

SALUTE in GRATA

N° 3



ANNO 10 - APRILE - 2017

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008

DI CHE COLORE SEI?



Emozioni in libertà
Quando l'arte esprime l'animo

Un tuffo nei sentimenti
Inside out: un film per guardarsi dentro

**“Il Fuori si accorga
che il Dentro
è una sua parte ”**

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani

CO-VICE DIRETTORE: M. Cristina Cartigliano

CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci

REDATTORI: Domenico Calderone, Paolo Conversano,

Carmelo La Licata, Roberto Poletti, Omar Rebuscini

ART DIRECTOR: Roberto Pisoni

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

**Bonfatti Sabbioni M.
Brego
Domenico Calderone
Loris Cereda
Paolo Conversano
Carmelo La Licata
Lucia Mazzer
Nespoli Nadia
Poletti Roberto
Omar Rebuscini
Mario Stocchi
Conos Veran**

Sommario

| | | |
|---------------------|----------------------------------|----|
| SERVIZI | EDITORIALE | 3 |
| | EMOZIONI IN LIBERTÀ | 4 |
| | SE LE PAROLE MANCANO | 6 |
| | LA CASA DELLA GIOIA | 8 |
| | LA VITA È UN'EMOZIONE | 10 |
| | FEMME FATALE | 12 |
| | 50 SFUMATURE DI EMOZIONI | 14 |
| | UN TUFFO NEI SENTIMENTI | 16 |
| | LAMBORGHINI TRA PASSATO E FUTURO | 18 |
| | RICERCATA SOLITUDINE | 20 |
| AMINISTIA E INDULTO | 22 | |

| | | |
|-----------------|------------------------------|----|
| RUBRICHE | LONTANO DA TUTTO | 24 |
| | DELIZIE DEL PALATO | 25 |
| | OSCAR: CHE PREMIO! | 26 |
| | PIRATESSA D'ORIENTE | 27 |
| | TORO O MATADOR | 28 |
| | UN GARIBALDI POCO CONOSCIUTO | 29 |
| | ALEX SEI UN EROE | 30 |

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia

Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano

Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294

nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 05/06/2017 alle ore 15:00

Tiratura copie 6.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

E

editoriale

EMOZIONI IMPRIGIONATE

M. Cristina Cartigiano

Nell'Ottobre del 1970 viene pubblicata la canzone *Emozioni*, una delle più famose se non la più famosa e apprezzata canzone di Lucio Battisti; per molti è addirittura la più bella canzone italiana mai scritta e nonostante siano passati quasi cinquant'anni è difficile trovare qualcuno che non la conosca. Ma che cosa sono le emozioni? Che forza esercitano sul comportamento umano fino a scatenare a volte reazioni inconsulte? E quando vengono vissute con la privazione della libertà cosa ne consegue? In questo numero abbiamo tentato di dimostrare che le emozioni, in psicologia spesso definite come uno stato complesso di sentimenti che si traducono in cambiamenti fisici e psicologici che influenzano il pensiero e il comportamento, non vengano dissociate dall'emozionalità; le stesse nascono e si manifestano in maniera del tutto spontanea e involontaria e nel momento in cui capitano, non lasciano all'individuo la possibilità di decidere quale emozione provare e quando. Le emozioni si generano in base ai significati e ai valori che ognuno di noi attribuisce ad un determinato evento e divengono così la diretta conseguenza di un processo di valutazione di tale evento; cambiano quando mutano i significati e i valori di riferimento o quando le situazioni sono valutate in modo differente. Fondamentale la distinzione tra emozioni e sentimenti: i sentimenti sono più durevoli e più strutturati a livello cognitivo e la differenza più decisiva è che si possono provare delle emozioni al di fuori di ogni sentimento e nell'ambito di uno stesso sentimento si possono provare più emozioni. Un'altra distinzione riguarda le emozioni e le motivazioni: le emozioni sono auto motivate, esse sono importanti per la funzione che svolgono, quindi per i loro effetti, indipendentemente dall'eventuale intenzione di raggiungere un dato scopo. Riusciremo a suscitare in voi l'emozione di leggerci tutto d'un fiato soddisfacendo la vostra curiosità?

Emozioni in libertà

UN LABORATORIO ARTISTICO PERMETTE AI DETENUTI DI ESPRIMERE SE STESSI ATTRAVERSO COLORI E PENNELLI

Nadia Nespoli

Dipingono. Esprimono emozioni. E al di là dei risultati, alla fine di ogni sessione, hanno parlato un linguaggio che in carcere è difficile manifestare in occasioni diverse. Sono i venticinque allievi del corso di pittura che dal 2013, Nadia Nespoli, diplomata all'Accademia di Brera, tiene a Bollate al settimo reparto. Un giorno alla settimana, il martedì mattina, Nadia fa lezione in una stanza illuminata da due finestre protette da sbarre: tavoli, cavalletti, tele ammonitichiate in un angolo, e tanta voglia... di colore. Con Nadia, parliamo del suo lavoro da volontaria e del perché le persone si appassionino alla pittura, aiutate anche dalla grande capacità dell'insegnante di mettersi dalla parte degli allievi e di condividere con loro emozioni.

Siamo arrivati ad essere venticinque - racconta l'artista - queste persone insieme a me hanno scelto di impegnarsi in un laboratorio. Quello che ci unisce, è una passione comune per l'arte e per la bellezza: il nostro è un incontro unico,

dove l'emozione è qualcosa che ci tocca. È il nostro linguaggio tra le mura di un carcere.

Il laboratorio, oggi autonomo, è nato dalla Scuola di pittura dell'Accademia di Belle Arti di Brera. C'è tanta generosità nell'impegno con cui gli allievi partecipano e che ha portato ad organizzare esposizioni, mostre ed eventi organizzati in Istituzioni esterne al carcere. Di recente, i proventi della vendita di alcuni dipinti realizzati a Bollate, sono stati reinvestiti nell'acquisto di materiali necessari al laboratorio: colori, pennelli, tele.

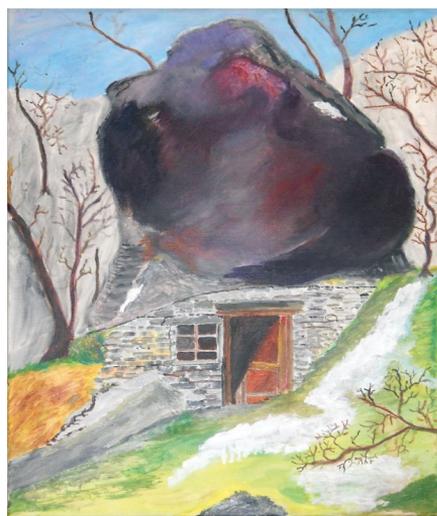
I nostri lavori sono accolti con interesse e consideriamo l'emozione che suscitano, un punto di partenza per dare continuità alla nostra attività.

Che cosa ritraggono le opere?

I soggetti sono diversi, ognuno di noi sperimenta e sceglie il proprio sistema espressivo: è il lavoro comune che cambia gli atteggiamenti. Far parte di un gruppo ed essere valorizzati, è gratificante anche per me; lavoriamo insieme e facciamo pittura, non è difficile... bastano la volontà e qualche volta il coraggio di esprimersi.

Dipingendo, le emozioni vengono a galla, si fanno manifeste. Perché?

Credo ci sia solo una risposta che possa essere soddisfacente: l'arte ci porta al di là dei puri elementi materiali, ci conduce in un oltre. Lo dimostrano chiaramente le



A lato: la docente Nadia Nespoli con gli artisti del laboratorio Artemisia.

Vicino al titolo e in fondo alle due pagine: alcune tele realizzate da tre degli artisti.



riflessioni che ho raccolto durante la lezione dedicata proprio all'emozione suscitata dalla pittura; per apprezzare l'arte e lasciarsene emozionare ci vuole una certa sensibilità.

“Per me disegnare, dipingere, creare è una sfida: mettere a disposizione di altri occhi ciò che il mio cuore ed il mio cervello vogliono vedere. Un po' come se fossero lo specchio delle mie sensazioni congelate in quel momento”.

“Il disegno mi distrae dai miei pensieri e tanto altro”.

“Per me il disegno o l'arte in genere stimolano l'immaginazione e producono una sensazione di benessere interiore”.

“Quando dipingo entro in un'estasi misteriosa, è come se tutto si dissolvesse intorno a me: io sono i colori, i colori sono me”.

“La pittura nutre la mia mente ed è causa di emozioni per me e per gli altri”.

“Ricordo, creatività e riflessioni, tutto ciò sono la mie emozioni”.

“I paesaggi di mare e montagna evocano la libertà, con la speranza di vederli presto dal vero”. “Il ricordo del primo disegno alle elementari realizzato con l'aiuto di mia madre e del dieci preso per il disegno”. “Sentirmi libero e spensierato, leggero come una

piuma d'aquila”.

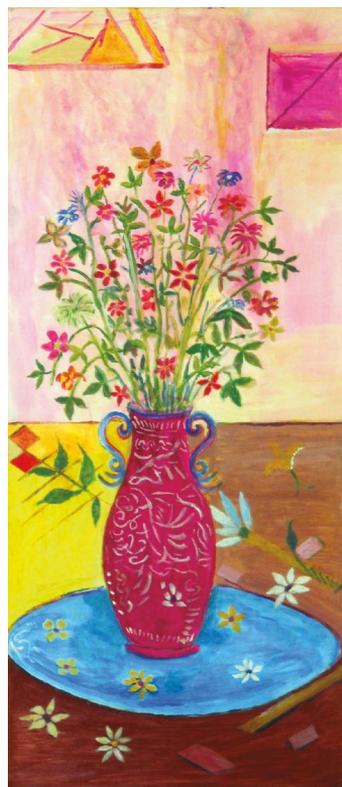
“La pittura solleva l'animo.... Il colore riempie il vuoto di una vita grigia. È un atto creativo che sorge dal profondo del cuore, esprime la gioia e l'ingenuità dell'infanzia”.

“È l'emozione di entrare in sintonia con i colori ed esprimere te stesso”.

“Emozione è la capacità di creare la pittura ed immaginare la felicità”.

“La pittura ha una sua anima che l'artista può variare in sensazioni ed intensità a suo piacimento. La pittura passa per gli occhi, ma arriva direttamente al cuore dell'uomo. La gente usa gli occhi per portare i messaggi al cuore. Il pittore usa gli occhi per fissare i messaggi del suo cuore sulla tela”.

Per concludere, una considerazione di un altro allievo: “La sensibilità è in parte innata, ma può e deve essere educata. Il frutto è nella ricchezza di possibilità di gioia di cui la vita è ricolma, basta saper guardare”.



Se le parole mancano

ALESSITIMIA: UN DISTURBO CHE IMPEDISCE AI PAZIENTI DI RICONOSCERE LE EMOZIONI

Lucia Mazzer

Tu chiamale se vuoi, emozioni...

Così sussurrava Lucio Battisti, nel 1970, in una delle più famose canzoni alle quali ha legato la sua carriera di artista. Il testo dava voce a stati d'animo intrecciati a sentimenti che può capitare a chiunque di avvertire, anche se sul momento non ci sembra di trovare le parole giuste per definirli. E se una persona, pur trovandosi in situazioni che quelle emozioni le provocano, non solo non riesce a manifestarle, ma le è anche impossibile parlarne? Come reagiscono gli altri, alle prese con un volto che non lascia trasparire gioia, turbamento, rabbia, paura; con un altro da sé che sembra "impermeabile" all'emotività? Possono pensare di avere a che fare con un individuo freddo, oppure con un timido, che fatica a comunicare i propri stati d'animo. In ogni caso, l'effetto è spiazzante e disorienta. In realtà, freddezza o timidezza potrebbero nascondere un vero e proprio disturbo psicologico, identificato poco più di quarant'anni fa col termine di alessitimia: la parola deriva dal greco, "a" vuol dire "non", "lexis" significa parola e "thymos" emozione. A chi ne è affetto, e nella maggior parte dei casi manca la consapevolezza del problema, non risulta facile neppure capire le emo-

zioni degli altri. Gli alessitimici sono carenti di empatia, manifestano una cattiva qualità della capacità immaginativa, fanno fatica persino a sognare. Non è che di emozioni non ne provino e quelle, sebbene bloccate, fanno comunque il loro percorso; chi ne paga le conseguenze è il corpo dell'individuo, che a volte accusa disturbi psicosomatici, come l'ipertensione. A volte questi pazienti cadono nella dipendenza da sostanze stupefacenti. Nel ventaglio degli effetti negativi ci sono anche disturbi nell'alimentazione. Non basta la buona volontà per venirne fuori, quando la vita sociale o di coppia risente anche in maniera drammatica di questa limitazione che provoca incomprensioni e isolamento. Per guarire bisogna rivolgersi ad uno specialista, anche se il percorso non è né facile né breve, cominciando dalla sottovalutazione del problema che la persona alessitimica manifesta. In ogni caso si può ricorrere anche ad una sorta di test di autovalutazione per capire se si è vittime di eccessiva timidezza, oppure se c'è da affrontare una questione più grave. Rispondendo ad una ventina di domande, possono emergere tre caratteristiche che identificano l'alessitimia: la difficoltà di esprimere, come detto, le proprie emozioni, che spesso provoca una dipendenza da altre persone; l'i-



nadeguatezza ad esprimere i propri sentimenti; un blocco nella capacità d'introspezione, tanto da diventare estranei a se stessi. Come se la persona, messa di fronte alla propria interiorità, non si riconoscesse... Tanto che c'è chi ha paragonato questo disturbo alla cecità, ad una sorta di buio in cui si aggira l'individuo che per vivere, deve procedere a tentoni, senza potersi basare, in questo caso, sul radar interiore costituito dalle emozioni proprie e dal riconoscimento di quelle altrui. E anche quando si rende conto del problema, perché le conseguenze sociali non mancano, e si accorge di restare solo, di essere evitato dagli altri, tende ad individuarne la responsabilità all'esterno, accusando gli altri, non se stesso. Come sanno bene gli psicologi, questi pazienti non sono facili da curare, molti non credono nel percorso terapeutico. Parlando con i terapeuti, spesso si sente affermare che quando viene chiesto ai pazienti di dare voce ai loro pensieri più profondi, quando dovrebbero analizzare la qualità dei rapporti affettivi, non capiscono neppure il senso della richiesta. E' come se la loro vita fosse fatta solo di incombenze pratiche, senza risvolti emozionali. All'origine di questo disturbo della "regolazione affettiva" - definizione usata dagli esperti - c'è un trauma da

stress, ma soprattutto un'infanzia caratterizzata da una scarsa interrelazione con chi accudisce il bambino, freddezza nelle manifestazioni d'affetto, a volte maltrattamenti, abbandono, abusi. Soltanto attraverso l'uso della parola gli affetti si collegano alle rispettive rappresentazioni mentali, attraverso di esse gli affetti circolano liberamente entrando in contatto con il pensiero che li elabora. E per finire, un consiglio di lettura per chi volesse curiosare nel panorama delle emozioni e del modo in cui si manifestano nelle varie culture. E' arrivato da poco in libreria un volume dal titolo accattivante, "Atlante delle emozioni umane. 156 emozioni che hai provato, che non sai di aver provato, che non proverai mai". L'ha scritto Tiffany Watt Smith, esperta di filosofia e di teatro, che ha passato al setaccio migliaia di fonti letterarie e non, per capire come, alle varie latitudini e longitudini del nostro mondo, le persone manifestano stati d'animo.

La casa della gioia

TRA STORIA E SENTIMENTI
UN ROMANZO DI PAOLA CAPRIOLO
PARLA DI DOLORE MA ANCHE DI NOI

Carmelo La Licata

Il romanzo di Paola Capriolo "Mi ricordo", Giunti Editori, parla di un fiume, di una casa e di due esistenze che scorrendo, proprio come scorre la vita, tornano ad impigliarsi. Il tempo: dalle leggi razziali ai nostri giorni, in Austria. Si racconta di due donne: Adela, che negli anni Trenta, conduceva una serena e agiata vita nella villa di famiglia, finché il dilagare del nazismo non la trascina nell'incubo delle persecuzioni, le deportazioni e la degradazione cui va incontro nella famigerata casa della gioia di un campo di concentramento; la seconda, Sonja, ai nostri giorni, presta servizio nella stessa villa come badante. Non è lì per caso, aveva riconosciuto l'indirizzo in un annuncio di lavoro e si era presentata come attratta da un irresistibile richiamo. La scoperta di un epistolario appartenuto ad Adela le fa compiere un penoso viaggio nel proprio passato. Il racconto ti attanaglia e ti accompagna sino all'ultima pagina, preda di una suspense, di un'appren-

sione affettuosa che continua anche quando a segreto svelato, scopri di essere della partita, partecipe, comprimario, per averlo almeno un poco, provato anche tu: quel sentimento di ingiustizia e delusione che ci lasciano le occasioni irrimediabilmente mancate. Ma mentre lo leggevo ero pervaso da un sottile fastidio di cui non coglievo la ragione. Il racconto è bellissimo. Forse del dolore dovrebbero scrivere solo quelli che della sofferenza sono stati pervasi o ne sono stati diretti testimoni. Poi ho avuto l'impressione che ad infastidirmi fosse un risvolto collaterale: l'assordante silenzio di Israele sull'esodo dei Siriani che diveniva una disturbante dissonanza. Mi sono interrogato su quale senso abbia scrivere un ennesimo libro sulla Shoà a sessant'anni di distanza da quegli eventi: da ragazzo ho letto Il diario di Anna Frank e da adolescente Se questo è un uomo di Primo Levi; non solo e non ultimo, ho assistito alla proiezione di Train de vie e così via. Mi sono risposto che un senso ce l'ha, perché la Shoà non è mai cessata, conscio della ridda di critiche che rischia di colpire chiunque la accosti a qualsiasi altro evento della storia umana. Per me che non sono ebreo, anche se all'occorrenza lo sono stato, come oggi mi sento siriano, come quando sono stato senegalese,



Paola Capriolo



yanomano e armeno, il suo racconto ha presto cessato di essere una terribile vicenda di epurazione razziale ed è divenuto un monito che mi ricorda come chiunque, sotto qualsiasi sole ed in qualsiasi tempo, per conformismo, per distrazione, per un credo o un'ideologia, ma spesso banalmente (Hannah Arendt, *La banalità del Male*), può trasformarsi nella personificazione del male. Così tengo alta l'attenzione. La Shoà si ripete nelle fognature di Bucarest, alloggio di bambini senza casa; nelle nostre strade: quasi ad ogni semaforo c'è una bimbetta in tutto simile a quella famosa, dal cappottino rosso, di Schindler list che chiede l'elemosina per lavarci un vetro; la lista che se ne ricava è impressionante. Mi pesa sul cuore il silenzio di Israele per la tragedia che ha sotto gli occhi. In quelle regioni la guerra non è una novità, eppure mi pare che per gli Israeliani, quel movimento di masse cariche di paure e speranze, dovrebbe assumere un significato speciale. Mi pare che il vederselo succedere, così, sotto gli occhi, dovrebbe indurli all'accoglienza. Forse, avrebbero dovuto offrire ai Siriani fuggitivi una via di scampo

vicina piuttosto che vederli partire per mete tanto improbabili e lontane. Nonostante gli evidenti rischi di attentati, il messaggio di pace sarebbe stato prorompente anche tra gli arabi che lo hanno osteggiato o almeno su una parte di essi. Forse Israele è ancora in tempo, forse deve impartire questa lezione di civiltà, che, probabilmente, la storia gli assegna o la Shoà, i suoi racconti, le sue commemorazioni saranno stati solo spettacolo per fini tutt'altro che umanitari. Mi ricorda, non è solo fomite di sommovimenti d'animo e delicate emozioni. L'argomento già trattato in innumerevoli ambiti, provoca sempre nuovi spunti di riflessione poiché le parole sono chiavistelli che aprono scenari diversi col cambiare delle comunità in cui fioriscono. La rivisitazione storica e comportamentale di episodi umani fondamentali in successive e mutate condizioni socioculturali, ci consente di assumere un punto di osservazione nuovo e rivelatore di nuovi messaggi che ci aiutano a comprendere sempre di più il soggetto osservato o a percepirne i limiti e la forma, proprio come quando ci rigiriamo un prisma di cristallo nelle mani.

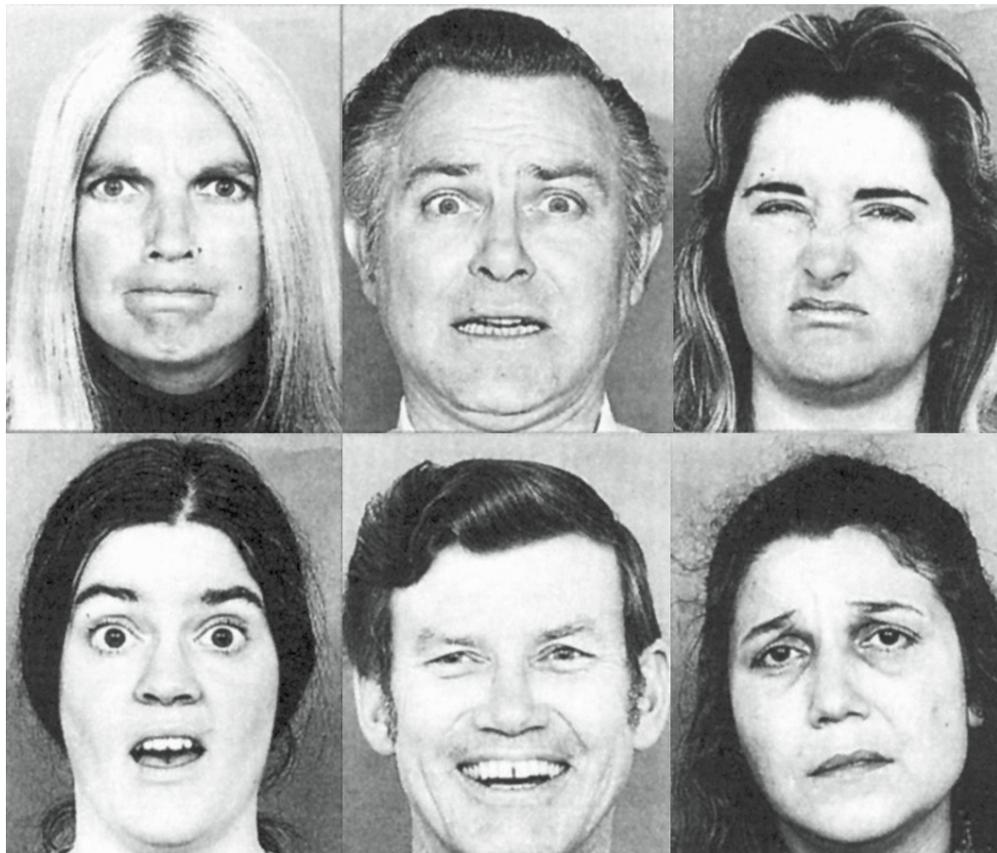
La vita è un'emozione

UNA PSICOTERAPEUTA SPIEGA
COME FUNZIONANO E A CHE SERVONO
GLI STATI D'ANIMO CHE TUTTI PROVIAMO

M. Bonfatti Sabbioni

In principio ci furono rabbia, gioia, tristezza, sorpresa, disprezzo, disgusto, paura. Si chiamano emozioni di base e sono innate e comuni a tutti gli essere umani presenti su questa terra, senza distinzione alcuna di razza, età, sesso, religione, provenienza, perché vengono esperite da tutti allo stesso modo e nello stesso modo vengono manifestate ed espresse. Poi sono arrivati il linguaggio, la parola e sono nati i sentimenti come rancore, mestizia, felicità, vergogna, rassegnazione, gelosia, speranza, nostalgia. La complessità dei sentimenti ci fa capire che l'esperienza emozionale viene vissuta in base a diversi parametri e che non si manifesta solo a livello di attivazione, ma coinvolge anche l'aspetto cognitivo, il pensiero. In termini evolutivi o darwiniani, la principale funzione dell'emozione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza. Lo stimolo viene elaborato dal cervello, con lo scopo di attivare l'organismo e porlo in uno stato di vigilanza. In questa fase avvengono modificazioni somatiche come, ad esempio, l'aumento delle pulsazioni, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'accelerazione del ritmo del respiro, l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare. Contemporaneamente,

lo stimolo viene elaborato in maniera più lenta, ma anche più raffinata e complessa. È proprio in questa fase che avviene la valutazione dello stimolo anche in base al contesto, agli apprendimenti, alle esperienze, alle regole sociali e nasce il sentimento. Il sentimento quindi è frutto di un complesso sistema di valutazione in cui il linguaggio, tipico dell'essere umano, gioca un ruolo determinante. Per comprendere come funzionano le emozioni, dobbiamo analizzare il linguaggio umano. Si tratta della capacità squisitamente umana di porre in relazione le cose tra loro, capacità unica in questo mondo. Sono noti in questo senso gli studi che fanno riferimento alla Relational Frame Theory (RFT), per cui si nota come i bambini già a 14-16 mesi ma forse anche prima, sanno associare un suono ad un'immagine (per esempio, il verso "grrrr" del leone all'immagine dell'animale). Ciò che è sorprendente è che l'uomo è dotato della capacità di invertire le relazioni tra gli stimoli e quindi, non solo l'immagine si riferisce alla parola ma anche la parola si riferisce all'immagine creando una rete relazionale sempre più complessa. Sembra che questo meccanismo di creare relazioni anche di tipo arbitrario tra gli eventi stimolo sia in qualche modo causa anche della sofferenza umana. Perché se tutti gli eventi vengono messi



Varie emozioni comunicate tramite diverse espressioni facciali

in relazione tra di loro allora anche un evento sgradevole connesso con un solo stimolo finisce per essere connesso con tutti gli altri. Quante volte ci è capitato di ascoltare una canzone in auto e in pochi millesimi di secondo ricordare, grazie ad una musica, una persona, un luogo, qualcosa di significativo nel nostro passato e magari passare, in rapida successione, da uno stato di gioia ad uno di malinconia? La RFT ci spiega perché è così difficile avere a che fare con le emozioni. Non basta volere un'emozione per poterle sperimentare, non basta desiderare che sparisca per poterla archiviare per sempre. Se così fosse, potremmo decidere di dimenticare una persona tanto amata ma che tanto ci ha fatto soffrire; potremmo smettere di odiare il luogo di cui viviamo; potremmo scegliere di gestire, controllare le nostre emozioni, ma ora sappiamo che sono collegate in una rete fittissima di legami costruiti dal nostro cervello e non possiamo agire su di esse come se fossero oggetti fisici. La nostra mente è programmata per

gestire le situazioni, elaborare stimoli, trovare soluzioni ai problemi. Lo facciamo continuamente, momento dopo momento, ogni attimo della nostra vita. Il meccanismo del controllo è quello che ci permette di evitare le situazioni sgradevoli e favorire quelle piacevoli. A nessuno piace soffrire, tutti noi desideriamo stare bene, allora controlliamo e quindi confrontiamo tutti gli stimoli affinché si riduca la possibilità di soffrire e progettiamo strategie per migliorare la nostra vita. Secondo l'ACT (Acceptance Commitment Therapy) o Terapia dell'accettazione e dell'impegno, per conoscere il mondo delle emozioni dobbiamo prima conoscere il mondo del linguaggio. Quando le emozioni, come ad esempio la sorpresa, la rabbia, il rancore per la macchia di vino colpiscono il nostro animo, la sola cosa che possiamo fare è imparare a sperimentare l'accettazione. L'accettazione non è rassegnazione ma è la consapevolezza che noi possiamo coraggiosamente concederci il tempo di vivere quel dolore.

Femme fatale

SIMONETTA VESPUCCI, LA NOBILE VENERE CONTESA DA ARTISTI E GENTILUOMINI DEL RINASCIMENTO

Paolo Conversano

Ho chiara stella, che co' raggi tuoi / toglie alle tue vicine stelle il lume, / perché splendi assai più del tuo costume?

Cosa hanno visto in quella ragazza appena sedicenne, che nel 1469 giungeva a Firenze, Botticelli e Piero di Cosimo che la vollero come modella, e Poliziano, i Pulci Bernardo e Luigi, Lorenzo De Medici che scrissero per lei dei sonetti. O quei banchieri e uomini di potere, non ultimo Giuliano De Medici che la desiderarono come amante. Furono, forse, conquistati dalle emozioni che provocava, dal garbo delle sue movenze, dall'esile figura, o dai biondi capelli considerati una rarità a quell'epoca in Italia, una Top Model del Rinascimento. Cosa poteva attrarre quegli uomini, che nell'epoca delle grandi cortigiane, potevano possederne le migliori? Ritratta nelle vesti della Venere o della Primavera ci mostra un viso velato di tristezza impresso nelle opere più rappresentative dell'arte rinascimentale, quasi a denunciare nei secoli a venire, il disagio che vivevano le donne della sua epoca tanto più se di nobili natali o quale infelicità e rassegnazione na-



sconda quello sguardo che una morte prematura spense.

Capelli lunghi biondi, occhi grigi luminosi. Bellissima. Considerata dai suoi contemporanei la donna più bella del quattrocento. È Simonetta Vespucci Cattaneo: modella e musa ispiratrice dei quadri più famosi del pittore Sandro Botticelli. Nasce a Genova nel gennaio del 1453: suo padre è Gaspare Cattaneo di famiglia genovese di antichissime origini; sua madre è Catocchia Spinola De Candia,

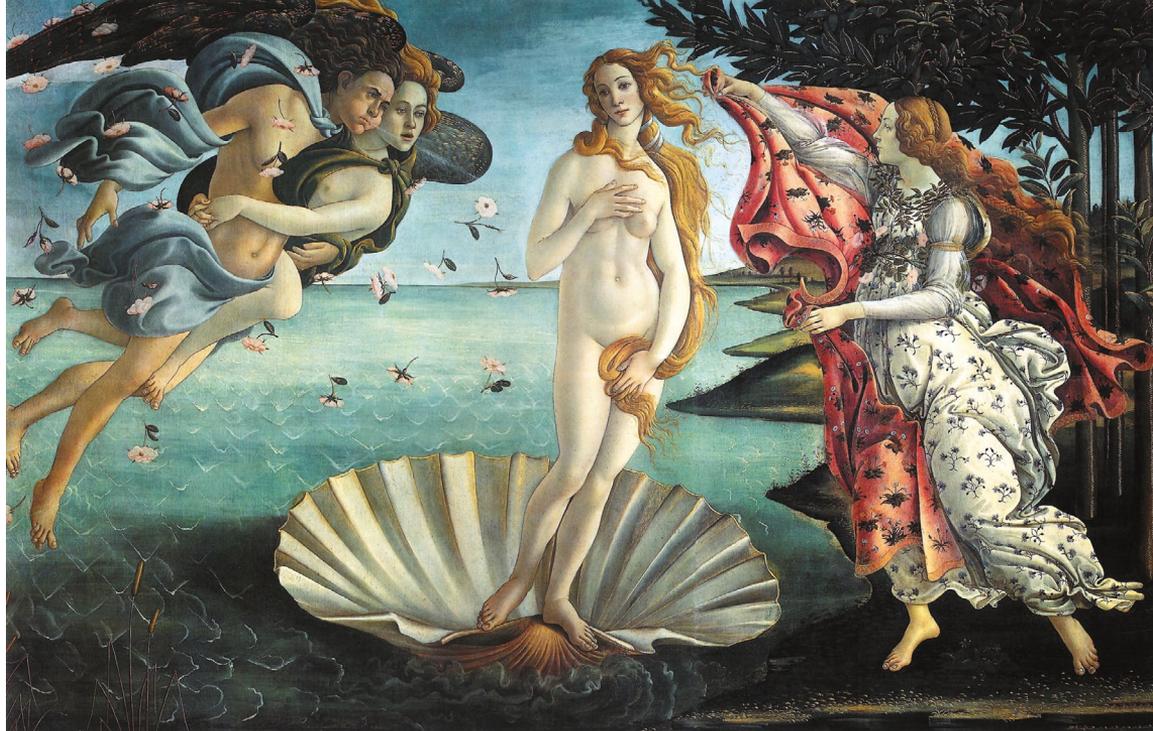
proveniente da una nobile famiglia di origini longobarde.

Desiderata da tutti, nobili, facoltosi banchieri e artisti che ambivano ad averla.

Nel 1469 i genitori le combinano "un ottimo matrimonio", viene fatta sposare a

Marco, rampollo della potente

famiglia dei Vespucci, aristocratici banchieri fiorentini intimi dei Medici. Simonetta e il marito si trasferiscono a Firenze, accolti da Lorenzo De Medici che li inserisce nella ristretta cerchia dell'élite cittadina. È proprio ad una sontuosa festa a corte che un potente nobile si innamora perdutamente di lei, non si sa se fu un amore corrisposto, ma tutta Firenze parlava e spettegolava di quella relazione illegittima. Nel gennaio del 1475 durante



Sopra: La nascita di Venere di Botticelli. Nella pagina accanto: recto della moneta da 10 centesimi di Euro

il celebre torneo cavalleresco in Santa Croce, Giuliano De Medici si presenta con un'armatura realizzata da Andrea del Verrocchio ed uno stendardo dipinto da Botticelli in cui è raffigurata Simonetta nelle sembianze di una giovane Venere di bellezza senza pari. Una vera e propria dichiarazione pubblica ed esplicita d'amore di Giuliano per la nobile Vespuccia. La giovane è la regina della giostra, Giuliano vince il torneo e si aggiudica il premio più importante, neanche a farlo apposta: un ritratto della fanciulla anch'esso dipinto da Botticelli, sul quale era riportata l'iscrizione la san pareille (la senza paragoni). Dopo la giostra, la coppia Giuliano-Simonetta, è la più chiacchierata ed ammirata di Firenze. La sua bellezza e la sua grazia avevano ormai conquistato tutti. Il poeta Luigi Pulci le dedica alcuni leziosi sonetti. Botticelli elegge la giovane a propria musa e modella e realizza diversi ritratti dove si evidenzia la bellezza acerba ed altera della nobile. Nel suo poemetto "le stanze", dedicato a Giuliano De Medici, il Poliziano celebra lo splendore della bella di Firenze come tutti la chiamavano in città. La sua

morte improvvisa fu un fulmine a ciel sereno: la notte tra il 25 e 26 aprile 1476 a soli 23 anni, muore di tisi. I fiorentini commossi ed in lacrime partecipano in massa al funerale e seguono il feretro scoperto, onore riservato ai Cavalieri, affinché tutti possano ammirare per l'ultima volta l'incarnazione della bellezza, prima che la terra la inghiotta per sempre. I versi di Bernardo Pulci ce ne restituiscono l'ultima immagine funebre: adorna, involta in un candido amanto/ pareo dormendo consolarsi alquanto/ o come il fior quando dal sole è vinto. Il corpo di Simonetta è sepolto nella cappella Vespucci, affrescata dal Ghirlandaio, presso la chiesa fiorentina di Ognissanti. Lorenzo il Magnifico, compone per l'occasione uno struggente sonetto dove la immagina salita in cielo ad arricchire il firmamento, ma è Botticelli, attraverso la pittura, a lasciare numerose e splendide testimonianze di questa fanciulla. Nascono dei capolavori postumi come La Primavera nel 1482 e La nascita di Venere nel 1485. Il pittore alla sua morte dispone di essere sepolto ai suoi piedi nella cappella dei Vespucci nella chiesa di Ognissanti.

50 sfumature di emozioni

QUANDO LE FANTASIE SESSUALI ALTERATE DALLA PORNOGRAFIA CONDIZIONANO L'AMORE

Roberto Poletti

Entrare in carcere significa in prima battuta privazione della libertà, sia dal punto di vista fisico che psicologico. Quanto influisce questa condizione sull'emotività delle persone? La mancanza di affetto e amore, elementi alla base dei bisogni umani, aggiunta all'impossibilità di esprimere i sentimenti durante i colloqui, conduce ad una sorta di strozzatura delle emozioni. Tutto è coperto dall'ansia di viverle, dal contrasto tra la gioia di vedere i nostri cari, seguita da tristezza e rabbia per l'abbandono. Il racconto di un detenuto può farci riflettere su alcuni turbamenti vivi e intensi e alcune conseguenze soggettive. Con una pena definitiva di dodici anni, un uomo fa il suo primo ingresso in carcere. Con il passare del tempo, il rapporto con la fidanzata

diventa sempre più difficile da gestire e prevalgono i momenti di litigio su quelli di affetto; i colloqui vanno diminuendo e nelle lettere le

frasi d'amore sono quasi scomparse. La consapevolezza che un rapporto d'amore non possa resistere al carcere, comincia a generare una serie di pensieri ed emozioni negativi. Nei pochi colloqui con la fidanzata, ormai divenuti teatro di sceneggiate e litigi, sente che non potrà mantenere vivi affetto e amore. Arriva il giorno in cui riceve l'ultima sua lettera dove apprende che il loro amore è finito, tra accuse di gelosia. Con il passare del tempo si sente sempre più solo, e l'impossibilità di rivivere le emozioni che prima viveva nel rapporto con la fidanzata gli creano turbamento, trascinandolo verso una smisurata necessità di soddisfare le proprie emozioni anche sessuali attraverso la pornografia che per quattro anni lo portano all'autoerotismo. Giunto oltre metà pena, gli viene concesso il beneficio dell'articolo 21 O.P. (Ordinamento Penitenziario) ed in breve tempo gli vengono concessi anche i permessi premio. Sentendosi più libero cresce in lui la voglia di conoscere maggiormente ciò che può circondare il mondo della pornografia. Internet diventa lo strumento più rapido per visionare immagini esplicite che vanno a sostituire la sua immaginazione aumentando le emozioni riguardo al sesso. Finalmente torna a casa dai genitori, ritrova tutto il loro affetto ma manca un affetto particolare; una donna reale





Agente addetto della Polizia Postale nello svolgimento del proprio lavoro

che colmi le fantasie per anni soddisfatte diversamente. La proposta di Internet è vasta, ragazze facilmente disponibili ma nei permessi non sono previste uscite di questo genere. L'incontro deve quindi avvenire nella casa di famiglia, ma la situazione risulta imbarazzante. Chiede ai genitori di invitare al pranzo della domenica una ragazza con la quale poi si sarebbe intrattenuto in intimità. Loro, pensando che sia una possibile nuova compagna o l'inizio di una nuova storia d'amore, acconsentono e per non creare maggior disagio vanno a trovare l'altra figlia. Arriva il giorno tanto desiderato. Ha pensato a tutto. La tavola ben imbandita, la stanza da letto curata nei particolari e tutto ciò gli ricorda i momenti di corteggiamento trascorsi in passato, tutto sembra perfetto. Ma dopo anni di fantasie viziate da giornali e video, la realtà ha preso una sfumatura inaspettata. Nel rapporto con la ragazza, non riesce a provare la stessa eccitazione che raggiunge con i video. Quell'incontro che doveva essere il culmine del suo piacere, sta finendo in modo imbarazzante e per stimolare maggiormente l'eccitazione, pensa che un video potrebbe migliorare l'atmosfera. Finito il rapporto lei se ne va

ma a lui non resta che la tristezza e la rabbia della ritrovata solitudine. Arriva il momento della riflessione, si accorge che non è il rapporto con una donna, bensì quei video con immagini esplicite ad aver sostituito il suo desiderio d'amore. A quel punto, la svolta. Si rende conto della difficoltà a trarre piacere dal rapporto intimo con l'altro sesso e decide di troncarsi con la pornografia, ma incontra delle difficoltà. Più volte tenta di liberarsi da questo vincolo, da questa dipendenza ma le emozioni sono talmente piacevoli e forti da risultare irresistibili. Un giorno nella stazione dove va a prendere il treno che lo conduce a casa per i permessi, un'immagine lo rapisce: vede una ragazza sola seduta su una panchina. Quell'immagine gli ricorda i momenti cupi quando l'angoscia in galera gli faceva visita e si ritrovava per ore a fissare il pavimento. Improvvisamente percepisce lo stato d'animo della ragazza e quando sale in treno le siede accanto; i loro sguardi si incrociano e l'incontro dei loro occhi illumina l'espressione dei loro visi, poi le piccole gentilezze come un buongiorno e il piacere del dialogo. Si salutano dandosi un nuovo appuntamento.

Un tuffo nei sentimenti

GUARDANDO IL FILM "INSIDE OUT"
SI RIFLETTE SUGLI AFFETTI LASCIATI FUORI
TRA RIMPIANTO E SPERANZA

Omar Rebuscini

Decido di guardare un film particolare, un cartone animato "Inside out", e voglio capire se questo genere di film mi possa provocare delle emozioni. È la storia di una ragazzina di undici anni che conduce una normalissima vita con la sua famiglia e che per motivi di lavoro si trasferisce in una nuova città. Questa fanciulla, per causa dell'improvviso cambiamento, attraverserà momenti molto particolari. Dalla gioia e la felicità di stare con i suoi amici e i compagni di scuola, dall'essere al settimo cielo visto il suo ruolo di capitano della squadra di hockey femminile, passa al dolore, alla rabbia e alla tristezza che deve affrontare in una nuova città, lontana dal suo passato e dall'abbandono. Così si troverà ad affrontare per la prima volta un confronto diretto con le proprie emozioni. Non sarà facile, per lei, capire che dopo l'angoscia e la tristezza ci potrà essere felicità. Ma come tutti i film a lieto fine, lei scoprirà che quel cambiamento tormentato da paure, angosce e impulsi non le ha modificato il suo modo di essere e di come affrontare le emozioni in modo positivo. Parlando di emozioni mi ha colpito parecchio questo film, perché avendo due figli di dodici anni, gemelli, maschio e femmina sono molto sensibile all'ar-

gomento. Ieri li ho visti al colloquio ed erano passate un paio d'ore dalla visione del film, è stata una coincidenza simpatica. Mi sono ritrovato in molte delle situazioni emozionali che vive una famiglia con ragazzini in preadolescenza, infatti mia moglie è in grossa difficoltà essendo da sola a gestirli. Vedendo questo film ho capito una cosa, che le emozioni sono importanti e fondamentali. È come un ecosistema, la gioia non esiste senza la tristezza e la rabbia non ha senso di esistere senza l'allegria. Sono così legate tra di loro da creare un equilibrio perfetto e man mano che scorre il film mi accorgo che non esiste un'emozione più importante dell'altra ma sono tutte rilevanti sia quelle piacevoli, sia quelle spiacevoli. Per me parlare di questo argomento è molto difficile, perché nella situazione in cui mi trovo, solo la parola "emozione" mi provoca in dieci secondi miriadi di commozioni contrastanti, e mi trovo a scrivere con gli occhi lucidi. Sono qui, penso al commento che devo scrivere sul film visto, ma penso ai miei figli, a mia moglie, alla libertà, alla prigione a quando potrò uscire, e tutto questo in un attimo. Provo dolore, angoscia, tristezza, paura, rabbia, ma poi una luce; penso ai miei bimbi alla mia famiglia, alle cose belle che potremo fare ancora insieme e le emozioni cambiano com-



I personaggi del film. Da sinistra: Tristezza (blu), Gioia (giallo), Rabbia (rosso), Disgusto (verde) e Panico (viola)

pletamente. Penso a cosa stanno provando loro, la sofferenza che hanno dentro il dolore che stanno portando dentro e la gioia che provano quando mi vedono, i loro visi che si trasformano vedendomi entrare in quella stanza. Quindi è inevitabile; le emozioni, provocano cataclismi di emozioni. Sono ovunque, passa tutto da loro, da quello che nel film è una stanza con dentro una grande consolle gestita dalle singole emozioni, che sono rappresentate ognuna da un personaggio diverso. Ed è chiaro, e questo lo capisci soprattutto nel finale del film, nessun'emozione è più importante di un'altra, ognuna a modo suo è fondamentale, ma ancora più importante che è così anche nella vita reale ed io in questo periodo l'ho capito benissimo. Sempre nel vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, il carcere ti fa' capire cose che da libero non potresti mai provare. La privazione della libertà, con il conseguente allontanamento dalla tua quotidianità, dalla tua casa e dalla tua famiglia è una

cosa tragica, distruttiva e devastante. Ma nello stesso tempo ti rende consapevole di quello che avevi e che hai perso, di quello che hai dato per scontato giorno dopo giorno senza assaporarlo e gustarlo fino in fondo, senza dargli l'importanza che meritava. Anni sprecati ad essere arrabbiato contro il mondo e di conseguenza con i propri figli o con la propria moglie. Adesso cosa darei per poter passare una di quelle giornate che odiavo, immerso nel traffico nervoso adirato con tutti senza nessun motivo! Cosa darei per poter tornare in quell'ufficio che pensavo non mi meritasse, ma soprattutto cosa darei per passare una giornata di gioia e serenità con i miei bimbi! Mentre invece quando tutte queste cose le hai lì, a portata di mano, diventano pesanti, ripetitive noiose. Penso che tutto questo dipenda dal potere e saper gestire le emozioni. Una volta imparato questo non sarà importante dove sei, ma è certo che potrai goderti a pieno quello che la vita ti offre e chi realmente sei.

Lamborghini tra passato e futuro

LA STORIA DI UN MITO PARTITO DALLE STALLE E ORA ANNOVERATO TRA LE STELLE DELLA VELOCITÀ

Conos Veran

Inostri giovani sognano super eroi dotati di poteri straordinari e soprannaturali mentre i meno giovani ammiravano Ercole, pareva di vederne l'affanno e il sudore nel portare a termine le sue "fatiche". E cosa dire dei grandi imprenditori del nostro tempo, immateriali e distanti dai loro marchi quanto Ercole da Superman. Parliamo di imprenditori che discorrevano dei loro progetti, divenuti immortali, davanti un bicchiere di vino e delle tagliatelle alla bolognese. Intraprendevano progetti ambiziosi per ripicca, per una parola di troppo detta all'osteria ed un'esclamazione dialettale di stupore finiva col divenire un simbolo ed un marchio. È questa storia sanguigna, di passione e operosità che vi vogliamo raccontare, perché ha generato e genera ancora fortissime emozioni indifferentemente dalla cultura, etnia, latitudine o ideologia e considerati la massima espressione della meccanica, dell'arte e del buon gusto. Ferruccio Elio Arturo Lamborghini, nasce a Rivazzo (Ferrara) il 28/04/1916. Duran-



te la II guerra mondiale, presta la sua opera come meccanico, nella base di Rodi dell'aeronautica militare Italiana. A guerra finita, data l'esperienza acquisita nelle riparazioni di motori, e dopo aver conseguito la laurea di ingegneria meccanica decide di intraprendere la carriera di imprenditore, nella produzione di trattori agricoli. Nel 1948 fonda la Lamborghini Trattori a Pieve di Cento. Il logo dell'azienda è legato al segno zodiacale di Ferruccio (toro) e alla sua passione per le corride, e di conseguenza alle razze dei tori. In pochi anni la Lamborghini Trattori diventa una delle più importanti aziende costruttrici di macchine agricole in Italia. Nel 1959 la passione e la competenza tecnica del fondatore si spinse fino a concepire la produzione di elicotteri, il Governo non diede il benestare, e Lamborghini ripiegò sulla produzione di auto sportive. L'idea di produrre auto sportive ad altissimo livello gli venne dopo un'accesa discussione con Enzo Ferrari. Valentin Balboni, collaudatore storico della Lamborghini ricorda così l'evento: Ferruccio possedeva due auto Ferrari e si divertiva a sgommare, e più



di una volta
ruppe la frizione. Dopo aver sborsato un sacco di quattrini e dopo l'ennesimo guasto, per non dare soddisfazione ad Enzo Ferrari, e non farsi deridere portò l'auto nella sua officina. Il capo meccanico smontando la frizione, gli fece notare che era la stessa di quella montata su i suoi trattori. Da quel momento le lamentele di Ferruccio Lamborghini con il "Drake" divennero molto più accese: Spendo una fortuna per auto fatte con i miei pezzi! allora me le faccio io! La risposta di Enzo Ferrari fu: le mie macchine vanno benissimo, sei tu che puoi guidare solo i trattori, e non le Ferrari! Fu la molla che fece scattare la sua decisione di fondare il settore dell'automobile della Lamborghini, allo scopo di costruire una vettura sportiva secondo i suoi canoni. Saputo la notizia Enzo Ferrari confidò poi ad un collaboratore: Abbiamo perso uno dei nostri migliori clienti, ma non credo sull'effettiva capacità di poter fare concorrenza alla Ferrari. Dopo solo sei mesi la nuova Lamborghini 350 GT, disegnata da Franco Scaglione, era pronta per il salone dell'automobile di Torino. Ma è nel 1966 con la Miura, carrozzata Bertone e disegnata dal giovane stilista Marcello Gandini,

che rivoluziona le auto sportive, ottenendo un successo clamoroso in tutto il mondo. Nel 1971 nasce la Countach, vettura che fece conoscere a tutto il mondo la carrozzeria con lo stile a cuneo, anche questa creata dal designer di Bertone. Il nome della vettura deriva, a differenza di molti altri modelli, non da una razza di tori da combattimento (come, Miura, Diablo, Gallardo, Aventador, Murcielago) ma da un'espressione in lingua piemontese che esprime stupore e meraviglia, traducibile in Italiano come accidenti, o da imprecazione più colorita. Sembra sia stata pronunciata da un addetto della carrozzeria Bertone che a notte fonda, accompagnando l'ing. Stanzani (progettista dell'auto) a visionare il prototipo ormai pronto, e rimasto affascinato dalla bellezza della macchina, esclamò: "Countach", in piemontese "Kun tat". L'ing. Stanzani lo propose a Ferruccio Lamborghini che ne rimase entusiasta. Per diversi anni continuò a produrre auto ad altissimo livello. Nel 1972 in seguito alla crisi petrolifera, e quando capì che suo figlio Tonino non aveva l'interesse a produrre automobili si ritirò nella sua tenuta in Umbria a produrre "sangue di Miura", manco a dirlo, un pregiato vino.

Ricerca solitudine

QUANDO ISOLAMENTO O EMARGINAZIONE
POSSANO ESSERE
DIAMETRALMENTE OPPOSTI

Domenico Calderone

Un solitario come esprime o prova le proprie emozioni? Forse rimangono rinchiusi nel suo inconscio ma pur sempre presenti o attive nella propria individualità perché... La solitudine può essere vissuta sia come una specie di condanna, oppure può essere uno strumento per conoscersi meglio. Una delle maggiori difficoltà che si riscontrano, quando si vuole parlare di solitudine, è quella di descriverla nel modo giusto. Nella lingua italiana, il termine "solitudine" non definisce di per sé uno stato di vita o una sensazione precisa, mentre ad esempio in inglese ci sono ben tre modi diversi per indicare le sue varie sfumature: per dire che non si è in compagnia di nessuno si usa

il termine "aleness", mentre per descrivere quel senso di sofferenza che accompagna il sentirsi soli si usa "loneliness", e infine, si usa "solitu-

de" se si vuole esprimere il raggiungimento di una felice autonomia o un incontro con noi stessi. Alcuni psicologi e psicopedagoghi dicono che l'allenamento alla solitudine inizia molto precocemente, addirittura prima della nascita, ma è nascendo che l'individuo la incontra, e non la perderà più di vista. Nascendo, inizia questo momento di frattura, che gli psicoanalisti a volte identificano come prima castrazione: la madre, pur essendo portatrice di vita, è anche portatrice della morte della vita fetale. Sono certamente ragionamenti molto profondi e non alla portata di tutti. Talvolta si confonde la paura di essere soli con il desiderio di esserlo. Per gli psicologi (sempre loro...) diventa importante interrogarci sulla capacità di essere soli, e diventa quindi importante definire una "psicologia della solitudine". Giacomo Leopardi scriveva: "se sei solo e stai bene, stai benissimo, se sei solo e stai male, stai malissimo...". A volte forse si ha più paura di una possibile solitudine che non della solitudine stessa, quando la si incontra, anche perché l'angoscia che si prova in quel momento si somma alla paura del tempo che inesorabilmente corre via. Ecco quindi perché il sentimento di solitudine può essere vissuto in due modi diametralmente opposti: può essere vissuto come una disgrazia, una





tremenda condanna (un esempio che calza a pennello è la paura che attanaglia spesso i detenuti in carcere...), oppure, viceversa, come una meravigliosa opportunità per incontrare se stessi e conoscersi profondamente. È indubbio che, se vissuta male, la solitudine può avere ripercussioni anche gravi sullo stato di salute. Chi soffre il proprio stato di solitudine per la scarsità di contatti sociali (come i detenuti) può facilmente andare incontro a patologie del cuore e del sistema circolatorio, ma anche dell'apparato respiratorio, gastrointestinale, e forse aumenta anche il rischio di tumori. Diversa è invece la solitudine di un soggetto che cerca un isolamento mistico, o quella dell'artista, così come è ancora diversa la solitudine, ad esempio, della donna o dell'uomo, dell'adolescente o dell'anziano. Molti giovani, ma anche persone meno giovani, vivono di continuo situazioni di dipendenza a volte compulsiva che riguardano l'affettività, l'uso di tabacco, alcool, droghe, ma anche dipendenze da internet e dai social network, quasi volessero cercare una qualche identità da mostrare al mondo intero. Il fatto è che non è per niente facile uscirne quando ci si è abituati a vivere

in un mondo caotico fatto di incontri anonimi e da un'infinità di stimoli esterni, pur di non fermarsi a pensare chi si è veramente, per dare un indirizzo alla propria vita. Molti sono alla ricerca della cosiddetta "anima gemella", non tanto per amore, ma perché non si sopportano da soli, e sono alla ricerca spasmodica di qualcuno che riempia i loro vuoti illuminando le zone d'ombra del loro io. Un aspetto che colpisce della società di oggi è proprio una gran solitudine. Il mondo di oggi, si dice, è sempre più globalizzato, tutti sono in continuo contatto con tutti, ma in modo virtuale, e se si guarda un po' in profondità, ci si accorge che le persone di fatto sono più sole di prima. La solitudine sociale è sempre più diffusa, e forse a ci contribuisce anche il clima di paura che regna tra la gente a causa, ad esempio, di tutti gli atti terroristici che coinvolgono spessissimo persone innocenti. Una persona che soffre di solitudine sociale non parla quasi con nessuno oppure lo fa solo con certi membri della famiglia. Si tratta di una condizione sempre più comune nelle città: quasi quasi non sappiamo nemmeno chi vive nella casa accanto alla nostra, se non addirittura chi abita sul nostro stesso pianerottolo.

Amnistia e indulto

TEMI CALDI CHE SUSCITANO
SENTIMENTI CONTRASTANTI
DIFFICILI DA GESTIRE

Loris Cereda

Calma con le emozioni! Se pensate che questo articolo vi possa dire qualcosa di preciso circa i decreti di amnistia e indulto di cui si parla da anni, non leggetelo! Restereste delusi. Peggio ancora, se fosse il primo pezzo di questo giornale che vi mettete a leggere, restereste talmente delusi da chiudere la rivista e non passare ad un secondo articolo. Il tema è un classico di tutte le chiacchiere che si fanno in carcere: non si fa altro che parlarne e intanto si aspetta. Un tempo si attendeva la morte dell'Imperatore, la fine della guerra, la nascita del figlio del re. Oggi l'attesa riguarda cose più semplici e banali, come la fine della campagna elettorale e l'esito delle votazioni. Sì, perché, diciamolo chiaro, amnistia e indulto sono misure impopolari. Il partito che le propone e le sostiene è destinato a pagare questa proposta in termini elettorali. Il giorno dopo che l'argomento viene ripreso dai giornali, ci sarà sempre una parte politica che si opporrà tenacemente e andrà in ogni possibile tribuna a sostenere che i criminali devono stare in carcere, e naturalmente non le si può dare torto. L'argomento è così semplice e diretto che otterrà subito un vasto consenso: favorito dal senso di giustizia, dalla frustrazione di vite

faticose, dalla paura, dall'odio. Ciò naturalmente vale per ogni misura impopolare, non solo per la clemenza; in politica vince chi si mantiene alla superficie delle cose, chi ci scivola sopra con aria danzante, chi attua il morde e fuggi. Chi invece pretende di approfondire le cose, chi vuole aprire un dibattito profondo su un qualsiasi argomento, si trova subito fuori tempo massimo, spiazzato, diremmo quasi inutile e in gran parte non capito. D'accordo, ma la frequenza delle tornate elettorali in Italia è tale che l'unica finestra possibile per un provvedimento impopolare sta tra luglio e dicembre, in particolare vanno bene luglio - tempo di vacanze - e dicembre - tempo di feste - perché la misura potrebbe passare inosservata. Anche la magistratura, purtroppo, si trova spesso, in modo magari inconscio, a rispondere all'opinione pubblica. Un provvedimento di misura alternativa può causare sui giornali un titolo del tipo: "Condannato a 4 anni già libero", oppure "Scarcerato sabato, alla domenica già progettava un furto". Ed è ovvio che a un magistrato può non far piacere di vedere il proprio nome additato sulla pubblica piazza come quello del responsabile di tanta "scelleratezza". Qualcuno va a vedere chi e perché è stato condannato a



la Repubblica

quattro anni? Qualcuno analizza se e come l'ex detenuto stesse davvero progettando un furto? No, nessuno. Ci si ferma alla superficie, si borbotta qualcosa e si lascia magari l'approfondimento ad un talk show televisivo che riesce a confondere ancora di più le idee. Il giornalismo infatti naviga bene in questa superficialità: che senso ha approfondire, quando il lettore si ferma ai titoli? In questa situazione è evidente che un dibattito approfondito sulle misure alternative, sul recupero del detenuto alla vita civile, sul sovraffollamento carcerario, sui pregiudizi derivanti dalla detenzione, è destinato a restare lettera morta. Ma allora, la domanda è: ha senso, è onorevole, è da uomini sperare in un provvedimento che per essere approvato ha bisogno del disinteresse generale? Forse no. Certo, per un detenuto il fatto di "scavalarsi" qualche anno è un desiderio fortissimo e difficilmente si riesce a non seguire con interesse, a volte anche maniacale, le varie voci e sussurri che sorgono ogni volta che una Commissione di Camera o Senato mette in agenda i disegni di legge su amnistia e indulto. Però non sarebbe male pensare alla società intera e convincersi che il punto vero non è quando e se

verrà il provvedimento di clemenza, quanto il discutere, approfondire e mettere i semi che facciano sbocciare una vera riforma della giustizia; una riforma che consideri davvero i principi costituzionali, che riveda un Codice penale che ha quasi cento anni e che fu scritto in tempi neanche paragonabili a quelli attuali. Riflettere su un sistema mediatico che toglie ogni dignità non solo al condannato ma anche all'indagato. Riflettere su una politica che scarica sulla magistratura la sua incapacità di definire leggi chiare e coerenti, capaci di dividere ciò che è reato da ciò che non lo è, l'incapacità di definire norme che eliminino gli arbitri interpretativi. Ecco, se deve essere amnistia e indulto, bene, che lo sia e che lo sia in fretta, perché le continue voci e smentite non fanno altro che acuire il senso di frustrazione del detenuto. Ci auguriamo siano comunque un punto di partenza e non di arrivo per la riforma di un sistema giudiziario che, se lasciato così com'è, è destinato a riproporre gli stessi problemi a pochi anni di distanza.

Lontano da tutto

UNA GUIDA AI DIECI LUOGHI PIÙ REMOTI DA RAGGIUNGERE PER TURISTI AVVENTUROSI

È difficile pensare che possano esistere luoghi incontaminati dall'essere umano, ma ce ne sono e sono di una bellezza mozzafiato. La rivista *Coolture Hunter* ha stilato la classifica dei dieci luoghi più remoti della terra. Al decimo posto c'è Cape York, estrema regione peninsulare settentrionale del continente australiano. Al nono posto le Kerguelen Islands, note anche come Desolation Islands, un gruppetto di piccole isole francesi, situate nella parte meridionale dell'Oceano Indiano; forse uno dei luoghi più isolati della terra, distano circa 3.300 chilometri dalle civiltà più vicine. Vi abitano solo ricercatori, geologi e scienziati. Le precede all'ottavo posto l'Isola di Pasqua, situata nel bel mezzo dell'Oceano Pacifico. Le sue spiagge sono costellate da sculture di roccia chiamate Moai, alte fino a dieci metri. Pare siano state scolpite dai polinesiani abitanti a partire dall'anno 1000 d.C. Al settimo posto c'è l'immenso altipiano tibetano Changtang, enorme distesa arricchita da grandi fiumi e

case dei nomadi Changpa, isolati dal resto del mondo. Al sesto posto, Tristan de Cunha, situata nella parte meridionale dell'Oceano Atlantico, un arcipelago costituito da tante piccole isole sempre verdi. Vi abitano circa 270 individui discendenti da antiche colonie inglesi, che si mantengono con l'agricoltura. Al quinto posto, nelle Isole Shetland meridionali, in Antartide, si estende la Deception Island, remota isola formata da una bellissima baia popolata da meravigliosi pinguini. Al quarto posto, poco distanti dal Corno d'Africa, nell'Oceano Indiano, ci sono numerose

isolette, di cui la principale è Socotra. Irraggiungibili per sei mesi all'anno a causa delle tempeste monsoniche, sono state proclamate patrimonio dell'UNESCO per la loro incomparabile bellezza. Al terzo posto c'è La Riconada, in Perù, la città più alta del mondo posta a 5.100 metri, su un ghiacciaio sempre gelato e raggiungibile solo percorrendo strade incredibilmente impervie. Al secondo posto l'arcipelago delle Isole Pitcairru, quattro piccole isole vulcaniche situate nell'Oceano Pacifico del sud. Gli unici abitanti sono i discendenti dell'equipaggio del *Bounty*, che nel lontano 1789, incantato dalla bellezza selvaggia dell'isola, decise di ammutinarsi. Al primo posto l'isola più gran del mondo, la Groenlandia, che con la sua città dal nome quasi impropronunciabile, Ittoqqortoormiit, si merita il premio di città più remota: vi abitano solo cinquecento persone che vivono di caccia e pesca. È uno degli insediamenti più settentrionali del mondo e completamente isolati.



Veduta dell'abitato di Ittoqqortoormiit (Groenlandia)

Delizie del palato

BABÀ O BABBÀ:
ALLA FRANCESE O ALLA NAPOLETANA
MA L'OCCASIONE È SEMPRE GOLOSA

Un nuovo viaggio in giro per lo stivale d'Italia alla ricerca di squisitezze, ci porta in Campania, precisamente a Napoli. Siamo qui per parlarvi di un'eccellenza della pasticceria nostrana: il babà, alla francese, o babbà, alla napoletana. È un dolce al forno a pasta con lievito di birra, tipico della pasticceria partenopea, il suo diametro può variare da 5 a 7 centimetri, ripieno di cioccolato o panna, imbevuto nel rum, o in alcuni casi con essenza di bergamotto; è una prelibatezza da gustare prima con gli occhi che con il palato. Ma non tutti sanno che il babà è di origini polacca, inventato dal Re Stanislaò Leszeynski, al quale piaceva inventare sempre nuovi piatti. Nicolas Støher, grande pasticciere polacco, giunto a Parigi con Maria Leszczyńska fidanzata del sovrano Francese Luigi XV, fece conoscere le sue creazioni dolciarie tra cui anche il dolce creato da re Stanislaò. Si racconta che Luigi XV avesse un pessimo ca-

rattere e, trovando il dolce non di suo gradimento perché troppo asciutto, lo scagliò contro una credenza fracassando una bottiglia di rum che andò ad inzuppare il babà: a quel punto lo assaggiò e lo trovo ottimo. Nel 1836 un noto cuoco napoletano, Angeletti, in servizio alla corte di Francia, modificò la ricetta aggiungendo uvetta e zafferano, cambiò la tecnica d'impasto ed i tempi di lievitazioni. Dopo svariati insuccessi, finalmente raggiunse la perfezione che cercava. Lasciando lievitare il babà a lungo in uno stampo a tronco di cono allungato, quindi fatto cuocere in un forno ben caldo, fino ad assumere un colore ambrato e la caratteristica forma a fungo, terminata la cottura viene fatto asciugare per almeno un giorno, per fargli perdere la maggior parte dell'umidità. Successivamente viene immerso in contenitore di liquido caldo: a scelta, sciropo



po di
zuc-
chero,
rum, li-

moncello o essenza di bergamotto. Come ultima lavorazione, nelle pasticcerie viene ricoperta la superficie con una glasse all'albicocca, che lo rende lucido e profumato e invoglia al consumo. Insomma, una vera delizia!! Caposaldo della cucina partenopea, ha avuto il riconoscimento di prodotto agroalimentare tradizionale campano. Questa squisitezza che porta gioia al palato e alla tavola e si racconta che Maria Teresa d'Asburgo, moglie di re Ferdinando II di Borbone e soprannominata la Regina che non sorride mai, assaggiando un babà non poté fare a meno di sorridere per il piacere provato. Da qui nasce "Magnatell'na risata", tipico detto napoletano. Ed anche noi, ogni volta che gustiamo un eccellente babbà... sorridiamo per il piacere.

Oscar: che premio!

È STATO WALT DISNEY A VINCERE
IL MAGGIOR NUMERO DI STATUETTE
NEL MONDO DEL CINEMA

Il suo nome è Academy Award, ma è più conosciuto come Premio Oscar. È il riconoscimento cinematografico per antonomasia, uno dei più importanti a livello mondiale e il più antico, giacché venne assegnato per la prima volta nel 1929, prima ancora del Festival di Venezia la cui nascita risale al 1932. I premi vengono conferiti dall'Academy of Motion Picture Arts and Sciences, un'organizzazione professionale onoraria costituita da personalità che hanno portato avanti la loro carriera nel mondo quali attori, registi, produttori e tanti altri; nel 2007 contava oltre 6.000 membri votanti. Il nome ufficiale della statuetta dorata è Aca-

demy Award of Merit, mentre vi sono varie versioni su come venne coniato il termine Oscar. Secondo la più accreditata, ebbe origine da un'esclamazione di una certa Margaret Herrick, impiegata all'Academy of Motion Picture Arts and Sciences, la quale, vedendo la statuetta sopra un tavolo, esclamò "Assomiglia proprio a mio zio Oscar!". La statuetta è placcata in oro 24 carati, ma durante gli anni della Seconda Guerra Mondiale, per motivi economici, fu in gesso; è alta 35 centimetri e ha un valore commerciale di 295 dollari e inoltre i vincitori sono invitati a non venderla ma, casomai, restituirla all'Academy of Motion Picture Arts and Sciences. All'inizio i premi venivano assegnati per miglior film, migliore attore, migliore attrice, miglior regista, migliore sceneggiatura non originale, migliore fotografia, migliore scenografia. Successiva-

mente vennero introdotti altri premi: miglior sonoro (1930), miglior cortometraggio d'animazione (1931), migliore canzone (1934), migliore colonna sonora, miglior montaggio (1935), miglior cortometraggio, migliore attore non protagonista, miglior attrice non protagonista (1936), migliori effetti speciali, miglior sceneggiatura originale (1940), miglior cortometraggio documentario (1941), miglior documentario (1942), miglior film straniero (1947), migliori costumi (1948), miglior montaggio sonoro



(1963), miglior trucco (1982), miglior film d'animazione (2001). Inoltre, dal 1928 viene assegnato anche il Premio Oscar alla carriera. La persona che ha ricevuto più Oscar e nomination in assoluto nella storia del cinema è Walt Disney, con 22 Oscar vinti per i suoi lavori, 4 Oscar alla carriera, per un totale di 59 nomination. Un ulteriore record di Disney è quello di aver ricevuto il maggior numero di Oscar in uno stesso anno: nella cerimonia del 1954 riuscì a vincere ben 4 premi Oscar.



Piratessa d'oriente

CHING SHIH, DA SIGNORA DEL PIACERE
A DOMINATRICE DEI MARI
DOPO IL MATRIMONIO CON CHEN HI

Dalle sue gesta si potrebbe ricavare un manuale di pirateria ed intitolarlo con qualcosa tipo "Come smettere di fare la prostituta e diventare la più grande pirata della storia". Accadde a Ching Shih. Una bellezza dagli occhi a mandorla che a inizio '800 seminò morte e terrore lungo tutte le coste cinesi. Nata nel 1785 in luogo imprecisato, figlia di modesti pescatori, a 16 anni andò a servizio di un ricco possidente di Canton, che a sua volta la portò in un bordello galleggiante; lì divenne la favorita di un Mandarino corrotto, un funzionario imperiale che la presentò a Cheng Yi, un temutissimo pirata cinese, comandante di sei flotte, il quale si innamorò perdutamente della ragazza. Dopo averla corteggiata, la fece rapire e le chiese di sposarlo: lei accettò a patto che lui le cedesse metà dei suoi averi e il comando di una delle sue flotte. Fu accontentata ed iniziò a collaborare col marito, dimostrando da subito grande coraggio e capacità condottiere. Nel giro di pochi mesi la

Signora di Canton, così è ancora nota la piratessa in Cina, con la sua ciurma compì decine di abordaggi. Nel 1804 la coppia realizzò l'ambizioso progetto di riunire più flottiglie pirata sotto un'unica coalizione, allestendo una flotta composta da 1.500 giunche oceaniche e circa 60.000 uomini di equipaggio. Nel 1807 Cheng morì durante una tempesta e il comando passò alla vedova che instaurò una profonda disciplina tra gli uomini della ciurma, vietando di copulare sia con le donne pirata, sia con le prigioniere. In questo modo gli uomini avrebbero sfogato la frustrazione in battaglia, con punizioni esemplari per chi trasgrediva. I pirati alternavano attacchi a mercantili a razzie nell'entroterra; villaggi e città venivano raggiunti dagli uomini di Ching risalendo i fiumi, seminando distruzione e morte. Nell'estate del 1809, presso il villaggio di Sanshan, decapitarono ottanta persone e bruciarono tutto. Pochi mesi più tardi trucidarono un migliaio di abitanti in un'isola vicina. Tra le squadre d'assalto la più temuta era la Flotta della bandiera rossa, comandata da Cheng Pao, figlio adottivo della piratessa, uomo di una crudeltà senza pari. La Marina militare cinese non riuscì a battere la flotta di Ching neppure con l'appoggio della Marina britannica. L'imperatore cinese inviò alcuni funzionari a trattare la resa. Ching accettò, ma pose alcune condizioni: eliminare tutte le accuse a carico suo e della sua ciurma e lasciarle tutto il bottino. Richieste accolte. Il figlio adottivo Cheng Pao fu nominato colonnello della Marina imperiale e divenne prima amante, poi marito di Ching Shih. L'ex prostituta pirata finì i suoi giorni a Canton: morì nel 1844, a 69 anni.



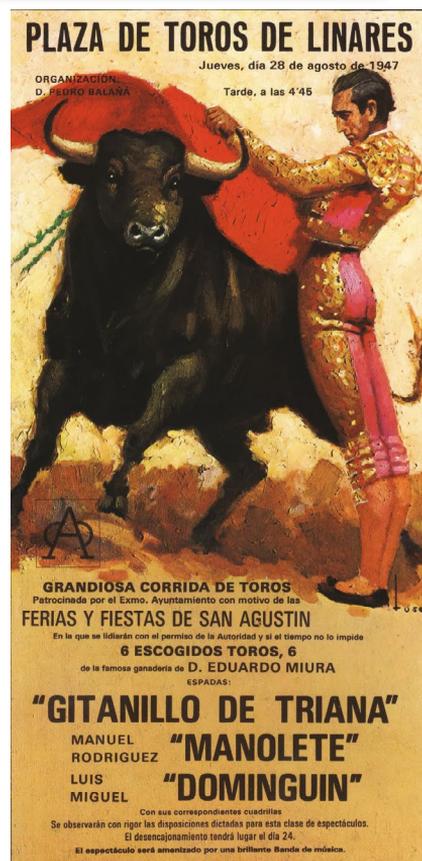
La piratessa Ching Shih in versione fumetto

Toro o matador

NELL'ARENA SI CONFRONTANO DUE STAR
IN UNA LOTTA IMPARI PER SODDISFARE
IL PIACERE DEL PUBBLICO

Un famoso torero, Luis Miguel Dominguin, una volta disse: "Il pubblico non va a vedere morire un animale, va a vedere l'arte, la fluidità del movimento, il coraggio del toro, e questo per 30 minuti è il re dell'arena, muore tra gli applausi". Le corride non ci piacciono e ci sconvolgono quando sentiamo che un torero ci lascia la vita, eppure la stragrande maggioranza degli spagnoli condividono ed amano questa cultura sanguinaria. Da almeno cinque secoli i tori nascono solo per soffrire e morire nell'arena. Qualcuno può pensare che sia meglio che finire macellati; comunque è una fine tragica, crudele e di grandi sofferenze per l'animale. La contraddizione è il fatto che i tori fino ai quattro o cinque anni vivono nelle campagne dell'Andalusia estremamente liberi, allevati con grande passione e rispetto, poi ogni anno ne muoiono a migliaia nelle arene. La tradizione dell'allevamento dei tori è tramandata da generazioni e i segreti della tauromachia gelosamente conservati.

Il toro raggiunto il peso fra i cinquecento e i seicento chili è pronto per essere allenato alla corrida, esperti li testano per valutarne la forza ed il coraggio. Per mesi, tutti i giorni, i tori vengono preparati al combattimento e dopo una selezione rigidissima venduti ai vari organizzatori di corride in tutta la Spagna. Le razze più conosciute ed apprezzate sono Miura, Murcelago, Aventador. Per la loro potenza e prestazioni alcuni modelli di potenti auto Lamborghini prendono il loro nome. Altri protagonisti di primaria importanza nelle corride sono i cavalli andalusi, splendidi animali, geneticamente selezionati in base alla robustezza e al temperamento. Soltanto i migliori, due su dieci, hanno poi i requisiti per andare nelle arene. Iniziano l'addestramento a quattro anni, sono pronti a otto e raggiunta la perfezione finalmente il debutto. Diventano così dei veri atleti con tanto di fans club, vere star acclamate dal pubblico. Ma l'eroe in assoluto è il matador, il torero che infiamma le



arene e che riporta ai più l'arte della tauromachia, rischiando la vita ogni volta che scende nella "plaza de toros". Pur non essendo uno scontro paritario con il toro, perché fortemente indebolito dalle lance dei picadores e trafitto da banderillas, rimane pur sempre un atto di assoluto coraggio e spavalderia nell'affrontare un animale ferito ed infuriato, seicento chili di muscoli possenti e rabbiosi, pronti a sfruttare la più piccola indecisione del torero. Se il toro non viene ucciso nei tempi stabiliti, pur ferito viene acclamato dal pubblico come vincitore e riportato in fazenda dove viene curato e lasciato al pascolo, per poi diventare animale da riproduzione.

Un Garibaldi poco conosciuto

EROE DEI DUE MONDI
MA LA SUA BATTAGLIA PIÙ DIFFICILE
FU PER ANNULLARE UN MATRIMONIO

Tutti noi conosciamo qualcosa di Garibaldi: nato il 4 luglio del 1807 a Nizza, cittadina sotto il dominio dei Savoia e del Piemonte, crebbe con un buon grado d'istruzione. Molto generoso verso gli altri, da adolescente salvò una donna che rischiava di annegare in un fossato. Dal carattere forte e indipendente, possedeva una spiccata propensione verso l'avventura. Insofferente alla disciplina scolastica ed ai voleri dei genitori che lo vedevano come un possibile notaio o medico, preferì i continui viaggi in continenti lontani. Di lui, Victor Hugo disse: "Uomo della libertà, uomo dell'umanità!" Fu definito eroe dei due mondi, per le sue imprese militari sia in Europa che in America Latina e figura rilevante del Risorgimento. Ma non tutti sanno che tra il 1859 e il 1860 fu protagonista di una breve ma intensa storia sentimentale. Garibaldi si innamorò di una giovane diciassettenne marchesina, Giuseppina Raimondi di Fino Morna-

sco a pochi chilometri da Como. La conobbe in modo romanzesco mentre combatteva vicino a Varese, quando da sola e su un calesse era andata a portargli un messaggio, passando attraverso le pattuglie austriache. Rimase colpito per l'audacia mostrata dalla giovane e volle incontrarla a Como, per dichiararle in ginocchio il suo amore. Malgrado la differenza di età, la salute non troppa ferma e il dovere di stare accanto alla donna da cui aveva avuto una bambina, Garibaldi non volle assolutamente perdere il suo nuovo amore. La passione clandestina fu consumata in una notte del dicembre 1859 nella villa della marchesina; il tutto venne "riparato" con la celebrazione del matrimonio religioso nella cappella privata della dimora dei marchesi Raimondi. Immediatamente dopo la cerimonia, fu consegnata allo sposo una lettera che rivelava la tresca della giovane nobile con un ufficiale ed altri



particolari imbarazzanti sul contegno della novella sposa. Volarono parole grosse, sedie ed altro... Morale: i due non si rividero più. Gli storici e i biografi di Garibaldi sostengono che la lettera arrivò nei giorni successivi al matrimonio. Il generale, sentendosi come un intrepido guerriero, si era accorto di "aver conquistato una fortezza già espugnata da altri" e chiese l'annullamento del vincolo matrimoniale. Lo scandalo fu immediatamente soffocato, ma le conseguenze pesarono sui tre protagonisti. L'amante della marchesina fu preso prigioniero dai russi e morì in Siberia; Raimondi partorì un feto morto e l'eroe dei due mondi dovette battere legalmente per l'annullamento del matrimonio per venti lunghi anni, che gli procurarono l'esperienza più amara della sua vita privata.

Alex sei un eroe

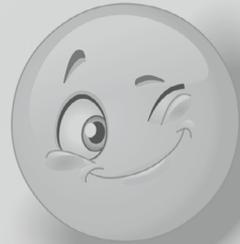
ZANARDI, UN CARATTERE VINCENTE CHE NON RINUNCIA ALLO SPORT E ALLA VITA



Sono tanti gli sportivi che hanno fatto vivere emozioni bellissime e hanno lasciato ricordi indelebili nella memoria degli sportivi. Ma alcuni sono più speciali degli altri e per quanto mi riguarda il più speciale di tutti è Alex Zanardi, uomo e sportivo eccezionale dal carattere unico e inimitabile. Nasce a Bologna il 23 ottobre del 1966, dove sviluppa fin da bambino una passione per i motori. Il primo titolo italiano arriva nel 1985. Dopo qualche esperienza nelle formule minori viene ingaggiato da Eddy Jordan nell'omonima squadra di Formula 1, ma dopo un anno di insuccessi non viene riconfermato. Decide di provare una nuova avventura nel 1995 negli Stati Uniti dove rimane per tre anni ottenendo risultati straordinari, vince due volte il titolo e trionfa in gare storiche come Laguna Seca, diventando l'idolo delle folle. In una prova di campionato che si svolge in Europa a Lausitzring, ha un incidente gravissimo: uscen-

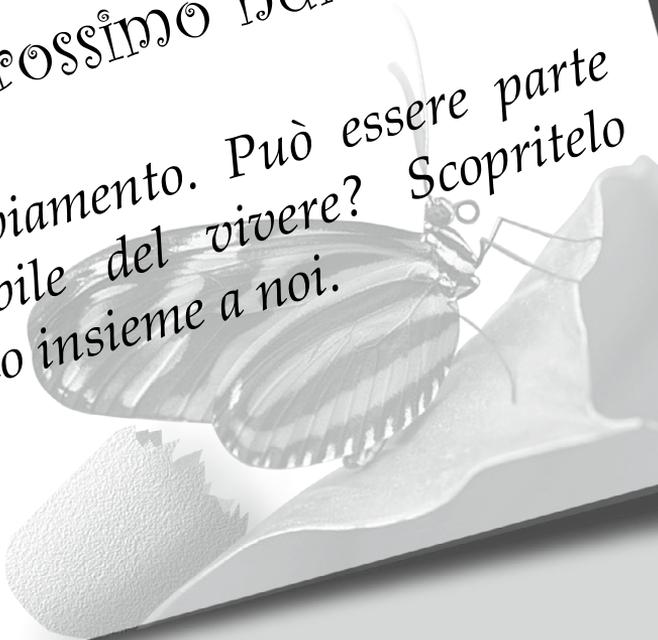
do dai box in seguito ad un cambio gomme è tamponato da un'altra vettura che lo colpisce in pieno ad oltre 250 chilometri all'ora. I primi soccorritori lo danno per spacciato e il cappellano del tracciato gli dà l'estrema unzione. Trasportato in elicottero all'ospedale di Berlino, gli vengono amputate entrambe le gambe. Nel giro di diversi mesi ricomincia a camminare con l'ausilio di protesi, ma la cosa più incredibile è che partecipa di nuovo alle gare automobilistiche, su auto ovviamente modificate, con risultati eccezionali. Nel 2005 nel campionato WTCC vince il campionato italiano e nello stesso anno, la prima manche del campionato Europeo superturismo a Vallelunga. Fino al 2014 partecipa a molte gare con ottimi risultati. Nel frattempo la svolta: nel 2007 partecipa con una handbike, bicicletta fatta appositamente per persone con arti inferiori artificiali che per-

mette di usare le braccia per pedalare e non le gambe, alla maratona di New York, dove sorprendentemente arriva quarto. Zanardi combatte con questa sua nuova situazione fisica trasformandola in un arma vincente, perché da quel momento ottiene risultati eccezionali in tutte le competizioni cui partecipa. Nel 2012 vince due medaglie d'oro e una d'argento nei Giochi paraolimpici di Londra e dal 2011 al 2015 nei mondiali di categoria vince otto medaglie d'oro e due d'argento. Gli viene affidata anche la conduzione di due programmi televisivi in Rai che conduce egregiamente. Sportivo e uomo eccezionale, conduce una carriera sportiva colma di successi e affronta una situazione devastante che avrebbe abbattuto chiunque. Non lui. Non ricordiamo di sportivi nella storia con questo carattere e questa forza di volontà. Complimenti: "Alex, sei un eroe".



Nel prossimo numero...

*...il cambiamento. Può essere parte
inseparabile del vivere? Scopritelo
leggendo insieme a noi.*





La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione su questo diritto. Aiutateci a tale scopo con una libera donazione o sottoscrivendo l'abbonamento. Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 30 Euro annui tramite bonifico bancario.

IBAN: IT58Q033590160010000119681

Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del **5 per mille** sul vostro CUD modello unico 730 indicate il nostro codice fiscale **97431730155**

Attività dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo":

Pubblicazione periodico Salute inGrata

Laboratorio Filati al femminile

Progetto salute

Pallavolo e ginnastica al femminile

Progetto Demetra

Cineforum

Corsi di orticoltura, fotografia e melodramma

Progetto nuovi giunti

Sm-Art: Riqualificazione degli spazi ambientali



SALUTEinGRATA