EDIZIONE INVERNO 2021 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

La campagna di vaccinazione contro il Covid-19

Cosa bisogna sapere

Settantacinque anni fa nasce la Repubblica italiana

Una prospettiva psicologica

La Puglia

Crocevia di genti e culture

Settantacinque anni fa nasce la Repubblica italiana

2 giugno 1946

> ***E l'Italia – rigenerata dai dolori e fortificata dai sacrifici – riprenderà il suo cammino di ordinato progresso nel mondo, perché il suo genio è immortale***
>
> *Enrico De Nicola, Capo provvisorio dello Stato, 15 luglio 1946*

Aveva ragione De Nicola, con l'avvento della Repubblica subito dopo la seconda guerra mondiale l'Italia riprese, con fatica e dolore dopo anni terribili, il suo cammino. Ma quello fu anche il momento in cui il Paese cambiò radicalmente percorso decidendo di trasformarsi da monarchia a repubblica. Un percorso che è utile ripercorrere per comprendere cos'è oggi il Paese che abbiamo lasciato. Un percorso che inizia oltre cent'anni prima di quel fatidico giugno del 1946. Precisamente nel 1831, con uno degli eroi del Risorgimento, uno degli artefici della nascita della nazione che per primo immaginò il Paese come repubblica, Giuseppe Mazzini. Ma con l'unità d'Italia, nel 1861, l'idea di repubblica venne per molti anni accantonata. Poi ci fu il fascismo nel '25 che bloccò tutto, eliminando ogni parvenza di democrazia. Ma l'ideale rimase e molti esponenti dei vari partiti che Mussolini aveva dichiarato illegali nel '26 lo mantennero vivo: in Italia, dandosi alla clandestinità o fuggendo all'estero, soprattutto in Francia. Poi venne la guerra con il suo carico di morti e orrori che rese assurda l'idea di mettersi lì a discutere se l'Italia dovesse avere un re o un presidente a comandarla. C'era da sopravvivere.

Le cose cambiarono verso la fine della seconda guerra mondiale, quando Vittorio Emanuele III Re d'Italia, finalmente, cacciò Mussolini dal governo e ci mise il Generale Badoglio che cominciò subito a trattare con gli Alleati e sostanzialmente si arrese: siamo giunti all'8 settembre 1943, il celebre Armistizio. L'Italia era allo sfascio, l'esercito allo sbando e il Paese diviso in due. Un Nord ancora in mano ai Nazifascisti e un Sud liberato con il Re e il governo che si erano rifugiati a Bari. La guerra finisce nove mesi dopo, nel giugno del '44 quando anche Roma viene liberata. Vittorio Emanuele III nomina suo figlio, Umberto II luogotenente del Regno. Viene formato un nuovo governo a cui partecipano tutti i partiti che Mussolini aveva dichiarato illegali.

L'Italia era a terra. Oltre i morti (le stime parlano di circa mezzo milione) e le macerie, l'economia era praticamente dimezzata, la disoccupazione altissima e a peggiorare le cose, aleggiava sulla

INDICE

2 **Settantacinque anni fa nasce la Repubblica italiana**
4 **Carer Gateway**
6 **La storia della stretta di mano**
7 **La Puglia**
10 **La campagna di vaccinazione contro il Covid-19**
12 **Padre Pio**
14 **Pompelmo e banana**
16 **Psicologia dello strozzino**
18 **Odio, rabbia e invidia**

in Contatto
Quarterly Italian Magazine
Editor: Michele Sapucci
Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street
Leichhardt, NSW 2040
(02) 9564 0744
www.coasit.org.au

Co.As.It.

penisola lo spettro della fame. Un altro problema era rappresentato dalla profonda spaccatura tra il Nord che aveva partecipato alla lotta partigiana e il Sud che invece aveva unicamente visto lo sbarco degli alleati, ma non aveva partecipato alla lotta armata. È in questo clima che ad appena due anni dalla fine del conflitto, nel '46 il popolo italiano viene chiamato a decidere se mantenere la monarchia e il Re o trasformare il Paese in una repubblica.

Il risultato non era scontato, tanti erano gli italiani che guardavano all'istituzione monarchica con simpatia. Ma alla fine la maggioranza del popolo scelse la repubblica. Per la prima volta votarono anche le donne. I voti validi in favore della repubblica furono circa due milioni più di quelli per la monarchia. Alcuni però non accettarono il risultato con grazia. Ci furono tafferugli in tutta l'Italia. Vi furono addirittura morti. Il fatto più grave accadde a Napoli: un gruppo cercò di assaltare una sede del Partito Comunista Italiano (fieramente repubblicano), ma raffiche di mitragliatrice, sparate dalla polizia, uccisero nove manifestanti monarchici, mentre altri centocinquanta rimasero feriti. A Napoli la monarchia aveva vinto all'80%.

Ormai i giochi erano fatti. La Repubblica aveva vinto ed era nata. Quell'ideale di Mazzini vecchio più di un secolo si era finalmente realizzato. Vittorio Emanuele III accettò a malincuore il risultato e andò in esilio in Portogallo. D'altronde i Savoia di colpe ne avevano e non solo per aver mandato al potere Mussolini. La regina madre Margherita (sì, quella della pizza!) era una fervente fascista e il Re era scappato nel '43, rifugiandosi nelle braccia degli Alleati e lasciando tutto il Nord in mano dei Nazifascisti. Non è un caso che il Nord votò a favore della Repubblica mentre il Sud era monarchico. Addirittura il Piemonte, dove l'unità d'Italia era nata e da dove venivano i Savoia, votò compattamente per la repubblica. Insomma, gli italiani non ne potevano più e decisero per nuovo inizio. E per la prima volta nella storia patria, lo decisero tutti, uomini e donne, liberamente. È grazie a questa decisione che tutti noi italiani (anche chi ha fatto di un altro Paese la sua seconda patria) possiamo decidere il nostro destino come popolo.

Carer Gateway

Un portale per chi assiste i propri cari in stato di bisogno

In Australia ci sono oltre due milioni e mezzo di persone che a titolo assolutamente gratuito, spinti da puro affetto, si prendono cura dei loro familiari o amici che soffrono di una malattia mentale invalidante, che sono disabili o che sono anziani non indipendenti. Un esercito di persone che assistono i propri cari in stato di bisogno (in inglese si chiamano "carers") senza le quali tutto il sistema, tutta l'Australia, si bloccherebbe. Persone, i "carers" che spesso, oltre ad assistere i propri cari in stato di bisogno, lavorano e si occupano anche di altre persone: la loro può essere una vita molto stressante, con i loro bisogni messi costantemente in secondo quando non in terzo piano.

Il servizio Carer Gateway è nato con l'intenzione di ribaltare questa logica e mettere le necessità di chi assiste i propri cari in stato di bisogno in primo piano, cercando di soddisfarle nella maniera più efficace possibile. Parliamo sia dei bisogni psicologici che di quelli materiali. Per la gestione dello stress (problema di cui tutti soffriamo ma che colpisce i "carers" in maniera molto superiore alla norma) c'è per esempio un servizio di "coaching". Il termine "coaching" si può tradurre approssimativamente in italiano come allenamento. In pratica nel Carer Gateway ci sono dei corsi online in cui vengono insegnate tecniche specifiche per gestire lo stress. Purtroppo però spesso il problema per chi assiste i propri cari in stato di bisogno non è solo lo stress. Le preoccupazioni, la fatica sia fisica che psicologica, l'angoscia per il presente e la paura del futuro e di quello che potrà succedere alle persone che vengono assistite, mette i "carers" a rischio di sviluppare ansie e depressioni, a volte anche molto serie. È per questo che il servizio di Carer Gateway offre anche counselling (consulenza psicologica) a chi ne ha bisogno. Parlare con un consulente psicologico accreditato è non solo un modo per sfogarsi ma anche un'occasione per capire meglio le proprie emozioni e imparare a gestirle meglio, cambiandole o accettandole. Al servizio di counselling psicologico si può accedere sia per telefono che tramite sedute di persona a seconda delle vostre esigenze e preferenze personali.

Sempre dal punto di vista psicologico un altro servizio utilissimo fornito dal Carer Gateway è quello che mette in contatto i "carers". Ogni persona che assiste i propri cari in stato di bisogno è una miniera di esperienza da cui altri possono attingere a piene mani. Ma non solo a questo serve essere in contatto con altri "carers".

C'è anche l'aspetto di condivisione delle proprie pene e dei propri affanni, che molto può giovare, e ancora più importante c'è la forza e il coraggio che si possono trarre gli uni dagli altri. Chi assiste i propri cari in stato di bisogno spesso ha molta forza dentro di sé. Trasmetterla a chi è nella stessa barca è uno dei regali più belli che si possa fare a un altro "carer". E tramite il Carer Gateaway si può decidere di entrare in contatto con altri sia di persona che online.

A volte, però, l'esperienza in comune con tutti coloro che assistono i propri cari in stato di bisogno, la consulenza psicologica, il "coaching" o la vicinanza di altri "carers", potrebbero non bastare. La fatica può essere enorme. Ecco allora che c'è bisogno di fermarsi per ricaricare le batterie, perché se si è stanchi non si può aiutare nessuno, figuriamoci un proprio caro in stato di bisogno. È questo un punto dolente per molti "carers", ma specialmente per coloro che non riescono a fermarsi, presi come sono dal prendersi cura del proprio caro o che si sentono tormentati dai sensi di colpa alla sola idea di staccare un po'. Se però si riesce ad accettare che non c'è nulla di male nel chiedere aiuto, allora tramite il Carer Gateway si può accedere al servizio di "respite", in italiano servizio di sollievo temporaneo dai compiti di assistenza. Che sia perché non state bene e dovete assentarvi da casa per andare in ospedale o perché avete bisogno di staccare, telefonando al Carer Gateaway vi verranno proposte varie opzioni adatte alle vostre necessità e il più possibile vicino a casa.

Ma, come dice il Vangelo, "non di solo pane vive l'uomo". Le statistiche dicono che chi assiste i propri cari in stato di bisogno molto spesso ha anche difficoltà materiali. In parole povere, spesso i "carers" hanno pochi soldi, tutti gli studi di settore lo dimostrano. Il Carer Gateaway può aiutare anche in questo campo. In particolare tramite questo servizio, se se ne hanno i requisiti, si può accedere a due tipi di bonus. Il primo permette al "carer" di comprare ausili (una tantum) per aiutare la persona che si ha in carico. Il secondo bonus, più ampio, permette di acquisire servizi come un sollievo temporaneo programmato per voi o un servizio di trasporto. Tutto questo su base annuale.

Per discutere dei vostri bisogni e di come il Governo vi può aiutare (il Carer Gateaway è un'iniziativa del Governo Federale Australiano) potete contattare gli operatori del servizio dal lunedì al venerdì, dalle otto di mattina alle cinque di sera al 1800 422 737 o accedere al portale internet, www.carergateway.gov.au. Se avete bisogno di un interprete telefonate il 131450.

Anche il Co.As.It. può aiutarvi. Per aiuto contattate Fiorenza Lops, responsabile del Centro di informazioni e accesso- Progetto Pilota, durante gli orari d'ufficio, al 95640744.

Co.As.It.

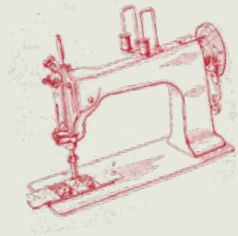
Co.As.It. and Associazione i Nonni cordially invite you, family, and friends, to the official presentation of the book:

Associazione i Nonni (Grandparents)

A journey back to origins:

the lives of Italian immigrants through the eyes of their grandchildren

When: Saturday, July 17, 2021 at 2pm
Where: Italian Forum Cultural Centre: 23 Norton Street Leichhardt



RSVP by Monday 12 July 2021, either by email to **info@associazioneinonni.com.au** or call us on 02 8882 8000.

La storia della stretta di mano

Dalle origini della civiltà ai giorni nostri

Il saluto da che mondo e mondo è dipeso sempre dal grado di confidenza. Con gli amici si usano i baci e gli abbracci o, se si va di fretta, si usa un "ciao" magari con l'aggiunta di una rapida apertura e chiusura del palmo della mano. Nota per i curiosi: il termine "ciao" deriva dal veneto "sciavo", ovvero "sono vostro schiavo". Con gli estranei ci si stringe la mano. In qualsiasi circostanza in Italia, in Australia invece la stretta di mano è cosa più da riunioni d'affari, un saluto formale. Questo uso della stretta di mano in situazioni formali ha radici storiche che vanno molto lontano. Al museo iracheno di Baghdad c'è un pannello scolpito che rappresenta il re assiro Salmanassar III e il re babilonese Marduk che, dopo lotte sanguinose tra le loro due città, si stringono la mano in segno di pace e riconciliazione. Di quattrocento anni più giovane è una stele greca che rappresenta Era e Atena, dee protettrici di Samo e Atene che, ancora una volta per far pace tra le due città, si stringono la mano.

Nel corso della storia la stretta di mano ha avuto anche un valore molto profondo. Con una stretta di mano si suggellavano anche matrimoni. Da sempre, cosa curiosa, ci si stringeva la mano destra. In Grecia l'anello nuziale doveva essere infilato dalla mano destra dell'uomo nell'anulare sinistro della donna, ritenuto connesso al cuore tramite un nervo sottile. Nel medioevo la chiusura del cerchio dell'anello presentava delle mani destre congiunte stilizzate.

In epoca moderna, diciamo dal mille e quattrocento, ci si stringeva la mano tra pari. Mentre con chi a noi superiore era necessario prolungarsi in baciamani, inchini e salamelecchi vari. Addirittura negli affari c'erano degli specialisti, dei mediatori usando un linguaggio moderno, che si stringevano la mano per siglare l'affare al posto dei contraenti. C'è poi un lato oscuro della stretta di mano, inquietante, ben esemplificato dal saluto dei gladiatori che si salutavano afferrandosi nell'avambraccio per verificare che l'altro non avesse un'arma nella manica. Altro esempio di saluto particolare è quello tristemente in auge durante la dittatura fascista, spesso legato a motivi igienici.

Molti saluti nel mondo, si potrebbe dire che ogni cultura ne ha uno proprio, sembrano fatti apposta per favorire una distanza fisica fra chi si presenta cercando allo stesso tempo di preservare il calore del gesto. In India o in Tailandia ci si saluta tradizionalmente con le mani giunte come a pregare (all'altezza del mento, del petto o della fronte) e con un inchino con sorriso, in Cina si usa il "gong shou": il pugno contro il proprio palmo e lo sguardo sugli occhi dell'interlocutore. Ai Tibetani che congiungono le mani al petto mostrando la lingua per garantire che non si è posseduti dai demoni, va invece il premio per il saluto più originale.

Con l'avvento del Coronavirus il modo di salutare si è rapidamente adattato alla situazione ed è emerso il piede contro piede importato dalla lontana provincia cinese di Wuhan, dove per primo emerse il virus pandemico e il gomito contro gomito, a loro volta scalzati da forme meno rischiose, come la mano sul cuore.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal libro di Massimo Arcangeli "L'avventurosa storia della stretta di mano. Dalla Mesopotamia al Covid-19" (Castelvecchi)

La Puglia

Crocevia di genti e culture

La Puglia è la regione più orientale d'Italia, ponte fisico e simbolico tra la penisola e l'est: la sua punta estrema è ad appena settantadue chilometri dall'Albania e, poco più in là, c'è l'isola greca di Fanò. Questo banale dato geografico, questo suo essere un crocevia storico di genti e cultura diverse, ha influenzato profondamente questa terra. Nel bene e nel male. Sono ormai anni che gli italiani apprezzano le bellezze della Puglia, il turismo nazionale è in aumento da decenni. Gli stranieri invece, ma credo ancora per poco, la devono ancora scoprire.

La gente conosce la Puglia per il suo mare, una costa di ottocento e rotti chilometri estremamente variegata fatta di spiagge di sabbia, alte scogliere, con pareti a picco e meravigliose grotte. Ma mare questa regione lo è anche a un livello molto più profondo, perché dal mare è nata. Quasi duecento milioni di anni fa al posto della Puglia c'erano isole e scogliere sommerse dal mare e la Puglia di oggi poggia letteralmente su uno strato di conchiglie e residui di animali marini di quell'epoca depositatisi nel corso di miliardi di anni nel fondo del mare.

Di montagne la regione ne ha poche e basse, è la regione meno montuosa d'Italia. Ma le montagne pugliesi sono zone di grande mistero e fascino. Si chiamano Monti Dauni e sono tutta una distesa di boschi, pascoli punteggiati da piccoli borghi, alcuni dei quali bellissimi. Da visitare Alberona, che offre una vista sulla pianura meravigliosa, paesino che è uno spettacolo in sé per sé: tutt'un seguire di case di sassi in pietra bianca. Interessanti anche le eccellenze locali da assaggiare come

il prosciutto di Faeto. Il carattere di crocevia della Puglia lo si trova anche qui, in una delle zone più remote della regione. In queste terre ci sono paesi dove si parla una antica lingua provenzale (simile al francese) ed esiste una nutrita comunità che parla l'arbëreshë, derivato dalla lingua albanese, perché i loro antenati fecero di queste terre la loro casa a partire dal mille e cinquecento.

Monti Dauni a parte la regione è sostanzialmente piatta. Il Tavoliere delle Puglie, granaio d'Italia, è la seconda pianura della penisola, seconda solo all'estesissima pianura Padana e ad essa a tratti molto simile nella sua assenza di colline e pendii, a eccezione del mezzo, dove il Tavoliere diventa vallate e ondulazioni. Siamo nella valle d'Itria, dove la popolazione è poca e sparsa e il cibo squisito, in particolare le carni. E dove ci sono i suggestivi trulli, bianchissime costruzioni circolari con tetto a cupola di origine antichissima. Andate ad Alberobello per vederli e visitarli.

Scendendo verso il mare dai monti Dauni si giunge nel promontorio roccioso del Gargano dove la natura pugliese rimane selvaggia ma diventa mare fatto di spiagge meravigliose. La spiaggia di Rodi Garganico e quella lunga di Vieste sono bellissime e facilmente accessibili, mentre per chi ha un maggiore senso dell'avventura c'è l'isolatissima Porto Greco. Ma il Gargano è fatto anche di paesini che sono gioielli, primo fra tutti Peschici, con le sue mura normanne e la sagra "Gusta Peschici" dove assaggiare le specialità locali.

Nel bel mezzo della regione c'è l'altopiano delle Murge: rocce e boschi nella sua parte alta, fertile e tappezzato di uliveti in quella bassa. Se volete scoprire qualcosa sul passato remoto, anzi remotissimo di questa regione le Murge sono il posto giusto. Qui presso il paesino di Altamura (che tra l'altro ha una bellissima cattedrale) viene conservato l'uomo di Altamura, un uomo preistorico vecchio di duecentocinquanta mila anni. Sempre nelle Murge, ad Ostuni (terra che produce un bianco leggero squisito) viene conservato il calco della Donna di Ostuni, gestante con feto risalente a circa ventisettemila anni fa, presso il Museo di civiltà preclassiche della Murgia meridionale. E per concludere la visita delle Murge andate ad ammirare le Grotte di Castellana che si estendono per tre chilometri e che sono intrise di storie e leggende. A due passi dalle Murge il Tavoliere delle Puglie si fa stretto, siamo nelle Terre di Bari, luoghi sospesi tra oriente e occidente, caratteristica visibilissima nei suoi borghi. Valga per tutti quello medievale di Giovinazzo: un lungomare fortificato bellissimo, un pittoresco porticciolo e una piazza con una meravigliosa chiesa dedicata a San Domenico. Bari, dedalo di vie e viuzze, è tutta da scoprire, una città doppia, il quartiere elegante che risale a dopo la rivoluzione francese e il centro, dove il tempo si è fermato, con le sue trenta chiese e il gioiello della Cattedrale intitolata a San Nicola di Bari, sede di pellegrinaggio da tutt'Europa.

Prima di raggiungere il Salento, punta estrema di questa regione, vale la pena visitare Taranto e dintorni perché offrono spiagge meravigliose, mentre l'interno è ricco di luoghi particolari. Una raccomandazione culinaria: quando visitate Taranto mangiate del pesce locale perché il pescato tarantino ha tutt'un altro sapore grazie al fenomeno dei citri. I citri sono praticamente dei buchi nel fondo del mare che sparano fiotti di acqua dolce, smussando il salmastro del pesce pescato, senza però eliminarne il sapore.

Da Taranto procedendo verso est si raggiunge uno dei gioielli turistici della Puglia, il Salento. Qui, nella parte più orientale della regione, la natura della Puglia come terra di confine raggiunge il suo apice. In queste terre ci sono passati tanti popoli diversi e si vede. Pensate che in certe zone ancora si parla il "griko" , un dialetto greco. Lecce ne è il centro e non a caso è chiamata la "Firenze del sud" perché col capoluogo toscano condivide la bellezza quasi scioccante, quasi abbagliante si direbbe, grazie alle sue chiese di pietra leccese, così calda e dorata. Da non perdere, proprio nel centro della città, la Basilica di Santa Croce. Altro colore dominante nel Salento è il bianco. Bianca è Santa Maria di Leuca costantemente bagnata dal sole, bianchissimo (di un bianco che solo la calce può dare) è il borgo medievale di Ostuni. Bianchissima è pure la sabbia di Marina di Pescoluse, "le Maldive" del Salento, mentre a Gallipoli, che del Salento è la perla, il bianco convive armoniosamente col meraviglioso turchese del mare. Se volete vedere qualcosa di molto particolare nel Salento andate fino alla sua punta estrema, Santa Maria di Leuca, dove Ionio e Adriatico s'incontrano dando luogo

alla meraviglia di poter vedere entro pochi chilometri di spiaggia alba e tramonto del sole. E se visitate la regione in agosto non perdete la Notte della Taranta, un festival di musica popolare salentina: un tour che si conclude con il concertone finale a Melpignano che dura fino alle prime luci del mattino

La cucina pugliese è fatta di ingredienti semplici sapientemente combinati per creare piatti gustosi. Famose in tutto il mondo sono le orecchiette alle cime di rapa ma anche al ragù di carne di cavallo, cui segue la tiella barese, piatto che combina sapientemente ingredienti che non si immaginerebbe mai andar bene assieme: riso, patate e cozze. Ma l'invito è ad andare oltre i piatti e le eccellenze conosciute in tutto il mondo (ci siamo scordati la burrata!) e scoprire le cose particolari che questa terra ha da offrire. Per esempio un uso creativissimo del pane con ricette come la scapece gallipolina, pesce fritto e fatto marinare in strati di pane inzuppato di aceto e zafferano, le alici "araganate", impanate con pane raffermo, prezzemolo, olio d'oliva, sale e pepe, i celebri tarallucci e, per finire, i panzerotti, una delle versioni del cibo di strada più antica che ci sia. Nati inizialmente come cibo di recupero, per usare la pasta di pane avanzata, originariamente erano farciti con del pomodoro e del formaggio ma poi il ripieno è diventato sempre più variegato . E poi ci sono i vini pugliesi, il Primitivo di Manduria o il Salice Salentino, che ben si combinano con carni rosse, il Locorotondo, un bianco perfetto per accompagnare pietanze di pesce oppure, se volete andare su qualcosa di più leggero, provate un Ostuni. Se avete fretta e volete avere una panoramica sulla cucina pugliese andate a Ceglie Messapica, non lontana da Brindisi (anch'essa tutta da scoprire con il suo porto naturale, le rovine romane, le fortezze affacciate sul mare e le chiese medievali), la capitale culinaria della regione.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da www.wikipedia.it e https://www.regione.puglia.it/

La campagna di vaccinazione contro il Covid-19

Cosa bisogna sapere

Come un incendio che divampa per giorni e lascia dietro sé terra bruciata, spegnendosi poi grazie alla lotta dell'uomo, così il Covid-19 pare sia in ritirata e speriamo vivamente che non ci venga a trovare mai più. Ora si può ricominciare a ricostruire e a vivere, si può andare avanti, anche se le cose non saranno mai più come prima. Anzi, mi correggo, sperando che le cose non saranno più come prima e che qualche cosa questa pandemia ce l'abbia insegnata in termini di rispetto dell'ambiente e solidarietà tra esseri umani.

La campagna vaccinale ora in corso in Australia è parte fondamentale di questa ricostruzione. Di tutto questo abbiamo parlato con il Dottor Rino Tringali, Direttore del Norton Street Medical Center a Leichhardt. Abbiamo cominciato col chiedere al Dr Tringali cosa sia un vaccino e come funziona: "semplificando si potrebbe dire che il nostro sistema immunitario è il sistema di difesa del nostro corpo, e le cellule immunitarie sono i soldati posti a fare da guardia." - ci ha spiegato il Dr Tringali - "Proseguendo la metafora, i soldati combattono vari invasori, come ad esempio i virus che vogliono impossessarsi del nostro sistema immunitario e farlo prigioniero, che è poi il motivo per cui ci ammaliamo. Ebbene, talvolta queste cellule immunitarie che fanno da soldati hanno bisogno di un maestro. I vaccini sono questi maestri che insegnano al nostro sistema immunitario come difenderci da nemici pericolosi e mantenere il nostro corpo in salute. Dopo aver fatto un vaccino, i soldati del sistema immunitario imparano come combattere una specifica infezione, e quindi se veniamo esposti a quel germe in futuro, non ci ammaliamo". Dal che deriva ovviamente l'importanza assoluta di farsi vaccinare. Il Dr Tringali insiste molto su questo punto e su come sia di fondamentale importanza che venga vaccinato il maggior numero di persone possibile. Ed è a questo punto che introduce (spiegandolo con semplicità) il concetto di "immunità di gregge": "i vaccini non servono solo a noi, ma possono proteggere intere comunità. Come funziona l'immunità di gregge? Quando un numero sufficiente di persone (piu o meno l'80% della popolazione) si vaccina contro una malattia potenzialmente mortale, come il Covid-19, la diffusione di quella malattia diventa limitata, il che protegge anche altre persone che non possono vaccinarsi. Questa è quella che chiamiamo immunità di gregge. Ecco perché in più ci si vaccina meglio è".

Ma le spiegazioni razionali, scientifiche, spesso non bastano a fugare paure e preoccupazioni. E tra le preoccupazioni maggiori c'è quella legata a quanto il vaccino (anzi i vaccini, perché ce ne sono più di uno) sia sicuro. "Per placare gli animi cominciamo col dire che questi vaccini

sono molto sicuri. E questo perché sono stati approvati da un'agenzia governativa chiamata Therapeutic Goods Administration (in Italia si chiama Agenzia del farmaco) che controlla la qualità di medicine e vaccini assicurandosi che non facciano male e che siano efficaci. Come potete immaginare quindi i controlli sono stati rigorosi, rigorosissimi." - ci rassicura con fermezza il Dr Tringali- "Ora, tutti i vaccini possono aver degli effetti collaterali, alcuni dei quali spiacevoli, non lo nascondiamo. Ma i vantaggi di essere vaccinati sono enormi: potenzialmente si può diventare immuni e quindi non ammalarsi più o come minimo anche se ci si ammalasse i sintomi sarebbero probabilmente molto più leggeri. E poi, quando gli esperti hanno fatto le varie prove (il termine tecnico è "test clinici") per controllare che i vaccini contro il Covid-19 non fossero dannosi e funzionassero, gli effetti collaterali rilevati sono stati veramente minimi: sostanzialmente febbre e dolori muscolari, e di durata limitata, appena qualche giorno, rarissimi sono stati i casi di reazioni allergiche molto violente".

La campagna vaccinale sta procedendo in maniera spedita e il Governo sta facendo quello che può, nella maniera più efficente e veloce possibile. Ma non sta solo al Governo combattere il Corona Virus, sta anche a noi. "E quello che possiamo fare noi cittadini è vaccinarci e non pensare che siccome i casi stanno apparentemente diminuendo e viviamo in un'isola continente allora possiamo anche aspettare a vaccinarci o, addirittura, non vaccinarci per niente"- ci dice con convinzione il Dr Tringali- "Per ora la situazione è sotto controllo perché i confini sono sostanzialmente chiusi, ma prima o poi l'Australia dovrà riaprire e a quel punto l'unica cosa che ci potrà salvare è l'immunità di gregge, il fatto che tanti di noi, il più possibile, saranno vaccinati".

Stabilito che i vaccini sono sostanzialmente sicuri e che bisogna vaccinarsi con il Dr Tringali abbiamo affrontato gli aspetti pratici della vaccinazione, il come. "Le opzioni a disposizione sono varie" - ci spiega il Dr Tringali-"esistono centri di vaccinazione specifici in tutta Sydney, oppure si può andare in ospedale. Anche i medici possono vaccinare nei loro ambulatori, ma magari è meglio telefonare prima al proprio medico di fiducia. E comunque consiglio sempre di chiamare la Coronavirus Helpline, il cui numero è in fondo all'articolo. Ma vorrei anche rassicurare sul fatto che le persone verranno avvisate quando è giunto il loro turno e possono prenotare la vaccinazione. In concreto, si tratta di due sedute. E il tutto è assolutamente gratis, non c'è nulla da pagare". Una cosa di fondamentale importanza da tenere a mente, e il Dr Tringali è molto netto su questo, è che se si è fatto il vaccino anti-influenzale allora è tassativo aspettare due settimane prima della prima dose.

Molto, d'ora in poi, come ribadito più volte in quest'articolo, sta a noi. Il vaccino non è il toccasana definitivo. "Basta pensare che gli scienziati non sanno per quanto tempo una volta vaccinata un persona sarà protetta dal Covid-19"- cita in proposito il Dr Tringali- "quindi anche quando tutte le fasi della vaccinazione di massa saranno completate bisogna esercitare prudenza e seguire le solite regole: lavarsi regolarmente le mani, mantenere una distanza sociale di un metro e mezzo, stare a casa se non si sta bene, facendo un test appena possibile e mettendo nel cellulare la app CovidSafe, che permette di capire se siamo stati in contatto con una persona contagiata. E, per concludere, bisogna usare il bene più prezioso che possiamo avere, il buonsenso".

Per ulteriori informazioni sulla campagna vaccinale potete chiamare la linea verde Coronavirus Helpline al 1800 020 080 e potete usare il servizio di traduzione e interpretariato al 131 450.

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire il consiglio individualizzato di professionisti nei campi pertinenti ai temi ivi trattati.

Padre Pio
Dalla sospensione alla santità

San Padre Pio nasce Francesco Forgione il venticinque maggio del milleottocento ottantasette a Pietrelcina, un piccolo comune alle porte di Benevento. Fu, l'infanzia del santo, caratterizzata dalla semplicità. Quarto di sette figli, i genitori erano contadini molto poveri che vivevano in una casetta di tre stanze con tetto di paglia. Padre Pio lavorava la terra e portava le pecore al pascolo. Tutto qui. Niente fronzoli, niente distrazioni. Una tipica famiglia contadina dell'epoca. Famiglia però molto religiosa, con la madre devota a San Francesco e il rosario recitato ogni sera in casa tutti insieme.

Già in tenera età inizia per Padre Pio un percorso di sofferenza fisica che tanto ne formerà la psicologia e il carattere morale. Padre Pio dai cinque-sei anni vivrà tra acciacchi e malattie più o meno dolorose. Pare che le cose cominciarono verso i sei anni con un'enterite cui seguì quattro anni dopo una febbre tifoidea. L'elenco diventerà man mano sempre più lungo: bronchite asmatica, di cui continuò a soffrire fino alla morte, calcolosi renale grave, con coliche frequenti, gastrite cronica, infiammazioni dell'occhio, del naso, dell'orecchio e della gola. E come affrontò queste sofferenze fa parte della grandezza di Padre Pio. Le malattie e il dolore furono sopportati con pazienza, simbolo vivente di cristiana accettazione, Padre Pio non fu un uomo rassegnato, passivo e imbelle. La vocazione sembra nascere proprio quando il piccolo Francesco comincia a star male.

Dal momento in cui fu ordinato prete per Padre Pio comincia un continuo trasferirsi di monastero in monastero alla ricerca di un luogo che possa lenire i suoi problemi fisici. Poi nel millenovecento sedici arriva per la prima volta nel luogo in cui trascorrerà il resto della sua vita, un paesino sul Gargano, San Giovanni Rotondo. Fu in questo periodo che Padre Pio annunciò pubblicamente di avere le stimmate. Per un credente le stimmate sono il simbolo massimo di adesione al messaggio di Gesù. Chi le riceve crede talmente tanto e desidera così fortemente di vivere come il Salvatore che diventa simile a Lui anche nel corpo. Ma Padre Pio non si sentiva degno del dono ricevuto.

Per anni sulle stimmate di Padre Pio fu battaglia a tratti accesissima tra esperti ma anche tra figure di spicco della Chiesa. C'è chi, fin da subito, le credette frutto di un inganno. Altri videro in esse un dono del Signore fatto a quelle persone dotate

nella fede di un ardore fortissimo. Altri invece cercarono una mediazione tra questi due estremi, come il professore Bignami, ordinario di patologia medica all'Università di Roma il quale sostenne che inizialmente le stimmate fossero frutto di una reale malattia ma che poi Padre Pio le avesse aggravate, forse inconsciamente o addirittura con mezzi chimici come la tintura di iodio. Per anni Padre Pio fu ostracizzato, sottoposto a esami che si conclusero sostenendo che le sue stimmate non erano vere. Successivamente gli fu pure impedito di celebrare messa e di confessare. Proibizioni che Padre Pio accettò nella più profonda obbedienza alle autorità superiori.

Ma la religiosità popolare poco si curava di queste dispute dotte fra esperti di vari settori. Chi cerca la fede, un sollievo dalla sofferenza o risposte a interrogativi angosciosi ragiona col cuore e, come disse il famoso filosofo cattolico Blaise Pascal, "il cuore ha ragioni che la ragione non ha". E così i pellegrini cominciarono a venire a frotte, sempre più numerosi a San Giovanni Rotondo. Padre Pio li ascoltava e li confessava offrendogli conforto e consiglio. Certo, aiutò anche il fatto che a visitare e farsi confessare dal prete giungessero personaggi famosi come Maria José di Savoia, i reali di Spagna, la regina del Portogallo. Solo nel trentatré le restrizioni vennero revocate ma i sospetti, le diffidenze, le paure di quanto la figura di Padre Pio potesse indirizzare le anime verso una religiosità popolare, da molti nella Chiesa ritenuta troppo vicina alla superstizione, durarono per molti anni ancora.

Nel frattempo Padre Pio continuava imperterrito la sua opera che divenne ancora più concreta con la costruzione della Casa Sollievo della Sofferenza, un enorme ospedale grazie alle offerte dei fedeli. Siamo negli anni Quaranta, in piena seconda guerra mondiale. Sempre in questi anni Padre Pio istituisce i Gruppi di Preghiera, oggi una realtà enorme con più di duecentomila aderenti in tutto il mondo. Padre Pio credeva fermamente nella preghiera. Per lui la preghiera era importante come l'aria che si respira e, ne era convinto, aveva il potere di smuovere montagne. A testimoniarlo sta il fatto che questi gruppi nacquero con l'intenzione esplicita di combattere con l'arma della preghiera la seconda guerra mondiale.

Ma le buone opere non bastarono a sedare i dubbi sulla veracità di Padre Pio e sulle sue doti. Anzi i dubbi si intensificarono durante il Concilio Vaticano II. Alcune fonti sostengono che lo stesso Papa Giovanni XXII ordinò ulteriori indagini sul frate.

Padre Pio muore il ventitré settembre del 1968, si era sentito male il giorno prima, data del cinquantesimo dalla comparsa dalle stimmate, mentre celebrava la messa. Ci vollero altri trentadue anni perché sia dichiarato santo come San Pio da Pietralcina. A decidere il tutto fu la guarigione di Matteo Pio Colella. Infatti la indubbia capacità di Padre Pio di leggere nel profondo gli esseri umani non bastava per proclamarlo santo. Matteo Pio Colella era figlio di un medico che lavorava presso la Casa Sollievo della Sofferenza. A un certo punto, durante una giornata come le altre passata a scuola, comincia a sentirsi male per poi sentirsi sempre peggio nel corso del giorno. Quando viene portato in ospedale gli viene diagnosticata una meningite fulminante. In parole povere un'infiammazione fortissima delle membrane che proteggono il cervello. Spesso la meningite fulminante ha conseguenze letali. E proprio questo sembra il destino del piccolo Matteo, a cui cominciano a collassare gli organi interni. La morte si avvicina, i genitori sono disperati. Non resta altro che pregare. E questo è quello che fa la madre di Matteo, molto devota a Padre Pio. Presto dal gesto di una donna di fede disperata nasce una catena di preghiere verso Padre Pio. E il bimbo comincia a migliorare in maniera graduale ma continua. Tempo un mese e Matteo può tornare a scuola. Passa altro tempo e il recupero è completo. Tutti gli esperti chiamati hanno una sola opinione, non c'è spiegazione scientifica. Nel dicembre del duemila e uno la Chiesa riconosce la guarigione di Matteo Pio Colella come un miracolo. L'ultimo passo di Padre Pio verso la santità.

Padre Pio fu nel corso della sua vita, e anche dopo finché non fu dichiarato santo, una pietra d'inciampo nel senso biblico del termine: la parola e l'azione svolta da Dio nella storia della salvezza, parola e azione che tendono di per sé alla salvezza dell'uomo, ma che, data la loro incomprensibilità, lo pongono nella necessità di prendere una decisione, con il pericolo che l'uomo non creda.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it e www.famigliacristiana.it

Pompelmo e banana

Per un inverno di salute e bontà

Entrambi frutti esotici provenienti da luoghi lontani, molto diversi in gusto e sapore ma con inaspettate somiglianze per quel che riguarda gli effetti sul nostro organismo, pompelmo e banana sono frutti essenziali per una dieta invernale sana.

Aspro e succoso forse proveniente dall'Asia come tutti gli agrumi o forse dal Sud America, il pompelmo è stato "scoperto" dagli europei verso il mille e settecentocinquanta ed è stato usato per almeno cent'anni puramente come pianta ornamentale. Solo verso la metà del mille e ottocento si è cominciato ad apprezzarne il sapore. E meno male, perché il pompelmo fa miracoli nello spazzare via le scorie che si accumulano durante l'inverno essendo un potente depurante naturale soprattutto per il fegato. La bellezza di questo frutto sta nel fatto che elimina dai nostri liquidi interni le sostanze di scarto ma lo fa senza farci sentire stanchi e deboli come potrebbero fare altre sostanze con simile funzione purificatrice.

Fa anche benissimo al cuore il pompelmo e all'apparato circolatorio in generale, perché previene la formazione di placche nelle arterie (dette placche arteriosclerotiche, praticamente del grasso), placche che possono ovviamente essere molto dannose. Avete presente il sapore amarognolo dei pompelmi? Ebbene deriva da una sostanza (la naringenina) che è un vero toccasana per il cuore. Toccasana il pompelmo lo è anche per abbassare il colesterolo, soprattutto il pompelmo rosa. Addirittura alcuni studi paiono indicare che un pompelmo o due al giorno riduca del dieci per cento il livello di colesterolo e addirittura del venti per cento il rischio di malattie cardiache.

Ma uno degli aspetti forse più interessanti del pompelmo è che è il frutto ideale per chi è a dieta, un vero frutto miracoloso con il potere di togliere l'appetito. Alcuni studi addirittura indicano che

già basti l'odore per ridurre il senso di fame. Ma come mai il pompelmo ha questo potere? Come fa? Innanzitutto lo fa abbassando i livelli di insulina, sostanza che stimola l'appetito e fa produrre grassi al fegato, quindi meno insulina meno fame. Inoltre il pompelmo ha molto iodio e cromo, sostanze che bruciano le calorie. Un altro contributo del pompelmo nel ridurre il senso di fame sta nel fatto che, agendo nel cervello tramite alcune sostanze chimiche, aumenta il senso di sazietà, facendoci sentire già pieni.

Di pompelmo ce ne sono due versioni, tutte e due molto sane e salutari. Il pompelmo giallo protegge da raffreddori e influenze, mentre quello rosa (incrocio con l'arancia) è più potente per la salute del cuore e per una buona circolazione, oltre ad avere un maggiore effetto diuretico.

Ma non tutti i pompelmi sono uguali! Bisogna sempre stare molto attenti a cosa si compra. Innanzitutto il pompelmo andrebbe sempre comprato biologico. E poi al negozio prendetelo in mano il pompelmo e verificate che sia bello solido e pesante e con la buccia brillante, indice di qualità.

E poi bisogna anche sapere quando mangiarlo. Come tutti gli agrumi si digerisce meglio la mattina. Quindi come spuntino è ottimo ma va benissimo anche a colazione perché grazie alla vitamina C da energia. Idealmente sarebbe meglio mangiarlo che berlo tipo spremuta. La sera invece è sconsigliato perché diventa pesante da digerire.

Un'avvertenza fondamentale però. Il pompelmo interagisce con alcuni farmaci, in particolare quelli anticolesterolo. Quindi prima di buttarvi con decisione su questo frutto magari parlatene col medico.

Di tutt'altra pasta è fatta la banana che viene dall'Asia sud orientale (in alcuni paesi come la Nuova Guinea, la Malesia, l'Indonesia o le Filippine si trovano ancora banani selvatici) e la cui origine si perde nella preistoria, anche se la sua coltivazione risale a forse ottomila anni prima di Cristo.

Una delle caratteristiche più interessanti di questo frutto sono i suoi poteri "psicologici". E ciò grazie al potassio, sostanza chimica di cui la banana è ricchissima, un vero toccasana per la mente in quanto aumenta la nostra capacità di concentrazione. Questo frutto fa anche molto bene all'umore grazie ad altre tre sostanze di cui è ricchissima, il magnesio, le vitamine del gruppo B e una sostanza dal nome complicato chiamata triptofano.

La banana è anche il frutto degli sportivi, sempre grazie al magnesio: previene i crampi e fortifica il sistema muscolare. E siccome ha molta acqua, più del settanta percento, è un buon rimedio contro la sete durante lo sforzo fisico. Ottima, infine, anche la percentuale di fibra, che aiuta l'intestino a funzionare. Sullo stomaco la banana ha un effetto calmante e per questo è ottima per chi soffre di ulcera.

Le banane hanno, come il pompelmo, un effetto saziante perché sono molto ricche di fibre, quindi sono ottime per chi segue una dieta con poche calorie, quelle diete che lasciano affamati.

Infine, pompelmo e banana, contrariamente a quanto si possa pensare, vanno anche bene assieme, come succo, usando invece che l'acqua mezza tazza di tè verde, una banana, e mezzo bicchiere di succo di pompelmo, addolcendo il tutto con un pizzico di cannella e aggiungendoci pure alcune foglioline di menta, se le avete a disposizione.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it, https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione e https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione

Le informazioni fornite in quest'articolo sono di natura generale, non sostituiscono consigli medici né possono essere usate per cambiamenti nell'approccio terapeutico individuale. Inoltre non possono sostituire consulti con professionisti finalizzati a cure individuali.

Psicologia dello strozzino

Come difendersi

Gli strozzini (in inglese li chiamano "loan sharks") sono sempre esistiti. Commerciano in soldi dandoli a interessi altissimi ma soprattutto commerciano in disperazione. Perché chi cade nelle loro grinfie lo fa perché non ha, oppure non vede, altra soluzione ad un problema economico. Di solito sono persone che hanno avuto problemi nel restituire dei debiti e a cui banche e altri prestatori di denaro legittimo e legale non danno più credito. Senza giudicare troppo esistono varie tipologie umane, varie persone, che si rivolgono a uno strozzino. C'è chi, e questi sono forse quelli a cui ci sentiamo più vicini, è spinto da una causa esterna: una disoccupazione improvvisa, un affare andato male, un divorzio, una perdita in famiglia. C'è invece chi finisce col chiedere soldi a uno strozzino perché per vanità, ingordigia o superficialità spende più di quello che guadagna: famiglie che vivono al di sopra dei propri mezzi, imprenditori che, rosi dall'ambizione, rischiano troppo. E con questo tipo di persone è un po' più difficile essere comprensivi anche se va detto che il consumismo dilagante, il dovere sempre "apparire" non aiutano. L'usura, e in questo le somiglianze con il gioco d'azzardo sono significative, generalmente non uccide, ma condanna a lunghe agonie, coinvolgendo sia la vittima, sia i familiari che spesso quando ne vengono a conoscenza tentano soccorsi impossibili.

Purtroppo è anche vero che cadere nelle trappole degli strozzini è relativamente semplice e lo strozzino è un abilissimo "seduttore". E qui entriamo nel campo della psicologia e di come si può riconoscere un usuraio dai comportamenti. Innanzitutto all'inizio lo strozzino si presenterà con modi suadenti, farà l'amico comprensivo. L'obbiettivo è guadagnare la fiducia della vittima. Spesso questa gente frequenta pub e clubs proprio per adescare possibili prede. Poi, quando il rapporto di amicizia è instaurato, scatta la "proposta molto conveniente". Perché il trucco è tutto lì: cercare di far sembrare la cosa facile. Lo strozzino offrirà i propri soldi con molta generosità, convincendo la vittima che è la soluzione migliore per chi ha difficoltà nel ricorrere agli ordinari canali bancari. Garantirà alla vittima del denaro senza particolari garanzie. In pratica farà sembrare tutto così semplice che sarebbe sciocco non approfittarne! Se si dice di sì, allora comincia la tragedia. Piano piano ci si rende conto che no, le cose non sono poi così semplici e che gli interessi sono stratosferici, praticamente insostenibili, non si riesce mai a pagare, anzi bisogna farsi prestare sempre più soldi. E se non lo si fa allora lo strozzino getta la maschera e cominciano le minacce. Prima magari velate, poi sempre più aperte e violente. E poi dalle minacce si passa ai fatti. C'è chi ha raccontato che gli strozzini hanno preso cose, come telefoni cellulari o carte di credito, finché il debito non è stato ripagato. Ci sono minacce di fare del male alla persona o a qualche suo familiare. L'abisso del debito è questo. Abisso da cui è spesso difficile uscire anche perché scatta un perverso meccanismo psicologico per cui non si vedono vie di uscita: solo l'usuraio, al momento del bisogno, ha aiutato. É così che spesso le

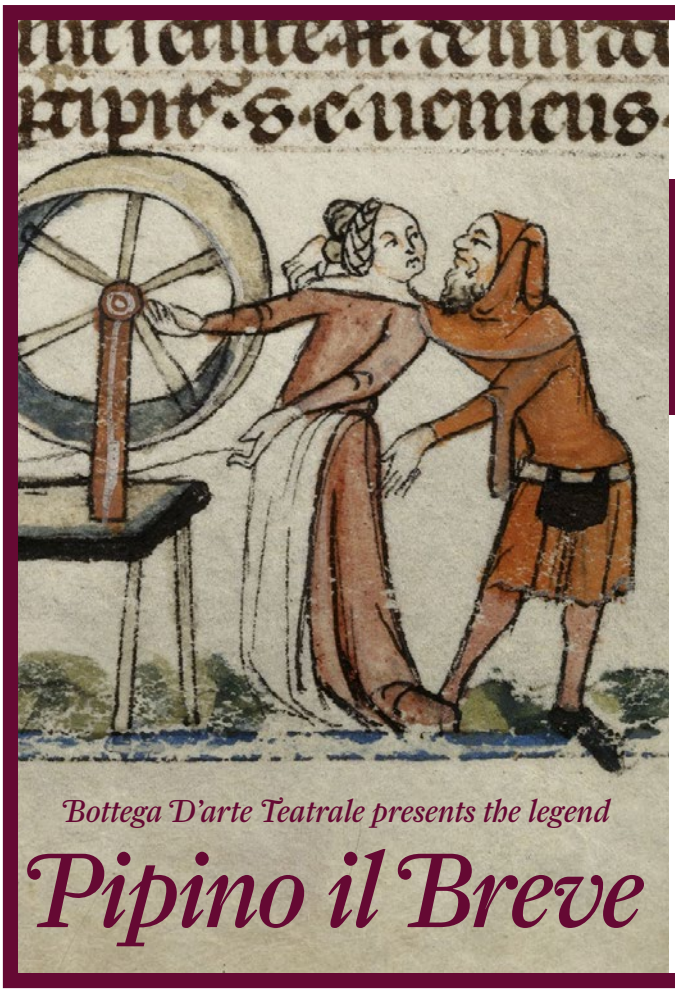
vittime di usura vedono sé stesse. E anche se man mano lo strozzino toglie soldi e serenità, l'usuraio può, comunque, dare ancora qualcosa. Magari altro denaro, in cambio dell'ennesimo assegno che nessun altro più accetta.

Oltre alla psicologia esistono anche dei segnali rivelatori del pericolo molto pratici che posso salvarci la vita e impedire di cadere nelle sabbie mobili del debito da usura. Innanzitutto una mancanza totale di documenti da firmare. Con le firme infatti vengono diritti e doveri e l'ultima cosa che lo strozzino vuole è che le cose siano fatte in maniera regolare. E non solo, spesso anche la richiesta di avere informazioni a livello verbale sul debito che si va a contrarre vengono rifiutate. E poi ovviamente i tassi d'interesse che sono molto più alti.

Che fare davanti a tutto questo? Ovviamente imparare a leggere i segni premonitori di cui abbiamo parlato e, se ormai si è dentro e avendone il coraggio, denunciare. Esiste poi, per piccole cifre e per chi ne ha veramente bisogno un servizio del governo chiamato "Prestiti a tasso zero" (No Interest Loans Scheme -NILS) che è un modo sicuro e gestibile di contrarre un debito. Come abbiamo detto si tratta di cifre modeste ma anche questo può aiutare. Stiamo parlando di un massimo di 1500 dollari ripagabili a interesse zero entro dodici, diciotto mesi. Con questo prestito si possono comprare cose per la casa come mobili ed elettrodomestici ma anche alcune prestazioni mediche e dentistiche, computer, libri di testo, addirittura si possono ottenere soldi per riparare la macchina e, da valutare caso per caso, altre cose. Va detto però che questo servizio non è per tutti. Per accedervi bisogna avere una tessera sanitaria o pensionistica ("health care" o "pension card") o guadagnare meno di 45000 dollari all'anno al netto delle tasse, aver vissuto dove si risiede da più di tre mesi e, ovviamente, dimostrare di poter restituire la somma presa in prestito. Non è tanto ma tutto può aiutare a vivere una vita dignitosa senza cadere nella trappola del debito da usura.

Per informazioni ulteriori sul servizio di No Interest Loans Scheme –NILS si possono consultare i seguenti siti web:

https://nils.com.au/, https://www.service.nsw.gov.au/transaction/no-interest-loans-scheme-nils o anche https://goodshepherdmicrofinance.org.au/services/no-interest-loan-scheme-nils/



Musical by TONY CUCCHIARA
Adapted & directed by SANTO CRISAFULLI
Special Guests Emilio Lomonaco - Sarah Arnold - Michael Gioiello - Elizabeth Hilton

A WONDERFUL MUSICAL FAIRYTALE!
An enthralling show full of music, poems and tarantellas, with marionettes in flesh and blood. An exciting journey through history, myth and folklore, focusing once again on the strong identity roots of Italian culture and traditions.

Starring Santo Crisafulli, Pippo Murgida, Santina Murgida, Lina Sacco, Isidoro Rapisarda, Spiro Stephanou, Veronica Leoni, Antonio Caputi, Adelina Manno, Giuseppe Leggio, Yasmin Arlotta, Simona Caputi, Maria Maugeri, Debora Severin, Bruno Ladogna, Amalia Crisafulli, Vincenzo Nesci

~~2:30PM & 7:30PM Sat 3 July~~
~~2:30PM Sun 4 July~~
POSTPONED

Italian Forum Cultural Centre
23 Norton St
Leichhardt

BOOKINGS
eventbrite.com.au
bottegateatrale@bigpond.com;
or call: 0402346818 after 5pm

Co.As.It.
Co.As.It. is the major sponsor of this event

Odio, rabbia e invidia

Come trasformare le emozioni negative in energia positiva

Odio, invidia e rabbia sono sentimenti difficili da gestire al punto che molti di noi fanno finta di non averli, mentendo così a sé stessi prima di mentire anche agli altri. Ecco perché sapere per quale ragione nascono nel profondo di noi stessi aiuta a vivere questi sentimenti "negativi" in maniera più costruttiva.

Cominciamo col parlare dell'odio, tra i sentimenti più potenti che abitano il cuore umano. Dovendone dare una definizione potremmo dire che l'odio è un sentimento di forte inimicizia e avversione nei confronti di qualcuno o qualcosa; chi odia vorrebbe che l'oggetto del suo odio venisse umiliato, distrutto, cancellato. È questo un sentimento avanzato, molto sofisticato: pare che gli animali non lo provino. Ci sono, a mio modesto avviso, due tipi di odio. Il primo è il naturalissimo sentimento che proviamo quando qualcuno ci fa del male o fa del male a chi amiamo. Può essere questa una reazione molto forte, travolgente addirittura. Diciamocelo, per odio si può anche uccidere. Poi c'è un odio sociale, l'odio per chi è diverso da noi (il rifugiato, il gay, il disabile) o per chi invidiamo…ma dell'invidia parleremo poi. Questo tipo di odio viene spesso insegnato, i bambini non fanno distinzioni di razza, glielo insegniamo noi, ed è facile da imparare perché rende tutto più semplice: ci sono da una parte i buoni e dall'altra i cattivi. E questo lo sanno bene i dittatori, ai quali serve sempre un nemico per consolidare il potere e far dimenticare le proprie nefandezze, addebitate regolarmente al cattivo di turno.

La reazione più naturale quando si prova odio è di giustificarlo ("ho ragione ad odiare, è colpa loro se li odio") oppure, se proprio giustificabile questo odio non lo è, si tende a nasconderlo. È come se in ognuno di noi ci fosse una riserva di sentimenti cattivi, che fanno parte della natura umana e che noi, vergognandocene e avendone anche paura, nascondiamo anche a noi stessi, nel profondo del nostro cuore. La religione, la legge, l'educazione che abbiamo ricevuto ci dicono tutte che questi sentimento sono brutti, metaforicamente, puzzano. E allora noi per non sentirne l'odore li seppelliamo dentro di noi.

Il problema è che il male che tentiamo di espellere spesso torna a tormentarci. Quando

questo tormento si fa sentire l'unica strada per eliminarlo è mettersi in una posizione di ascolto, se necessario anche con l'aiuto di uno psicologo, e chiedersi innanzitutto che cos'è che ci fa scattare tutti questi sentimenti negativi. Nel corso di questo dialogo interiore si potrebbe anche dover arrivare al punto di accettare le nostre imperfezioni, il nostro odiare, ricordandoci però che c'è quella cosa chiamata libero arbitrio, ovvero che abbiamo sì la possibilità di fare del male ma anche quella di fare del bene. Sta a noi.

Rabbia e invidia spesso si comportano in maniera tutto sommato simile all'odio, ci invadono e ci tormentano. Forse però al contrario dell'odio non sono sempre sentimenti profondi, hanno una carica emotiva minore e questo può potenzialmente cambiare il nostro modo di affrontarle. Cosa più facile per alcuni di noi che per altri. Infatti, per alcuni essere invidioso o prono alla rabbia è un tratto di personalità, fa parte del carattere si potrebbe dire. Quando si ha a che fare con rabbia e invidia una buona strategia è quella di cambiare completamente ottica. Ancora una volta bisogna interrogarsi: che cosa desiderano da me questi sentimenti che sento e che mi tormentano? In quale direzione vogliono che io percorra la mia esistenza? L'invida, che in superficie è legata ai successi degli altri, nel profondo parla di noi, di quel che ancora non abbiamo raggiunto nella vita e che invece potremmo e dovremmo ottenere. La rabbia ci dà la misura di quanta energia ci abita, di quanta forza possediamo e di quanta grinta la natura ci ha dotato. Si tratta quindi di usare queste energie e non di esserne usati. La rabbia, l'invidia, l'odio ci rivelano parti di noi che non amiamo particolarmente ma che, proprio grazie a questi sentimenti, possiamo cambiare. Chi invidia perché non ha qualcosa può darsi da fare per averla.

In un certo sento bisogna ritornare bambini e reimparare a non giudicarsi per quello che si prova. Infatti molto spesso tutti questi sentimenti negativi ci portano a pensare al passato, sia quello recente, episodi della nostra vita in cui qualcosa o qualcuno ha fatto scattare queste reazioni emotive ma anche il passato remoto, portandoci a quando eravamo bambini. Travolti da tutto ciò ci dimentichiamo che per i bambini provare odio, rabbia o invidia non è un problema, in loro tutti i sentimenti convivono armonicamente e sono espressi in tutta la loro forza. Ecco, proprio questo è il punto. Si tratta di cavalcare, domandola, questa forza, dirigendola dove vogliamo noi e non essendone in balia, raggiungendo lo stato mentale così ben espresso dalla frase di Ivo Andrić, grande scrittore bosniaco: "io so che l'odio come l'ira hanno la loro funzione nello sviluppo della società, perché l'odio dà la forza e l'ira sprona al mutamento".

STEP INTO THE CLASSROOM

Take part in the IBS class experience

You are invited to our **Open Day**. Explore our school, meet our teachers and step into a bilingual classroom.

Friday 30 July
Friday 27 August
Friday 5 November
9:30am – 11:00am

Please call (02) 9807 2272 or email info@ibs.nsw.edu.au to reserve your spot.
30-32 See Street Meadowbank NSW 2114

Excellence through bilingualism
(02) 9807 2272 | www.ibs.nsw.edu.au

A division of Co.As.It.

Avete bisogno di aiuto in casa?

Possiamo assistervi con tutti i servizi domestici, come passare l'aspirapolvere, spolverare, lavare i piatti e fare il bucato.

Chiamateci oggi stesso per saperne di più sul nostro servizio di assistenza domestica.

Chiama oggi stesso (02) 9564 0744