piu' grande truffa del secolo** e' diventato in poche settimane dell'uscita un vero e proprio "cult", il libro più letto!

Nell'introduzione l'autore scrive:

"La crisi finanziaria scoppiata nell'autunno 2008 ha sancito il successo di coloro che ne sono stati gli artefici. In Italia e Grecia sono andati al potere tecnocrati e banchieri, gli stessi che, fino al giorno prima, hanno lavorato per le istituzioni responsabili del crollo dell'economia.

Ai vertici dei governi europei, delle istituzioni internazionali, dell'Unione europea (un "super Leviatano"), siedono i referenti delle banche e della finanza, nelle mani dei quali una classe politica incapace e inadeguata ha affidato le speranze di ripresa.

Essi continuano a perseguire le politiche di impoverimento di 720 milioni di europei, con l'unico scopo di trasformare il Vecchio Continente in un immenso lager di schiavi moderni: tagli, flessibilità, liberalizzazioni, privatizzazioni, queste le "ricette" per raggiungere falsi obiettivi: la riduzione del deficit ed il pareggio di bilancio (tecnicamente impossibile).

Con la "privatizzazione" (svendita) delle ultime società pubbliche completeranno il disegno, raggiungendo l'obiettivo di distruzione degli Stati e della privazione dei più elementari diritti di cittadinanza. Sono politici, banchieri, economisti, editori, controllano i media, e attraverso essi ci tranquillizzano."



### All'ultimo minuto

Dieci guardie del corpo per andare a far compere in boutique

## SI SPIFFERA SULLA FRIGNERO

Il ministro "lacrima sul viso" taglia le pensioni degli altri



Elsa Fornero

### Lo Spiffero, giornale online piemontese pubblica:

"Elsa Fornero, per comprarsi un paio di scarpe in una boutique di Torino, s'è fatta accompagnare da dieci uomini e quattro automobili di scorta"

È fuori luogo - ansima Stefano Allasia deputato dell'opposizione- specie sapendo che il ministro si sta occupando della riforma del lavoro.

Probabilmente, la professoressa si è commossa al pensiero che tutti quegli uomini potessero restare a casa. Però il fatto che il ministro *Lacrima sul Viso* si sia fatta scortare a far compere in boutique, da cotanto spiegamento di forze, fa rabbrivire.

*Elsa Frignero* agli inizi di questo governo si fece cogliere da crisi di pianto... in conferenza stampa, per i tagli alle pensioni e lei non si taglia nemmeno una guardia del corpo.

Dieci presenze per comprarsi un paio di scarpe...non sono un pò tante?

E se dovesse andare a fare la spesa di quanti uomini avrebbe bisogno?

Forse lei non va a fare la spesa, ma solo a far spese con una mega-scorta da fare invidia al Berlusca.



## *Lily sulla Luna*

Riflessioni sulla vita applicata alla pasticceria



di *Elisa Benvenuti*

*Aibileen*: “Cinque mesi dopo il funerale mi sono alzata. [...] Non ci ho messo molto a capire che ero cambiata. Era come se mi avevano piantato dentro un seme cattivo, e non mi sentivo più una che manda giù tutto.”

dal libro *The help*, di Kathryn Sockett

“Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fior”

da *Via del campo*, di Fabrizio De Andrè

A volte ti si piazza lì, tra il cuore e la gola e non sembra avere la minima intenzione di andarsene. Solido, pulsante, improvviso.

È un urlo muto, un grido che dovrebbe uscire come un Do di petto, ma resta lì a soffocarti e non puoi farci niente.

Sai che dovresti parlare, dire cosa ti infastidisce, cosa ti ferisce, far sapere a chi ti sta di fronte quanto sia così pieno di sé da inciampare nel proprio ego, annunciare il tuo diritto all'autodeterminazione. O la tua rabbia. O il tuo amore, il tuo odio, il tuo dolore.

Gridarlo tutto sino in fondo.

Il terzo si contre in cerchi amari, il quinto pizzica, si ribella al silenzio, i polmoni sembrano dolere per lo sforzo di mantenere aria a sufficienza, mentre il cuore è stritolato dentro un pugno invisibile.

Poi passa.

È questione di un secondo, uno di troppo e ti rendi conto che non puoi più sfogare quello che hai dentro. Gli occhi che guardavi, gli stessi che non capiscono, hanno già lasciato il tuo volto e stanno andando oltre. Il tempo ti è scivolato dalle dita e non ti resta che ingoiare quello che ti porti dentro, pregando che non germogli un fiore nero.

Ma invece resta ancorato all'anima, perché tutti noi abbiamo una parte oscura che non conosciamo. E quel moto di ribellione si piazza lì, nell'attesa di nascere, crescere ed essere pronto a fiorire con il coraggio e la determinazione necessarie per buttarlo fuori.

Ci vuole tempo, come in tutte le cose. Ci vuole forza e una coscienza di se stessi molto profonda, la comprensione di cosa si desidera realmente, che tipo di persone vogliamo essere, di ciò che

abbiamo da offrire e di ciò che custodiamo gelosamente in noi.

Prima di costruire bisogna separare e capire di cosa disponiamo, del buono e del cattivo, dei sogni e della realtà, degli elementi di forza e anche delle debolezze. Prima di costruire si deve mettere da parte e respirare, non lasciare che la rabbia si mangi l'anima e stravolga il nostro futuro.

Lasciare, separare, unire e capire cosa si vuole ottenere.

Come nei muffin, che nascondono il cuore e ti consolano quando la giornata è stata faticosa. Piccoli cuscini in cui soffocare l'oscurità, perché la trasformino in dolce positività.

Basta separare i solidi dai liquidi, la zavorra che ti soffoca dai desideri – luminosi o scuri – che nascondi dentro, in due ciotole.

Farina, zucchero lievito, sale e vanillina da una parte. Due uova sbattute, insieme al latte e all'olio dall'altra.

Certo, in cucina è più facile che nella vita, soprattutto se si tratta di noi stessi. Ma da qualche parte si deve pur cominciare.

Quando si versa lentamente il composto liquido nella farina (o viceversa, ma assicuratevi di setacciare la farina per evitare i grumi) mischiate velocemente, magari usando una frusta o due forchette per sbattere bene il composto, sinché non sarà rimasto neanche un grumo.



Esiste una scuola di pensiero che sostiene che i muffin vengono meglio se lasciati grumosi, ma sono del parere che le cose lasciate a metà non servono a nulla. Meglio risolvere i problemi subito che lasciarli galleggiare nella psiche.

Quando l'impasto sarà liscio e sostenuto – dev'essere un po' più denso dell'impasto di una torta – riempite a metà gli stampi.

Ora la parte folle: raccogliete dentro di voi ciò che volete urlare, siatene convinti; poi riempite a metà un cucchiaino con della nutella o marmellata e, guardandolo fisso come Gary Cooper in *Mezzogiorno di fuoco*, ditegli quella frase rimasta incastrata in gola, quella che rimbomba nella testa. Ripetete la frase per ogni cucchiaino che metterete al centro di ogni stampo.

È da pazzi? Certo! In ogni caso la normalità non esiste.

È inutile? Forse, ma è tanto liberatorio.

Cosa cambia? Voi. È solo un'allenamento per ciò che prima o poi farete, uno sfogo, un po' di magia creativa per buttare fuori la negatività e trasformarla in qualcosa di buono.

Ora che vi siete rassegnati ad essere prima o poi ospiti di un reparto di psichiatria, ricoprite le formine con un po' di impasto, facendo attenzione a non superare i due terzi del pirottino di carta.

Infornate a 170 gradi per 20 minuti.

Ora sedetevi di fronte al forno e guardate. Sì, guardate di cosa siete capaci, guardate cosa avete creato, guardate il vostro grido crescere e mutare. E allora capirete che avete il potere di cambiare in meglio... voi, la vita, una situazione: l'importante è tentare.

**Ingredienti per Muffin ripieni di Nutella o Marmellata:** 270 gr farina - 110 gr zucchero - 150 ml latte - 2 uova 0 - 60 gr olio - 1 bustina di lievito - 1 pz sale - 1 bustina di vanillina - nutella o marmellata q.b. - zucchero a velo (per guarnire) - 12/16 pirottini di carta

Ci sono volte in cui le persone ci deludono. E a volte ci deludono più spesso di quanto ci saremmo aspettati, perché sono le aspettative la vera fregatura. Eppure non riusciamo a farne a meno.

Non possiamo fare a meno delle persone che amiamo e non possiamo fare a meno di aspettarci che ci comprendano, ci vogliano bene e stiano al nostro fianco.

Però è nella natura delle cose desiderare qualcosa, così come non riuscire ad ottenerla, almeno non immediatamente.



Quando questo succede un seme nero germoglia e un grido vuole erompere, anche se non siamo ancora pronti a urlare, ad afferrare il desiderio, ad essere come vogliamo.

Allora fermiamoci un momento a fare il punto della situazione, un momento soltanto prima di ripartire. E mentre lo facciamo addentiamo qualcosa che ci dia piacere e un sorriso per andare avanti, perché tanto indietro non si torna.

*Aibileen: "Dio dice che bisogna amare il nostro nemico. È difficile, però... Ma si può cominciare dicendo la verità. Nessuno mi aveva mai chiesto cosa provavo a essere me stessa. Quando ho detto la verità... Mi sono sentita libera."*

dal libro *The help*, di Kathryn Stockett



#### **LIBRO DEL MESE:**

Titolo: *The help*  
Autore: Kathryn Stockett  
Editore: Mondadori  
Anno: 2012

È l'estate del 1962 quando Eugenia "Skeeter" Phelan torna a vivere in famiglia a Jackson, in Mississippi, dopo aver frequentato l'università lontano da casa. Per sua madre, però, il fatto che si sia laureata conta ben poco: l'unica cosa che vuole per la figlia è un buon matrimonio. Ma Skeeter è molto diversa dalle sue amiche di un tempo, già sposate e perfettamente inserite in un modello di vita borghese, e sogna in segreto di diventare scrittrice. L'unica persona che potrebbe comprenderla è l'amatissima Constantine, la governante che l'ha cresciuta, ma la donna sembra svanita nel nulla e i tentativi di Skeeter di scoprire dove sia finita si infrangono contro un muro di silenzi imbarazzati. Come Constantine, anche Aibileen è una domestica di colore.

Saggia e materna, ha un candore e una pulizia interiore che abbagliano: per un tozzo di pane ha allevato amorevolmente uno dopo l'altro diciassette bambini bianchi, facendo le veci delle loro madri spesso assenti. Ma il destino è stato crudele con lei, portandole via il suo unico figlio, morto in un incidente sul lavoro tra l'indifferenza generale. Da allora in Aibileen qualcosa si è spezzato, e nulla sarà più come prima. Minny è la sua migliore amica. Bassa, grassa, con un marito violento e una piccola tribù di figli, è con ogni probabilità la donna più sfacciata e insolente di tutto il Mississippi. Cuoca straordinaria, non sa però tenere a freno la lingua e viene licenziata di continuo per le sue intemperanze, fino a quando è assunta da una signora nuova del posto, che per la sua bellezza vistosa e le origini modeste è messa al bando dalla buona società bianca. Sono gli anni in cui Bob Dylan inizia a testimoniare con le sue canzoni la protesta nascente, e il colore della pelle è ancora un ostacolo insormontabile. Nonostante ciò, Skeeter, Aibileen e Minny si ritrovano a lavorare segretamente a un progetto comune che le esporrà a gravi rischi. Perché lo fanno? Perché i rigidi confini che delimitano la loro esistenza le soffocano. Perché il vento della libertà inizia a soffiare. Il profondo Sud degli Stati Uniti fa da cornice a questa folgorante opera prima che ruota intorno ai sentimenti, all'amicizia e alla forza che può scaturire dal sostegno reciproco. Con la sensibilità che solo i grandi narratori hanno, Kathryn Stockett racconta le vite delle sue indimenticabili protagoniste, personaggi a tutto tondo che fanno ridere, pensare e commuovere con la loro intelligenza, il loro coraggio e la loro capacità di uscire dagli schemi alla ricerca di un mondo migliore.