

EDIZIONE PRIMAVERA 2025 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

Venezia

Inesauribile bellezza

Matilde di Canossa

La donna che piegò un imperatore



Venezia

Inesauribile bellezza



INDICE

- 2** Venezia
- 5** La Moka
- 7** E se piangere facesse bene?!
- 9** Capire gli psicofarmaci
- 12** Conclave 2025
- 14** Le corna
- 16** L'uovo
- 18** Matilde di Canossa

Venezia è suoni ovattati di passi e stupore ad ogni angolo. Non la si visita questa città, la si respira lentamente assorbendola, lasciandosi guidare da suggestioni e atmosfere. Le sue radici però sono molto meno romantiche e idilliache e affondano nella paura e nel bisogno di protezione. Nel quarto secolo, durante le invasioni barbariche, gruppi di profughi iniziarono a rifugiarsi nelle isole fangose di questa laguna tra l'Adige e il Piave. Ai suoi albori Venezia era palafitte e canali naturali. L'acqua al posto delle mura, questa fu l'intuizione geniale dei primi veneziani. È da questa laguna che questo popolo coraggioso si lanciò alla

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



conquista del mondo sia con i commerci, fu per secoli la porta europea ai beni dell'oriente, che occupando territori: Istria, Dalmazia, un po' di Albania e Grecia, per arrivare fino a Cipro e all'Asia Minore. E poi, nel Milleduecentoquattro, il bottino più ricco: il saccheggio di Costantinopoli e dei suoi tesori.

La città è un enorme monumento alla potenza della "Serenissima". Prendiamo le "Scuole Grandi", non scuole vere e proprie ma piuttosto centri di carità, assistenza e cultura. La più spettacolare è senza dubbio quella di San Rocco, il santo degli appestati, figura amatissima dai veneziani, spesso colpiti dalle epidemie. Qui intorno alle metà del mille e cinquecento lavorò Jacopo Tintoretto, uno tra i tanti geni pittorici della città. Il Tintoretto riempì ogni parete e soffitto di questa Scuola con tele grandiose. Tele cariche di passione, commozione e movimento. Il Tintoretto non fu pittore come gli altri ma un ribelle, uno nato per cambiare le cose. E infatti rivoluzionò la pittura veneziana. Alla Scuola dei Carmini invece troviamo un altro gigante: Giambattista Tiepolo, che qui dipinse nove tele, tutte leggerezza e luminosità, angeli e virtù. L'opposto, insomma, dello stile del Tintoretto. La Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, custodisce invece una reliquia, pare miracolosa, della Croce. Se volete saperne di più dei miracoli legati a questa reliquia andate a vedere le opere di Gentile Bellini presso Gallerie dell'Accademia.

Piazza San Marco, cuore della città, null'altro che perfezione e armonia, toglie il fiato. Attorno, le Procuratie Vecchie e Nuove (gli edifici dove vivevano i funzionari della Repubblica), la Torre dell'Orologio, il Museo Correr e poi al centro San Marco, capolavoro bizantino, dorato e immenso. Pare che due mercanti veneziani riuscirono a trafugare le spoglie dell'evangelista da Alessandria d'Egitto nascondendole sotto carne di maiale. Modo ingegnoso per sfuggire ai controlli dei musulmani. A Venezia le autorità decisero di erigere una chiesa per custodire il corpo del santo, San Marco. L'interno di San Marco è tutto un mosaico ed ogni suo angolo emana luce dorata che risplende ovunque: nelle immagini sacre, nella Pala d'Oro tempestata di gemme e nella Cappella della Pentecoste sede di una delle rappresentazioni più straordinarie dello Spirito che scende sugli Apostoli. Il contiguo Palazzo Ducale (San Marco fu per secoli una chiesa privata dei Dogi, i signori di Venezia) racconta la potenza del governo veneziano. La facciata, un delicatissimo

ricamo di marmo bianco e rosa. Dentro, l'enorme Sala del Maggior Consiglio, fatta apposta per impressionare grazie ai dipinti del Veronese e del Tintoretto. E poi il celebre Ponte dei Sospiri a collegare il palazzo alle prigioni: si dice che i condannati, attraversandolo, sospirassero vedendo per l'ultima volta la magica luce della laguna.

Sorprendentemente Venezia è anche quiete e bellezza. Provate a visitare l'Isola di San Giorgio Maggiore. L'elegantissima basilica progettata dal Palladio (uno dei più grandi architetti veneziani) contiene la Cappella dei Morti dove forse si trova un autoritratto del Tintoretto nascosto tra i personaggi dell'Ultima Cena. Nell'isola non mancate di salire sul campanile da dove si gode una delle viste più belle sulla città.

La Venezia autentica si trova invece nel Sestiere di Castello. La Riva degli Schiavoni, affacciata sul bacino un tempo era il punto di attracco per i mercanti slavi. Ora è una passeggiata spettacolare, ma che ancora conserva un'aria popolare.

Continuando a camminare si arriva al Ponte di Rialto, con le sue botteghe e i profumi del mercato. Ad un tiro di schioppo ci sono le Gallerie dell'Accademia che raccontano l'anima della città, magica unione di sacro, storia e sogno. Altro luogo dell'anima per Venezia è il Teatro La Fenice uno dei più famosi d'Italia, ma soprattutto simbolo della città stessa, della sua storia travagliata e della sua ineguagliata capacità di rinascere. Il nome, "Fenice", non è infatti casuale. Proprio come l'uccello mitologico, il teatro è stato distrutto due volte dal fuoco e altrettante volte è rinato dalle proprie ceneri. Costruito nel millesettecento novantadue, divenne ben presto uno dei centri della vita musicale europea. Su questo palco debuttarono alcune delle opere più celebri di Rossini, Bellini, Donizetti e Verdi. L'interno è un gioiello fatto di eleganti decorazioni dorate, velluti rossi e lampadari in vetro di Murano. Ma Venezia non è solo antico! Affacciato sul Canal Grande c'è il Peggy Guggenheim Museum da non perdere se si ama l'arte del Novecento. La sede è il Palazzo Venier dei Leoni, che fu casa della celebre collezionista americana Peggy Guggenheim. Tra gli artisti esposti ci sono Picasso, Kandinsky, Mirò, Dalì e Pollock. Imperdibili anche gli altri palazzi che paiono quasi galleggiare sul Canal Grande. Ca' Rezzonico è una carrellata di affreschi, stucchi e mobili d'epoca mentre Ca' d'Oro, così chiamata

perché un tempo decorata con foglie d'oro, è una delle costruzioni più eleganti di tutta Venezia.

Ma per conoscere davvero la città bisogna visitarne le isole, esplorarne la laguna. Murano è celebre in tutto il mondo per la produzione di vetro soffiato, creato tutt'oggi con tecniche antiche, tramandate da generazioni. Burano è un incanto di case coloratissime, canali tranquilli e deliziosi merletti fatti a mano. Un'isola fuori dal tempo è invece Torcello, inno al silenzio mistico con la splendida cattedrale di Santa Maria Assunta e i suoi mosaici bizantini. Forse l'unico luogo nella serenissima in cui si può ancora percepire

la Venezia delle origini, quella delle palafitte e dei canali naturali. Se poi si vuole allungare lo sguardo la laguna veneziana offre isole meno note ma di grande fascino. Isole di silenzio, natura e spiritualità. San Lazzaro degli Armeni, a pochi minuti di barca da San Marco, è forse una delle più affascinanti isolette della laguna. Dal diciottesimo secolo ci vive una comunità di monaci armeni che custodisce una biblioteca preziosa, opere d'arte, manoscritti antichi e persino una mummia egizia. Praticamente un viaggio tra Oriente e Occidente. Un'altra perla è San Francesco del Deserto, verde e silenziosa abitata da frati francescani. Qui sostò San Francesco d'Assisi al ritorno dalla



Terra Santa. Due tappe inusuali per una Venezia più intima e profonda.

Anche il cibo a Venezia è impregnato di storia. La cucina veneziana è cucina di mare ma anche di spezie (furono per primi i veneziani a capire che le spezie potevano dare sapore ai cibi e non solo conservarli) e influenze "internazionali". Le sarde in saor, marinate con cipolle, uvetta e aceto, "parlano" arabo. Il fegato alla veneziana con polenta è tradizione dei territori interni della Repubblica. Mentre i bigoli in salsa, il risotto di gò (da ghiozzo, un pesce che vive solo in laguna) e la frittura di pesce, sono cucina di tutti i giorni. I biscotti secchi come i baicoli o i buranei sono

perfetti con un bicchiere di vino dolce. Tra i vini dei vasti domini della Repubblica vanno citati il Prosecco, forse il più noto, il Raboso, il Valpolicella e il Recioto.

Un ultimo consiglio, forse il più importante: Venezia non è una città da consumarsi in fretta. Anzi, se vi perdetevi, i numeri civici sono praticamente inutili per orientarsi, allora siete a buon punto, e magari scoprirete tutte le cose meravigliose che la città può offrire e che, dato il poco spazio, non abbiamo potuto raccontarvi.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal sito web www.venezia.net

La Moka

La caffettiera che ha svegliato l'Italia



Il gorgoglio che sale da una Moka, ecco un suono che tutti gli italiani conoscono! La Moka, la caffettiera per antonomasia, non è mero oggetto domestico ma un'icona nazionale, un simbolo. Un pezzo d'Italia, assieme alla pizza e al calcio. Parlare della storia della Moka vuol dire raccontare l'avventura di una famiglia, quella dei Bialetti, ma anche un pezzo di storia d'Italia, fatta di migrazioni e genialità.

La storia della Moka inizia da molto lontano, perché il caffè stesso è un prodotto antichissimo, scoperto nella penisola arabica e in Africa orientale. Già nel XV secolo veniva consumato nei paesi musulmani. Come in Italia, anche nel mondo arabo il caffè è un vero e proprio rituale sociale, un modo per stare insieme. In quelle terre si usa una caffettiera in ottone chiamata "dallah". Nella "dallah" si fa bollire il caffè macinato molto fine con acqua. Il caffè arabo è più denso del nostro e viene tradizionalmente servito in tazzine piccole e senza manico. Scendendo a sud nell'Africa, giungiamo in Somalia, un'altra delle "patrie" del caffè. Qui il caffè (chiamato "qahwa" o "bun") si fa più speziato e viene preparato con chicchi tostati sul momento, pestati e poi bolliti a lungo, cui si aggiungono cannella, chiodi di garofano e talvolta zenzero.

È da questi luoghi lontani che il caffè arrivò in Europa grazie alla Repubblica di Venezia. Infatti a Venezia, già nel 1600, si poteva bere caffè nei bar pubblici. Passano neanche cento anni e il caffè diventa parte integrante della vita quotidiana di milioni di persone. Ma prepararlo in casa rimaneva un'operazione lunga e complicata. Nelle case del sud lo si faceva con la mitica "cucuma napoletana": due recipienti sovrapposti che a un certo punto della preparazione andavano capovolti. Nella napoletana, il caffè filtrava goccia dopo goccia, con pazienza, producendo un caffè più leggero e delicato, ma ricco di aroma.

Poi, nel 1933, Alfonso Bialetti, capostipite della famiglia omonima, torna dalla Francia, dove aveva lavorato come operaio specializzato, imparando a fondere l'alluminio. Particolare decisivo, come vedremo. Tornato a Omegna, cittadina tra le montagne e il lago d'Orta, Alfonso apre un'officina metalmeccanica che produceva semilavorati in alluminio.

In quegli anni, in un piccolo paesino tra le montagne, non si parlava affatto di lavatrici. I panni si lavavano con uno strano marchingegno, una specie di caldaia per il bucato chiamata "lisciveuse". Sostanzialmente, un pentolone con un tubo al

centro. Nella “lisciveuse” l’acqua, bollendo, saliva assieme alla liscivia (il detersivo) lungo il tubo per poi ridiscendere sul bucato in modo uniforme.

Bialetti era affascinato da questo marchingegno e un giorno, ammirandone il funzionamento, ebbe un colpo di genio: “E se facessi una “lisciveuse” minuscola per fare il caffè?” Sfruttando il principio della pressione del vapore per far passare l’acqua bollente attraverso uno strato di caffè macinato.

Nasce così la mitica Moka Express. Il design è semplice e perfettamente adatto allo scopo: un oggetto tutto in alluminio a base ottagonale, per distribuire il calore in modo uniforme, con un filtro centrale e una caldaia superiore. Il genio artigianale di Alfonso Bialetti aveva trasformato l’osservazione quotidiana in invenzione industriale, per cui in pochi minuti si poteva gustare a casa un caffè molto simile all’espresso del bar. Nei primi anni, la diffusione fu lenta. Erano tempi difficili. L’Italia fascista era sotto sanzioni economiche imposte dalla Società delle Nazioni perché aveva invaso l’Etiopia. L’economia soffriva in un paese già povero di suo.

A queste sanzioni il regime rispose incoraggiando l’uso di materie prime italiane. E questa mossa politica per la produzione delle Moka si rivelò cruciale. La Moka originale, infatti, era fatta d’alluminio, e l’Italia di alluminio ne aveva tantissimo. Gli italiani si trovarono sommersi da stoviglie e posate di alluminio, materiale che era ormai divenuto un simbolo della forza italiana e della sua capacità di resistere.

Ma la vera svolta arrivò dopo la guerra, quando il figlio di Alfonso, Renato Bialetti, prese in mano l’azienda. Un personaggio fuori dal comune: vivace, creativo, carismatico. Tornato a casa dopo due anni di prigionia in Germania, comprese subito che la Moka poteva vendere, e anche tanto, ma mancavano due cose: visibilità e riconoscibilità. Marketing e pubblicizzazione: insomma, questo era l’ingrediente che mancava per il successo completo del prodotto. Anche in questo caso molto contò il colpo di genio, non quello dell’artigiano stavolta, ma quello del venditore. Fu Renato a creare il famoso “omino coi baffi”, caricatura ispirata al suo stesso volto, che divenne il marchio ufficiale della Moka. Nel dopoguerra, l’omino lo si poteva trovare ovunque: nei mitici Caroselli, sui manifesti pubblicitari, sui banconi dei negozi. Renato investì tantissimo nella pubblicità: “Se non si conosce un prodotto, non lo si compra”, diceva. Osservazione

di buon senso più che di marketing.

Negli anni Cinquanta e Sessanta, ogni famiglia italiana possedeva almeno una Moka. I modelli si moltiplicavano, dai più piccoli per una sola tazzina fino a quelli da dodici o più, pensati per le famiglie numerose, che in quegli anni abbondavano. Ogni bar, ogni casa vacanze, ogni casa di studenti aveva la sua. Pare che nei decenni successivi al dopoguerra ne siano stati prodotti oltre trecento milioni di esemplari, grazie anche al prezzo contenuto, poche centinaia di lire, e alla proverbiale praticità dell’oggetto. Non servivano né corrente elettrica né istruzioni complicate. Tutto quello che ci voleva erano acqua, caffè, fuoco e un po’ di pazienza, ma in fondo neanche quella, perché il “mettere su il caffè” divenne presto un piccolo rito quotidiano.

Per generazioni intere, il primo gesto del mattino è stato “mettere su il caffè”, riempiendo la casa del profumo intenso e inconfondibile dell’arabica. Per decenni la Moka fu un oggetto attorno a cui ci si stava insieme. Si preparava il caffè per gli ospiti, lo si condivideva con la vicina, lo si portava a letto al marito o alla moglie.

Ma tutte le favole, comprese quelle industriali, hanno una fine. Verso l’inizio di questo secolo, fu la diffusione di macchine da caffè a capsule, più rapide, “moderne” e personalizzabili, a cambiare le cose. E fu così che la Moka conobbe il declino. Stavamo entrando in un’epoca in cui la velocità contava più di ogni altra cosa. La caffettiera era ormai superata. Certo, la Bialetti provò a reinventarsi, ideando nuovi modelli con nuovi colori e design. Addirittura, furono aperti negozi che vendevano solo Moka Bialetti, i famosi negozi monomarca. Estremo tentativo di riguadagnare il terreno perduto, ma senza successo.

Unica consolazione: quando quest’oggetto vendeva sempre meno, cominciò ad essere apprezzato per il suo design, per il suo lato artistico, si potrebbe dire, entrando nelle collezioni permanenti del MoMA di New York, della Triennale di Milano e del Design Museum di Londra.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo sono tratte dai seguenti siti web: <https://bialettistory.com/>, <https://www.ellededecor.com/it/lifestyle/a45653913/caffettiera/> e https://www.ilsole24ore.com/art/storia-bialetti-boom-moka-bilanci-rosso-AEXsSNXG?refresh_ce=1

E se piangere facesse bene?!

Piccola guida per riuscire a piangere

“

Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto

”

Lettera di Paolo ai Romani



Ci hanno sempre detto che trattenere le emozioni è segno di maturità, mentre piangere è segno di debolezza. Ma non è così. Il pianto è una risposta autentica e profondamente umana al dolore. Infatti, ai bambini viene naturale, perché non c'è nulla di strano o sbagliato nel sentire il bisogno di piangere. Anzi, è il trattenere le lacrime che può far male. Il problema nella nostra educazione è che i grandi ci dicevano frasi come “non fare la femminuccia”, “i grandi non piangono”, “non mostrarti fragile”, e queste frasi ci sono entrate dentro, nella mente e nel cuore, innalzando barriere emotive che, per molti di noi, si sono trasformate in muri invalicabili. L'intimazione “non piangere”, ripetuta in tutte le salse, ci ha fatto perdere la capacità di leggere le nostre emozioni col cuore e con la mente. Ma non col corpo: il corpo non dimentica e custodisce l'emozione, pronta prima o poi a farsi sentire.

Bisogna reimparare a vedere le lacrime come un positivo moto del cuore che ci aiuta a scaricare la tensione emotiva quando questa raggiunge il livello di guardia. Quando il dolore, la frustrazione, la gioia o la commozione diventano troppo forti per essere contenuti, il pianto arriva. Ed è un bene, perché piangendo ci si libera e si riprende fiato. Bisogna anche reimparare a vedere il pianto non solo come un modo per esprimere sentimenti, ma anche come un gesto di affetto verso noi stessi. Quando piangiamo accettiamo il nostro sentimento senza filtri. È come se, facendo uscire le lacrime, ci abbracciassimo. E questo ci fa bene sia fisicamente che psicologicamente.

Tutti gli esperti sono certi che trattenere le emozioni a lungo fa male alla salute. Trattenere le lacrime danneggia tutto il nostro corpo: dal cuore al fegato, dal cervello alla tiroide. Non dobbiamo dunque stupirci del fatto che le lacrime scatenate dalle

emozioni sono diverse da quelle che sgorgano quando tagliamo una cipolla, per esempio. Sono diverse proprio dal punto di vista della loro composizione, contengono sostanze chimiche differenti. Per esempio, le lacrime vere, al contrario di quelle “da cipolla”, contengono endorfine, i nostri antidolorifici naturali.

Piangere stimola anche il sistema nervoso, calmandoci e rilassandoci dopo il momento di crisi. E infatti, dopo un pianto intenso ci si sente più leggeri, sollevati sia fisicamente sia emotivamente. Ma non basta: il pianto non ci riconnette solo con le nostre emozioni. Ha anche il dono di unirci agli altri; ha una funzione sociale. Quando qualcuno piange davanti a noi, spesso sentiamo il desiderio di avvicinarci e di consolare, come se le lacrime dell'altro fossero una richiesta di intimità, sgorgassero per ricordarci che siamo tutti esseri umani, svelando le nostre vulnerabilità e il nostro bisogno di comprensione. Ed è proprio per questo che dovremmo tutti lavorare per una società che accetti il pianto e crei spazi in cui esprimerlo: non solo perché fa bene a noi, ma perché ci avvicina agli altri. Ovviamente, a volte il pianto non basta. Quando è troppo frequente, quando inizia a compromettere la vita quotidiana o i rapporti con gli altri, allora può essere il segnale che è il momento di chiedere aiuto. Ma nella maggior parte dei casi, piangere è una risorsa, non un problema.

Ci sono tanti tipi di pianto, ed è affascinante il fatto che si piange sia quando si sta molto male sia quando si è molto felici. Ma c'è un tratto comune fra questi due estremi: in entrambi i casi ci sentiamo profondamente vivi. Il pianto può farci tante cose: svuotarci, lasciarci stremati, sorprenderci con la sua irruenza quando sgorga davanti a un gesto gentile, un pezzo musicale o la scena di un film.

Non tutte le persone riescono a piangere. Alcune, anche se provano emozioni forti, non riescono a lasciarsi andare. Può essere una questione di personalità: alcuni di noi hanno un forte bisogno di controllo e si illudono di ottenerlo reprimendo le emozioni. Altre volte è una questione di esperienze di vita traumatiche che ci hanno insegnato che per difendersi non bisogna mai mostrarsi deboli. Mai! Anche alcune condizioni psicologiche, come certe forme di depressione o l'uso di farmaci antidepressivi, possono inibire il pianto. In questi casi, non riuscire a piangere può diventare fonte di disagio, distacco o solitudine.

Un dato interessante riguarda le differenze tra uomini e donne. Nei primi anni di vita, maschi e femmine piangono allo stesso modo. Ma poi qualcosa cambia. I maschi vengono educati a tenersi tutto dentro, a mostrarsi forti, a sostituire la tristezza con la rabbia. Non è dunque una questione di natura, ma dell'educazione che “maschietti” e “femminucce” ricevono. Diciamocelo: l'aggressività maschile è più accettata della vulnerabilità. Un uomo che piange viene spesso visto come instabile e debole. Per fortuna, le cose stanno cambiando e nuove generazioni di uomini sono più aperte all'idea che si possa piangere.

Ma chi fra di noi piange di più e chi piange di meno? Piangere è profondamente legato all'empatia, cioè alla capacità di riconoscere e sentire le emozioni degli altri. Le persone più empatiche tendono a piangere più facilmente, caratteristica che condividono con gli ansiosi, che vivono in uno stato di allerta costante. All'opposto, ci sono coloro che tendono a trattenersi, a chiudersi, a non lasciarsi andare.

Un'altra cosa che la società in cui viviamo ci insegna (e che non aiuta ad abbassare le difese e accogliere con comprensione e dolcezza chi piange) è il sospetto che chi piange sia non solo instabile, ma anche manipolatore, falso addirittura. È vero, ci sono lacrime che sgorgano per chiedere perdono, per smorzare un conflitto, per ottenere compassione. Ma questo non significa che siano meno vere. Semplicemente, queste lacrime ci ricordano che il pianto è uno strumento potente, capace di generare reazioni diverse.

Ma in fondo solo una cosa conta: piangere è un atto profondamente umano. Ci permette di entrare in contatto con quella parte di noi che non ha paura di sentire. Quando di fronte a un dolore si ha fretta di superarlo, di tornare subito alla normalità, le lacrime sono lì a dirci di fermarci e di ascoltare noi stessi, di coccolare le nostre fragilità, magari provando a farne un punto di forza.

E allora insegniamo ai nostri figli e nipoti la libertà di commuoversi senza giudicare chi ha il coraggio di farlo. Facciamogli capire che le emozioni possono essere libere di circolare senza vergogna. Piangere non è arrendersi: la forza verrà dopo il pianto. Piangere significa restare vivi.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it

Capire gli psicofarmaci

Una conversazione con il Dottor Serafim

“

Tanti mi fanno domande sui farmaci per la salute mentale, i famigerati psicofarmaci,

”



ci dice il dottor Serafim,

medico di base con anni di esperienza nell'aiutare pazienti affetti da problemi psicologici come ansia e depressione. “La maggior parte delle persone non capisce davvero cosa siano né come funzionino”-aggiunge il dottore. Cominciamo dunque questa chiacchierata col definirli questi farmaci: “gli psicofarmaci sono farmaci che agiscono sul cervello per modificare l'equilibrio dei neurotrasmettitori. I neurotrasmettitori sono sostanze chimiche presenti naturalmente nel cervello che influenzano l'umore, le emozioni, il sonno e il comportamento. Gli psicofarmaci vengono utilizzati per trattare disturbi come depressione, ansia, schizofrenia o disturbi bipolari, l'alternarsi di fasi di ansia a fasi di depressione, e riequilibrano le dosi di neurotrasmettitori nel cervello”- ci spiega con chiarezza il dottor Serafim. Utilizzando un'immagine molto efficace, i neurotrasmettitori potrebbero essere paragonati a dei corrieri che corrono nel cervello per consegnare pacchi. “Quando ce ne sono troppi, troppo pochi, o non funzionano

bene, il cervello va in tilt. E questo andare in tilt ha un effetto sulle emozioni: si può cominciare a sentirsi giù, agitati, sopraffatti dalle emozioni. In alcuni casi si diventa incapaci di affrontare le attività quotidiane. Se preferite, potete paragonare le dosi di neurotrasmettitori nel cervello agli ingredienti per fare una torta-ci dice sorridendo il dottor Serafim- “ci vogliono le dosi giuste per fare una buona torta. Se metti troppo sale o dimentichi lo zucchero, il sapore sarà sbagliato. Il cervello è lo stesso: ha bisogno della giusta dose di ingredienti (di neurotrasmettitori) per funzionare bene e farci stare bene psicologicamente.” Ma come funzionano esattamente questi farmaci psicotropi? “Beh, una delle cose principali da tenere a mente è che non funzionano immediatamente”- ci spiega il dottor Serafim- “nel corpo esiste una barriera chiamata barriera emato-encefalica, sostanzialmente una recinzione di sicurezza per proteggere il cervello da sostanze pericolose presenti nel sangue. Ecco perché ci vogliono una o due settimane prima che

questi farmaci inizino davvero ad aiutare. Devono attraversare lentamente questa barriera e accumularsi nel cervello". Quando, quindi, un medico decide di prescriverli? "Se una persona arriva in ambulatorio e piange spesso, è costantemente nervosa, non riesce a dormire o è sempre in ansia, potrebbe trattarsi di ansia o depressione"- ci dice il dottor Serafim- "in questi casi il medico potrebbe proporre di iniziare una terapia farmacologica. Tuttavia, e questo è un punto che tengo a precisare, nella maggior parte dei casi i farmaci da soli non bastano. Il trattamento migliore è una combinazione di farmaci e psicoterapia. Perché se il farmaco calma il cervello, la terapia aiuta a gestire le emozioni, riconoscere i segnali di allarme e affrontare meglio la vita. Insomma, la combinazione migliore è prendere i farmaci consigliati e parlare con un esperto, psicologo o psichiatra che sia... immaginiamo di avere appena avuto un incidente stradale. Il cervello deve concentrarsi, ma nel frattempo hai il panico, sei arrabbiato o spaventato. La terapia farmacologica aiuta a controllare questa tempesta emotiva, così puoi pensare con chiarezza e intraprendere un percorso psicoterapico di cura". Ovviamente, nessun farmaco è privo di rischi e all'inizio alcune persone si sentono stanche o leggermente nauseate. "La strategia agli inizi è spesso quella di iniziare con dosi basse e fare controlli regolari"- chiarisce il dottor Serafim- precisando anche che gli anziani devono essere seguiti con particolare attenzione. "Con l'età il corpo rallenta, i farmaci restano in circolo più a lungo. In più molti anziani prendono già diversi medicinali, alcuni dei quali possono interagire negativamente con quelli per la salute mentale, anche farmaci da banco come quelli per il raffreddore o antidolorifici". Il consiglio del dottor Serafim? "Assumere i nuovi farmaci la sera, perché molti danno sonnolenza, e informare sempre il medico su tutto ciò che si prende, anche vitamine o rimedi naturali, perché una cosa che si prende e sembra da poco può in realtà essere molto importante". C'è chi, quando si assumono psicofarmaci, prende peso e questa è una fonte frequente di preoccupazione. "Sì, è vero, alcune persone ingrassano, ma attenzione perché non sempre è colpa del farmaco"- chiarisce il dottor Serafim- "Chi è depresso o ansioso può smettere di mangiare. Quando si sente meglio, ricomincia a mangiare normalmente. Se qualcuno prende o perde cinque o sei chili, deve dirlo subito al proprio medico curante." Il dottor Serafim sottolinea anche un effetto che molti pazienti non notano subito: "A volte il farmaco appiattisce le emozioni. Non ci si sente più tristi, ma neppure felici. Questo potrebbe significare che la dose è troppo alta o che serve un altro farmaco. Un altro errore comune, se posso aggiungere, è che le

persone interrompono il trattamento troppo presto. Si sentono meglio e pensano di non averne più bisogno. Ma è pericoloso. Magari stanno meglio proprio grazie al farmaco. Servono controlli regolari per mantenere la stabilità". La chiacchierata col dottor Serafim è poi proseguita discutendo delle paure che molte persone hanno riguardo agli psicofarmaci: "Una paura comune in chi comincia a prendere questi farmaci sono gli effetti collaterali, ovvero quegli effetti del farmaco che non sono previsti. Se sono gravi, come battito accelerato o forti tremori, bisogna andare in ospedale. Se sono lievi, meglio chiamare il medico. Ma non vanno mai ignorati". C'è anche chi ha talmente paura di questi farmaci, che curando il cervello sono spesso circondati da un alone di inquietante mistero e non iniziano neanche a prenderli. "Si è così preoccupati per ciò che potrebbe andare storto da non riuscire mai a fare il primo passo"- ci spiega il dottor Serafim- "Il rimedio migliore per questo problema è avere fiducia nel proprio medico. Tanto più che non si deve necessariamente prendere la medicina per tutta la vita. Se il paziente sta bene, si può iniziare a ridurre gradualmente la dose, con un ritmo dettato dal medico curante, di solito nell'arco di qualche mese. Ma va detto che per alcune persone il cervello non produce abbastanza delle sostanze di cui ha bisogno. Queste persone possono stare bene per un po' per poi lentamente tornare ad avere dei sintomi. È importante riconoscere quei segnali in tempo, prima che la situazione peggiori. È come avere il diabete: se il corpo non produce insulina, hai bisogno di un farmaco". Un'altra delle idee sbagliate riguardo agli psicofarmaci è che siano la panacea per tutti i mali, per cui una volta presi si smette di essere depressi o ansiosi. Al riguardo il dottor Serafim ripete spesso una frase ai suoi pazienti: "L'obiettivo non è essere perfetti. L'obiettivo è sapersela cavare, che significa superare una giornata stressante senza crollare. Magari ti arrabbi o piangi, ma poi ti riprendi. Insomma, perlomeno idealmente, i farmaci psicotropi non sono una stampella per tutta la vita ma un sostegno in un momento di difficoltà. Servono ad aiutarti mentre impari a conoscere te stesso, a parlare dei tuoi problemi. Ti aiutano nel percorso che dovrebbe portare i pazienti a camminare sulle proprie gambe". Per concludere questa chiacchierata, il dottor Serafim ci lascia due consigli semplici ma importanti: "Chiedi sempre al tuo medico se ti serve un farmaco o puoi iniziare con la terapia e se, quando sei sotto psicofarmaci, c'è qualcosa che non va, non aspettare. Chiama il tuo dottore. Siamo qui per questo".

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.



Stai pensando di cambiare fornitore di assistenza domiciliare?

Passa al Co.As.It. per:

Rimanere indipendente grazie ad assistenza personalizzata e culturalmente sensibile

- Prezzi chiari
- Servizi regolari
- Case Manager certificati
- Accesso ad Allied Health Services

Per saperne di più chiama il numero (02) 9564 0744
o invia un'e-mail a referrals@coasit.org.au

(02) 9564 0744
coasit.org.au
referrals@coasit.org.au



Conclave 2025

Curiosità di un'elezione millenaria



Il 7 maggio di quest'anno la Cappella Sistina ha chiuso le sue porte e sotto il meraviglioso Giudizio Universale di Michelangelo, ben centotrentatré cardinali da ogni angolo del pianeta si sono riuniti per eleggere Leone XIV, il duecentosessantesimo Papa. Nei primi secoli del cristianesimo, il papa veniva scelto dai preti e dal popolo di Roma. A volte veniva indicato direttamente dal predecessore. Questa mancanza di regole precise favoriva le pressioni delle famiglie nobili romane e portava talvolta all'elezione di più papi, chiamati dagli oppositori "antipapi". Dal IV secolo il voto fu riservato al solo clero romano. Ma re e imperatori non mancavano di intervenire, imponendo candidati o ponendo veti sugli altri. Nel millecentosettantanove si decise che tutti i cardinali avevano diritto di eleggere il Papa ma che il vincitore doveva ottenere almeno i due terzi dei voti. Le cose sono cambiate parecchio da allora. La novità più clamorosa di quest'anno è che per la prima volta in oltre duemila anni di storia della Chiesa partecipano all'elezione cardinali dai cinque continenti. La Chiesa è sempre meno europea e sempre più mondiale. Addirittura c'è un

cardinale che proviene da Ulan Bator, capitale della sperdutissima Mongolia. Papa Francesco ha eletto la vasta maggioranza dei cardinali che hanno eletto il nuovo Papa, proporzionalmente circa otto su dieci. Farà piacere sapere che il più giovane è stato Mykola Bychok, vescovo eparchiale di Melbourne, nato nel 1980: unico sotto i cinquanta del collegio ed anche unico australiano. Il più anziano invece era Carlos Osoro Sierra, settantanove anni, arcivescovo di Madrid. A guardare alla storia recente dei conclavi, si nota subito che la crescita dei cardinali elettori è stata impressionante. Nel 1958 solo cinquantuno cardinali elessero Angelo Giuseppe Roncalli, il "Papa buono", ovvero Giovanni XXIII. Il conclave per l'elezione del nuovo Papa, iniziato il sette maggio, è durato circa venticinque ore, con solo quattro votazioni. Uno dei conclavi più brevi degli ultimi centocinquanta anni. Il conclave più lungo si svolse invece a Viterbo tra il 1271 e il 1272. Furono diciotto mesi di lotte furibonde fra cardinali messe a tacere solo dall'intervento dell'imperatore Rodolfo I d'Asburgo, che portò all'elezione di Gregorio X. Il conclave che elesse Giulio II fu invece il più veloce, ancora più fulmineo

di quello di quest'anno. Si svolse tutto nella notte tra il 31 ottobre e il 1° novembre del 1503. Appena dieci ore di durata, ma mai la scelta fu più giusta. Giulio II fu un grandissimo Papa che ampliò lo Stato Pontificio, guadagnandosi il soprannome di "Papa guerriero" e fondò la Guardia Svizzera; fece di Roma una capitale artistica, invitando nella città eterna artisti come Bramante, Raffaello e Michelangelo che durante questo pontificato creò la Cappella Sistina, luogo in cui si sono svolti la maggior parte dei conclavi. Ma i conclavi non sempre si sono svolti a Roma. Nel corso della lunga storia della Chiesa si è votato a Viterbo, Perugia, Avignone e anche a Costanza, in Svizzera. Addirittura tra il 1779 e il 1800 il Papa venne eletto a Venezia perché a Roma c'era Napoleone che con la Chiesa proprio non andava d'accordo. Storia ed un alone di segretezza rendono affascinanti i riti e le usanze del conclave. Non a caso il termine "conclave" viene dal latino cum clave ("chiuso a chiave"), ovvero isolamento totale dei cardinali elettori dal mondo esterno che ai giorni nostri significa niente telefoni, internet, radio, giornali o tv, finestre oscurate, disturbatori di segnale per non poter fare telefonate e vigilanza strettissima. Chi rompe il segreto rischia la scomunica. Tutta questa segretezza ha un suo validissimo motivo. Infatti, il conclave non è mai stato immune da intrighi e colpi di scena anche cruenti. Per esempio, nel 1605, durante la successione a Leone XI, le tensioni tra fazioni filofrancesi e filospagnole degenerarono in rissa e ci furono addirittura dei feriti. Va compreso che l'importanza dell'elezione del Papa durante certi periodi storici fu tale che tutti i potenti dell'epoca volevano metterci il becco, essendo la Chiesa non solo un potere spirituale ma anche temporale. Per secoli, i sovrani cattolici di Francia, Spagna e Austria esercitarono il diritto, non scritto ma non per questo meno valido, di escludere candidati che non fossero graditi ai loro interessi. Questo diritto fu abolito solo nel 1903 da Pio X. Nonostante qualche lieve cambiamento, i riti del conclave ed i suoi simboli sono rimasti invariati nei secoli. Si comincia con la messa in San Pietro che prepara spiritualmente i cardinali elettori all'arduo compito di eleggere il nuovo pontefice. Poi parte la processione verso la Cappella Sistina e la solenne dichiarazione "extra omnes" ("fuori tutti" in italiano), attraverso la quale i non autorizzati vengono fatti uscire. Le giornate dei membri del conclave passano poi tra preghiere e votazioni con lodi, messe mattutine e vesperi serali. E poi c'è il rito forse più conosciuto di tutti, quello della fumata: nera se si deve ancora aspettare



o bianca se c'è un nuovo Papa. Contrariamente a quello che molti credono, il rito della fumata è abbastanza recente, fu introdotto nel XIV secolo. In teoria, chiunque può diventare papa: basta che sia uomo, cattolico, battezzato e celibe. In pratica dal 1522 il pontefice è sempre stato scelto tra i cardinali. Robert Francis Prevost è salito al soglio pontificio l'8 maggio di quest'anno, scegliendo per sé il nome di Leone XIV. Ispirandosi a Leone XIII, Papa dal 1878 al 1903. Leone XIII fu un Papa molto attento alla società ed ai lavoratori, un Papa che voleva aiutare la povera gente. Coerentemente, nel suo primo discorso Leone XIV ha parlato di "pace" e "giustizia", esprimendo il bisogno di una Chiesa "vicina ai poveri". Parole bellissime, che commuovono e che promettono bene per questo Papa "americano" col nonno paterno piemontese.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: <https://tg24.sky.it>, <https://www.focusjunior.it> e www.avvenire.it

Le corna

Elogio scherzoso di un gesto scaramantico



Il gesto delle corna è uno dei segni più conosciuti e usati, specialmente in Italia. Può far ridere o offendere ma ha origini molto antiche e tanti significati diversi. È un gesto che parla di infedeltà, protezione, magia, religione e tradizione popolare. È usato ancora oggi per difendersi dalla sfortuna o scacciare il malocchio, ma un tempo serviva anche a comunicare cose molto serie. La sua storia ha più di duemila anni. Scherzosamente si può dire che di corna sono pieni i vasi antichi, le statue greche e persino quelle etrusche. È un segno che ha attraversato i secoli e le civiltà, cambiando forma e significato a seconda del tempo e del luogo. Tutto comincia con un mito dell'antica Grecia, quello di Zeus, re degli dèi, e Europa, donna bellissima nonché regina di Creta. Zeus, per conquistarla, si trasformò in un toro bianco. Da questa unione nacquero tre figli, e uno di loro, Minosse, divenne re di Creta. Sua moglie Pasifae si innamorò del Toro di Creta e da quell'amore nacque il Minotauro, un essere mezzo uomo e mezzo toro.

Da quel momento, per prendere in giro il re, i cretesi cominciarono a fargli il gesto delle corna ricordandogli crudelmente il tradimento subito. Pare siano queste le radici leggendarie del gesto. Ma non è questo l'unico significato delle corna. Il gesto infatti, al contrario di quello che si può pensare, è raffinatissimo e ha una miriade di significati a seconda di come sia fatto. Se le dita sono rivolte verso l'alto diventa un insulto. Se rivolte verso il basso o sfregate contro il corpo, allora il gesto diventa uno "scudo magico" per proteggersi dal male. I più superstiziosi tra noi, per aumentare il potere dello scudo creato dalle corna, ci aggiungono altri gesti scaramantici come toccare ferro o addirittura portare con sé il classico corno rosso, il "curniciello", come lo chiamano a Napoli, utilissimo a tenere ancora più lontana la sfortuna. E a pensarci tutto questo non fa nulla di male, cosa c'è di male in un piccolo rituale se ci fa sentire più sicuri? La nostra cultura è piena di gesti scaramantici al punto che anche il cinema italiano ce ne ha parlato. In un

famoso film di Lina Wertmüller, “lo speriamo che me la cavo”, un maestro interpretato da Paolo Villaggio riceve una vera lezione sulle corna: gli viene spiegato con molta serietà che il significato cambia in base a come si tengono le dita. Una scena che fa sorridere, ma che mostra quanto il gesto sia importante nella mentalità popolare e non solo. Il fare le corna compare anche nell’arte e nella religione. Andate a visitare per esempio la meravigliosa cattedrale di Spoleto. Qui il pittore Filippo Lippi si è ritratto mentre fa le corna con le dita rivolte verso il basso, invocando così quello che abbiamo chiamato prima “scudo di protezione”. Un gesto per nulla offensivo ma molto potente perché serve a tenere lontana la morte e il male, a proteggere l’anima. In un’altra

opera, nelle vetrate della cattedrale di Auch in Francia, si vede il profeta Naum che fa il gesto con la mano sinistra, mentre la destra è nascosta sul petto. Ma non è solo in Italia che si usa fare le corna. Anche in Spagna o nella Repubblica Ceca il gesto viene compreso come un’offesa. Insomma, le corna non sono un semplice segno con la mano, ma un piccolo pezzo di cultura, di storia, di teatro quotidiano. Il fare le corna è un gesto che vive e che cambia, ma che non smette mai di comunicare.

Parte delle informazioni contenute in questo articolo sono tratte da <https://www.repubblica.it>

Cercate un po' di socializzazione?

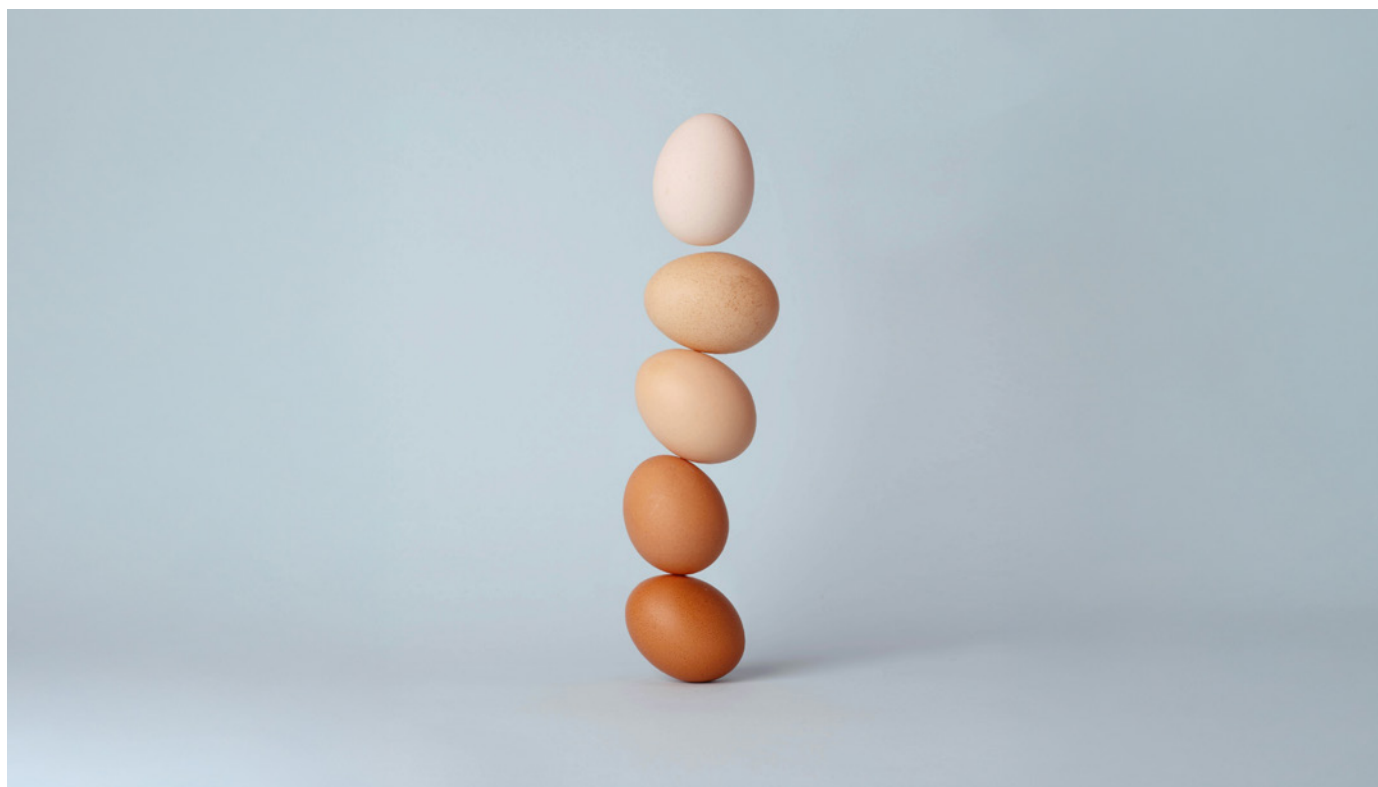
**Per saperne di più
chiama il numero:
9564 0744**

coasit.org.au



L'uovo

Un piccolo concentrato di salute



Le uova sono tra gli alimenti più completi che esistano, un vero concentrato di sostanze utili, per tutte le età. Dentro un uovo si nascondono sostanze utili per tutto il corpo. L'uomo conosce i benefici delle uova da sempre. Nell'Antico Egitto già si allevavano i polli e si incubavano le uova. I raffinatissimi Cartaginesi invece mangiavano le uova di struzzo, nutrienti quanto quelle di gallina ma molto più grandi: con un uovo di struzzo si può fare una frittatona equivalente a venticinque uova di gallina, apparentemente molto digeribile e ricca di minerali. Gli antichi Greci consumavano regolarmente uova di gallina e il celebre medico Galeno riteneva che nella dieta degli anziani non dovessero mai mancare, ipotesi confermata dalla scienza moderna. I Romani mangiavano le uova come antipasto con pane, olive e vino. Guardiamole in dettaglio, dunque, le meravigliose proprietà di questo cibo. È ricchissimo di proteine che potremmo definire "complete", cioè che contengono tutti gli amminoacidi essenziali. Semplificando, gli amminoacidi sono paragonabili a dei mattoncini che il corpo usa per costruire muscoli, tessuti, ormoni e tante altre cose. Gli ormoni sono come dei messaggeri che viaggiano nel sangue e regolano la nostra crescita, il nostro metabolismo e persino

il nostro umore. Se vi è più facile, pensate agli amminoacidi come a dei pezzi di un puzzle che servono per mantenere in forma tutto l'organismo. Procedendo, l'uovo è una vera miniera di vitamine, fondamentali perché aiutano la vista, le ossa, la pelle e tante altre cose. Poi ci sono i minerali, di cui le uova sono ricchissime: ferro, fosforo, zinco, selenio, calcio, tutti presenti in quantità. I minerali delle uova ci aiutano a combattere stanchezza e anemia, rinforzano denti, ossa, muscoli e sistema immunitario, che ci protegge da virus, batteri e numerose malattie. Se le uova sono di galline allevate in modo sano, mangiandole ci nutriamo anche di grassi buoni, toccasana per cuore, cervello e circolazione. Sostanza poco conosciuta ma preziosa e abbondante nell'uovo è la colina, coinvolta nel funzionamento del cervello e del sistema nervoso, specialmente per memoria e umore, oltre ad aiutare il fegato a restare sano. Nel tuorlo dell'uovo si concentrano i principali benefici dell'uovo. È nel tuorlo che troviamo sostanze molto importanti per la salute degli occhi, che riducono il rischio di malattie legate all'invecchiamento, come la degenerazione maculare: malattia che comporta perdita della visione centrale, difficoltà a vedere i dettagli e i colori e distorsione delle immagini.

Altre sostanze contenute nel tuorlo aiutano a combattere i temibilissimi radicali liberi prodotti dal nostro corpo sia normalmente che sotto stress. Se il corpo contiene troppi radicali liberi, le cellule invecchiano più velocemente ed aumenta il rischio di ammalarsi. Un mito da sfatare sulle uova riguarda l'associazione tra mangiare uova e aumento del colesterolo nel sangue. La scienza moderna ha smentito questa affermazione. In realtà il colesterolo dei cibi ha poco a che fare con quello che circola nel sangue, che è prodotto dal nostro corpo. Infatti, il corpo regola il colesterolo sulla base di quello assunto con l'alimentazione. Insomma, per una persona sana, mangiare un uovo al giorno va benissimo, meglio ancora se biologico. Proprio perché è così completo e facile da digerire, l'uovo è particolarmente indicato per gli anziani. Invecchiare può comportare perdita di massa muscolare, energia e appetito. In alcuni casi l'anziano può avere difficoltà a masticare e digerire. L'uovo, leggero e gustoso e cucinabile in tanti modi diversi, può fornire le proteine giuste per mantenere i muscoli forti, oltre a tutti quei nutrienti che aiutano cervello, vista, ossa e sistema immunitario.

Insomma, previa consultazione con un medico o un esperto, si può dire che l'uovo è un alimento fondamentale per la dieta dell'anziano, tanto più che aiuta a digerire bene i grassi ed è indicato per chi ha la digestione lenta, problema frequente con l'età. Tra l'altro, cucinarlo è semplicissimo e non serve usare troppi condimenti perché l'uovo è già di per sé gustoso. Certo, come in tutte le cose, serve equilibrio. Prima di modificare la propria dieta, chi ha problemi di salute specifici, come colesterolo alto non controllato, diabete o patologie cardiovascolari, deve parlarne col medico. L'uovo è insomma un piccolo grande tesoro da tenere sempre in frigo.

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti: <https://www.santagostino.it>, <https://www.riza.it> e <https://www.imbio.it>

Le candidature per le Medaglie del Co.As.It. sono ora aperte

Le categorie di premi sono: Servizi per la comunità, Lingua e cultura italiana, Conservazione del patrimonio italiano

Le candidature possono essere presentate fino a venerdì 21 novembre



**coasit.org.au
(02) 9564 0744**

Matilde di Canossa

La donna che piegò un imperatore



La vita di Matilde di Canossa è un po' difficile da seguire perché, come una telenovela sudamericana, è piena di personaggi e colpi di scena. Ma vale la pena avere un po' di pazienza perché questa donna ha letteralmente cambiato il corso della storia medievale italiana ed europea. Per capire la granduchessa Matilde di Canossa dobbiamo prima comprendere cosa stava succedendo in Europa tra la fine del X secolo e l'inizio dell'XI. All'epoca in Europa c'erano tanti piccoli regni e territori, non nazioni. È vero, c'era l'Impero Carolingio, ma contava veramente poco, con l'imperatore che cercava di governare un territorio molto grande che comprendeva le attuali Germania, Italia e Francia e persino una parte dell'Europa centrale. Ma la sua presa su questi territori era molto debole e spesso nelle terre dell'impero contavano molto di più i nobili locali e la Chiesa. Il nostro paese era, se possibile, ancor più frazionato del resto del continente in una schiera di signorie, ducati e città, spesso in lotta tra loro. Al nord governavano famiglie come i Guidi e i Canossa, mentre il meridione era diviso tra Normanni, Bizantini e Longobardi, sempre in guerra tra di loro. Ad aumentare la confusione c'era la lotta tra i

grandi "superpoteri" dell'epoca: l'impero e il papa. Tutto verteva su chi poteva nominare i vescovi e gli abati, che in pratica dominavano su terre, risorse e ricchezze. La famosa lotta per le investiture. L'Italia era il posto dove questa lotta si vedeva di più, e famiglie come i Canossa avevano un ruolo molto importante perché loro erano la Toscana, l'Emilia e la Lombardia e era dai loro territori che gente e merci dovevano passare per attraversare l'Italia o per raggiungere la Germania, sede dell'impero. Quasi inutile dire che a quel tempo il potere lo esercitavano gli uomini e lo si conquistava con la guerra. Ma come vedremo, una donna sola e coraggiosa riuscì a diventare una protagonista importante. È in questo clima che Matilde nasce nel 1046, pare a Mantova. È la terza figlia di Bonifacio di Canossa. La madre Beatrice apparteneva a una famiglia importante dell'impero. A quell'epoca i matrimoni si facevano per convenienza e per solidificare il potere di una famiglia. A sei anni il padre di Matilde muore, ucciso durante una caccia da una freccia avvelenata. Seguono a breve i suoi fratelli maggiori, pare anch'essi avvelenati. In un mondo profondamente violento le questioni di eredità e successione non si risolvevano discutendo

o andando dall'avvocato. A sei anni Matilde rimane dunque sola con la madre, che si risposa con un altro nobile, parente del Papa. Null'altro poteva fare una madre all'epoca. Matilde nasce e cresce al centro di eventi politici e militari, complotti e trame di palazzo. Vive tra le campagne del nord Italia e le corti europee e riceve una buona educazione. Sapeva il latino e parlava correntemente tedesco e francese. Pare fosse, ma su questo le opinioni si dividono, una donna di fede, e il fatto che si sia fatta costruire chiese in tutti i suoi territori pare confermarlo, anche se all'epoca era molto difficile distinguere tra le opere dettate dalla fede e quelle dettate dalla convenienza politica. La sua strada verso il potere è veloce ma dolorosa. Spinta dalla madre, sposa il figlio del patrigno dal non proprio edificante nome di Goffredo il Gobbo. Grazie a questa mossa i Canossa giungono a dominare sia la Tuscia, sostanzialmente la Toscana e parte dell'Umbria e del Lazio, sia la regione francese della Lorena. Nasce una figlia, Beatrice, che però muore dopo pochi giorni. Questo dolore peggiora il rapporto con il marito. Goffredo viene ucciso nel 1076, i cattivi dicono per ordine di Matilde. Lo stesso anno muore anche la madre. A trent'anni Matilde resta sola a comandare un territorio immenso, così quasi per caso. Proprio in quegli anni la Chiesa e l'impero si mettono a litigare per chi ha il potere di nominare i vescovi. L'imperatore Enrico IV è cugino di Matilde, ma lei, senza colpo ferire, si schiera al fianco del Papa. E giungiamo al momento più famoso nella vita di Matilde di Canossa, il gennaio del 1077. L'imperatore Enrico IV, che il papa ha scomunicato, attraversa le Alpi d'inverno e va al castello di Canossa, dove il papa è ospite di Matilde. Per tre giorni e tre notti resta in ginocchio nella neve a chiedere perdono, con Matilde che cerca di mediare. Gli storici chiamano questo momento l'"Umiliazione di Canossa". Umiliazione in effetti fu, ma con un fine ben preciso: così facendo Enrico IV ottiene la fine della scomunica e torna al potere. Ma non è che l'inizio della lotta per le investiture. Due anni dopo l'"Umiliazione di Canossa" Matilde fa un gesto clamoroso e dona alla Chiesa tutti i suoi beni. L'imperatore è furioso, scende in Italia e si scontra con l'esercito di Matilde da lei stessa comandato. Le truppe imperiali la sconfiggono a Volta Mantovana. Ma la "guerriera Matilde" non si arrende e due anni dopo vince a Sorbara e nel 1092 batte l'esercito imperiale a Bianello. Vittoria favorita certamente dal fatto che fu combattuta nell'Appennino, in un territorio montuoso costellato e protetto da numerosi castelli che appartenevano alla granduchessa. Risolto almeno temporaneamente il problema

del potere, rimane quello della successione. Allo scopo Matilde sposa nel 1089 un nobile chiamato Guelfo di Baviera, molto più giovane di lei. Lei ha quarantadue anni, lui diciassette. Il matrimonio dura pochissimo. Apparentemente Guelfo rifiuta Matilde la prima notte di nozze e lei, offesa a morte, lo caccia a malo modo. L'annullamento giunge nel 1095. La granduchessa si ributta a capofitto nelle sue due più grandi passioni, quelle per cui era in fondo nata: la politica e la difesa dei suoi territori dall'odiato imperatore. Ma questa volta non usa lo strumento della guerra, ma l'astuzia: aiuta Corrado, il figlio ribelle di Enrico IV, contro il padre e accoglie anche la moglie di Enrico IV, che narra le violenze subite. La manovra ha successo e Corrado diventa re d'Italia, uno tra i tanti titoli dell'imperatore. Il potere di Matilde si rafforza ancor di più. Il figlio del suo protetto, che assurge al trono di imperatore col nome di Enrico V, non condivide col padre gli stessi sentimenti nei confronti di una Matilde sempre più forte. Ma è politicamente astuto e capisce che con una donna così è meglio accordarsi che combattere. Così i due giungono a un compromesso. Certi storici sostengono che l'imperatore la nomini addirittura "Vicaria d'Italia", altri non sono sicuri. Comunque si capisce che anche l'Impero riconobbe alla fine la sua autorità. Negli ultimi anni Matilde è stanca e malata. Soffre di gotta e crisi epilettiche. Fa costruire un piccolo oratorio vicino al suo letto per poter ascoltare la messa. Muore il 24 luglio 1115 nella corte di Bondeno di Roncore, in provincia di Reggio Emilia, con il vescovo vicino. Aveva sessantanove anni. Con Matilde se ne va la gloriosa dinastia di origine longobarda dei Canossa poiché la granduchessa non aveva figli. Il suo regno si rompe in mille pezzi. Alcuni passano al papa, di altri se ne impossessano le famiglie locali, altri ancora diventano terra di nessuno. Ci vollero secoli prima che fosse riconosciuta la grandezza di questa donna. Solo nel 1632 il papa Urbano VIII fa portare la salma di Matilde a Roma nella Basilica di San Pietro, in una enorme tomba scolpita da uno dei più famosi artisti dell'epoca, Gian Lorenzo Bernini. Solo altre tre donne hanno ricevuto questo onore nella storia. Sulla sua tomba c'è scritto: "Onore e gloria d'Italia".

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti: <https://www.treccani.it>, <https://www.nationalgeographic.it> e <https://www.studenti.it>

THE

NORTON STREET ITALIAN

FESTA

Sunday October 26th 2025

With more than 180,000 visitors each year, celebrating Italian culture, community spirit and what makes Leichhardt special!



- One of the largest annual street festivals in Australia
- Located in the heart of Sydney's 'Little Italy' and featuring entertainment, cooking demonstrations, food, drinks and community activities
- A fun, family day out that has something special for everyone, with no cost for entry
- A wonderful meeting of culturally rich locals and visitors from all over Sydney of all ages, professions and backgrounds
- Supported by Inner West Council and Co.As.It.
- Carnival rides, jumping castles, animal farms, face painting, street performers and pony rides for the kids
- Entertainment, concerts, dancing and free cooking demonstrations by the best Italian professional chefs PLUS the best local Italian Nonnas!
- Hundreds of stallholders showcasing and selling the latest, the unusual and the best in products, and food, coffee and gelato to die for.



Multicultural
NSW



festa.net.au - for Festa map & activities

