

EDIZIONE INVERNO 2026 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

Trento

Dove le Alpi incontrano la storia

**Due lingue ma una
sola famiglia**

*Cercasi nonni da intervistare per
raccontare la nostra storia*

**Quando la memoria vacilla
Che fare?**

WWW.COASIT.ORG.AU/NEWS-ROOM/INCONTATTO

Vita tua, scelta tua

La nuova Carta dei diritti



Nel settore dell'assistenza agli anziani sta avvenendo un cambiamento silenzioso ma importante. Riguarda chi ha il potere di prendere decisioni. La nuova Carta dei diritti (Statement of Rights, in inglese) introdotta con l'aggiornamento della Disposizione sull'assistenza agli anziani (Aged Care Act), cambia il modo in cui le decisioni vengono prese e, soprattutto, chi ha il diritto di prenderle.

Al centro c'è un messaggio molto semplice. Come spiega Anita Bonanno, Responsabile dei Servizi di Assistenza del Co.As.It. : "è la tua vita, è la tua scelta". Può sembrare ovvio, ma per molti anni l'assistenza agli anziani non ha sempre funzionato così. L'attenzione era spesso concentrata sul proteggere piuttosto

che sul favorire una scelta autonoma dell'anziano. In pratica, i fornitori di servizi e le famiglie tendevano a intervenire e a decidere al posto della persona, a volte rapidamente e senza coinvolgerla davvero. L'intenzione era nobile, garantire sicurezza. Ma spesso questo avveniva a scapito dell'indipendenza.

La nuova Carta dei diritti riconosce che le persone anziane non sono semplicemente un "gruppo vulnerabile" da gestire, ma individui con una vita piena, capaci di prendere decisioni per sé stessi. Come dice Anita, "non c'è persona migliore della persona anziana stessa per decidere della propria vita".

Uno dei cambiamenti più importanti è che i fornitori di servizi devono ora parlare direttamente con la persona che riceve assistenza, invece di rivolgersi automaticamente ai familiari. In passato, infatti era abbastanza comune che un figlio o una figlia chiamassero per discutere ogni aspetto dei servizi del proprio genitore. Ora, a meno che la persona non abbia dato un consenso chiaro o abbia nominato formalmente qualcuno, questo non può più avvenire. E sì, per molte famiglie questo può rappresentare un cambiamento significativo.

Questo cambiamento non mira ad escludere le famiglie ma a rimettere la persona al centro. Ovviamente, se una persona desidera che il figlio o la figlia siano coinvolti, può nominarli come "persona di supporto autorizzata" (registered supporter) attraverso My Aged Care. Questa figura può aiutare

INDICE

- 2 Vita tua, scelta tua**
- 4 Deliziose conquiste**
- 6 Due lingue ma una sola famiglia**
- 8 I legumi**
- 10 Trento**
- 12 Prima dell'UNESCO c'erano le nonne**
- 13 Un Saluto a Thomas Camporeale**
- 14 Quando la memoria vacilla**
- 16 Cadute**
- 18 Sbagliare, sentire, cambiare**

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



nella comunicazione e nelle decisioni relative ai servizi erogati. È però importante capire che questo ruolo ha dei limiti. Non è la stessa cosa di un tutore legale, anche se spesso le due figure vengono confuse. Un tutore legale viene nominato formalmente per prendere decisioni quando una persona perde la capacità di farlo autonomamente: decisioni riguardanti la salute, i trattamenti o il luogo in cui vivere. Una persona di supporto autorizzata, invece, è lì per aiutare con i servizi erogati e la comunicazione: è un ruolo più pratico, più legato alla vita quotidiana.

Un altro aspetto importante del nuovo approccio riguarda la cosiddetta “dignità del rischio” (dignity of risk). L’espressione può sembrare complicata, ma l’idea è piuttosto semplice. Le persone hanno il diritto di fare le proprie scelte, anche quando queste scelte comportano un certo livello di rischio. Come spiega Anita, possono farlo “purché comprendano le conseguenze”. E questo può significare essere consapevoli di cosa potrebbe accadere e decidere comunque di procedere.

Qui si vede davvero il cambiamento. In passato, il punto di partenza era spesso il dovere di cura, cioè la domanda: qual è l’opzione più sicura? Ora il punto di partenza è la scelta della persona, e se quella scelta può essere sostenuta in modo sicuro. Per esempio, una donna poco più che settantenne era uscita a fare la spesa con un’operatrice. L’auto era già piena di acquisti fatti in altri negozi. La signora propose che l’operatrice portasse la spesa a casa, parcheggiasse nel vialetto e sistemasse tutto, mentre lei avrebbe camminato per un breve tratto fino al panificio e poi sarebbe tornata indietro. La signora era in buona forma fisica, non aveva problemi cognitivi, ragionava bene, non usava ausili per camminare ed era considerata a basso rischio. Dopo aver valutato la situazione, il fornitore del servizio disse di sì.

Più tardi, quello stesso giorno, la figlia chiamò per lamentarsi: si aspettava che l’operatrice rimanesse sempre con la madre e non capiva perché fosse stata lasciata da sola. Ma stando alla nuova Carta dei diritti quella era la decisione presa dalla signora che viveva da sola, gestiva la propria vita e aveva scelto di camminare fino al negozio. Forse questa scelta non corrispondeva alle aspettative della figlia ma rifletteva la sua indipendenza. Come spiega la Bonanno, il compito non è più dire semplicemente “no” o “fermati”, ma valutare se la scelta della persona può essere sostenuta in modo sicuro. Se può esserlo, allora quella scelta deve essere rispettata.

Naturalmente, ci sono dei limiti. I fornitori di servizi

hanno ancora un dovere di cura e il rischio viene comunque preso seriamente. Per questo viene fatta una valutazione della situazione alla luce della dignità del rischio, stabilendo quanto la situazione sia rischiosa e se la persona comprende il rischio e se si può fare qualcosa per ridurlo.

La nuova Carta dei diritti pone anche una forte attenzione sull’educazione. I fornitori di servizi hanno ora la responsabilità di spiegare chiaramente questi diritti, anche come parte dell’accordo di fornitura dei servizi, e di assicurarsi che le persone capiscano cosa significano davvero. Capire i propri diritti è importante tanto quanto averli!

Anche la privacy è un’area in cui le cose sono cambiate parecchio. Nel nuovo sistema, le informazioni personali appartengono all’individuo. Anche i familiari più stretti non hanno automaticamente il diritto di accedervi. Per alcune persone questo può sembrare insolito. Ma fa parte di un cambiamento più ampio pensato per proteggere la persona. Assicurandosi che la comunicazione avvenga direttamente con il cliente e solo con le persone autorizzate, si creano confini più chiari e più sicuri.

Si badi bene, le famiglie restano comunque una parte molto importante del quadro. Quello che cambia è il loro ruolo che è meno centrato sul dirigere l’assistenza e più sul sostenere la persona nel prendere le proprie decisioni. E sì, anche questo può richiedere un po’ di tempo per essere accettato.

Questa nuova Carta dei diritti è anche un modo di incoraggiare le persone a programmare in anticipo. Se dovesse arrivare un momento in cui qualcuno non è più in grado di prendere decisioni autonomamente, è importante che ci siano già delle disposizioni chiare. Questo può significare nominare un tutore legale o assicurarsi che la persona giusta sia registrata come “persona di supporto autorizzata”. Senza questi passaggi, le cose possono complicarsi molto rapidamente.

Allo stesso tempo, i fornitori di servizi devono ricordare ai clienti i loro diritti e spiegare come sollevare dubbi o presentare un reclamo. Se qualcosa non sembra giusto, le persone devono sentirsi libere di parlare, fare domande e chiedere chiarimenti. Anche questo fa parte dell’avere controllo sulla propria vita.

In sostanza, questa nuova Carta dei diritti ha un importantissimo obiettivo generale, ben espresso da Anita: “far tornare l’anziano ad essere il padrone della propria esistenza”.

Deliziose conquiste

Donne che hanno cambiato la storia della cucina



Le donne sono considerate regine del focolare ma raramente cuoche, ovvero professioniste del settore capaci di cucinare e inventare piatti squisiti. Insomma, le donne cucinano ma, in una società profondamente maschilista, non sono quasi mai "chef". In realtà nella storia della gastronomia il contributo delle donne è stato rilevante fin dal Medioevo. Ripercorriamo la loro storia ma facciamo partendo dal presente. Al giorno d'oggi tutti sanno cosa sia la dieta mediterranea e quali siano i suoi benefici, un modo di mangiare che è un toccasana per la salute, in particolare per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e il miglioramento del benessere generale. Ma pochi sono al corrente del fatto che questa dieta ha una madre molto anziana dal nome di Trotula. Trotula fu la prima ginecologa riconosciuta dell'epoca antica e studiò intorno al 1050 alla Scuola salernitana, leggendario centro medico e scientifico dell'epoca. Trotula era una specialista del benessere della donna,

dall'ostetricia alla cosmesi, e prodigava di consigli sull'alimentazione, soprattutto per il periodo che va dalla gravidanza ai mesi successivi.

Poi arrivò il medio evo, i temibili secoli bui in cui magia e stregoneria cacciarono le donne dalla cucina. Erano tempi di sovrana ignoranza e, temendo l'avvelenamento da pozioni e intrugli, gli uomini non affidavano le loro cucine alle donne, ma ad altri uomini, nei quali riponevano più fiducia. C'è però in questo periodo storico un'eccezione, una nobildonna fiorentina che tanto contribuì alla cucina, soprattutto a quella francese. Stiamo parlando di Caterina de' Medici, sposa del futuro re di Francia, raffinata buongustaia. Caterina portò alla corte francese l'arte dell'apparecchiare la tavola con eleganza, la buona educazione nel mangiare e nuovi sapori. A lei si devono l'uso della forchetta, del tovagliolo e dell'olio d'oliva e tanti piatti che ora pensiamo come francesi ma che invece sono italiani, toscani per meglio dire:

il “papero al melarancio” divenne la “canard à l’orange” e la carabaccia toscana si fece “soup à l’oignon”.

Ci spostiamo di qualche secolo e nel 1893 arrivava in Italia il primo libro di ricette scritto da una donna, una tedesca, Katharina Prato: “Manuale di cucina per principianti e per cuoche già pratiche”. Ma bisogna arrivare al Novecento per il primo ricettario scritto da una donna italiana: “Come posso mangiar bene?” della contessa Giulia Ferraris Tamburini. Ed è il 1925 a segnare una pietra miliare nella storia della “gastronomia femminile”. Ada Boni scrive la Bibbia della cucina nostrana, “Il Talismano della Felicità”, libro che entra nelle case degli italiani per rimanerci e per essere tramandato di generazione in generazione. Pochi anni dopo, debuttava sulle pagine de La Domenica del Corriere la rubrica di Petronilla il cui vero nome era Amalia Moretti Foggia della Rovere, prima pediatra donna in Italia.

Con il boom economico le donne italiane sperimentano il piacere della cucina mentre la televisione portava informazione, intrattenimento

e spettacoli televisivi in cui il cibo giocava un ruolo importante. Nel 1967, la mitica Sora Lella spiegava in RAI come preparare il pollo con i peperoni. La cucina era arrivata anche nella TV del Bel Paese.

Ma non solo di preparazione e cottura si sono occupate le donne in cucina. Grandissimi sono stati i loro contributi anche di aspetti più tecnici, ancora una volta andando contro un consolidato e pernicioso stereotipo. La comodità del piano di lavoro ininterrotto in cucina, i vani contenitori sullo sportello del frigo e la pattumiera a pedale li dobbiamo all’americana Lillian Gilbreth, ingegnera, psicologa e mamma di dodici figli. Fu invece Florence Parpart a trasformare la ghiacciaia in frigorifero alimentato con corrente elettrica e Josephine Cochrane a ideare la lavastoviglie. Che siano state piccole o grandi intuizioni, a tutte queste donne dobbiamo riconoscere il merito di aver impresso nella storia della cucina e della gastronomia una vera rivoluzione.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo sono tratte da: www.wikipedia.it, www.ilmanifesto.it e www.corriere.it

Ti piacerebbe trascorrere del tempo in buona compagnia?

Diventa volontario per gli anziani e crea legami con la comunità.

Parte del programma Aged Care Volunteer Visitors Scheme – ACVVS.

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

coasit.org.au



Due lingue ma una sola famiglia

Cercasi nonni da intervistare per raccontare la nostra storia



Il rapporto tra nonni e nipoti si costruisce nei piccoli gesti quotidiani. Attraverso una telefonata sempre alla stessa ora, una fotografia tirata fuori da un cassetto e raccontata. E, per i “nonni d’Australia”, attraverso una parola italiana che il nipote magari non usa quasi mai ma che riconosce subito perché l’ha sentita per tutta la vita.

Per chi tra noi è arrivato in Australia negli anni Cinquanta e Sessanta, essere nonni oggi significa vivere tra due mondi. Nel passato c’è una storia fatta di sacrifici, lavoro duro e famiglia. Nel presente e nel futuro ci sono nipoti nati in Australia, che parlano inglese, con abitudini e modi di parlare molto diversi da quelli dei loro nonni. Spesso capiscono un po’ l’italiano, ma rispondono quasi sempre in inglese. E allora nasce naturale una domanda: come si fa a trasmettere la propria lingua e la propria storia senza forzare le cose?

I “nonni d’Australia” sono sempre stati un ponte

tra l’Italia e l’isola-continente, tra una storia d’emigrazione che ha reso il Paese quello che è e il presente. I “nonni d’Australia” portano con sé ricordi che i nipoti non hanno vissuto: il paese d’origine, il viaggio in nave, i primi anni difficili, il lavoro, le tradizioni, le ricette, i dialetti. Quando una nonna racconta “questo lo faceva mia madre” oppure un nonno dice “quando sono arrivato qui non parlavo una parola d’inglese”, il bambino entra nella propria storia familiare. Se si guarda alla lingua, alla nostra bellissima lingua dal punto di vista delle relazioni nonni-nipoti e di quello che abbiamo detto su queste relazioni diventa evidente come l’italiano sia molto più di un linguaggio. È un contenitore, un qualcosa che trasmette affetto e memoria. Per un nipote che vive soprattutto in inglese, conoscere anche solo un po’ d’italiano significa poter capire meglio la propria famiglia e la storia di una comunità.

Permettetemi di approfittare di questa nostra

chiacchierata per sfatare una vecchia idea: parlare due lingue non confonde i bambini. È normale che i nipoti usino più l'inglese. Significa semplicemente che l'italiano ha bisogno di occasioni vere e piacevoli per restare vivo. Ed è qui che i nonni possono fare tantissimo. Basta che non si mettano a fare gli insegnanti. Meno l'italiano sembra una lezione, più funziona. La lingua si trasmette meglio attraverso le cose semplici: cucinare insieme, guardare fotografie, fare l'orto, raccontare storie o ascoltare musica.

La cucina, per esempio, è il luogo naturale dove lingua e memoria si mescolano armoniosamente insieme. Dire "mescola", "assaggia", "piano piano" mentre si prepara la pasta significa insegnare parole senza trasformarle in un compito. Anche le fotografie hanno un potere enorme. "Questo era il paese." "Questa era la nave." "Questo è tuo bisnonno." Attraverso questi racconti i bambini capiscono che la loro storia non è iniziata in Australia, ma molto prima.

Lo ripetiamo, la cosa fondamentale è non trasformare l'italiano in una battaglia. Se i nipoti rispondono in inglese, non bisogna viverlo come un fallimento. È meglio continuare a parlare italiano con serenità, senza correggere continuamente o mettere pressione.

È proprio da questa idea che nasce un progetto molto speciale promosso dal Co.As.It. insieme all'Italian Bilingual School. Il progetto si svolgerà nel *Mamma Lena and Dino Gustin Innovation Centre* di Meadowbank, uno spazio tecnologicamente avanzato nato grazie a una generosa donazione della Mamma Lena & Dino Gustin Foundation al Co.As.It. Maria Maddalena "Lena" Gustin MBE, conosciuta affettuosamente come "Mamma Lena", è stata una delle figure più importanti della comunità italo-australiana del dopoguerra, una pioniera delle trasmissioni radiofoniche in lingua straniera in Australia.

Nel corso degli anni gli studenti dell'Italian Bilingual School hanno già utilizzato questo spazio per intervistare politici australiani e italiani, professori universitari, artisti e musicisti. Nel 2026 il Mamma Lena & Dino Gustin Innovation Centre continuerà a essere uno spazio creativo dove tecnologia, lingua italiana e collaborazione tra studenti danno vita a progetti innovativi. I più piccoli della materna (il Kindergarten) intervisteranno i loro amichetti della sesta, imparando a fare domande

e a sentirsi più sicuri nella vita scolastica grazie al sostegno e ai consigli degli studenti più grandi. Gli studenti della prima realizzeranno invece un progetto dedicato al Carnevale, creando e decorando maschere che prenderanno vita in un video ambientato simbolicamente a Venezia. In seconda i bimbi lavoreranno al progetto *I sette continenti* dove, unendo geografia, italiano, inglese, arte e teatro, esploreranno i continenti del mondo e realizzeranno brevi scenette bilingui con scenografie e oggetti creati da loro. Gli studenti di terza svilupperanno racconti creativi per il progetto *Storielline*, trasformandoli poi in podcast audio registrati che andranno a fare parte della biblioteca digitale della scuola. In quarta si lavorerà invece sulle fiabe tradizionali internazionali, preparando brevi spettacoli teatrali che verranno presentati durante la Settimana del libro. Gli studenti di sesta parteciperanno a un progetto, in italiano, sulla produzione di un telegiornale. Scriveranno e presenteranno notizie imparando a sviluppare competenze di scrittura, comunicazione e analisi critica per riconoscere le fonti affidabili e le notizie false.

Ma il 2026 avrà qualcosa di ancora più speciale: un progetto dove i protagonisti saranno i nonni. Gli studenti del quinto anno realizzeranno infatti un programma radiofonico intervistando nonni della nostra comunità. I ragazzi lavoreranno durante l'anno preparando domande, registrando e montando le interviste, fino a creare un vero radio show che sarà presentato per il Nonni Day nel quarto trimestre scolastico. Gli studenti intervisteranno i nonni sulla loro infanzia, il viaggio verso l'Australia, le tradizioni di famiglia, le canzoni amate e tutti quei ricordi che ancora oggi portano nel cuore.

Per questo motivo il Co.As.It. invita caldamente i nonni della comunità a contattarci per partecipare al progetto.

È un'occasione preziosa non solo per condividere la propria esperienza con le nuove generazioni, ma anche per lasciare una testimonianza viva della storia della nostra comunità in Australia. Un modo innovativo di preservare una storia di emigrazione, speranze e costruzione di quello che è l'Australia di oggi e di portarla verso futuro.

Per aderire al progetto si prega di contattare il Co.As.It. allo 02 95640744 o via email: info@coasit.org.au

I legumi

Dalla cucina povera ai ristoranti di lusso



Per anni snobbati, relegati a contorno di cucine povere o a ricordo di tempi difficili ora i legumi si prendono una sonora rivincita e fagioli, ceci e lenticchie diventano protagonisti con tutti gli esperti che ci invitano a rimetterli nel piatto perché chi ne consuma di più pare viva meglio e più a lungo. Numerosi studi mostrano che sostituire una parte delle proteine animali con quelle dei legumi è associato a un rischio più basso di malattie cardiovascolari e a una riduzione della mortalità. Ottima notizia tanto più che dentro ogni legume ci sono tante altre sostanze nutritive: fibre, vitamine, minerali e sostanze protettive utilissime per la salute.

Bastino come esempio le fibre. Le fibre aiutano l'intestino a funzionare bene, aumentano il senso di sazietà e contribuiscono a mantenere sotto controllo zuccheri e grassi nel sangue. Fanno cioè un lavoro silenzioso ma fondamentale contro diabete, colesterolo alto e problemi di peso. A questo si aggiungono le vitamine del gruppo B, preziose per il sistema nervoso e per

l'energia quotidiana e minerali come ferro, calcio, magnesio o potassio, indispensabili per ossa, muscoli e sangue.

Altro dettaglio fondamentale... i legumi saziano! Mangiarli significa arrivare a fine pasto soddisfatti, senza quel bisogno di continuare a cercare qualcosa da sgranocchiare.

Dicevamo che la scienza oggi li promuove a pieni voti ma la tradizione, la saggezza degli antichi ne aveva compreso la bontà molto prima. Non a caso nella Bibbia Esaù vende la sua primogenitura per un piatto di lenticchie e non a caso i legumi compaiono in quasi tutte le cucine del mondo, spesso in abbinamento ai cereali. Pasta e fagioli, riso e lenticchie, polenta e fave, tortillas di mais con fagioli in Sud America, ogni cultura ha la sua combinazione preferita ma il risultato è lo stesso: l'unione tra legumi e cereali ci fa mangiare proteine di ottima qualità, simili a quelle della carne, ma senza effetti collaterali, su reni e ossa. E ridurre la carne non è solo una scelta di salute.

Fa anche bene all'ambiente rendendo il mondo in cui viviamo più sano. I legumi hanno bisogno di poca acqua, migliorano la fertilità del terreno e hanno un impatto ambientale molto più basso rispetto agli allevamenti intensivi.

Molti si lamentano del fatto che sono brigosì da consumare. È vero, ma solo in parte. I legumi secchi richiedono qualche attenzione in più ma nulla che non si possa gestire con un po' di organizzazione. L'ammollo serve a rendere i legumi più morbidi e digeribili e a ridurre il tempo di cottura. Durante questo passaggio, alcune sostanze che possono dare fastidio alla digestione o limitare l'assorbimento dei minerali, vengono eliminate con l'acqua, che va quindi buttata. Una cottura lenta e completa fa il resto, trasformando questi semi duri in un alimento sicuro e nutriente. Chi ha un intestino più sensibile può tranquillamente orientarsi verso legumi decorticati (privati della buccia) oppure consumarli sotto forma di vellutate e creme. Anche la masticazione lenta aiuta: un gesto semplice, spesso dimenticato, che fa una grande differenza. Non a caso gli antichi romani usavano dire che "prima digestio fit in ore", che tradotta letteralmente, significa "la prima digestione

avviene in bocca".

Ogni legume ha una sua personalità. Le lenticchie sono piccole ma densissime di nutrienti, ricche di ferro e acido folico (fondamentali per il nostro metabolismo, i nostri livelli di energia e un vero e proprio toccasana per gli anemici), si preparano in tempi ridotti. I ceci, cremosi e appaganti, sono ideali per zuppe e piatti unici e aiutano a tenere sotto controllo zuccheri e colesterolo. I fagioli, non importa il tipo, sono una miniera di fibre e minerali e sostengono energia e regolarità intestinale. I piselli, dolci e delicati, sono molto digeribili. Gli esperti suggeriscono di mangiare legumi almeno tre volte alla settimana. Ma non come se fosse un sacrificio perché i legumi rappresentano un cibo vero, accessibile, nutriente e sostenibile che può aiutarci ad avere una vita più lunga e più sana, per noi stessi e per il mondo in cui viviamo.

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

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio individualizzato fornito da un esperto in materia.

Cercate un po' di socializzazione?

Scopri i nostri programmi pensati per offrirti momenti di allegria e socialità.

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

coasit.org.au



Trento

Dove le Alpi incontrano la storia



Trento è città di pietra chiara, affreschi che cambiano colore con la luce e ritmi mai frenetici. Il punto di partenza quasi inevitabile è Piazza Duomo, cuore pulsante della città, suo raccolto e armonioso salotto. Qui la Cattedrale di San Vigilio domina la scena con la sua facciata con al centro un grande rosone che cattura la luce e la restituisce all'interno. Il Duomo è di stile romanico quindi si tratta di un edificio solido e austero ma dentro la luce si rarefa e lo spazio diventa leggero tra colonne, affreschi e decorazioni che raccontano epoche diverse. Accanto alla chiesa, la fontana del Nettuno aggiunge un tocco barocco fatto di movimento e acqua che animano la piazza e la rendono più viva. La severità del Duomo è condivisa dal vicino Palazzo Pretorio custode di opere e testimonianze legate alla vita religiosa e politica della città.

A dominare la città, poco distante dalla piazza, c'è l'imponente Castello del Buonconsiglio: non un edificio unico, ma un insieme di strutture che si sono aggiunte nel tempo, un luogo che si attraversa più che visitare, perché a ogni passo c'è una prospettiva diversa. Nella Torre dell'Aquila, il celebre Ciclo dei Mesi colpisce per la sua vivacità con le sue scene di vita quotidiana: contadini al lavoro, nobili a cavallo, momenti di festa. Immagine vivissima di com'era

la vita quotidiana all'epoca nelle varie stagioni dell'anno.

Continuando a passeggiare nel centro storico ad affascinare sono le facciate dei palazzi. Non sono semplicemente decorate: sono racconti che trasformano le strade in una sorta di galleria a cielo aperto. Molte decorazioni creano illusioni: colonne e prospettive dipinte che fanno sembrare gli edifici più grandi e profondi. Forse la più vera rappresentazione dello spirito di questa città ma anche di questa regione: un equilibrio particolare tra eleganza e concretezza in cui nulla è eccessivo, ma tutto è perfetto. Questo spirito, questa identità nasce dalla storia: per secoli Trento e il suo territorio sono stati parte del mondo asburgico, legati all'Impero austro-ungarico e a una cultura di lingua tedesca che ancora oggi si percepisce nei dettagli architettonici, nelle tradizioni e persino nei sapori.

Storia e tradizione che abbracciano senza remore la modernità quando questa è bellezza. Il MUSE, il Museo delle Scienze è un esempio di tutto ciò. Le sue linee ricordano il profilo delle montagne, le grandi vetrate riflettono il paesaggio, e all'interno gli spazi sono proiettati in altezza con percorsi sospesi e installazioni che sembrano galleggiare. È un edificio

moderno che riprende le forme delle montagne, usando luce e acqua come parte del progetto.

E poi, poco distante, si può sprofondare nel passato scendendo nell'area archeologica di Tridentum, entrando in un'altra dimensione: strade lastricate, resti di edifici, muri antichi che emergono in una luce soffusa. È una città nascosta, rimasta per secoli sotto quella attuale. Qui si riscoprono le origini romane di Trento, fondata come Tridentum nel I secolo a.C. con una struttura ordinata fatta di strade dritte e mura, tipica delle città romane.

Ma Trento è anche una porta aperta verso le montagne e la valle dell'Adige. Salendo verso il Monte Bondone, il paesaggio diventa bosco, prati, aria fresca, e soprattutto una vista che si allarga improvvisamente sulla valle dell'Adige. Le montagne non sono solo sfondo: influenzano lo spazio, la luce e il modo in cui la città è costruita.

Seguendo invece l'Adige verso nord, s'incontra un altro pezzo dell'identità trentina, il vino e i suoi vigneti. Il percorso è un viaggio tra filari ordinati, borghi e montagne. Salorno è il punto di confine tra Trentino e Alto Adige; quindi, un luogo dove si incontrano cultura italiana e mitteleuropea, magnifico borgo che conserva un'atmosfera tranquilla, quasi sospesa. Da vedere soprattutto il Castello di Haderburg, arroccato su uno sperone roccioso, che domina il paese e racconta il suo ruolo strategico nel controllo del territorio. Qui si sente anche la storia di confine: lingua, architettura e tradizioni mescolano influenze italiane e austriache.

E naturalmente, parlando di vigneti, si arriva al vino. Quella trentina è una viticoltura che affonda le radici in secoli di esperienza, ma che continua a evolversi.

Il Trento DOC è forse il vino regionale più elegante. A Trento, Palazzo Roccabruna, sede dell'Enoteca provinciale del Trentino, è il luogo ideale per conoscere i vini regionali. Poco più a nord, entrando nell'area dell'Alto Adige, il panorama si arricchisce ulteriormente: vitigni come Gewürztraminer, Lagrein e Pinot Nero trovano qui condizioni ideali, grazie a un equilibrio particolare tra clima, altitudine e terreno.

E poi c'è la cucina. Una cucina che si sente prima ancora di essere assaggiata. I piatti arrivano fumanti, con profumi intensi e rassicuranti: canederli morbidi, polenta dorata e consistente, formaggi che raccontano i pascoli d'altura. È una cucina che non cerca di impressionare, ma di accogliere.

Altra cosa meravigliosa delle zone vicine a Trento sono i suoi laghi. Il Lago di Toblino, con il suo castello che si specchia nell'acqua, ha qualcosa di quasi irreale, mentre l'Orrido di Ponte Alto mostra un volto più selvaggio del territorio: acqua che scende con forza tra le rocce, pareti strette e scure che amplificano il suono e la sensazione di trovarsi in uno spazio scavato nel tempo.

A pensarci Trento, alla fine, è un equilibrio. Un equilibrio tra città e natura, tra passato e presente, tra cultura e quotidianità. Non è una destinazione che si impone, ma una città che si lascia scoprire a poco a poco, senza fretta.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal seguente materiale: "Travel365, Guida di Trento", "Azienda per il Turismo Trento, Luoghi e Musei. Catalogo Cultura 2025", e "IDM Alto Adige, Primavera tra filari e cantine: la Strada del Vino dell'Alto Adige è in fiore, 2026"

Corsi di italiano per bambini e adolescenti

Per mantenere viva la lingua italiana e rafforzare il legame con la propria famiglia

Disponibili nelle scuole o come corsi extrascolastici

**Per saperne di più
chiama il numero:
9564 0744
coasit.org.au**



Prima dell'UNESCO

c'erano le nonne



Prima che la cucina italiana diventasse “patrimonio”. Prima dei disciplinari, delle candidature ufficiali, dei riconoscimenti internazionali. Prima ancora che qualcuno sentisse il bisogno di proteggere ciò che sembrava eterno. C'erano le nonne. Non avevano titoli, né certificazioni. Non parlavano di identità culturale, ma la custodivano ogni giorno. Il loro sapere non era scritto, non era codificato, non era promosso. Era praticato. Ripetuto. Trasferito con naturalezza, senza mai chiamarlo “tradizione”.

La cucina italiana non è nata come progetto culturale. È nata come gesto quotidiano. Come risposta concreta alla vita: nutrire, accogliere, condividere. Le nonne non cucinavano per rappresentare qualcosa, ma per prendersi cura dei propri cari. E proprio in questa semplicità risiede la forza di un patrimonio che ha attraversato generazioni e confini. Quando milioni di italiani sono partiti verso altri Paesi, non hanno portato con sé manuali o ricettari ufficiali. Hanno portato memoria. Mani che ricordavano i movimenti, occhi capaci di riconoscere il punto giusto, voci che dicevano “basta così” senza misurare. In Australia, come in tante altre parti del mondo, la cucina italiana è arrivata prima delle istituzioni, prima dei ristoranti, prima delle mode. È arrivata nelle case dalle case.

Quel sapere silenzioso si è adattato e ha incontrato ingredienti diversi, stagioni invertite e nuovi ritmi di vita. Ma non si è perso da un posto all'altro. Perché non era rigido. Era vivo. E ciò che è vivo sa trasformarsi senza smarrirsi. Oggi parliamo “giustamente” di tutela, di riconoscimento, di valore culturale. Ed è per questo che l'UNESCO rappresenta un passaggio importante: dare nome, protezione e visibilità a ciò

che per troppo tempo è stato dato per scontato. È comunque fondamentale ricordare che nessun riconoscimento nasce dal nulla. Ogni patrimonio ufficiale affonda le radici in una pratica quotidiana, spesso femminile, spesso invisibile, quasi sempre silenziosa. Le nonne non hanno mai rivendicato un ruolo storico. Eppure, sono state architetture culturali e ingegneri strutturali. Hanno insegnato senza spiegare, trasmesso senza imporre, custodito senza possedere. Il loro sapere non chiedeva applausi, ma continuità e aggregazione. Per le nuove generazioni, questo è forse il messaggio più importante. L'innovazione non nasce negando ciò che c'era prima, ma comprendendolo. La modernità non deve cancellare la memoria: la deve rendere consapevole. E il futuro della cucina italiana, anche lontano dall'Italia, dipende dalla capacità di riconoscere questo filo invisibile che lega un gesto antico a una tavola contemporanea.

Prima dell'UNESCO c'erano le nonne. E senza di loro, oggi, non ci sarebbe nulla da proteggere.

Da questo numero iniziamo una collaborazione con Luigi de Luca, Cavaliere dell'Ordine al Merito Repubblica Italiana, notissimo non solo come chef di prestigio e scrittore di gastronomia ma anche come persona impegnata nella comunità in opere di bene. Luigi scriverà regolarmente per In Contatto su cucina e tradizioni culinarie e culturali. Nel dargli un caloroso benvenuto pubblichiamo un suo articolo sul riconoscimento assegnato alla cucina italiana come patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2025. L'UNESCO è l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura

Un Saluto a Thomas Camporeale



Il Co.As.It. e Thomas Camporeale comunicano congiuntamente che, dopo oltre 25 anni di servizio presso l'organizzazione, inclusi gli ultimi 14 anni nel ruolo di Direttore Generale, Thomas Camporeale ha deciso di rassegnare le proprie dimissioni e concluderà il suo incarico presso il Co.As.It. il 12 giugno 2026.

Thomas Camporeale ha iniziato a lavorare per il Co.As.It. nel novembre 2000 e ha ricoperto diversi ruoli di leadership prima di essere nominato Direttore Generale nel 2012.

Nel corso di oltre due decenni, Thomas Camporeale ha contribuito in modo significativo alla crescita, al rafforzamento delle capacità organizzative e alla reputazione dell'ente. Sotto la sua guida come Direttore Generale, il Co.As.It. ha ampliato i propri servizi nell'ambito dell'assistenza agli anziani, dei servizi alla comunità, della salute mentale, dell'istruzione e delle attività culturali, consolidando la propria posizione come uno dei principali enti di riferimento per la comunità italo-australiana nel New South Wales, ampliando la propria offerta di servizi e rafforzando la capacità di rispondere alle esigenze in continua evoluzione delle comunità servite.

Durante il suo mandato, Thomas Camporeale ha inoltre contribuito a rafforzare le collaborazioni con enti governativi, organizzazioni comunitarie, istituzioni educative e altri stakeholder sia in Australia che in Italia. Ha sostenuto la crescita della Scuola Italiana Bilingue, delle partnership educative internazionali

e dei programmi di scambio, nonché di numerose iniziative culturali e comunitarie legate alla mission del Co.As.It.

È stato inoltre attivamente coinvolto nella valorizzazione di importanti patrimoni comunitari e iniziative culturali, tra cui l'Italian Forum Cultural Centre e la Norton Street Festa.

La sua dedizione alla comunità italo-australiana è stata riconosciuta con la nomina a Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia da parte del Presidente della Repubblica Italiana nel dicembre 2020 e con il NSW Government Community Service Award nel 2021.

Il Consiglio di Amministrazione ringrazia Thomas Camporeale per il suo lungo servizio e la sua leadership e riconosce il suo importante contributo al Co.As.It. e alla più ampia comunità italo-australiana.

Thomas Camporeale ha espresso la propria gratitudine al Consiglio di Amministrazione, al personale, ai volontari, ai membri della comunità e a tutti gli stakeholder che lo hanno sostenuto durante il suo lungo percorso all'interno dell'organizzazione.

Dopo la conclusione del suo incarico, Thomas Camporeale si concederà una breve pausa professionale prima di valutare future opportunità lavorative.

Il Co.As.It. augura a Thomas ogni successo per il futuro.

Quando la memoria vacilla

Che fare?



I cambiamenti nella memoria non sono qualcosa che succede da un giorno all'altro, ma piuttosto una serie di piccoli segnali che, messi insieme, iniziano a farsi notare. Si cominciano a scordare parole e appuntamenti, a volte si ha la sensazione di avere qualcosa in mente che però non riusciamo ad afferrare. Di solito la reazione iniziale è minimizzare, in fondo, ci si dice a sé stessi, "capita a tutti". Vero: molte di queste esperienze fanno parte del normale processo di invecchiamento. Con il passare degli anni, il cervello cambia. Non smette di funzionare, piuttosto funziona in modo diverso. Può volerci più tempo per recuperare un'informazione, oppure può essere più difficile concentrarsi quando ci sono troppe cose insieme. È quella classica situazione in cui entriamo in una stanza e ci chiediamo perché lo abbiamo fatto. Fastidioso, certo, ma non necessariamente preoccupante.

Ci sono vari tipi di ricordi, di "memorie" che cambiano in modi diversi. Gli esperti parlano di memoria a lungo e a breve termine. Quello che succede invecchiando è che la memoria degli eventi più recenti, ciò che abbiamo fatto ieri o stamattina, diventa più fragile, mentre i ricordi più lontani restano, sorprendentemente, vivi. Per cui ci si può non

ricordare cosa si è mangiato a pranzo ma si è in grado di raccontare nei dettagli un episodio di tanti anni fa, con una precisione sorprendente.

Ci sono però situazioni in cui le difficoltà diventano più evidenti e le dimenticanze rendono la vita quotidiana più difficile: esempi specifici sono perdere spesso oggetti importanti, non riconoscere luoghi familiari, avere difficoltà a seguire una conversazione. Se ci si trova in questa situazione allora vale la pena fermarsi un attimo e cercare di capire. E magari parlare con un medico o con uno specialista può aiutare a fare chiarezza e, se necessario, a intervenire prontamente.

Un aspetto che spesso si sottovaluta è quanto le emozioni influenzino la memoria. Stress, ansia, stanchezza, ma anche solitudine o tristezza possono rendere tutto più difficile. Quando la testa è piena di pensieri o il corpo è affaticato, è più complicato concentrarsi, e quindi anche ricordare. In questi casi il problema non è la memoria ma il contesto. L'unica soluzione in questo caso è prendersi cura di sé. Non servono grandi rivoluzioni ma una certa continuità nelle piccole cose: muoversi ogni giorno, mangiare in modo equilibrato, dormire abbastanza, mantenere relazioni sociali. Anche tenere la mente attiva fa la

sua parte: leggere, fare parole crociate, imparare qualcosa di nuovo, chiacchierare con gli altri. Sono attività semplici che aiutano il cervello a restare in forma. Poi ci sono gli accorgimenti pratici come usare un'agenda, scrivere promemoria, tenere gli oggetti sempre nello stesso posto. Creare delle routine, delle sane abitudini. Il pericolo nel mettere in pratica questi semplici accorgimenti è l'orgoglio, la cocciutaggine. In realtà fare qualcosa per mantenere la propria memoria efficiente non è un segno di debolezza. Anzi, è un modo intelligente per alleggerirla e vivere con meno stress.

Per chi sta accanto a una persona che inizia ad avere difficoltà di memoria, il cambiamento può essere difficile da gestire. E non stiamo parlando solo di questioni pratiche. È proprio la relazione che cambia e a volte non ce se ne rende neanche conto. Può emergere un senso di frustrazione o la tentazione di correggere continuamente. Ma sottolineare gli errori raramente aiuta e spesso aumenta il disagio. Più utile sarebbe stare accanto alla persona cercando il più possibile di essere calmi, cambiando il modo in cui si comunica, parlando in modo più semplice, guardandosi negli occhi, dando il tempo di rispondere. Nella fatica e nella frustrazione aiuta il pensiero che la persona cui vogliamo bene è ancora lì, anche se fa più fatica a ricordare. I suoi gusti, il suo modo di essere, le emozioni che prova non scompaiono.

C'è anche una dimensione più angosciante della perdita della memoria. La paura di perdere sé stessi. È una paura comprensibile. Noi siamo, in buona parte, i nostri ricordi. Ma la memoria, per quanto importante, non è l'unico elemento che definisce il nostro modo di essere. Le relazioni, le abitudini, le cose che ci piacciono, il modo in cui reagiamo al mondo: tutto questo continua a esistere, anche quando ricordare diventa più difficile. Per questo è importante continuare a praticare, per quanto possibile, le attività che danno piacere e senso. Anche se magari adattate o semplificate. Cucinare, ascoltare musica, uscire a fare una passeggiata, vedere persone care. Sono momenti che aiutano a sentire che siamo ancora noi stessi e che stiamo continuando a vivere.

Attenzione però che ogni percorso è diverso! Non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" di vivere questi cambiamenti nel come collezioniamo i ricordi. C'è chi mantiene una buona autonomia a lungo, chi ha bisogno di più aiuto, chi oscilla tra un estremo e l'altro. Evitare confronti e aspettative rigide, dunque, sia per chi vive in prima persona questi cambiamenti, che per chi gli sta accanto. La sfida quando i cambiamenti di memoria diventano significativi è rallentare per trovare nuovi equilibri. L'obiettivo invece è dare valore a ciò che resta. Che spesso è molto più di quanto si pensi.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it e www.ilsole24ore.it

Costruiamo. Restauriamo.



Specialisti nella
costruzione e nel
restauro di cappelle di
famiglia nei cimiteri di
Sydney.



☎ 0415 944 460

✉ info@sydneyvaults.com.au

Sydney Vaults and Restorations

All cemeteries across NSW, VIC & QLD

Cadute

La prevenzione comincia in salotto



Soprattutto per gli anziani le cadute sono una cosa molto seria. Di più, possono segnare uno spartiacque e minare irrimediabilmente il senso di sicurezza e di autonomia, per il semplice motivo che una caduta grave può minare irrimediabilmente la fiducia nei propri movimenti. Grazie al cielo molte cadute si possono prevenire. E spesso, la prevenzione comincia proprio da casa.

Non si tratta di trasformare la casa in un ospedale o di vivere nella paura. Piuttosto, di osservare l'ambiente con occhi diversi e comprendere i potenziali pericoli: un tappeto leggermente sollevato, una sedia instabile, una luce troppo debole, cose da nulla che possono però farci cadere.

Bisogna anche imparare a prestare più attenzione ai nostri movimenti quotidiani, anche quelli più banali come alzarsi dal letto al mattino, dalla sedia dopo pranzo, dal divano la sera. Movimenti apparentemente semplici che richiedono equilibrio, forza e coordinazione e che diventano sempre meno automatici col passare degli anni.

Guardiamo tutte queste cose in maniera un po' più

approfondita. E cominciamo dal letto. Se è troppo basso, alzarsi richiede uno sforzo maggiore. Se è troppo alto, può essere difficile trovare stabilità quando si appoggiano i piedi a terra. Anche il materasso conta: troppo morbido può far affossare il corpo, rendendo più complicato il movimento. Tutte cose che sembrano di poco conto ma che sono invece fondamentali. Tanto più che a volte bastano piccoli accorgimenti: regolare l'altezza o aggiungere un punto di appoggio vicino, per ridurre il rischio di cadute.

Lo stesso discorso vale per le sedie. Quelle troppo basse, senza braccioli o poco stabili sono a rischio e alzarsi senza un supporto adeguato costringe a fare più forza sulle gambe e può portare a movimenti improvvisi o sbilanciati. Una sedia con braccioli, invece, permette di spingersi con le braccia e distribuire meglio lo sforzo.

Diamo ora un'occhiata al salotto. Divano, tavolino, tappeti, cavi elettrici, tutti oggetti cui si deve prestare attenzione. I tappeti, in particolare, sono tra le cause più frequenti di inciampo. Non è necessario eliminarli tutti, ma è importante che siano ben fissati

al pavimento e non abbiano bordi sollevati. E i cavi andrebbero sistemati in modo da non ingombrare le zone di passaggio.

L'illuminazione gioca un altro ruolo fondamentale. Anche in questo caso, non bisogna fare molto, basta avere luci facilmente accessibili, magari con interruttori vicino al letto o luci notturne nei corridoi. Insomma, si tratta di vedere bene dove si mettono i piedi!

Sondato l'ambiente riflettiamo su un'altra cosa che deve essere a posto per prevenire le cadute, il nostro corpo. In questo caso si tratta di mantenere una buona mobilità lavorando su equilibrio e forza muscolare. Non servono esercizi complicati: basta camminare regolarmente, fare piccoli movimenti ogni giorno, alzarsi e sedersi più volte in modo controllato. Quello che conta è la costanza. Mai come nel caso delle cadute la fretta è nemica del bene. Alzarsi di scatto, correre a rispondere al telefono, muoversi senza prestare attenzione. Sono i momenti in cui bisogna agire velocemente quelli più pericolosi. Prendiamoci allora qualche secondo in più, basta quello.

Anche le calzature contano. Scarpe aperte dietro, ciabatte troppo larghe o suole scivolose possono aumentare il rischio di scivolare o inciampare. Una scarpa chiusa, stabile, con una buona aderenza al pavimento offre invece più sicurezza, anche dentro casa.

Per chi vive con una persona anziana, il consiglio che si può dare è di osservare senza essere invadenti, prestando attenzione a sopravvenute

difficoltà nei movimenti, notando l'eventuale sorgere di piccoli episodi di perdita di equilibrio, o il farsi incerto e rallentato dei movimenti. Non per creare allarme ma per intervenire in tempo. Lo ribadiamo perché è fondamentale, a volte basta poco: spostare un mobile, cambiare una sedia, migliorare l'illuminazione.

C'è poi un elemento meno visibile ma fondamentale: la fiducia. Perché anche dopo una lieve caduta può nascere la paura di cadere di nuovo. In un anziano un nonnulla può portare a muoversi meno, a evitare certe attività, riducendo ulteriormente forza ed equilibrio. Va dunque affrontato anche l'aspetto emotivo di una eventuale caduta e lo si fa incoraggiando un movimento graduale e sicuro, magari forzando la persona un poco ma sempre con tatto e sensibilità.

Riassumendo, prevenire le cadute non significa eliminare ogni rischio (non si può!) ma ridurlo il più possibile. Si tratta di creare un ambiente che accompagni il movimento, invece di ostacolarlo e di ascoltare il proprio corpo, cambiando abitudini quando necessario.

Ma soprattutto, prevenire vuol dire non aspettare che succeda qualcosa per intervenire ma mettere in atto da subito piccoli gesti quotidiani. Gesti di attenzione, cura e consapevolezza. Cominciando proprio da dove ci sentiamo più al sicuro: a casa nostra, tra letto, sedia e salotto.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it, www.famigliacristiana.it e <https://peranziani.it/magazine/>

Ti prendi cura di una persona cara?

Con Centre Based Respite, puoi finalmente concederti una pausa

**Per saperne di più chiama
il numero: 9564 0744
referrals@coasit.org.au
coasit.org.au**



Sbagliare, sentire, cambiare

Il senso di colpa che aiuta

“ *Non si combatte il senso di colpa se non con la pratica della virtù.* ”

Simone Weil



Il senso di colpa è visto da molti come un peso inutile che ai tempi d'oggi va addirittura evitato ed eliminato. Come una cosa che porta con sé un irrilevante disagio interiore ed un ingombrante senso di fallimento. Questo perché il mondo in cui viviamo ci spinge a vivere il senso di colpa come un errore. Eppure, ad osservarlo meglio, il sentimento della colpa contiene in sé molto di più: non è solo un'emozione negativa, ma anche uno strumento fondamentale per stare insieme agli altri, che ci fa distinguere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato. Il senso di colpa è legato all'empatia: più siamo capaci di metterci nei panni degli altri, più siamo in grado di accorgerci dell'effetto delle nostre azioni e di provare il bisogno di rimediare. I bambini crescono anche quando imparano che quello che fanno non riguarda solo loro e non si comportano bene solo per evitare una punizione, ma perché capiscono che esistono gli altri. È qui che nasce davvero il senso di responsabilità. Quando proviamo senso di colpa, in fondo, stiamo riconoscendo proprio questo: che l'altro esiste e conta.

Quando si parla di senso di colpa, vale la pena fare una distinzione. C'è quello che schiaccia, spesso frutto di educazioni rigide, che porta a sentirsi costantemente in difetto. Questa è una colpa che non aiuta ma blocca, che stanca e mina la fiducia in sé stessi ed

erode lentamente l'equilibrio interiore. Gli psicologi fanno poi una distinzione ulteriore. Quella tra il senso di colpa che ci fa pensare a ciò che abbiamo fatto e dire "ho sbagliato" e la vergogna. La vergogna colpisce non le nostre azioni ma il nostro modo di essere e ci fa dire "sono sbagliato". Differenza fondamentale questa perché il senso di colpa lascia una porta aperta al cambiamento, mentre la vergogna tende a farci rinchiudere in noi stessi. Gli psicologi ci dicono anche che per nostra fortuna esiste un senso di colpa diverso, più sano che nasce quando ci rendiamo conto di aver fatto qualcosa che ha ferito qualcuno o che non rispecchia i nostri valori. In questo caso il senso di colpa non è una condanna ma un segnale. Un modo che la nostra coscienza ha di dirci che abbiamo superato un limite. Questo senso di colpa (buono) può diventare una sorta di bussola che ci aiuta a trovare la strada giusta.

Ma cosa succede quando una società prova a eliminare del tutto questo sentimento? Beh, se il senso di colpa viene visto solo come qualcosa di negativo, si rischia di perdere quella piccola "voce interna" e le azioni rischiano di scollegarsi dalle loro conseguenze sugli altri. E quando succede, i legami tra le persone s'indeboliscono e diventa più difficile distinguere ciò che è giusto da ciò che non lo è.

Viviamo in un tempo in cui l'individuo è spesso al centro. Realizzarsi, stare bene, scegliere liberamente sono considerati valori fondamentali. Ma, pensiamoci bene... se tutto viene giustificato in nome del proprio benessere, il rischio è perdere il senso del limite e del rispetto per l'altro. Stiamo in altri termini parlando di senso di responsabilità, concetto strettamente legato al senso di colpa ma a quello buono, quello che non ci distrugge, ma ci spinge a fare qualcosa per rimediare. Ecco allora che quando capiamo il nostro errore, grazie ad un disagio interno allora chiediamo scusa e cambiamo noi stessi e la situazione che abbiamo creato.

Non a caso molti psicologi oggi non puntano a eliminare il senso di colpa, ma a renderlo più realistico: aiutano a distinguere tra ciò che è davvero responsabilità nostra e ciò che non lo è.

Allo stesso tempo, bisogna stare attenti a non cadere nell'estremo opposto. Il senso di colpa non deve trasformarsi in un tribunale permanente contro sé stessi. Quando diventa continuo e sproporzionato, perde la sua funzione e diventa un ostacolo. È questo il senso di colpa cattivo. Chi vive così rischia di non distinguere più tra errori reali e esagerazioni, e finisce per guardarsi sempre con durezza.

Spesso questo tipo di colpa affonda le radici lontano, in contesti dove l'errore non era permesso o dove le aspettative erano molto alte e poco chiare. Col tempo, quella voce esterna diventa una voce interna, severa e difficile da spegnere.

In definitiva, il senso di colpa non va eliminato. Bisogna imparare a conoscerlo e a trovare un equilibrio. Un senso di colpa troppo forte blocca, uno troppo debole non aiuta nelle relazioni con gli altri. Semplificando, il senso di colpa deve essere abbastanza forte da segnalare un errore ma non così tanto da diventare una condanna.

Negli anziani, questo tema diventa spesso ancora più delicato. Il senso di colpa può rivolgersi al passato: decisioni prese, relazioni non risolte, occasioni perse. Ma anche al presente, soprattutto quando emerge la sensazione di dipendere dagli altri o di essere un peso. Questi pensieri sono abbastanza diffusi e possono contribuire a sentimenti di tristezza o isolamento se non vengono riconosciuti. Allo stesso tempo, però, l'età avanzata può spingere l'anziano a guardare indietro alla propria esistenza e fare pace con sé stesso, perdonarsi.

Alla fine, il senso di colpa non è un nemico da combattere. È un segnale. A volte utile, a volte ingannevole, ma comunque parte della nostra umanità. Senza di lui perderemmo qualcosa di importante. Con lui, invece, possiamo imparare a vivere in modo più consapevole, più attento agli altri. Accettarlo senza esserne travolti significa anche questo: riconoscere che sbagliare è inevitabile, ma che possiamo sempre fare qualcosa dopo.

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

Programma di supporto per problemi di droga e alcol

- Accedi ai servizi di supporto per te stesso o per la tua famiglia
- Ricevi consulenza gratuita per problemi di droga e alcol
- Scopri come affrontare i problemi di droga e alcol

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

coasit.org.au





Italian Bilingual School

**Scuola Italiana
Bilingue**

IBS Open day
Friday 24 July
9:30am - 11:00am

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



A division of Co.As.It.