



Ciao, frate!

il giornalino delle belle notizie

www.ciaofrate.org

n. 24 maggio 2022

Sommario

2-3 Editoriale

L'Editoriale

4-5 Dalla parola alla vita

La Resurrezione

6-7 Curiosità sportive

Carlo Airoidi, l'Olimpiade mancata

8-9 Rioni e Quartieri di Roma

I laghetti del Celio

10-11 Ecologia

Scuolambiente

12-13 La famiglia

Fotomodella ce sarai
Disturbi del comportamento alimentare

14-15 Personaggi al caleidoscopio

Beato Angelico - Pittore

16-19 La buona novella

Una carezza per tutti
La giornata della salute a
Villa Ardeatina

20-21 Fuori le mura

Da Monte Gelato a Civita Castellana

20-21 Dentro le mura

Cento pittori di via Margutta

22-23 Professioni oggi

Un infermiere in pediatria

24-25 Curiosità mediche

Danzaterapia secondo Maria Fux

26-27 Dopo la mistica la mastica

Aria di primavera a Roma

28-31 Speciale Pettiroso

Guerra e Pace al tempo del Covid

32 Notizie dalla comunità

Messaggi del Pettiroso



Disse la colomba al mandorlo: “Parlami della Pace” ! e il mandorlo fiorì

per eventuali offerte
intestare a
Comunità del Pettiroso

c/c bancario IBAN:IT18W0569603204000008850X31



Redazione: Via della Nocetta, 171 Roma
Contatti: www.ciaofrate.org
Comunità del Pettiroso Tel. 00 39 3483400394
comunitadelpettiroso@gmail.com

Direttore Responsabile: Marisa Grillo
Grafica: Stefania Scintu

*Le opinioni espresse negli articoli sono quelle dell'autore.
Il materiale inviato, anche se non pubblicato, non sarà restituito.*

Hanno collaborato a questo numero: Lo Bianco Maria Teresa,
Renzo Campetella, Giuseppe d'Angola, Valentina Petrucci,
Maria Beatrice Cantieri, Fabio Ecce, Mauro Iori, Claudia
Iacoella, Lucia Lo Bianco, Enrico Gambirasi, Francesca Maria
Chiarenza, Valeria Poggi, Marisa Grillo, Daniela Bevivino.

In copertina: “Rinascita”

Guerra e Pace

Noi siamo persone di pace! Noi amiamo il dialogo, parlare, incontrarci, esprimere le nostre opinioni, guardarci negli occhi con un mezzo sorriso che dice:

siamo fratelli, forse ho sbagliato, ma sono aperto a un confronto, ti porgo la mano. Le armi non possono avere ragione, sono solo un affronto, devono sempre tacere, è il cuore che deve parlare. La guerra è solo uno scandalo reiterato nei secoli, da quando l'uomo ha peccato e si è allontanato dal cuore di Dio!

Noi siamo qui per farvi riflettere, per portarvi su un piano diverso, a un livello più alto, nel cuore di un Uomo che è morto per noi, che ci ha insegnato ad amare, ci ha mostrato che tutto è possibile, che non siamo nati nell'odio, che siamo stati creati per vivere, spartire quello che abbiamo, che non possediamo la vita degli altri, ma solo la nostra: una vita che ci rende speciali, ci avvicina ad altezze divine e ci chiede di seminare concordia, amicizia, armonia.

Noi siamo qui per dirvi che siamo stati plasmati da Dio come esseri liberi, di una libertà che finisce quando inizia quella dell'altro, libertà fatta di rispetto, abbellita dalla sapienza, dall'equilibrio e da quella sensibilità profonda che genera la luce negli occhi, il sorriso nel volto, l'abbraccio dell'altro, il bene dell'anima e ci rende divini.

Ogni atto di guerra ci arretra, ci confina in un inferno di risentimenti nocivi, di moti dell'anima distorti, di gesti spietati che, nel tempo, cambiano i nostri connotati rendendoci "persone sbagliate".

La guerra è irrorata da lacrime umane che sgorgano amare da occhi impauriti, occhi di bimbi, di mamme sconvolte che devono lasciare le case, gli sposi, gli amici, le chiese, la loro realtà.

Alzo lo sguardo al Signore, m'appare inchiodato, sfigurato sulla Sua Croce, ha lo sguardo fisso nel vuoto, mentre nell'aria risuona il suo grido che chiede:

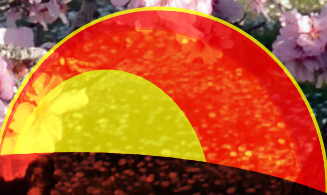
Perché?

Mi rivolgo a tutti i fratelli del mondo per chiedere loro: "Avete trovato un perché alla morte precoce dei nostri bambini, alle gambe spezzate da ordigni infernali, alle case distrutte, alla fame, alle fosse comuni riempite di corpi che non hanno più un nome?".

Oh Dio Crocifisso! Tu piangi accorato... noi non ti alziamo preghiere, noi spegniamo il pensiero, attenuiamo la voce e, tutti riuniti, invociamo la Pace!

Pace sulla terra, pace nella famiglia, pace dentro noi stessi, pace per tutto il genere umano!

Maria Teresa Lo Bianco





La Resurrezione di padre Renzo Campetella nostro fondatore

San Paolo scrive: “Se Cristo non fosse risorto, vana è la nostra fede” (1Cor 15,14), infatti, come potremmo credere alla vita eterna nel nome di un morto? Come potremmo accettare il comandamento “Ama il prossimo tuo come te stesso”, se chi lo comanda fosse uno sconfitto, un perdente? La Resurrezione è la garanzia che la parola di Dio è parola di vita.

Apparentemente, tutto rimane come prima: La morte c'è ancora, rimane la fatica del vivere, rimane il dolore, rimangono le guerre, e le ingiustizie sono ogni giorno davanti ai nostri occhi. Allora, potremmo chiederci se la Resurrezione è qualcosa in cui possiamo solamente sperare. La risposta è No! La Resurrezione inizia qui sulla terra, è attiva tra noi e dipende da noi renderla operante: essa non è un automatismo, è un cammino! È un percorso di vita che deve avere come attore ognuno di noi e avrà il suo trionfo nella Vita Eterna. Dobbiamo ricordare sempre che l'esperienza cristiana nasce dalla consapevolezza che Dio ci ama e che il Signore, nel Suo infinito amore, si prende cura di ogni nostra sofferenza.

Con la Sua Resurrezione, Gesù ci ha insegnato che Dio è sempre accanto a noi e che quando moriamo a noi stessi, cioè eliminiamo il male che esiste in noi per fare vivere l'amore, risorgiamo come persone nuove: rimaniamo deboli e vulnerabili, ma la grazia di Dio in noi ci risolveva da ogni caduta.

La grandezza di Dio, infatti, si manifesta nella nostra piccolezza, la Sua gloria nella nostra debolezza perché da soli non possiamo fare nulla, ma in Dio tutto è possibile.

Ognuno di noi è agente della Resurrezione perché può, come ha fatto Cristo, renderla attiva attraverso l'amore! Ogni atto d'amore è un passo di vita ed è anche un passo verso Cristo perché Lui è risorto. Vale la pena, allora, ripeterlo ancora e ancora: "L'amore non è mai inutile, non è mai sprecato, l'amore è sempre fecondo, non è mai improduttivo, non è mai perdente, esso è generatore di vita nuova, esso è eterno!

Nonostante tutte le apparenze, anche in questo periodo drammatico di pandemia e di guerra, il male, la sofferenza, la morte, non avranno l'ultima parola.

Chiara Lubich dice: "Quando qualcuno ci passa accanto durante la giornata, al lavoro, a scuola, per la strada, la nostra parte è solo quella di amare come Gesù ci amava. Per fare questo è necessario ascoltare sempre la Sua voce che parla dentro di noi, perché nell'amare non succeda di sbagliare per eccesso o per difetto. Il Vangelo ci ammonisce, per esempio, di non dare le cose sante ai cani e noi, pur dovendoci sempre giudicare inferiori a tutti, perché solo Dio sa le grazie che ci ha donato e che non abbiamo sfruttato abbastanza, dobbiamo stare bene accorti di non parlare di cose sante in ambienti che non sono preparati a riceverle. Succederebbe che esse sarebbero disprezzate, calpestate e noi saremmo derisi se non addirittura sbranati. Allo stesso tempo, lo stesso Vangelo ci insegna ad amare il prossimo come noi stessi e, quindi, a comunicare a chi è disposto a riceverli la luce che Dio ci dona e i beni spirituali che abbiamo ricevuto. Ciò vuol dire che dobbiamo testimoniare la Parola di Cristo con le nostre azioni, con i nostri pensieri, con la nostra vita. L'amore reciproco è la forza che Gesù ci ha lasciato per rimanere sempre in piedi e che, quando smettiamo di viverlo, cadiamo nelle trappole dell'egoismo".

Possano la morte e la Resurrezione di Cristo essere per ciascuno di noi motivo di rialzarsi, di ricominciare ad amare e di perdonarci a vicenda.

Padre Renzo



Carlo Airoidi, l'Olimpiade mancata



Le vicissitudini di un piccolo operaio lombardo che, sul finire dell'Ottocento, tentò di partecipare alla prima maratona olimpica dopo aver compiuto un'impresa epica: coprire di corsa la distanza fra Milano ed Atene.

Carlo Airoidi era robusto, tarchiato, con un bel paio di baffi a manubrio, come si usava spesso nell'Italia di fine Ottocento. Faceva l'operaio nella fabbrica di cioccolato Rossi ed aveva una grande passione per la corsa. Pur lavorando per più di dieci ore al giorno, trovava sempre il tempo per fare una "sgambata" di svariate decine di chilometri, tanto per mantenersi in forma e, la domenica, se c'era qualche gara nei dintorni di Varese, vi partecipava volentieri, vincendo spesso.

Al giorno d'oggi il vincitore della maratona di New York intasca 100mila dollari, chi arriva secondo 60mila e il terzo 40mila. Altrettanto sostanziosi sono i premi in palio

per i trionfatori di altre maratone di prestigio, quali quelle di Boston, Londra e Parigi. Perciò, chi fa il maratoneta di professione, se riesce a mettere a frutto il proprio talento, può diventare più che benestante in poco tempo. Diversa era la situazione nell'ultimo decennio del 1800, quando i premi consistevano in una coppa, una medaglia, una corona di alloro o qualche prodotto dell'agricoltura locale. Airoidi, pur avendo collezionato un buon numero di premi, era tutt'altro che ricco: il salario percepito come operaio bastava a mala pena ad arrivare a fine mese. Non fu solo il denaro, quindi, a convincerlo a partecipare nel 1895 alla gara internazionale di podismo Torino-Marsiglia-Barcellona, ma anche la passione per la corsa e, soprattutto, l'amore per una ragazza: lei si chiamava Adele ed era la figlia del proprietario dell'azienda dove lavorava Airoidi. Il nostro atleta si rendeva conto della differenza di "rango" esistente tra lui e la famiglia di Adele, per cui aveva come obiettivo una vittoria internazionale che potesse colmare di colpo quella differenza e convincere il padre di lei, che non vedeva di buon grado quell'unione.

Si trattava di coprire una distanza di 1050 km in due settimane. I partecipanti però avevano l'obbligo di rimanere in gruppo fino alla cittadina di Figueres in Catalogna, a circa 150 km da Barcellona. Probabilmente questa regola era stata inserita per ovviare alla mancanza di complesse (per l'epoca) operazioni di cronometraggio che avrebbero obbligato gli organizzatori a retribuire per due settimane una squadra di cronometristi.

Gli undici atleti iscritti, avrebbero dovuto percorrere circa 70 km al giorno per arrivare entro le 22:40' del 24 settembre al traguardo della città spagnola. Non tutti resistettero a quel ritmo massacrante. All'arrivo della penultima tappa erano soltanto sette. L'avversario più pericoloso per Airoidi era il francese Ortègue, noto al mondo dell'atletica leggera per aver vinto due corse importanti a Lione e al Cairo.

Airoidi arrivò claudicante al traguardo della penultima tappa. I piedi erano doloranti perché pieni di vesciche. L'atleta era dotato di un'enorme forza di volontà, ma quella volta si spaventò. In tali condizioni sarebbe stato difficile percorrere i chilometri che lo separavano da Barcellona. Distrutto dalla fatica e nel morale, si accorse che gli si era avvicinato Ortègue, il suo rivale francese. Airoidi non conosceva una parola di francese e Ortègue era a digiuno d'italiano, perciò non avevano praticamente mai dialogato fra di loro dall'inizio della gara. Il francese s'inginocchiò e cominciò a spalmare una pomata sulle piante dei piedi dell'avversario. La faccia imbarazzata di Airoidi, non abituato a cortesie del genere... anzi, non abituato proprio alle cortesie, poteva somigliare molto lontanamente ad un cenno di ringraziamento. Ortègue salutò e si allontanò con eleganza. Fatto sta che il mattino dopo i dolori causati dalle vesciche erano scomparsi.

Quel nuovo dialogo muto era destinato a continuare. Nella fase finale della lunga corsa, Airoidi e Ortègue rimasero soli

in testa. Barcellona si avvicinava, mancava poco ormai alla fine di quella immane fatica quando l'italiano non sentì più dietro di sé lo scalpiccio dei passi del francese. Airoidi tornò indietro e incitò il rivale, piegato in due sul ciglio della strada, stremato dalla fatica. Il francese non rispondeva alle insistenti sollecitazioni del suo nuovo amico, per cui il tarchiato atleta italiano se lo issò sulle spalle arrivando con quel carico al traguardo, tra gli applausi della folla festante. Oltre al tributo degli spettatori, Airoidi incassò 500 pesetas, che ritenne giusto dividere a metà con Ortègue che, agli occhi dell'italiano, meritava un premio in denaro per il comportamento leale tenuto durante le due settimane di gara.

L'anno prima, il 24 giugno 1894, alla Sorbona di Parigi, il barone Pierre de Coubertin, durante il primo Congresso Olimpico, era riuscito a convincere i partecipanti a far rivivere gli antichi fasti dei giochi olimpici. La prima edizione delle moderne Olimpiadi si sarebbe svolta ad Atene. In tale occasione, si sarebbe corsa la maratona sulla distanza di 40 km. La lunghezza ufficiale della maratona moderna, 42,195 km, fu stabilita solo nel 1921.

La notizia era troppo clamorosa per sfuggire all'attenzione di Carlo Airoidi, che fin da subito ebbe la certezza che avrebbe partecipato: per lui, per l'Italia e magari anche per Adele. Chissà che una vittoria olimpica non avrebbe fatto cambiare idea al padre e coronare il sogno dei due innamorati. Airoidi nel 1896 aveva 26 anni e Adele era poco più giovane. Il grosso problema, come al solito, erano i soldi per il viaggio. L'atleta si rivolse ad alcune associazioni sportive, ma non fu preso in considerazione. L'Italia non avrebbe inviato alcuna squadra ad Atene, perciò l'atleta avrebbe dovuto iscriversi e partecipare a titolo personale.

Non fu soltanto la ferrea determinazione di Airoidi a sbloccare la situazione, ma soprattutto la pazzia idea di percorrere il tragitto Milano-Atene a piedi. L'idea convinse il direttore del giornale *La Bicicletta*, che s'impegnò a finanziare l'impresa con una somma modesta, ma comunque sufficiente a coprire le poche necessità del giovane podista. La corsa solitaria ebbe inizio il 28 febbraio alle ore 16. Secondo la tabella di marcia, Airoidi avrebbe dovuto coprire 70 chilometri al giorno, ma già all'inizio ebbe notevoli difficoltà con la pioggia e il fango che gli resero impossibile mantenere la media. L'atleta non si perse d'animo e tentò di recuperare terreno, arrivando a Spalato dopo alcuni giorni senza brutti inconvenienti. Lì fece amicizia con un veneto, che gli propose di sfidare il campione della città, uno slavo molto forte. Airoidi vinse la sfida ma fu inseguito e malmenato dai tifosi slavi, che non avevano ben digerito la sconfitta del proprio beniamino, in quanto avevano scommesso su di lui.

Le sue disavventure, però, non erano finite: dormì all'addiaccio, fu attaccato dai lupi e dovette accontentarsi del pane raffermo. Non esistevano strade né tantomeno indicazioni stradali in Croazia e Dalmazia, per cui gli fu consigliato di non allontanarsi mai dalla costa. Arrivato a Ragusa, nell'allora impero Ottomano, fu dissuaso dal continuare a piedi. In Albania il pericolo di essere attaccato dai briganti, che non avevano alcuna remora ad uccidere per un paio di scarpe o per una borsa, era troppo forte. Airoidi prese un piroscampo che lo portò a Corfù e da lì continuò la sua corsa per arrivare fino alla capitale della Grecia, dove arrivò il 31 marzo, quindi in largo anticipo sulla data della maratona olimpica. Airoidi aveva portato a termine un'impresa straordinaria, coprendo in un mese una distanza superiore ai 2000 chilometri.

Il più era fatto, o almeno così sembrava. L'atleta era sicuro di poter smaltire la fatica in poco tempo, magari vincere la maratona e diventare campione olimpico. Tutti avrebbero parlato di lui. L'avrebbe saputo anche Adele e il padre non avrebbe potuto più opporsi al loro matrimonio. Airoidi si recò al palazzo reale per potersi iscrivere, ma ebbe una pessima sorpresa. Il danaro vinto in Spagna al termine della gara Torino Barcellona, faceva di lui un professionista e i professionisti non erano ammessi alle Olimpiadi. L'atleta protestò, dicendo che quei soldi gli erano serviti solo per tornare a casa e, quindi, era un rimborso viaggio. Varie istituzioni sportive italiane intervennero in favore di Airoidi, ma non ci fu niente da fare. L'iscrizione non venne accettata. L'atleta disse: "Ho avuto la netta impressione che si aspettassero la vittoria di un greco. Sicuramente ero il più temuto alla vigilia, per cui decisero di farmi fuori".

Infatti vinse un greco: il pastore Spyridon Louis tagliò il traguardo nel tempo di 2 ore e 50 minuti. Prima di tornare in Italia, Airoidi lanciò la sfida al neo campione olimpico; sfida che non venne mai accettata.

All'atleta italiano non restò altro che tornare a casa, dove sarebbe stato consolato, finalmente, dalla sua amata Adele.

Giuseppe D'Angola



Ciao, frate! - maggio 2022

7

RIIONE CELIO

e i laghetti del sottosuolo

La città di Roma ci svelerà questa volta alcuni luoghi forse poco noti del Celio, il XIX Rione, che comprende anche l'omonimo colle. Il nome più antico sarebbe stato "Mons Querquetulanus" ("monte delle querce"), e solo in seguito avrebbe preso il nome attuale, dovuto tradizionalmente a Celio Vibenna, che aiutò Servio a occupare questa altura e poi l'intera città.



Le tre parti di cui è formato (Coelius, Coeliolus e Succusa) formano il cosiddetto Coelimum. Edificato con edilizia residenziale solo a partire dall'età repubblicana, vide col tempo svilupparsi di *domus* principalmente sulle alture (dove nacque Marco Aurelio) e di *insulae* con appartamenti in affitto lungo le pendici verso il Colosseo. La via Celimontana ne percorreva la sommità e ben quattro acquedotti ne seguivano più o meno il tracciato: acqua Appia, acqua Marcia, acqua Iulia e acqua Claudia. In particolare, sul colle correvano le arcate dell'acquedotto Neroniano, derivazione dell'acqua Claudia, per portare l'acqua alla Domus Aurea e ai palazzi del Palatino. Subì le distruzioni profonde operate dalle truppe di Enrico IV di Franconia nel 1084.

Il Medioevo vedrà il progressivo spopolamento del Colle che manterrà un aspetto rurale fino a fine Ottocento. Sorsero qui, infatti, le grandi proprietà dei Camaldolesi di S. Gregorio, dei Passionisti dei Ss. Giovanni e Paolo, delle Agostiniane dei Ss. Quattro Coronati e di due grandi ville: Villa Celimontana e Villa Casali. Il resto era coltivato per lo più a vigneti.

Iniziando la nostra passeggiata dalla valle del Colosseo, alla scoperta delle testimonianze archeologiche e dei monumenti più rappresentativi del Rione, non possiamo non ammirare i più simbolici e noti: l'Anfiteatro Flavio, realizzato al centro della Domus Aurea a partire dal 72 d.C., in luogo dello *stagnum neronis*; esso, voluto da Vespasiano ed inaugurato la prima volta nell'80 d.C. dal figlio Tito, fu terminato da Domiziano.



Accanto ad esso, si trova il Ludus Magnus, la più importante palestra gladiatoria di Roma, collegata all'anfiteatro attraverso un condotto sotterraneo.



Proseguiamo la nostra camminata lungo la via di San Gregorio, che in parte ricalca l'antica Via Triumphalis, essa venne aperta sempre negli anni '30 come via dei Trionfi e da qui possiamo salire lungo le pendici del colle, lasciandoci ad Ovest il colle Palatino con il bel portale del Vignola. In quest'area aveva alcune proprietà l'antica famiglia degli Anicii, dalla quale discenderà anche papa Gregorio Magno. Egli darà l'avvio (dal 590 circa) alla costruzione di un cenobio, poi trasformato in Oratorio dedicato a

Sant'Andrea. Sostiamo, infine, nella chiesa dedicata allo stesso S. Gregorii Magni ad Clivum Scauri. Il Clivo di Scauro, che ha conservato in maniera affascinante e unica l'aspetto assunto nella tarda età imperiale, mostra lungo la parete laterale della basilica dei Ss. Giovanni e Paolo, lo straordinario complesso archeologico delle "Case Romane del Celio": gli ambienti visibili sono il risultato di una serie di trasformazioni edilizie avvenute tra il II e la fine del IV secolo d.C. Si riconoscono una *domus*, un'*insula* con alloggi in affitto, e le successive trasformazioni di quest'ultima che verrà poi identificata con la casa dei Santi Giovanni e Paolo. Qui i due ufficiali romani subirono il martirio e qui vennero sepolti: la casa si trasformò dunque in un luogo sacro e venerato, su cui fu costruito un *titulus* (luogo di culto) e poi l'attuale basilica dei Ss. Giovanni e Paolo. Appena all'esterno di questa, sullo spiazzo antistante, vicino alle rovine dell'antico tempio del Divo Claudio, si nasconde un sotterraneo meno noto e più difficilmente accessibile, che si addentra nelle viscere della città. La passeggiata ci porterà ad avventurarci proprio in questo luogo.

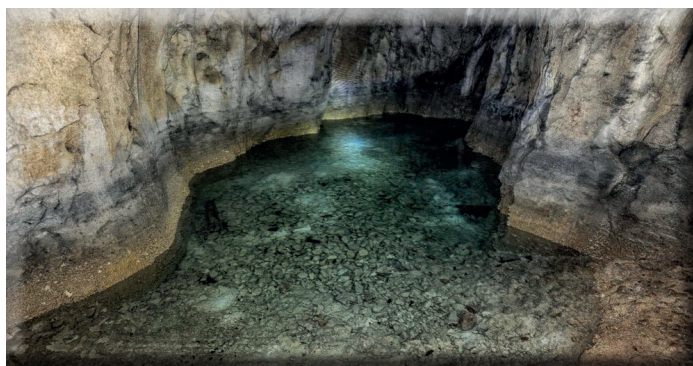


Quando, nel 54 d.C., l'imperatore Claudio morì, fu onorato sul Celio tramite la costruzione di un tempio a lui dedicato: esso venne costruito su un podio di dimensioni ragguardevoli (180 x 200 metri) e il suo basamento è visibile ancora lungo Via Claudia: riadattato a ninfeo all'interno della Domus Aurea, ricostruito come tempio sotto Vespasiano, sulle sue imponenti strutture, nel medioevo, fu costruito un convento con campanile, annessi alla basilica dei Ss. Giovanni e

Paolo. Scendendo dalle stesse costruzioni del tempio, si accede a un sistema di gallerie sotterranee, in cui i segni evidenti delle picconature rivelano il loro utilizzo secolare come cave per l'estrazione di tufo, forse, risalenti ad epoca repubblicana. Procedendo nella semioscurità (siamo forniti di casco di sicurezza e torce) attraverso le gallerie, notiamo che sono forate da 16 pozzi. Essi costituiscono l'aspetto più intrigante dei sotterranei e si dividono in due gruppi: quelli più recenti, usati per portare in superficie il tufo, sono più larghi degli altri e non arrivano al suolo; quelli che misurano circa 90 cm di diametro, dotati di pedarole (gradini scavati nel tufo per salire e scendere) arrivano fino al suolo e sono stati tutti tagliati dall'attività di estrazione, sono quindi precedenti alla cava che attualmente vediamo. Una delle ipotesi è che alcuni di questi pozzi appartenessero alla V caserma dei Vigili, fondata da Augusto (resti della caserma sono, infatti, stati individuati nei sotterranei della vicina chiesa di S.Maria in Domnica).



Se questa ipotesi fosse veritiera, si confermerebbe la realizzazione della cava in un periodo successivo a quello Augusteo, presumibilmente Claudiano. Lungo le pareti si nota un impianto elettrico con fili in ferro, tipico del periodo della seconda guerra mondiale, testimonianza di come queste gallerie divennero anche rifugio antiaereo. In corrispondenza di alcuni pozzi, il terreno va progressivamente alzandosi: stiamo camminando sui conici di riempimento creati da "butti" (materiale fognante) di materiale eterogeneo nel corso dei secoli. È probabile che alcuni dei pozzi siano stati creati in epoca medievale (o successiva) non solo per agevolare il trasporto del tufo dalla cava alla superficie, ma anche per gettare calcinacci e rifiuti dal soprastante monastero dei passionisti, costruito nel XII secolo e restaurato più volte. All'interno del sistema di gallerie e cunicoli sono visibili anche due rami di acquedotto che si sviluppano uno verso Ovest (per alimentare il Palatino) e uno verso NO (forse per alimentare il Colosseo nei primi anni di attività). Questi tortuosi sotterranei ci conducono fino a due piccoli, inaspettati laghetti sotterranei. L'acqua, azzurrissima e la cui temperatura rimane costante sui 10°C, ha rivelato la sua purezza batteriologica, anche se ne rimane sconosciuta l'origine: si tratta di una falda? O si sono formati dalla percolazione d'acqua dai giardini soprastanti? Rodolfo Lanciani fu l'unico che realizzò una planimetria (approssimativa) dei sotterranei e in quella occasione ipotizzò che i laghetti fossero le emergenze di una falda idrica, presente in tutto il colle Celio. Questa tesi sembra oggi confermata, ma non si escludono infiltrazioni dall'alto. Riemersi in superficie, il nostro itinerario ci conduce, attraverso via di San Paolo della Croce, fino all'Arco detto di Dolabella e Silano, costruito nel 10 d.C. dai consoli Cornelio Dolabella e Gaio Giunio Silano, come recita l'iscrizione sull'attico della facciata esterna. In realtà si tratta della Porta Celimontana delle antiche Mura Serviane. La struttura che sovrasta l'arco risale al 211 d.C., quando fu restaurato l'acquedotto Neroniano, ramo dell'acqua Claudia. Ci congediamo in questo splendido angolo della Capitale avendo la possibilità di allietarci con un buon bicchiere di vino nelle tante enoteche della zona, o di assaporare piatti unici e "stellati" in ristoranti dalla vista mozzafiato.



Valentina Petrucci



SCUOLAMBIENTE

Scuolambiente, associazione di volontariato fondata da Maria Beatrice Cantieri, opera nell'area di Roma nord, lungo la costa tra Ladispoli e Cerveteri fino a Civitavecchia e, nell'entroterra, fino al lago di Bracciano.

Essa è forse una delle più attive e longeve comunità di questo bellissimo scorcio laziale e si impegna, da oltre trent'anni, soprattutto nell'educazione e nella formazione degli studenti, dai piccolissimi della scuola per l'infanzia fino alle scuole secondarie di primo e secondo grado. Tra i boschi e le colline ricche dei resti dell'antica civiltà etrusca, essa ha lo scopo di educare all'ecosostenibilità, fare conoscere il territorio per amarlo e difenderlo, insegnare a rispettare e conoscere gli animali, vivere in amicizia e solidarietà.

Maria Beatrice Cantieri racconta che, nel corso di questi trenta anni, l'associazione ha incontrato circa 25.000 studenti: è un bel numero - dice - essi formano quasi una piccola città. I temi degli "Eco laboratori", così Scuolambiente ama definire i progetti nelle scuole, sono stati moltissimi: alcuni di carattere più generale come la raccolta differenziata, il riciclo e il riuso, l'energia rinnovabile, per arrivare a temi di carattere locale come la difesa della bella area naturalistica e archeologica di Torre Flavia, il bosco di Valcanneto e la protezione della costa.

Nel 2022 - continua la fondatrice - nonostante le difficoltà della pandemia, i nostri volontari sono riusciti a riprendere le attività nelle scuole dell'infanzia e primaria: si è incominciato a lavorare su tre temi principali: "Un albero per amico;



I nostri amici animali; La scuola in campagna". I primi interventi si sono svolti in aula, mentre con la bella stagione si proseguirà nel bellissimo Centro "La Rosa Bianca" che, da anni, collabora con noi e dove è possibile avvicinare molti animali. Poi, ci avvaleremo anche della collaborazione del Centro cinofilo Valcanneto.

Tutti i nostri percorsi sono finalizzati non solo ad avere una conoscenza diretta con gli animali, ma anche a imparare una sana alimentazione, condurre una vita in armonia con la natura e svolgere il nostro tempo in un clima festoso e giocoso che renda l'esperienza una splendida avventura. I bambini si stanno anche impegnando nella raccolta alimentare per le colonie feline che gli amici del centro di addestramento "Dammi la Zampa" portano avanti. Con il progetto Giardini e alberi, realizzato in collaborazione con il Centro "Salviamo il Paesaggio Litorale Roma Nord", sono stati coinvolti

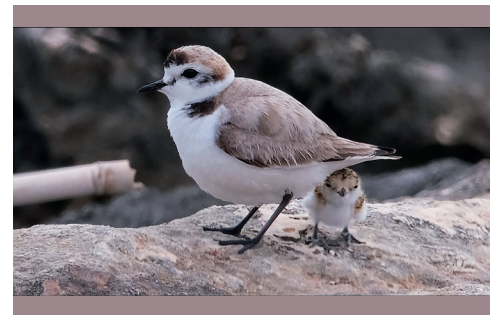
pure i bambini della "Don Milani" di Valcanneto. A Valcanneto si è svolta anche la prima Marcia degli alberi e i bambini hanno aiutato a mettere a dimora le piante della tipica macchia mediterranea in un'area tra il Parco giochi e il Centro anziani, quale messaggio ideale di collegamento intergenerazionale fra nonni e nipotini. Sempre nell'ambito del progetto Ambiente è stato anche realizzato un percorso rivolto al centro cittadino Tutti matti per la grande quercia che racconta la storia della grande quercia divenuta Albero Monumentale della Regione Lazio nel mese di Giugno 2021. Per gli studenti della scuola secondaria di primo grado, Scuolambiente sta portando avanti un progetto che vede protagonista l'area naturalistica di Torre Flavia. Con l'Ecolaboratorio Un'aula VerdeBlu sono state, negli anni, realizzate a Torre Flavia moltissime iniziative e, quest'anno, Scuolambiente è particolarmente impegnata per il 25° anniversario della sua nascita. Un'aula VerdeBlu è una sorta di adozione da parte degli studenti e, in occasione del 25° anniversario, gli studenti dell'Istituto Comprensivo Corrado Melone hanno approntato una mostra di elaborati dedicati all'area, mentre all'entrata nord è stata inaugurata una mostra fotografica delle scuole per il progetto che abbiamo chiamato La Mappa del Tesoro,



progetto dedicato ad Anna Guidi, una biologa che ha dedicato i suoi studi alla fauna di Torre Flavia ed è stata esperta di eccezione per i nostri ragazzi.

La fondatrice Cantieri sottolinea che Torre Flavia è un unicum per le sue caratteristiche storiche e naturaliste: eretta proprio vicino al mare nella seconda metà del XVI secolo, nell'ambito del vasto piano di riorganizzazione della difesa del litorale voluta dallo Stato Pontificio, è inserita in un'area paludosa.

Nella palude trovano ospitalità varie specie di uccelli migratori: aironi, alzavole, cigni, fenicotteri e molti piccoli mammiferi. Al suo interno vi sono canali, piscine e stagni, inframmezzati da lingue di terra da cui si sviluppa un fitto canneto. Negli ultimi anni, le tartarughe caretta hanno incominciato a deporre le uova sulla spiaggia e il fratino, un piccolo uccello amante dei luoghi umidi, ha preso a nidificare.



La Palude di Torre Flavia è, attualmente, un'area naturale protetta del Lazio. Essa, istituita dal 1997, insiste sui territori di Ladispoli e Cerveteri ed è gestita dalla città metropolitana di Roma Capitale. Abbiamo realizzato con gli studenti percorsi naturalistici - aggiunge La fondatrice Cantieri - siamo intervenuti più volte per la pulizia delle spiagge e per la protezione delle dune.

Infine, nel mese di Marzo del 2022, Scuolambiente ha partecipato al secondo Festival Etrusco contro il razzismo con il progetto *SOS Mondo*, iniziativa organizzata dal Comune di Cerveteri. L'evento combina mostre d'arte e rappresentazioni teatrali cui gli studenti partecipano con i loro lavori. E' una riflessione importante che nasce da una serie d'incontri con gli esperti di Scuolambiente Giuseppe Girardi (ingegnere già dipendente dell'ENEA) e Daniele Segnini (biologo nutrizionista). Con loro si affrontano varie tematiche: dall'antiscientificità dello stesso concetto di razza, alle problematiche delle energie alternative e alla salvaguardia del pianeta. Gli studenti hanno elaborato alcuni lavori che hanno trovato spazio nella bella Sala Ruspoli di Cerveteri ed hanno partecipato attivamente al dibattito acceso dopo la visione del film *Mohamed Il Pescatore* di Marco Leopardi. E' un tema molto importante soprattutto in questo momento con tutte le problematiche che la guerra in Ucraina ha aperto. Dunque, è un programma a tutto tondo per Scuolambiente che spazia dai temi ambientali alla solidarietà sociale. Tutto questo è stato possibile grazie alla capacità dell'Associazione di costruire relazioni e rapporti e della sua capacità di fare rete. La Presidente Maria Beatrice Cantieri conclude: "E' stata una grande scommessa per tutti noi volontari, ma anche per il nostro comprensorio che, forse, abbiamo contribuito a rendere migliore sensibilizzando le nuove generazioni alla necessità di preservare questo nostro pianeta".

Giovanna Caratelli

2° FESTIVAL ETRUSCO CONTRO IL RAZZISMO
ScuolaAMBIENTE

17-18 Marzo 2022 - ore 10.00
Sala Ruspoli - Cerveteri

PRESENTAZIONE DEI LAVORI CONCLUSIVI DELLE SCUOLE PER IL PROGETTO S.O.S. MONDO.
SARANNO PREMIATE I RAGAZZI DELLE SCUOLE:
I.C. Corrado Melone Ladispoli - I.C. Salvo D'Acquisto Cerveteri
I.I.S. Stendhal Civitavecchia (Bacoli - Croce - Cappanari)

DIRITTO ALLA PACE
SOSTENIBILITÀ
CONDIVISIONE
ALTRUISMO
CONVINCREZZA
SOLIDARIETÀ
ACCOGLIENZA
SOCOORSO
INTEGRAZIONE

io sto con Mohamed

Ciao, frate! - maggio 2022

Fotomodella ce sarai

Quattro anni fa, per caso, dopo un mio post su Facebook, dai commenti di alcune amiche nacque l'idea di realizzare un calendario con immagini in cui qualsiasi donna potesse riconoscersi, dimostrando nello stesso tempo che bellezza non è perfezione e che ogni donna è unica e speciale. Abbiamo iniziato a cercare le "fotomodelle" temendo, dato il tema, una tiepida risposta. Con nostra sorpresa hanno aderito in tante, donne di tutte le età.

Sul primo calendario foto spartane, realizzate con i cellulari. In un primo tempo avevamo fatto stampare solo copie per noi e amici e parenti: un successo! Da qui dall'idea di stamparne più copie,

venderle e dare i proventi in beneficenza è stata una conseguenza direi immediata e logica: sì, ma a chi? Ci mettemmo alla ricerca di un'organizzazione che portasse avanti questi stessi temi.

Poi un giorno, sempre per caso, cercando in internet notizie su anoressia e bulimia mi SONO imbattuta sull'OdV "La Fenice" Lazio, scoprendo che era una delle pochissime associazioni che si occupava di questi problemi e che c'erano pochissimi fondi destinati alle famiglie bisognose di aiuto e sostegno. Vendemmo 100 copie del nostro calendario e già dal primo anno versammo il ricavato a La Fenice Lazio.

Negli anni successivi, fino al 2022, abbiamo cercato di organizzarci sempre meglio e, nonostante il Covid, siamo riuscite a sostenere, con il nostro piccolo pazzo progetto, la Fenice Lazio Onlus con aiuti economici niente male.

Anche quest'anno abbiamo trovato un fotografo che ha realizzato tutte le foto a titolo gratuito per cui abbiamo sostenuto "soltanto" i costi della stampa.

Ogni volta inventiamo un nuovo tema, ironizziamo sui nostri difetti per affrontare un aspetto di un problema veramente grande: per noi è diventata una missione.

Quindi "#fotomodellacesarai" perché ogni donna possa sentirsi libera di essere se stessa e di potersi amare qualsiasi sia la sua taglia.

Romina Palluzzi



FENICE SEZIONE LAZIO ONLUS
Associazione per la cura e la riabilitazione dei disturbi alimentari

CALENDARIO 2022

**FOTOMODELLA
CE SARAI**

*PIU' TI PIACI, MENO SEI COME
QUALCUN ALTRO, CHE E' CIO'
CHE TI RENDE UNICO.*

WALT DISNEY



**Fenice
Lazio
ODV**

Disturbi del comportamento alimentare

Il 15 marzo è la giornata del "focchetto lilla", giornata Nazionale di sensibilizzazione sui Disturbi del Comportamento Alimentare.

Fenice Lazio e la Asl Roma 1 hanno organizzato un interessante convegno dal titolo "Percorsi di cura per i Disturbi dell'Alimentazione: fare rete tra i servizi" al quale hanno partecipato esperti a livello nazionale e qualificati rappresentanti delle realtà capitolina e della nostra Regione.

Fenice Lazio è una associazione di genitori di giovani pazienti affetti da Disturbi del Comportamento Alimentare. È stata fondata nel 2009, inizialmente come Onlus, ora con l'adeguamento alla normativa del Terzo Settore è una Odv.

Fenice Lazio è una delle tante associazioni che, da diverse regioni d'Italia, attualmente aderiscono a CONSULT@NOI, associazione di 2° livello costituita con l'obiettivo di mettere in rete e dar voce a tutte le Associazioni di familiari che si occupano di Disturbi del Comportamento Alimentare per far sì che assumano un peso maggiore a livello non solo locale ma anche nazionale. Lo scopo è "creare cultura" sul tema dei DCA per il superamento di pregiudizi e banali semplificazioni dovute alla mancanza di conoscenza.

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono patologie complesse, possono portare alla morte. Si è abbassata l'età di insorgenza e la patologia non è più solo femminile. L'emergenza covid ha portato ad un notevole incremento dei casi. I disturbi alimentari richiedono cure prolungate e fare accettare un percorso terapeutico a chi soffre di un DCA è particolarmente difficile. Sono ragazze lucide, intelligenti, studiano con profitto, sono capaci di spiegare la propria situazione ma, nonostante la piena comprensione dei rischi della loro condizione, a volte negano il consenso alle cure.

Il trattamento dei DA richiede strutture e personale altamente specializzati, che devono assicurare un approccio interdisciplinare a tutti i livelli di assistenza. Serve il lavoro di una equipe formata da psichiatri, psicologi, internisti,

nutrizionisti, endocrinologi, e tecnici della riabilitazione



dietisti, fisioterapisti, educatori psichiatrica. Al lavoro prezioso

dell'equipe multidisciplinare, tra le attività degli ambulatori devono essere previsti momenti strutturati con i familiari. Nel quotidiano vediamo che coinvolgendo i genitori e i fratelli i risultati si vedono.

È necessario che si faccia più prevenzione, informazione e formazione verso tutti quei soggetti che possono entrare in contatto con chi potrebbe sviluppare un DA (medici di base, pediatri, ginecologi, istruttori di palestre, insegnanti).

La famiglia, ad esempio, un tempo considerata una causa della malattia, oggi è un'importante risorsa del percorso terapeutico. Soprattutto per i pazienti giovani è un elemento imprescindibile per la buona riuscita del trattamento. La presenza di un disturbo alimentare ha un notevole impatto sulla vita di una famiglia. Con il tempo tutto ciò che si muove intorno al cibo e al mangiare arriva a pervadere l'intera vita familiare. Di conseguenza, tutti i comportamenti familiari e la capacità di affrontare le situazioni di tutti i giorni ne vengono profondamente influenzati.

In una prima fase, la famiglia è spaventata, prova vergogna per lo stigma che accompagna le malattie che coinvolgono la mente. Ha bisogno di capire, si chiede "come mai proprio a noi?" cerca spiegazioni, si chiude nel dolore. Colpevolizzare non aiuta, le famiglie vanno incoraggiate, comprese nella loro fatica, sospendendo il giudizio e mostrando rispetto per il loro dolore. Vanno aiutate a concentrarsi sulle proprie abilità di caregiver (chi dà assistenza a una persona non autosufficiente) trovando soluzioni ai problemi.

Superata la fase iniziale, la famiglia compie un passo importante, fondamentale, stringe un'alleanza terapeutica con l'equipe multidisciplinare. La famiglia, se coinvolta e valorizzata, può diventare o ritornare a essere una risorsa estremamente preziosa. Se lasciata ai margini, può contribuire al mantenimento del disturbo poiché, spesso, ciò che si fa per tentare di ridurre i sintomi, produce l'effetto contrario.

Le linee guida internazionali e le raccomandazioni pubblicate dal Ministero della Salute considerano il trattamento basato sulla famiglia l'intervento psicoterapeutico di prima scelta nella cura dell'Anoressia/Bulimia in adolescenza.

Alcuni anni fa a Roma, Fenice Lazio, ha partecipato a un momento formativo importante organizzato dalla ASL Roma 1 e tenuto dal professore Daniel Le Grange dell'università della California proprio sul FBT (Family-based treatment/terapia basata sulla famiglia).

La famiglia è parte della soluzione e non parte del problema. L'alleanza tra genitori e terapeuta rafforza gli aspetti positivi genitoriali, le loro "competenze" e la loro autorità, riduce cioè l'impotenza percepita dai genitori. Oltre al ruolo della famiglia, occorre sottolineare il ruolo delle associazioni di familiari.

I volontari Fenice Lazio accolgono i genitori nel giorno molto delicato in cui vengono informati della diagnosi. Dopo aver incontrato i terapeuti vedono genitori, pronti ad ascoltarli, a farli sentire compresi e mai soli nella battaglia che stanno per intraprendere. Il primo incontro con l'equipe terapeutica, spesso è un momento davvero difficile se non traumatico, si sentono parole come anoressia, bulimia, gravità della situazione. L'incontro con i familiari ha come obiettivo quello di dare un primo sostegno: non siete soli, abbiamo passato la stessa situazione, si può guarire, siete nel posto giusto.

Inoltre, Fenice Lazio organizza degli incontri di Auto Mutuo Aiuto guidato in collaborazione con la ASL. Partecipando ai gruppi di AMA i familiari sviluppano competenze e fanno emergere quelle risorse utili quotidianamente. Un sabato al mese si tengono gli incontri con i genitori e l'ascolto attivo, consente a tutti di raccontare la propria esperienza sapendo di essere compresi, non giudicati, riconoscendo la "competenza" dei genitori del gruppo, competenza dovuta all'essere passati dalla stessa strada; il gruppo abbatte la solitudine e la vergogna, fornisce indicazioni e consigli spesso fondamentali. La presenza di mamme e di papà che partecipano ai gruppi anche dopo che i loro figli sono usciti dal disturbo, per aiutare gli altri genitori è sempre una grande emozione.

Per le pazienti l'associazione finanzia, con il 5 per mille e con le donazioni, dei gruppi di DBT un tipo di terapia dialettico comportamentale, meglio conosciuta con la definizione inglese di Dialectical Behaviour Therapy (D.B.T.) che si è dimostrata efficace portando a riduzione dei sintomi e regolazione delle emozioni.

Sono previsti anche gruppi di Danza Movimento Terapia, arte terapia, attività motoria. Le attività hanno tempi e modi concordati con l'equipe terapeutica che ha in cura le pazienti con Disturbi del Comportamento Alimentare. Lo scorso anno si è svolto un progetto teatrale in collaborazione con l'associazione Ri-scatti onlus. Qualche anno fa nel corso dell'estate è stato curato un progetto per il benessere psico-fisico con lezioni di Tai-chi, canto armonico e Yoga. Ora è in corso un fantastico progetto con la Galleria Nazionale d'arte moderna e le ragazze lavorano sulle emozioni davanti alle opere d'arte.

I genitori di Fenice Lazio sono in prima linea anche verso le istituzioni e le amministrazioni locali che sollecitano per avere quell'attenzione e quei servizi che questi disturbi richiedono.

Chi volesse approfondire il tema può farlo sul sito del Ministero della Salute oppure www.fenicelaziodv.org

Daniela Bevivino

Ciao, frate! - maggio 2022 13

Beato Angelico - Pittore

Nel Convento di S. Marco a Firenze

In Italia, all'inizio del 1400, grande trasformazione economica. Nelle città Venezia, Milano, Firenze si vive culturale che tocca tutte le classi i borghesi e i commercianti. Le assetto politico e ciò avviene in Firenze, dove una ricca famiglia di banchieri assume il governo della città: i Medici.



sta avvenendo una sociale, politica ed principali come un grande fermento sociali, ma soprattutto città si danno un nuovo particolar modo in

Divenuti Signori di Firenze, i Medici amano circondarsi di uomini colti, di studiosi e di artisti per rendere la città più bella dal punto di vista urbanistico, costruiscono chiese, palazzi, biblioteche, università e conventi arricchendo e decorando tutto con opere d'arte in onore e gloria della loro "Signoria"!

Architetti, scultori e pittori, un tempo meri esecutori di contenuti e di temi commissionati da un'autorità superiore, creano e si assumono la responsabilità del loro operato. Da questo momento storico le Arti assumono il termine di "libere". La cultura e la nuova committenza stanno abbandonando il filone religioso del 1300, l'interesse si focalizza attorno alla figura dell'uomo, come essere da porre al centro del creato.

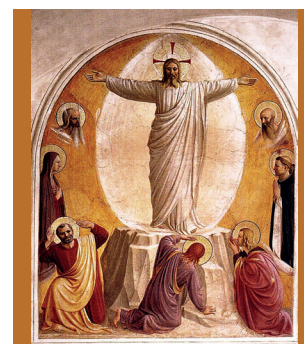
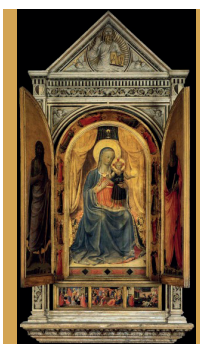
A questo nuovo orientamento, concorrono le intelligenze e gli artisti del tempo: Brunelleschi, Leon Battista Alberti, Donatello, Poliziano, Pico della Mirandola, Paolo Uccello, Ghiberti e, non da ultimo, l'artista denominato "Angelico".



L'Angelico, al secolo Guido di Pietro Trasini, nasce a Vicchio, nel Mugello, attorno all'anno 1400. Gli studiosi indicano come suo primo maestro il pittore Lorenzo Monaco e, dai documenti storici, si sa che a 17 anni l'Angelico era già ufficialmente un "dipintore". Nel 1418, prese i voti nell'ordine dei Domenicani, nel convento di S. Domenico a Fiesole (Firenze) con il nome di frate Giovanni da Fiesole, poi detto l'Angelico. Quest'ordine era famoso per la severità, la povertà, l'ascetismo e, soprattutto, per la grande cultura dei suoi frati predicatori.

I Domenicani, consapevoli del grande talento di fra Giovanni, lasciarono che si dedicasse alla pittura, oltre che alla miniatura, attività artistica quest'ultima propria di quei religiosi: "purché solo di santi dipingere" dicevano, e che lavorasse esclusivamente per loro. Da uomo colto, egli comprese ben presto che l'arte si stava trasformando e i modi di intenderla erano ben diversi da quelli del secolo precedente. Apprezzò molto le innovazioni che gli artisti suoi contemporanei avevano introdotto nelle loro composizioni, rivolgendo particolare interesse verso un pittore giovane come lui: il Masaccio. Lo stile pittorico del Masaccio era fatto di volumi ben definiti, forme perfette che guardano più alla classicità che al Medioevo. L'Angelico, forte della sua preparazione professionale e rispettoso delle regole del Monastero, riuscì ad applicare le linee guida di questo nuovo "Umanesimo" adattandole alla sua fede e creando delle opere che non sembrassero "fuori del tempo". Nelle sue composizioni sacre, inserì elementi naturalistici, paesaggi ispirati alla realtà, conservando sempre il rigore teologico; come "medium" usò il colore che doveva essere pieno di luce, ridusse la gamma cromatica usando toni tenui e puri. Compresse per primo che l'arte non è solo per i religiosi, quindi "sacra", bensì aperta a tutti, essa deve poter insegnare la "bellezza", ma portare anche alla preghiera e tendere alla verità, quindi a Dio. Tutte le sue grandi opere confermano questo concetto moderno secondo il quale l'arte diviene strumento educativo e culturale.

Dell'Angelico, le cronache del Vasari (1480) ci descrivono l'uomo devoto e ci rammentano che ebbe alti incarichi all'interno del suo stesso ordine monastico e che godette della stima di due papi, Eugenio IV e Nicolò V, i quali lo invitarono a Roma per affrescare stanze vaticane ora andate perdute.



Nel 1433, prima data certa per l'opera dell'artista, l'Ordine gli chiese di eseguire un "Tabernacolo" commissionato dalla ricca Confraternita dei Linaioli, i quali vollero che proprio dell'Angelico fosse l'opera, senza badare a spese. I proventi di questo lavoro furono devoluti interamente ai Domenicani. L'opera elaborata per i Linaioli definisce già completamente la teoria pittorica ed estetica del maestro che caratterizza tutti i suoi successivi lavori: la Madonna ha una forma chiusa, le teste della Madre e del Bambino sono volumi regolari ispirati alla sfera che il piccolo Gesù regge con una mano. La scelta della "sfera" come volume di riferimento per costruire le forme e le figure si basa sul concetto che l'artista la ritiene perfetta e che meglio egli l'associa alla sostanza di Dio che in questa sfera ha fatto il mondo.

Nel 1437, Papa Eugenio IV cede ai domenicani il Convento di S.Marco a Firenze che viene completamente rinnovato a spese di Cosimo Dei Medici.

L'Angelico partecipa attivamente alla ricostruzione del Convento con l'architetto Michelozzo e indica le esigenze legate alla vita dei confratelli: spazi sociali, piccole celle, ambienti luminosi, strutture semplici consone alla clausura e pareti bianche sulle quali il maestro possa realizzare grandi e piccoli affreschi tutti ispirati al Nuovo Testamento ed alcune Crocifissioni, un invito alla meditazione ed alla preghiera, in ogni opera sarà presente l'immagine di un domenicano in contemplazione. E' nella realizzazione di queste opere che l'Angelico dà il meglio di sé, lavorare non per l'esterno, ma per la clausura lo porta a rappresentare l'essenziale dal punto di vista spirituale, religioso e pittorico. Tutte le opere, senza eccezione, esprimono in maniera semplice, ma profonda, l'intimo legame dei monaci con la verità e la fede. Basta osservare il grande affresco della "Trasfigurazione", nel quale il Cristo con le braccia aperte diventa egli stesso la rappresentazione della Croce, il tutto risolto con "bianco su bianco", un alone di luce, a mio parere modernissimo; così come il "Cristo Deriso" espresso solo con i simboli del martirio, unici testimoni della passione di Cristo: la Madre, vicina al dolore del Figlio e San Domenico assorto in una profonda meditazione.

Frate Angelico, anche nelle rappresentazioni più drammatiche non sottolinea la morte in sé, ma dichiara il rito della primavera/rinascita. Egli raggiunge l'apice del suo percorso artistico nelle famosissime Annunciazioni, dove l'incontro tra l'angelo e la giovane Maria, inserito in una semplice architettura misurata e consona al suo tempo, crea un dialogo muto, serrato e la dolcezza dello sguardo di Maria esprime un'obbedienza consapevole. Lo splendore di colore dell'angelo e la sobrietà del gesto mariano raggiungono la sintesi formale eccelsa che lo rese "Angelico".

Anche nelle piccole celle gli affreschi sereno e di vera vicinanza alla fede. Il a dimostrare che l'arte e l'anima pura per volere della Provvidenza.

Dopo questo compendio artistico del sua opera instancabile, decorando molti soggiornò più volte a Roma presso la chiesa 1455 si spense e dove fu sepolto. Rispetto elenco smisurato di opere, tutte in buono costante qualità pittorica. La sua figura e Rinascimento anche a livello europeo ed altro modo di leggere l'Arte.

Nel 1904 i domenicani chiesero alla 1982 il papa Giovanni Paolo II lo proclamò santo: Nel 1984 è stato proclamato Patrono degli artisti, in specie dei pittori.



rendono appieno la sensazione di uno spazio candore autentico dell'artista tende sempre possono condurre alla gloria di Dio, e tutto ciò

convento di S. Marco, l'Angelico continuò nella altri luoghi sacri sparsi per l'Italia centrale, di S. Maria sopra Minerva, dove il 18 febbraio agli altri artisti del suo tempo ha lasciato un stato di conservazione a testimonianza della sua le sue opere hanno influenzato la cultura del hanno insegnato ai suoi molti allievi e a noi un

Santa Sede la beatificazione dell'Angelico e nel

Mauro Iori



Una carezza

Ai piedi del colonnato di piazza San Pietro, da alcuni anni, si trova l'ambulatorio Madre di Misericordia allestito dall'Elemosineria Apostolica. Medici, infermieri e biologi volontari prestano il loro servizio accogliendo e curando le persone più fragili.

Molti di loro non riescono a raggiungere l'ambulatorio e così nasce la Giornata della salute: i volontari sanitari si spostano nelle periferie della città con un'ambulanza o un camper attrezzato. Uscire incontrando l'altro.

Tale iniziativa è possibile grazie alla disponibilità di sacerdoti e di volontari che accolgono le persone più fragili nelle loro parrocchie e non solo. Spesso la strada diventa il luogo di un ambulatorio mobile. Un garage trasformato in una sala d'attesa colorata di fiori o di palloncini. In tal modo si raggiungono le persone che hanno bisogno di cure primarie o specialistiche, di medicine, di tamponi covid-19, di vaccini antinfluenzali, ma soprattutto di amore e di una carezza. Occhiali regalati diventano nelle mani degli oculisti preziosi doni da dare alle persone.

Ognuno, in base ai propri talenti, partecipa all'evento. Alcuni si occupano di preparare la colazione da donare, altri di decorare e rendere pulito il luogo dell'accoglienza, altri di organizzare sedie e tavolini per un'attesa leggera.

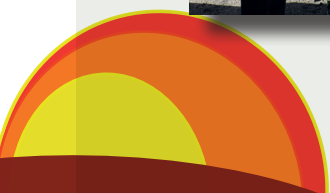
Le relazioni nascono spesso durante l'attesa, sempre mantenendo il giusto distanziamento data la pandemia da covid-19. Essenziale è la collaborazione di tutti. Insieme si può fare molto per l'altro, da soli ben poco. Tutto è volto non solo alla cura del malato, ma soprattutto all'entrare in relazione con le persone, chiedendo a ciascuno il proprio nome. Ognuno di loro, in tal modo, si sente accolto e curato. Tutto quello che non è donato è perso!

La giornata della salute nasce accogliendo l'invito della "Chiesa in uscita" che instancabilmente annuncia Papa Francesco. Essa è finalizzata alla cura dei più bisognosi del quartiere.

Claudia Iacoella



per tutti



“La giornata della salute”



Quando una delle nostre socie ha chiesto al Consiglio Direttivo se eravamo disponibili ad accogliere nei nostri locali di Villa Ardeatina l'ambulanza e il camper attrezzato del Papa per dare la possibilità alle persone più fragili di essere visitate gratuitamente nella nostra sede operativa da medici specialisti, tutti hanno dato il consenso e, con gioia, hanno convocato soci e volontari per incontrare la delegata dell'Organizzazione, dr.ssa Claudia Iacoella per un colloquio informativo. In quella sede, si è deciso di accettare la richiesta ed è stata fissata “La giornata della salute” per il 3 aprile 2022. Ci siamo immediatamente messi al lavoro, sono stati fatti dei progetti di massima e un calendario con tutte le attività da organizzare. Soci e volontari si sono divisi gli incarichi: sistemare i gazebo negli spazi esterni, acquistare i palloncini colorati per dare un tocco di vivacità all'ambiente, acquistare e sistemare delle paratie per dividere gli spazi nelle stanze interne in modo da ricavarne degli ambienti dedicati in cui i medici avrebbero potuto visitare i pazienti con la necessaria riservatezza, comprare caramelle per i bambini, organizzare un buffet per gli ospiti e molto altro ancora: è stata una gara di solidarietà e di amore.

Nella sede operativa della Comunità del Pettirosso ci sono spazi verdi, un parcheggio interno di notevoli dimensioni, diversi locali a disposizione per accogliere un numero rilevante di persone e, dulcis in fundo, una graziosa cappellina: insomma, un luogo ideale per celebrare la Giornata della salute.

Abbiamo avvisato i nostri assistiti, coinvolto l'VIII Municipio per avere nuovi nominativi di persone bisognose ed il CSV (Centro di servizi per il volontariato) per informare altre associazioni di questa nostra giornata d'amicizia e di sostegno, chiedendo loro se fossero disponibili ad unirsi a noi; inoltre, tutti ci siamo dati da fare per contattare medici specialisti di nostra conoscenza perché infoltissero le fila dei medici volontari già aderenti: oculisti, osteopati, pediatri, otorinolaringoiatri, neurologi, ecografi, gastroenterologi eccetera hanno trovato pronto il loro spazio all'interno della nella

a Villa Ardeatina

nostra sede con un cartoncino che ne indicava la specializzazione.

Con la collaborazione di tutti, siamo riusciti a trovare moltissime persone desiderose di cogliere l'occasione di una visita medica gratuita per loro, per i propri figli, per i loro parenti e conoscenti.



L'impresa sembrava ardua e, invece, tutto è andato nel migliore dei modi. Fondamentale è stato l'aiuto del nostro fondatore, padre Renzo, che, conoscendo tantissime persone, ci ha aiutato a risolvere piccoli e grandi problemi e, conoscendo noi, ci ha convinto che con l'amore tutto è possibile, tutto è realizzabile.

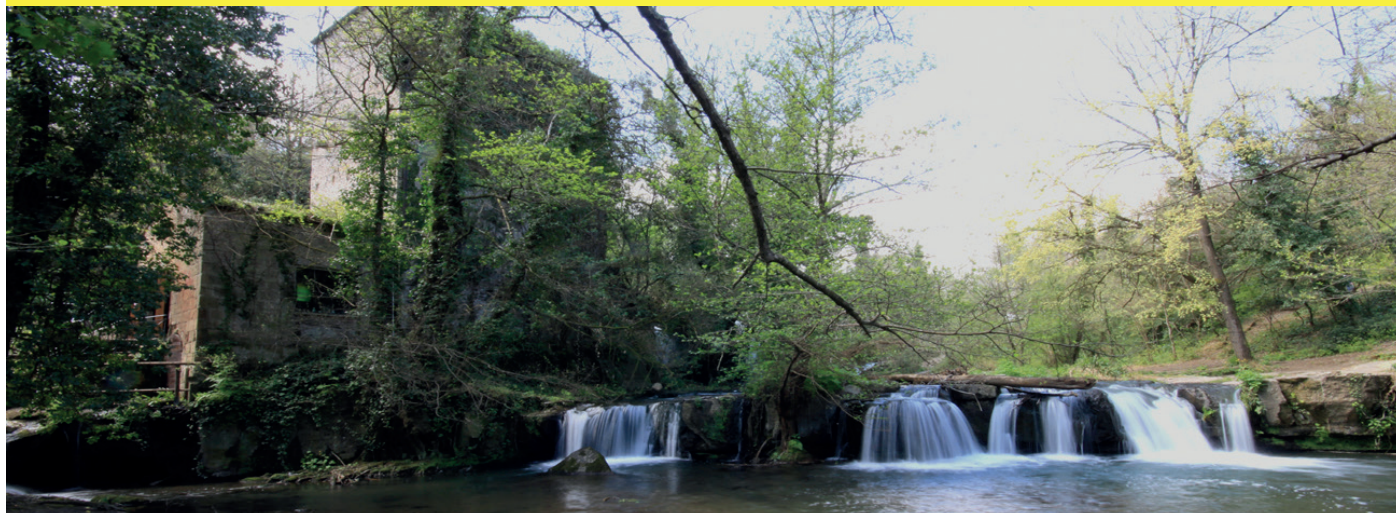
Quando il 3 di Aprile l'ambulanza del Papa ha varcato il cancello di Villa Ardeatina, i presenti si sono disposti in un grande cerchio e, insieme, hanno affidato al Signore la giornata con una preghiera.

Forse, ciò che è rimasto più vivo nel cuore di tutti è stato il clima gioioso dell'evento, sottolineato dal vociare festoso dei bambini che scorrazzavano ovunque, felici di potere gustare le merende preparate per loro da persone che non conoscevano, ma erano pronte ad accarezzarli e a porgere loro bicchieri ricolmi di cioccolata calda e, anche, di quelle immancabili coca-cola e caramelle che, di solito, sono loro proibite dai genitori!

Alla fine della giornata una grande gioia ha cancellato la stanchezza indotta dal grande lavoro svolto, nel cuore è rimasta la consapevolezza di avere aiutato fratelli e sorelle a passare una giornata serena insieme ai loro figli, ai loro compagni di vita e ai loro familiari.

Marisa Grillo





Da Monte Gelato a Civita Castellana

Dall'allegria dell'acqua alla maestosità del Forte Sangallo

Questo itinerario si svolge poco a nord di Roma, in un territorio ricco di storia e di bellezze naturali legate alla conformazione tufacea del terreno nel quale i corsi d'acqua, nei millenni, hanno inciso profonde gole (forre): siamo nella Tuscia, nell'area dell'antico "Agro falisco" compreso tra i Monti Cimini, il fiume Tevere e il lago di Bracciano.

La storia del popolo Falisco, che abitò la zona quasi tremila anni fa, racconta di un'orgogliosa popolazione italica di cultura molto avanzata, insediata in un territorio impervio che ne facilitava la difesa e il cui fulcro era identificato nel bacino del fiume Treja, una vera via di comunicazione che, scorrendo da sud a nord, si immetteva nel fiume Tevere. Lungo le sponde del Treja e dei suoi affluenti si svilupparono due centri principali: la città di Falerii (Veteres), corrispondente all'odierna Civita Castellana a nord, e Narce, localizzata tra Mazzano Romano e Calcata, a sud.

Dal sito del **Parco Regionale Valle del Treja** si può scaricare gratuitamente una guida archeologica che si legge come un romanzo e che permette di approfondire la storia, poco nota quanto affascinante, dei Falisci.

Con l'avanzare della primavera e, quindi, del desiderio di uscire da casa per godere delle bellezze della natura insieme ad amici, a familiari e ai bambini, la meta ideale si trova in località **Monte Gelato**, all'interno del Parco della Valle del Treja. Ne descriviamo il percorso: imboccando da Roma la Cassia bis Veientana, al km 35 si prende lo svincolo per Mazzano Romano e, dopo 4 km, si trovano le indicazioni per Monte Gelato. Lasciata l'auto nell'apposito parcheggio e percorso un breve tratto a piedi in mezzo ad una natura rigogliosa, si arriva al complesso di Monte Gelato, uno dei luoghi più affascinanti e scenografici del Lazio dove il fiume Treja si divide in due rami e dà vita ad una serie di cascatelle che scendono dalle rocce formando un piccolo lago tranquillo; sul punto di diramazione del corso d'acqua, si erge la torre di un antico mulino, la cosiddetta "Mola", costruito nel 1830 per volontà del marchese Del Drago. Questo scenario incantato è stato molto apprezzato da registi cinematografici e fotografi: il primo fu Roberto Rossellini che nel 1950 vi girò alcune scene del film *Francesco Giullare di Dio* e, in seguito, si contano ben cento altri film ivi girati. Il sito conserva le tracce dei vari insediamenti succedutisi nel tempo: dai resti di una villa romana del I sec. a. C., all'insediamento agricolo del VIII sec. d.C., fino al mulino che continuò a funzionare fino agli anni '60 del secolo scorso.

Per accedere all'interno della "Mola" e per fare conoscere a tutti le bellezze della natura e la valenza storico/ archeologica delle Valle del Treja si organizzano escursioni e laboratori per bambini ed adulti, ma è consigliabile consultare il programma completo delle visite sul sito www.parchilazio.it/valledeltreja, anche per essere aggiornati in merito ad eventuali limitazioni dovute alle misure di contenimento della pandemia.

Ritornati sulla Cassia Bis, si prosegue verso nord imboccando lo svincolo per Nepi e seguendo poi le indicazioni per Civita Castellana.

Civita Castellana (Falerii Veteres), si erge su ripidi costoni di tufo rosso ed è attraversata da profonde forre ricoperte di vegetazione e scavate dal corso del fiume Treja e dai suoi affluenti.

Anticamente, fu la città egemone dell'Agro Falisco e la sua posizione l'ha resa per secoli inespugnabile. Alleata del popolo etrusco, si sottrasse a lungo alle mire espansionistiche di Roma e, se talvolta sembrò soccombere, ogni volta le si ribellò, fino a quando nel 293 a.C., ormai indebolitesi le difese dei suoi alleati, fu definitivamente sconfitta e rasa al suolo dai romani che operarono una drammatica deportazione della popolazione in una località più accessibile, circa 5 km più a valle, denominata Falerii Novi.

Dopo molti secoli, all'arrivo delle invasioni barbariche e, in particolare, durante la guerra greco-gotica (535 d.C.), i cittadini sentirono il bisogno di trasferirsi nuovamente in una posizione più sicura e difendibile e, abbandonata Falerii Novi, si ristabilirono nel vecchio insediamento nel quale si svilupperà la città medievale.



Durante il Rinascimento, Civita Castellana divenne residenza Papale e fu Alessandro VI Borgia (1492-1503) ad affidare la costruzione della maestosa Rocca ad Antonio da Sangallo il Vecchio, poi completata sotto il pontificato di Giulio II, il Papa guerriero (1503-1513), da Antonio da Sangallo il Giovane.

La Rocca, chiamata comunemente **Forte Sangallo**, dal nome dei costruttori, si staglia con i suoi poderosi bastioni sullo sperone occidentale della città e rappresenta una delle più belle ed efficienti architetture militari dell'epoca, dotata di tutti i più moderni sistemi di difesa in linea con lo sviluppo dell'artiglieria. Al piano nobile, essa mette in mostra gli eleganti appartamenti papali che furono utilizzati da vari pontefici durante le loro visite. Dal 1750 al 1870, il Forte fu utilizzato come carcere e, in particolare, negli anni delle lotte risorgimentali, lo Stato Pontificio lo utilizzò come carcere per i detenuti politici ritenuti "più pericolosi", una sorta di "Bastiglia" pontificia.

Dopo la seconda guerra mondiale, la Rocca fu rifugio per gli sfollati e attualmente, dopo un accurato restauro, vi ha sede il **Museo archeologico dell'Agro Falisco**, ospitato proprio negli appartamenti papali. Il museo è ricco di reperti provenienti dal territorio circostante e dalle numerose necropoli della valle del Treja. Vi si trovano vasi e stoviglie di ceramica finemente decorati, ispirati alla tradizione attica, i quali dimostrano come, già da allora, l'arte della ceramica fosse molto sviluppata grazie ai numerosi giacimenti di argilla plastica di cui il territorio è ricco. Vi si trovano anche una serie di sarcofagi (tra cui quello bellissimo dedicato alle nove muse) a testimonianza degli usi funerari dei Falisci. Interessanti sono anche i numerosi oggetti votivi e i monili li esposti e, in particolare, un teschio che conserva una protesi dentaria in oro. Tutto questo ci parla della vita quotidiana di quel popolo.

Dal ponte che supera il fossato del Forte Sangallo, si ammira un grandioso panorama che si estende per chilometri fino al Monte Soratte, la montagna sacra degli antichi Falisci, ricordata anche da Wolfgang Goethe nel suo "Viaggio in Italia".

Dopo l'Unità d'Italia, la vocazione ceramica della città divenne sempre più importante passando da una fase artigianale a un'attività industriale orientata alla produzione di vasi, stoviglieria, prodotti igienico sanitari e mattonelle. Negli anni '30, la produzione ceramica di Civita Castellana rappresentava il 60% di quella nazionale. Furono aperte numerose fabbriche nelle quali si affermò la presenza di "soci-operai", lavoratori che condividevano la proprietà e operavano nelle stesse aziende con ruoli diversi: stampatore, tornitore, fornaciaio, chimico. L'attività si perfezionò nel tempo con la modernizzazione dei sistemi meccanici e l'adozione di materiali nuovi come il "vitreous-china", nato negli Stati Uniti, che divenne l'unico materiale utilizzato per la fabbricazione di articoli igienico-sanitari. L'automatizzazione dei sistemi di lavorazione consentì un forte incremento della produzione che portò, negli anni '60, a un vero e proprio boom economico. Particolare attenzione fu dedicata alla formazione professionale dei futuri ceramisti. Già nel 1893 fu organizzato un primo corso di disegno geometrico e ornamentale; nel 1914 fu istituita la Regia Scuola Professionale della Ceramica, nucleo originale dell'attuale Liceo Artistico situato accanto alla ex chiesa medievale di San Giorgio al cui interno è ospitato un interessantissimo "**Museo della Ceramica**". Una visita al museo permette di seguire l'evoluzione di questa importante attività industriale e di ammirare numerosi manufatti artistici, alcuni dei quali firmati da artisti famosi come Duilio Cambellotti, Basilio Cascella e lo scultore bulgaro Assen Peikov.

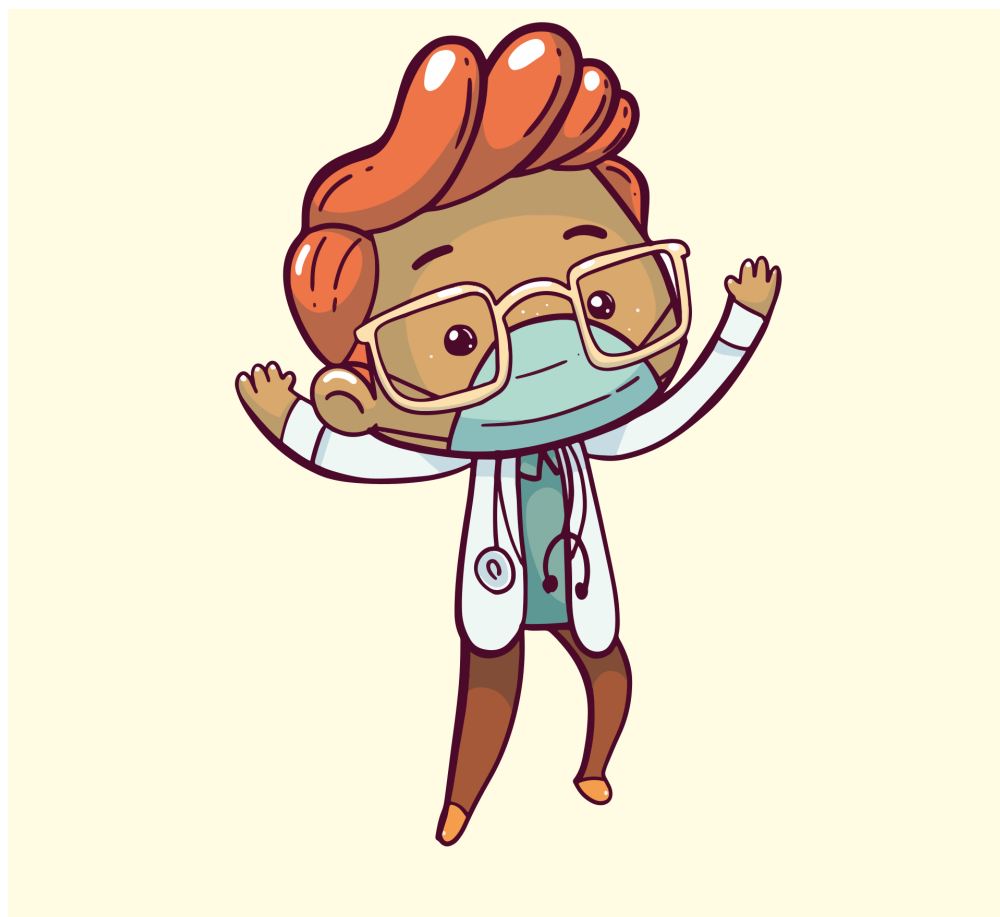
Un vero e proprio gioiello della città è rappresentato dalla **Cattedrale di Santa Maria Maggiore**, per gli abitanti locali chiamato semplicemente "il Duomo", edificato a partire dal 1185 su di un edificio sacro preesistente. Alla sua costruzione collaborarono membri della famiglia romana dei Cosmati, esperti marmorari e abili architetti, che lasciarono la loro caratteristica impronta sullo splendido portico e sul pavimento della chiesa. Il suo interno fu profondamente ristrutturato nel 1700 secondo i canoni di un barocco moderato e armonioso. L'altare maggiore è costituito da uno splendido sarcofago paleocristiano del IV secolo sul quale sono raffigurati episodi biblici. Sotto il presbiterio si apre una suggestiva cripta del XII secolo. La chiesa è dotata di un grandioso organo provvisto di 37 registri e di ben 1294 canne; una targa apposta all'esterno dell'edificio attesta che in una domenica del luglio 1770 questo magnifico strumento venne suonato da Wolfgang Amadeus Mozart, in visita alla città.

Oltre alla vista delle sue bellezze storiche ed artistiche, Civita Castellana offre ai turisti la possibilità di partecipare a diversi eventi, tra i quali il più festoso è sicuramente quello organizzato per il Carnevale, durante il quale i cittadini in maschera assistono alla sfilata di fantasiosi carri allegorici, veri e propri capolavori realizzati da abili artigiani locali in gara tra loro per ottenere il primo premio. La festa si conclude con "il rogo del Puccio", cioè del re del Carnevale, rappresentato da un grande pupazzo di cartapesta al quale viene dato fuoco per segnare la fine del periodo di festa.

Siccome è dimostrato che non di solo spirito vive l'uomo, i ristoranti locali offrono una cucina che utilizza freschissimi prodotti del territorio, oltre a bistecche veramente eccezionali!

Lucia Lo Bianco

Ciao, frate! - maggio 2022 21



Un infermiere in pediatria

Negli ultimi due anni abbiamo sentito parlare più e più volte delle professioni sanitarie (medici, infermieri, operatori socio-sanitari, ecc), definendoli eroi, santi, ecc. Oggi io provo a raccontarvi quella dell'infermiere dal mio punto di vista.

Intanto, dovete sapere che attualmente in Italia esistono due figure infermieristiche: l'infermiere generale e il poco conosciuto infermiere pediatrico. Io faccio parte di quest'ultima nicchia che è specializzata nell'assistenza dei pazienti pediatrici. Per potere esercitare questa professione, è necessaria la laurea triennale in infermieristica o infermieristica pediatrica e, al termine del corso, si è quasi sempre inseriti nel mondo del lavoro.

Dopo avere concluso il liceo, io ho scelto la laurea di infermieristica pediatrica, non ben consapevole ancora di cosa significasse. Il lato positivo di questo percorso di studi è che, grazie al tirocinio, si è messi fin dal primo anno a contatto con la realtà ospedaliera, perciò, è impossibile continuare il percorso se non si è veramente motivati a intraprendere questa professione. Durante i tre anni, sono fornite le nozioni di base della professione e, con i tirocini, s'impara e si tocca con mano cosa significhi lavorare nei vari ambiti assistenziali. La formazione universitaria, però, non è esaustiva e, molto spesso, si è inseriti nel mondo del lavoro con il bisogno di una formazione aggiuntiva, questo, soprattutto, se si finisce con il lavorare in ambiti specialistici e particolari. È quello che è successo a me. Neolaureato, mi sono trovato a lavorare in sala operatoria di Cardiologia Interventistica Pediatrica, una branca specialistica della cardiologia. L'impatto iniziale non è stato facile: si esce dall'università pensando di sapere tutto e di poter spaccare il mondo e, invece, si scopre di non sapere nulla. Ho passato, quindi, il primo anno di lavoro ad acquisire nuove competenze, a conoscere nuovi materiali e a formarmi sul campo e non solo. Intanto, ho continuato il percorso universitario, laureandomi anche in infermieristica generale (quella che riguarda gli adulti) prendendo anche la laurea magistrale, che dà accesso alla ricerca, alla dirigenza infermieristica e alla formazione. Penso sia importante per la professione non fermarsi alla laurea di base, ma continuare il percorso universitario con la facoltà Magistrale e i Master. Questo percorso, anche se non strettamente necessario per "fare carriera", aiuta ad aprire la mente e ad avere un migliore approccio ai problemi che s'incontrano durante la propria vita professionale.



Una mia esperienza veramente importante è stata quella di partecipare a missioni umanitarie.

Finora ho partecipato a due missioni in Iraq, a Nassiriya, con una *ONG* (*organizzazione non governativa*) che si occupa di bambini con “labiopalatoschisi” e esiti di ustioni.



La professione dell’infermiere, come altre occupazioni sanitarie, è un’attività che si può svolgere solo se si è fortemente motivati.

È una professione faticosa: molto spesso ci si ritrova a lavorare in condizioni non adeguate, sotto organico; non è un segreto che gli stipendi sono più bassi rispetto a quelli dei nostri colleghi europei e anche rispetto alle competenze che dobbiamo avere e alle responsabilità che è necessario assumerci: siamo le professioni che lavorano la notte quando gli altri riposano; durante le festività quando gli altri stanno insieme a festeggiare. Inoltre, siamo quelli che tutti i giorni sono a contatto con la sofferenza e, a volte, anche con la morte.

Tuttavia, è anche una professione che dà tanto, che ci aiuta a crescere come esseri umani, che ci riempie il cuore quando, grazie a quello che facciamo e che siamo, basta una nostra parola, un nostro atteggiamento ad aiutare un paziente o un genitore a superare o ad affrontare meglio un momento difficile.

Oltre a questo, ci dà la possibilità di spendersi per gli altri in circostanze in cui si è l’unica via di salvezza, l’unica soluzione possibile.

Enrico Gambirasi



Prima di parlare di Danzaterapia "metodo Fux", è necessario chiedersi perché il nostro corpo ha bisogno di essere ascoltato, compreso e, soprattutto, gestito in modo personale e univoco. Noi siamo degli esseri speciali, creati per essere felici e apportare la gioia che ci abita alle persone e nella società.

Questa premessa è necessaria per capire come l'Arte, in tutte le sue sfumature, ci sia sempre compagna, indirizzi le persone verso il benessere e diventi essenziale per la nostra salute fisica e mentale. Sì, perché l'idea di base è che il nostro corpo e la nostra mente sono inseparabili e, dunque, il movimento del corpo nello spazio, il piegamento degli arti e l'interazione con altri individui mettono in luce la nostra personalità e il nostro stato emotivo. Inoltre, ci dimostrano come la situazione ambientale è fondamentale per la nostra tranquillità mentale e di grande aiuto per superare il disagio.

Lo studio della Danzaterapia, allora, ci dimostra come "movimento e suono" sono due tipologie connesse che inducono il nostro corpo a cambiare stato. I toni musicali, infatti, si allacciano al movimento che ne segue il ritmo, fanno in modo che essi interagiscano tra loro, si uniscano profondamente, si completino a vicenda, colpiscano i nostri sensi e non solo: plachino anche la nostra anima!

Sembra poesia? No, è benessere! Naturalmente, ci vuole un operatore con uno specifico profilo professionale che diriga questa emozionante operazione. È attraverso la sua professionalità che emergono i talenti necessari a far nascere un rapporto di fiducia e un'empatia tra lui e l'utenza. Sono la fiducia e l'empatia, infatti, che inducono le persone a rilassarsi, a usare un sistema di respirazione appropriato, a muovere il corpo in conformità ai propri bisogni interiori.

Il linguaggio corporeo, attraverso il movimento e l'interazione con il gruppo, mette a nudo la personalità di ognuno, ne fa emergere lo stato emotivo e, seguendo lo stimolo (musicale, visivo, tattile, ecc), riesce a ritemperare lo stato di salute fisica e spirituale di ciascuno. Come conseguenza di quanto detto, i cambiamenti che avvengono hanno un effetto globale sul benessere psicofisico della persona. In breve, possiamo dire che, nell'ambito delle artiterapie, la danzaterapia utilizza il corpo e il movimento come mezzo primario per raggiungere gli scopi terapeutici. Trova il suo campo di applicazione utilizzando l'espressività corporea, regola le emozioni dell'individuo attraverso uno sposalizio: il suono con il movimento.

Dopo questa breve introduzione, possiamo passare ad analizzare il metodo di danzaterapia di Maria Fux.

La Fux è una coreografa e danzaterapeuta argentina di grande esperienza

Danzaterapia secondo Maria Fux



artistica e pedagogica, svolge da più di cinquanta anni il lavoro di formazione alla danzaterapia. Ormai in tutto il mondo è ampiamente praticato il suo metodo per il recupero psicofisico anche in diverse situazioni di criticità (portatori di disabilità fisiche o psichiche). Lo scopo del suo metodo è quello di trasformare i limiti del corpo in eleganti e armoniosi movimenti. Perché ciò avvenga, è necessario che la persona entri in relazione con i suoi limiti per espanderli oltre confini inaspettati. Il fatto che questo metodo nasca dal libero movimento è di fondamentale importanza perché lo rende fruibile a tutti, anche a soggetti non vedenti, non udenti, soggetti con problemi motori o psichici, deficit cognitivi, persone che possono utilmente essere inserite in classi di persone normodotate, dando vita a straordinarie dinamiche di reintegrazione e trasformazione umorale. Il lavoro si basa, infatti, sul recupero della parte sana dell'individuo per scoprire, attraverso il linguaggio del movimento corporeo, della danza e del processo creativo, le risorse che esistono in ognuno di noi. I principi di base del metodo si possono identificare in quattro parole: Limite, Percezione, Accettazione, Eros (inteso come amore profondo).

Tra le varie forme di danzaterapia, il metodo Fux risalta per essere un procedimento esclusivamente artistico e non un metodo psicologico idoneo a formulare analisi interpretative sul "modo di muoversi o sulla gestualità" della persona. Il contenuto, quindi, non è basato su indici psicoterapeutici, ma su valori riferibili all'impulso interiore che genera il movimento. A detta di chi lo pratica, i benefici a livello psicomotorio sono incentrati sul benessere del corpo. I gesti, la postura e le immobilità del partecipante sono riconosciuti dallo stesso soggetto operante e riescono a stimolare quelle parti addormentate o dimenticate del corpo che, messe in movimento, generano un cambiamento e un miglioramento nel benessere psicofisico della persona in un'ottica di completezza.

Così Maria Fux ci racconta la sua esperienza: "Dopo molti anni di lavoro con persone sorde, persone con sindrome di Down e altri problemi, ho capito che tramite il movimento si può formulare una teoria e comprendere più a fondo un



paziente, perché, per quanto grandi siano le resistenze psicologiche durante una psicoterapia, il corpo non mente. Ho anche compreso che ciò che stavo compiendo era più un lavoro terapeutico che una danza creativa, perché la psiche può essere perfettamente letta attraverso il movimento e l'espressione del corpo. Ho sempre saputo che il corpo ha risposte che si possono analizzare senza parole, infatti, il movimento e l'espressione del corpo hanno un linguaggio proprio, ma non è questo che m'interessava. Non mi stanco mai di sottolineare che io non sono una psicologa, non offro interpretazioni, né do ricette. Sono un'artista che, attraverso un lavoro creativo, ha trovato un metodo che ottiene cambiamenti nelle persone mediante il movimento. Quello che faccio è unicamente stimolare le potenzialità che ciascuno possiede. Il segno più chiaro di progresso (o di evoluzione) nel processo di apprendimento della danzaterapia è quello di non mantenere la stessa immagine iniziale, di non essere ripetitivo, di sapere cambiare stato e ciò accade quando il lavoro diventa più sciolto, acquista la fluidità del linguaggio verbale, rompe i nodi del corpo, diventa dinamico. La risposta più evidente si percepisce nei cambiamenti corporei visibili attraverso l'espressione della bocca, dello sguardo, del torace, della mano. Attraverso l'atteggiamento del corpo si palesa anche un rapporto più diretto con la gioia e con la possibilità di sentire che si sta danzando e che quello che si sta facendo ci appartiene. Il primo cambiamento che l'utente sperimenta con la danzaterapia è l'ampliarsi del sorriso, l'accrescimento del muoversi degli occhi che seguono con maggiore vivacità il corpo del docente (che lentamente si trasforma nel suo) e anche l'accettazione dei suoi limiti che non significa rassegnazione, bensì riconoscimento e opportunità. È bene che l'utente arrivi a comunicare con il proprio corpo senza imposizioni, abbandonando lentamente la sua rigidità e diventando sempre più flessibile: questo lo aiuta a riconoscersi, lo porta a una sensazione piacevole e stabile di: "sì, io posso". In alcuni casi, è di maggiore interesse stimolare la sensibilità più che il movimento, perché la sensibilità può condurre direttamente ad acquisire capacità esteriori o interiori prima sconosciute. Quello che facciamo non è una ginnastica tecnica. La risposta che cerchiamo è sempre un atto creativo, è lo stimolo di quelle aree addormentate che non si raggiungono attraverso forme uditive, ma è necessaria la partecipazione attiva di tutto il corpo che ne è il vero protagonista. Ovviamente, questo cambiamento non avviene in un giorno, né in un mese. Si può cambiare in un istante, ma quell'istante può arrivare dopo molti anni. Io aspetto questo cambiamento con pazienza e, anche quando ho di fronte cinquanta persone, percepisco un mutamento in quell'essere, in quell'unica persona che durante tanti anni ha detto soltanto "No, non posso". In quell'istante misterioso, quella persona comincia a sorridere perché sente interiormente, che "sì, può". È questo che fa di me un ponte e non un modello".

Quanto detto da Maria Fux nei suoi numerosi libri (Uno per tutti cfr: "Primo incontro con la Danzaterapia, editore: Centro di formazione Charitas, Vicenza, 1982) l'ho potuto riscontrare come terapeuta nei numerosi incontri da me fatti con gli alunni delle scuole elementari e medie di alcune scuole romane.

Francesca Chiarenza

Ciao, frate! - maggio 2022 **25**

Ingredienti (per quattro persone)

- Linguine 300 gr.;
- Gamberi 200 gr.;
- 1 limone scorza e succo;
- Pistacchi 60 gr.;
- Olio e aglio q.b.;
- Prezzemolo se gradito.

Linguine e gamberi un primo sfizioso e leggero



Procedimento

Preparazione

- Mettere in padella olio, aglio e la scorza di un limone e far soffriggere fin quando l'aglio si sia dorato.
- Togliere l'aglio, inserire i gamberi nella padella e spolverarli con un po' di pepe.
- Nel frattempo, mettere a cuocere le linguine che devono essere scolate 3/4 minuti prima della fine della cottura; ripassarle in padella con i gamberi aggiungendo il succo di un piccolo limone. Infine, aggiungere sul composto 60 gr. di pistacchi ed ammorbidire il tutto con acqua di cottura quanto basta. A piacimento, aggiungere del prezzemolo fresco a guarnizione.

Salmone al forno al pistacchio



- Tranci di salmone (1 per dose);
- Pane grattato (1 cucchiaio per trancio);
- Pistacchi (1 cucchiaio per trancio);
- Sale, pepe, prezzemolo, aglio e olio q.b.

Procedimento

Preparare il composto per l'impanatura con il pane grattato, i pistacchi tritati, il prezzemolo e l'aglio (questi ultimi se graditi). Impanare il trancio di salmone e metterlo in una teglia ricoperta con un foglio di carta da forno. Condire a piacere con olio, sale e pepe. Cuocere per 20 minuti in forno statico a 180 gradi, già caldo. Servire ben caldo accompagnato da una fresca insalata di valeriana, cui poter aggiungere tocchetti di mela verde e aceto balsamico.

Aria di primavera a Roma

di Valeria Poggi

Bicchierini di crema al cucchiaio e fragole



Ingredienti

- 460 gr. di latte intero fresco;
- 6 tuorli medi;
- 150 gr. di zucchero;
- 30 gr. di farina '00;
- 20 gr. di fecola;
- 1 cucchiaio di estratto di vaniglia;
- Fragole un cestino da 500 gr.;
- 1 limone;
- Biscotti secchi due per ogni bicchierino;
- Un cucchiaio di Limoncello allungato con un cucchiaio di acqua.

Procedimento

- Montare con delle fruste elettriche, per due minuti circa, i tuorli con zucchero e vaniglia. Aggiungere al composto farina e fecola setacciate, amalgamare il tutto con le fruste elettriche fino a ottenere un prodotto omogeneo, liscio e perfettamente montato.
- Mettere sul fuoco un pentolino contenente il latte e portarlo a ebollizione. Appena appaiono le primissime bollicine, allontanare dal fuoco il pentolino, versare velocemente nel latte il composto di tuorlo, zucchero e farine e riporlo sul fuoco a calore moderato.
- Attendere che la montata di tuorlo e zucchero abbia inglobato aria sufficiente per fare rimanere in superficie il composto d'uovo. Basterà circa un minuto.
- Appena appaiono in superficie delle bolle di latte che bucano la superficie, il composto si staccherà dai bordi della pentola.
- Girare con frusta a mano velocemente, togliere subito la pentola dal fuoco: in pochissimi secondi la crema si sarà addensata e sarà pronta.
- Porre la crema immediatamente in una terrina pulita e coprirla con una pellicola a contatto diretto con la crema.
- Riporre in frigo per 15 minuti la terrina contenente la crema per abbassarne completamente la temperatura.
- Mettere a macerare le fragole spezzettate nel succo del limone spremuto e aggiungere un paio di cucchiaini di zucchero di canna.
- Sbriciolare sul fondo di ogni bicchierino un paio di biscotti secchi valutando se lasciarli secchi o bagnarli con il succo di macerazione delle fragole o con del limoncello.
- Versare la crema sopra i biscotti e ricoprire con le fragole.
- Volendo, si può aggiungere a guarnizione un po' di granella di pistacchio lungo il bordo interno del bicchierino per dare un ché di verde alla composizione: un tocco in più che non fa mai male.

UNA GUERRA AL TEMPO DEL COVID



**A volte per
parlare di
belle notizie
dobbiamo
partire da
quelle brutte**

In Europa c'è la guerra. Non bastava la pandemia a riempire ospedali e cimiteri, a distruggere le famiglie, a creare nuovi orfani: in ogni Paese europeo, a ciascuno il suo.

Dal 25 febbraio 2022 la Russia ha invaso l'Ucraina, l'Ucraina ha reagito. Gran parte delle sue città sono state distrutte, un numero altissimo di profughi si stanno rifugiando nei paesi europei, senza parlare dei giovani morti in tutte e due le fazioni, di vite spezzate, di futuro perso per sempre per loro e per le loro famiglie.

In tutto il mondo ci sono più o meno 60 guerre, ma questa ci colpisce di più: innanzitutto perché è più vicina e ci costringe a camminare sulle uova perché qualunque passo falso, di carattere diplomatico o meno, potrebbe scatenare un conflitto di portata mondiale e l'uso di ordigni nucleari di immenso potere distruttivo e poi, forse, perché li vediamo fisicamente tanto simili a noi, alla nostra cultura, alle popolazioni dell'Italia del nord, così puliti, biondi con gli occhi chiari.

Anche noi Pettirossi facciamo quel che possiamo in un momento in cui il numero delle famiglie che assistiamo è aumentato e continua ad aumentare in modo esponenziale perché la sola pandemia ha già creato milioni di nuovi poveri.

In questo periodo, ci siamo concentrati di più sui profughi ucraini perché, all'improvviso, come fulmine a ciel sereno, fuggiti dalle loro case, si sono riversati in Paesi di cui hanno letto magari sui libri di geografia o sui depliant turistici la loro esistenza. Uno dei Paesi "è il nostro: l'Italia".

Nella disgrazia, gli ucraini sono più fortunati di altri popoli costretti a emigrare: molte nazioni li accolgono con solidarietà in tempi abbastanza rapidi offrendo loro oltre a un tetto, anche un sostentamento e un appoggio morale.

Nell'accoglierli, non possiamo però dimenticarci dell'esistenza di altre guerre ancora in corso o degli effetti di quelle appena terminate.

Alcuni di loro sono da noi assistiti e vengono a ritirare presso la nostra sede operativa alimenti, prodotti per l'igiene o abbigliamento, ci parlano non di povertà ma di miseria, impossibilità anche soltanto di immaginare un futuro per sé stessi e soprattutto per i propri figli.



“Save the children” denuncia che se sono almeno un milione i bimbi ucraini in fuga dalla guerra (i più fortunati insieme alla mamma, ad una sorella, ad una nonna, ad altri affidatari, a chiunque faccia sperare di riuscire a metterli in salvo) nel resto del mondo ce ne sono circa 200 milioni che non riescono nemmeno a scappare dalle zone di guerra e che, oltre alle sofferenze fisiche e psicologiche dovute agli effetti della guerra, soffrono anche la fame a livelli indicibili: questo nel 2022!

Sono proprio troppe le sofferenze nel pianeta e ci soffermiamo a pensarle singolarmente solo quando accade qualcosa di clamoroso che spinge i giornalisti a scriverne o a parlarne nei telegiornali per un giorno o al massimo per una settimana: Cisgiordania, Afghanistan, Nigeria, Birmania, Siria, Etiopia, Yemen per citarne solo qualcuna in ordine sparso.

Mi viene da pensare anche ai milioni di profughi - ovviamente sto scrivendo di quelli veri - che si muovono nel Mediterraneo, che quando riescono ad approdare sulle coste dei Paesi che vi si affacciano sono spesso respinti o, se sono fortunati, sono costretti ad attendere sui barconi un “approdo sicuro” e, in questa attesa, molti muoiono di fame, di freddo, di malattia, perché con il mare mosso cadono in acqua o vengono addirittura uccisi dagli scafisti che, a volte, li gettano nelle acque gelide del mare per recuperare le barche da riutilizzare per un altro viaggio della morte. Dopo il trionfo della Domenica delle Palme e la tragedia della Passione e morte di Cristo, c’è la Resurrezione. Sarà così anche per il nostro martoriato pianeta? Dobbiamo sperarci, anzi, dobbiamo crederci! Stiamo toccando con mano che nelle passate generazioni l’uomo (inteso come genere umano) non è stato capace di vedere a cosa ci stavano portando le sue azioni scriteriate, non è stato capace di vedere, con gli occhi della ragione, che si stava autodistruggendo. I nostri figli, però, sì, gli adolescenti sì, i nostri bambini sì.

Anche se i giornali e i telegiornali dedicano loro poco spazio, ogni tanto ci mostrano lampi colorati di speranza: sono loro, le loro manifestazioni, le loro iniziative, i loro discorsi che ci urlano il loro basta con le distruzioni!



no guerra
ma pace



RIPARTIAMO

Abbiamo portato il pianeta sull'orlo del collasso e adesso dobbiamo iniziare a cancellarne i guasti e cercare di ricominciare da zero partendo dall'amore: l'amore e la cura per l'altro, l'amore per l'ecologia e la pace; a cosa serve, infatti, seminare e lavorare tanto per arrivare al raccolto se poi una bomba distrugge tutto? Che cosa mangeremo? La cenere?

I bimbi lo sanno.

Basta osservarli nei loro giochi, nel loro appassionarsi a piantare e curare gli alberi, ad aiutarsi tra di loro, a meravigliarsi per la bellezza della natura. Gli adulti, forse, non li vogliono così, li vogliono omologati e consumisti. Per fortuna (o per esigenza), è la natura che sta cercando una strategia per tornare indietro, i ragazzi riescono a vedere il disastro che incombe sul loro futuro e cercano di reagire, studiano seriamente i problemi, si organizzano. Dobbiamo aiutarli e non compiacerci, non limitarci ad ammirarli nei giorni delle manifestazioni sempre colorate e pacifiche.

Dobbiamo fare in modo che la nostra indifferenza alle loro proposte e alle loro richieste non li portino a credere che solo con la violenza potranno realizzare un cambiamento: tragico film già visto e con conseguenze devastanti a causa delle armi sempre più pericolose e distruttive che l'ingegno umano è riuscito a realizzare.

Per fortuna, oltre ai giovani abbiamo Papa Francesco che, lucidamente, analizza le situazioni e non si stanca di spiegare e cercare di far comprendere che soltanto la pace può salvare l'umanità.

Quasi una voce nel deserto, gli altri potenti giocano a Risiko con l'intento di accaparrarsi le ultime risorse del pianeta.

Oggi qualcosa sta cambiando ed è certo una buona notizia notare come un numero sempre crescente di organizzazioni umanitarie nel mondo si stanno adoperando a raccogliere giovani talenti, li aiutino a realizzare nuovi progetti e li indirizzino a sanare i guasti perpetrati dalle generazioni passate per ricostruire "cum grano salis" ciò che è stato distrutto.

Marisa Grillo

SPECIALE PETTIROSSO



DALL'AMORE



Ciao, frate! - maggio 2022



Messaggi del Pettirosso

di Padre Renzo Campetella nostro fondatore

Scegli ogni giorno di essere felice

non occorre una pozione magica perché le nostre giornate siano speciali ...
occorre soltanto Cuore;

la cosa più preziosa che puoi ricevere da chi ami è il suo tempo;
il corpo ha bisogno di riposo, la mente ha bisogno di pace,
il cuore ha bisogno di gioia;

mettiamo l'amore dove non c'è amore e vedremo fiorire anche il deserto;
a essere forti s'impara strada facendo, a sorridere s'impara piangendo,
ad andare avanti s'impara cadendo e rialzandosi;

chi dona senza aspettarsi nulla in cambio ha sempre tra le mani
il fiore della gioia;

la semplicità è la più grande dote, essa fa di una persona comune,
una persona eccezionale;

la felicità è l'arte di comporre un bouquet di fiori
con ciò che abbiamo a portata di mano;
se gli altri credono in te sarai più forte,
se sei tu a credere in te stesso sarai invincibile;

ascoltati! Fidati di ciò che senti dentro, non chiedere cosa o dove: VAI!