



# Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Settembre / Ottobre 2024

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019  
Pubblicazione informativa no-profit. ISSN 2975-1381

## ENRICO RUGGERI

Cantautore

“La musica è una cassa di risonanza per creare poesia”



Intervista esclusiva per Mezzopieno News >> pag. 16/17



### MEZZOPIENO *focus*

L'ho sempre fatto così  
Pag. 8



### MEZZOPIENO *incontra*

Passi di Quietè  
Pag. 24



### MEZZOPIENO *mondo*

L'acquacultura supera per la prima volta la pesca libera  
Pag. 4



### MEZZOPIENO *Italia*

Dall'Italia il primo farmaco contro l'osteopetrosi  
Pag. 13



### MEZZOPIENO *lavoro*

L'amministratore oltre i muri dell'azienda  
Pag. 20



### MEZZOPIENO

Che bisogno c'è?  
Pag. 28



### MEZZOPIENO *parole*

Vola solo chi osa farlo  
Pag. 23



### CONNESSIONI

La felicità con misura  
Pag. 22



Mezzopieno News è una pubblicazione bimestrale frutto del lavoro giornalistico e della ricerca della rete italiana della positività Mezzopieno, dei suoi membri, dell'Ufficio studi, delle Redazioni gentili locali, dei professionisti e dei volontari della sua comunità. Ogni articolo è un'elaborazione originale e riporta fatti reali. Le fonti originali sono verificate secondo un protocollo di fact checking e citate per esteso.



Mezzopieno News è gratuito e libero da pubblicità e sponsorizzazioni ed è distribuito secondo il principio dell'economia del dono. Nessuno può richiedere denaro o compensi per la sua distribuzione, la quale non ha obiettivo di generare profitto ma di diffondere la cultura della positività e dell'approccio collaborativo. La pubblicazione e l'attività del movimento Mezzopieno sono sostenuti da lavoro volontario e professionale e dalle donazioni e i contributi liberi e consapevoli che permettono di perpetrare tutte le iniziative del movimento anche alle persone che non hanno i mezzi per sostenerle economicamente. Nessun diritto d'autore è applicato per la proprietà intellettuale degli articoli. Tutto il materiale è di libera distribuzione e riproducibile citando la fonte Mezzopieno News.



SE CREDI NELLA BELLEZZA E NELLA POSITIVITÀ, CONDIVIDILA

Mezzopieno News è distribuito attraverso il contributo volontario dei membri e dei simpatizzanti, attraverso il sistema del passaparola, di mano in mano, con la consegna diretta e personale e attraverso il Cerchio della gratitudine (vedi sez. progetti). Consulta il sito per collaborare.



Questa pubblicazione è distribuita con licenza Creative Commons CC BY-NC-ND: è possibile utilizzare l'opera menzionando l'autore e la licenza, soltanto per scopi non commerciali e soltanto in originale.

## LA SUPERFICIE DELLE ISOLE AUMENTA (NONOSTANTE L'INNALZAMENTO DEI MARI)

Gli scienziati dell'Università di Auckland hanno scoperto che negli ultimi decenni un grande numero di isole in tutto il mondo sono cresciute per estensione, nonostante l'innalzamento del livello del mare.

I ricercatori hanno utilizzato immagini satellitari e analisi geomorfologiche sul campo per analizzare i cambiamenti nel tempo e sono riusciti a raccogliere le evidenze di un aumento della superficie costiera in diverse aree del pianeta,

soprattutto grazie al contributo delle barriere coralline e delle correnti. Molti atolli delle isole Marshall e Kiribati, nel Pacifico, e nell'arcipelago delle Maldive nell'Oceano Indiano, per esempio, sono cresciuti fino al 13% delle loro dimensioni e anche grazie all'attività dell'uomo hanno favorito l'insediamento di nuove comunità e di strutture civili, ma anche di piantagioni e aree naturali protette. "Tutte le isole che stiamo osservando e i sistemi di atolli sono composti prevalentemente da coralli, gusci e scheletri di organismi marini che le onde poi depositano sull'isola. Le isole sono realtà piuttosto dinamiche in senso fisico", spiega il geomorfologo costiero Paul Kench.

Le osservazioni mostrano che alcune isole si stanno stringendo ma molte altre si stanno espandendo. "Abbiamo scoperto che le isole sono resilienti di fronte all'innalzamento del livello del mare e che l'apporto di sedimenti in diversi atolli sta superando l'effetto di erosione e di perdita della costa".

Molte recenti ricerche dimostrano che le nazioni insulari più basse del pianeta stanno aumentando la loro superficie e si stanno adattando. Paesi come l'Olanda e il Vietnam mostrano, inoltre, che è possibile guadagnare terra dal mare.

Fonte: *New York Times; University of Auckland; French National Research Agency*



## SCOPERTO COME IMMAGAZZINARE L'ANIDRIDE CARBONICA NEL CALCESTRUZZO

Il calcestruzzo è il materiale da costruzione più utilizzato al mondo e presto potrebbe diventare anche uno dei principali strumenti per contrastare il riscaldamento globale.

Un team di ingegneri della Northwestern University (USA) ha scoperto un nuovo modo per immagazzinare l'anidride carbonica nel conglomerato con cui si costruiscono tutti gli edifici, le strade, ponti e strutture civili. Il nuovo processo ha raggiunto un'efficienza di sequestro della CO2 fino al 45%, utilizzando una soluzione a base di acqua arricchita con anidride carbonica durante il processo di produzione del calcestruzzo. Secondo i ricercatori responsabili di questa scoperta, questa innovazione è di semplice implementazione e può aiutare a compensare significativamente le emissioni di CO2 delle industrie del cemento e del calcestruzzo, responsabili dell'8% delle emissioni globali di gas serra mondiale.

"Le industrie potrebbero trasformare cemento e calcestruzzo in enormi 'pozzi di carbonio'. È una soluzione così semplice dal punto di vista tecnologico che potrà essere relativamente facile da implementare per l'indu-

stria", spiega Alessandro Rotta Loria della Northwestern, che ha effettuato la scoperta. Dopo aver analizzato il loro calcestruzzo carbonato, Rotta Loria e i suoi colleghi hanno scoperto che la sua resistenza è ancora più forte di quella del calcestruzzo comune e che quindi può considerarsi un materiale da costruzione a tutti gli effetti migliore di quello utilizzato finora ma con un importante effetto immediato sull'ambiente e sul cambiamento climatico. "Il carbonio diventa così un ingrediente chiave nella produzione del clinker", ha affermato Davide Zampini, coautore della scoperta.

Fonte: *Nature/Northwestern University*





## IL CIAD HA ABOLITO LA MALATTIA DEL SONNO: METÀ MONDO LIBERO

Il Ciad è diventato il primo paese nel 2024 e il 51° a livello mondiale a eliminare la tripanosomiasi africana umana, nota anche come malattia del sonno. L'annuncio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rappresenta una vittoria significativa nella lotta in corso contro malattie tropicali debilitanti trascurate che colpiscono principalmente le popolazioni a basso reddito. La tripanosomiasi è causata da parassiti che si diffondono attraverso le mosche tse-tse infette, che provocano un'infezione in genere fatale, se non trattata. Per secoli, la malattia del sonno ha flagellato le comunità dell'Africa sub-sahariana. Il Ciad ha implementato un programma mirato utilizzando trappole e insetticidi appositamente progettati per attirare e uccidere le mosche tse-tse. Nuovi strumenti per la diagnosi e il trattamento precoce hanno comportato il miglioramento dell'accesso all'assistenza sanitaria nelle aree remote,

consentendo una più rapida identificazione dei casi. L'introduzione di farmaci nuovi e più efficaci ha poi permesso di eliminare completamente i decessi da almeno un decennio. "Questo è il risultato di anni di sforzi dedicati da parte dei nostri operatori sanitari, delle comunità e dei partner", ha dichiarato Abdel Modjid Abderahim Mahamat, Ministro della sanità del Ciad.

Alla data di giugno 2024, in tutta la regione africana, 20 Paesi hanno eliminato almeno una malattia tropicale trascurata, il Togo addirittura 4 e il Benin e il Ghana 3 ciascuno. Il Togo è anche stato il primo Stato africano a debellare ufficialmente la malattia del sonno, nel 2010.

Fonte: *Organizzazione Mondiale della Sanità*

## A 105 ANNI SI LAUREA DAVANTI A NIPOTI E PRONIPOTI



La cerimonia di laurea 2024 dell'Università di Stanford (USA) ha celebrato il raggiungimento del diploma universitario per una studentessa di 105 anni, Virginia Hislop.

L'anziana donna americana ha portato a termine il master in educazione, 83 anni dopo aver

Mondiale. Il suo fidanzato, George, fu chiamato a combattere al fronte e i due si sposarono rapidamente. Virginia divenne un'attivista nelle retrovie. Dopo la fine dei combattimenti, lavorò come insegnante per dare l'opportunità di studiare a più persone pos-

iniziato il suo percorso di studi, abbandonato per poter stare con il marito e i figli nel 1940, quando gli Stati Uniti entrarono nella Seconda Guerra

sibili, seguendo le orme di sua nonna, che insegnava in Kansas prima della guerra civile e di sua zia Nora che era la preside di una scuola a West Los Angeles. "Pensavo che fosse una delle cose che avrei potuto imparare lungo la strada se ne avessi avuto bisogno e mi è sempre piaciuto studiare, quindi non era una grande preoccupazione per me. Mentre sposarsi lo era", dichiara. Circa 8 decenni dopo aver lasciato il campus e aver vissuto al servizio dell'apprendimento, Hislop è tornata a Stanford per finire ciò che aveva iniziato e conseguire la laurea magistrale, davanti agli occhi dei suoi nipoti e pronipoti. Gli amici la descrivono come una donna "sotto i cui piedi non cresce il muschio" per il suo stile di vita attivo fatto di volontariato, lettura vorace e passeggiate nel suo giardino.

Fonte: *Stanford University*

## LA FARFALLA EUFIDRIA TORNA DOPO ESSERSI QUASI ESTINTA



Grazie a un progetto dell'Initiative for Nature Conservation Cymru (INCC), sarà adesso possibile osservare in natura, nelle campagne gallesi del Regno Unito, una rara farfalla quasi scomparsa. Rob Parry, fondatore dell'INCC, ha portato avanti un progetto, iniziato nel 2020, per evitare la completa estinzione dell'Euphydryas Aurinia, la farfalla dalle inconfondibili ali color crema e arancioni. Una popolazione che può ora essere avvistata nell'area naturale di Llantrisant Common a Rhondda Cynon Taf. Alla fine del 2020, l'INCC ha ricevuto una licenza per raccogliere 80 bruchi in natura per avviare un programma di riproduzione e allevamento in cattività. Parry, insieme al suo team, ha creato nuove colonie di bruchi per rilasciarli nuovamente nella zona una volta trasformati in farfalle.

Secondo l'ultimo rapporto di State of the Nature, quasi una specie su cinque in Galles è classificata come a rischio di scomparsa negli anni a venire. L'approccio dell'INCC è quindi quello di intervenire prima che succeda la catastrofe e cioè la completa estinzione di una specie. Dopo la fase del rilascio delle farfalle il gruppo dell'INCC avvierà un periodo di monitoraggio che durerà diversi anni con la speranza che la popolazione di farfalle riesca a prosperare. Le farfalle sono infatti riconosciute come indicatori di biodiversità e quindi fondamentali per la salute dei nostri ecosistemi.

Fonte: *Initiative for Nature Conservation Cymru; Butterfly Conservation; State of Nature*

## IL CANADA RESTITUISCE 200 ISOLE ALLE POPOLAZIONI ABORIGENE



Il governo della Columbia Britannica ha approvato il primo accordo in Canada per riconoscere la giurisdizione di una nazione indigena sul suo territorio tradizionale. Dopo decenni di trattative, più di 200 isole al largo della costa occidentale del Canada saranno restituite alle popolazioni indigene Haida che le hanno occupate per millenni: un territorio di circa mezzo milione di ettari (quanto due volte la superficie del Lussemburgo). Queste terre sottratte alle popolazioni indigene in seguito alle colonizzazioni del passato, hanno subito per secoli conseguenze profonde come la perdita culturale, l'alienazione, l'impoverimento, conflitti e degrado ambientale. "Il legame dei popoli indigeni con le loro terre e acque è l'elemento determinante della loro identità e cultura e del loro rapporto con i loro antenati e le generazioni future", dichiara il rapporto delle Nazioni Unite sui diritti delle popolazioni indigene. Per questo gli organismi internazionali per i diritti umani stanno spingendo tutti gli Stati a lavorare per rispettare, proteggere e ripristinare i diritti di queste antiche popolazioni e a restituire loro il controllo dei territori tradizionali. Per gran parte del XX secolo il Canada ha estratto rame da queste terre e pescato in questi mari con grandi pescherecci, molti antichi villaggi Haida sono stati cancellati e le foreste abbattute per trarne legname e altre risorse. L'accordo rappresenta un precedente importante che secondo Gaagwiis Jason Alsop, Presidente della nazione Haida, "eleva l'onore della Corona risolvendo la questione attraverso la negoziazione piuttosto che un contenzioso".  
Fonte: Governo del British Columbia; United Nations; Haida Nation

## L'ACQUACOLTURA SUPERA PER LA PRIMA VOLTA LA PESCA LIBERA

Il volume globale di pesci, gamberetti, mitili e altri animali acquatici raccolti dall'allevamento controllato ha superato per la prima volta nella storia la quantità pescata in natura nelle acque del mondo.

La quantità totale di animali acquatici catturati in natura è scesa da 91,6 milioni di tonnellate nel 2021 a 91 milioni dell'anno successivo, l'ultimo per cui sono disponibili i dati presentati dalla FAO nel rapporto sullo stato della pesca e dell'acquacoltura nel mondo. Nello stesso periodo la produzione globale da allevamenti sostenibili è salita a 94,4 milioni rispetto ai 91,1 milioni

dell'anno precedente. Secondo il rapporto, l'acquacoltura sta svolgendo un ruolo sempre più importante nel soddisfare il fabbisogno alimentare mondiale garantendo una produzione alimentare sostenibile. "I sistemi acquatici sono sempre più riconosciuti come vitali per la sicurezza alimentare e nutrizionale", si legge nel rapporto.

"A causa della loro grande diversità e capacità di fornire servizi ecosistemici e sostenere diete sane, i sistemi alimentari acquatici rappresentano una soluzione praticabile ed efficace che offre maggiori opportunità per migliorare la sicurezza alimentare e la

nutrizione globale". Mentre la pesca selvatica è sostanzialmente invariata da decenni a causa dei limiti naturali e delle restrizioni stabilite dalle norme internazionali, l'acquacoltura è aumentata del 6,6% dal 2020. Gli esperti di ittiologia dell'Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura affermano che questa pietra miliare nella storia umana, capace di "fornire cibo, nutrimento e mezzi di sussistenza sufficienti a questa popolazione in crescita" era attesa da tempo e che si presenta come soluzione alla perdita di biodiversità causata dalla pesca incontrollata.

Fonte: Food and Agriculture Orga-

## CIECO PER UN TENTATO SUICIDIO, SALVATO DALL'AMORE PER IL LEGNO

John Furniss all'età di 16 anni tentò il suicidio, rimanendo completamente cieco. La sua adolescenza è stata una lotta per far fronte alla sua cecità e per uscire dalla dipendenza da metanfetamine, costantemente alle prese con problemi di salute mentale. Poco dopo essersi ripreso dai postumi del tentativo di suicidio, trovò un corso di falegnameria per non vedenti che gli cambiò la vita, diventando una passione che lo ha salvato e si è trasformata nello scopo della sua vita.

Oggi John è un falegname artistico conosciuto come "The Blind Woodsman" (L'uomo dei legni non vedente) ed è diventato fonte di ispirazione per milioni di persone in tutto il mondo. Come falegname cieco ha imparato a immaginare i progetti per ogni suo oggetto come forme che prendono vita nella sua mente. Questa visione è poi modificata finché non diventa perfetta e può essere quasi toccata. A suo modo usa ancora la vista formando un oggetto fisico che ha origine da un diagramma immaginato, per poi prendere vita concretamente nella sua falegnameria a Washougal nello Stato di Washington, negli Stati Uniti. John usa le piattaforme di social media per dif-

fondere la consapevolezza sulla cecità, sulla salute mentale e sull'arte e ha milioni di followers in tutto il mondo.

Sposato con una artista, la sua storia è diventata un libro, un documentario e una vita di creatività e gratitudine.

Fonte: Furniss Studio





## L'EUROPA APPROVA LA LEGGE PER IL RIPRISTINO DELLA NATURA



L'Europa ha adottato formalmente il primo regolamento sul ripristino della natura, una normativa che pone misure per ripristinare almeno il 20% delle aree terrestri e marittime dell'UE entro il 2030 per portarle al loro stato originale. La Nature Restoration Law stabilisce obiettivi e obblighi specifici e giuridicamente vincolanti per tutti gli ecosistemi, da quelli terrestri a quelli marini, d'acqua dolce e urbani. Il regolamento mira a mitigare

il cambiamento climatico e gli effetti dei disastri naturali. Le nuove norme entreranno in vigore immediatamente, con obiettivi vincolanti che saliranno al 60% entro il 2040 e al 90% entro il 2050. Riforestazione, bonifica, ripristino e messa in sicurezza dovranno essere realizzate da tutti gli Stati membri con piani nazionali che dovranno dimostrare il raggiungimento degli obiettivi monitorando i progressi sulla base di indicatori di biodiversità comuni in tutta l'Unione. Il regolamento stabilisce requisiti specifici per diversi tipi di ecosistemi, inclusi terreni agricoli, foreste ed ecosistemi urbani. Oggetto degli interventi saranno, tra gli altri, il mantenimento netto degli spazi verdi urbani, l'incremento della popolazione di farfalle, il miglioramento dello stock di carbonio organico nei terreni minerali delle terre coltivate e l'aumento della quota di terreni agricoli con caratteristiche paesaggistiche a elevata diversità. Dovranno aumentare la popolazione di uccelli selvatici e ridurre la cementificazione. Previsto il ripristino delle torbiere quali ecosistemi a forte capacità di assorbimento di CO<sub>2</sub>, la piantagione di tre miliardi di alberi e la trasformazione di 25.000 km di fiumi in fiumi a corso libero.

Fonte: Consiglio Europeo

## LA FINLANDIA STA AZZERANDO IL NUMERO DI SENZATETTO

Negli ultimi anni migliaia di persone in Finlandia hanno abbandonato le strade in cui vivevano. Mentre in gran parte del mondo il numero dei senzatetto è in aumento, la Finlandia è l'unico Stato dell'Unione Europea ad aver eliminato quasi completamente questo problema. La Finlandia ha adottato un nuovo approccio chiamato Housing First, affidare cioè un appartamento a persone che non hanno nemmeno un posto dove dormire. Si tratta di abitazioni collocate all'interno di condomini sociali in cui lavorano team composti da assistenti sociali, infermieri, terapisti del lavoro, psicologi e medici che forniscono assistenza 24 ore su 24 ai numerosi residenti. Da decenni la Finlandia investe nella costruzione, manutenzione e acquisto di alloggi sociali e sono stati creati più di 8.000 appartamenti per i senzatetto; un obiettivo condiviso da tutti i governi, sia di sinistra che di destra. Nella

sola capitale, dal 2019 al 2022, il numero di persone che vivono senza tetto è diminuito del 40%. Nel 2007 fu un ministro ad avere l'idea di mettere a disposizione un appartamento per tutti i senzatetto. Oggi questo modello è studiato in tutto il mondo. Di recente, il ministro tedesco per l'edilizia abitativa ha visitato il Paese per avere una visione diretta della politica di welfare finlandese. Dall'inizio del programma, Housing First ha trovato un appartamento per il 60% dei senzatetto finlandesi con l'obiettivo di arrivare al 100% e dal 2012, lo Stato ha calcolato di aver risparmiato quasi 32 milioni di euro all'anno, di cui la maggior parte nel settore sanitario.

Fonte: Housing First

## IL SUDAFRICA METTE FINE AI SAFARI DI CACCIA AL LEONE

Il Sudafrica ha approvato una nuova politica per la conservazione e la prosperità sostenibile di leoni, elefanti, rinoceronti e leopardi. Il piano prevede l'introduzione del divieto di allevare i grandi animali selvatici per la caccia. La pratica a cui questo provvedimento fa riferimento è la cosiddetta "caccia ai trofei" che consiste nel liberare animali nei confini di un'area recintata, per essere uccisi da cacciatori che pagano per garantirsi la cattura di una preda e per portare con sé la testa o

la pelle dell'animale ucciso. In Sudafrica sono tra gli 8.000 e i 12.000 i leoni allevati in circa 350 fattorie



della morte, secondo le stime delle organizzazioni per la protezione degli animali, che denunciano regolarmente le condizioni in cui gli animali sono tenuti in cattività.

La nuova posizione del Governo sudafricano prevede di "porre fine alla detenzione di leoni per scopi commerciali e chiudere le strutture per i leoni in cattività, porre fine all'allevamento intensivo di leoni in ambienti controllati e allo sfruttamento commerciale dei leoni in cattività". Il provvedimento ha l'obiettivo, inoltre, di eliminare gradualmente l'addomesticamento e l'intensificazione della gestione in cattività di rinoceronti e leopardi. "Il settore è vasto e complesso, con una lunga storia che non corrisponde più agli attuali standard internazionali e alle politiche di conservazione", ha sottolineato Kamalasen Chetty, del comitato

creato appositamente dal Governo. Il provvedimento entrerà in vigore gradualmente nel corso di due anni, per consentire agli allevatori di rilasciare gli animali in natura e per riconvertire le proprie attività.

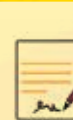
Fonte: Governo del Sudafrica



# MANIFESTO

## per la pratica positiva Mezzopieno

- 1 Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita e una maniera di essere.
- 2 Il pensiero Mezzopieno è sempre pro, mai contro.
- 3 Mezzopieno si pone come risposta costruttiva alla polemica, al vittimismo e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare risposte positive all'atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità e dell'impegno di individuare stimoli creativi e fecondativi diversi dalle dinamiche distruttive e di conflitto. Ogni processo di cambiamento positivo è responsabilità di chi costruisce con umiltà e condivisione, coinvolgendo il maggior numero di elementi in relazioni collaborative.
- 4 Piuttosto che cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che perseguono l'armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare. La scelta buona prende il posto di quella cattiva.
- 5 Chi si identifica nel pensiero Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo.
- 6 Il cambiamento positivo va condiviso nella molteplicità e richiede di avvenire lentamente, con una presa di coscienza e una partecipazione costruttiva ed allargata.
- 7 L'alternativa alla rivoluzione è l'evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti.
- 8 Mezzopieno non ha paura di perseguire una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia.
- 9 Non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili o generare profitto.



Vieni con noi

Sottoscrivi anche tu il Manifesto della Positività Mezzopieno  
su [Mezzopieno.org/manifesto](https://Mezzopieno.org/manifesto)



La comunità Mezzopieno è un movimento formato da persone, gruppi, enti e associazioni che condividono l'impegno per la diffusione della cultura della positività e che credono nell'importanza di promuovere un approccio costruttivo e armonioso nella società e nella vita.

## CRESCITA PERSONALE



Mezzopieno è soprattutto uno stile di vita. I membri del movimento sono coinvolti in percorsi di crescita personale ed esperienziale per stimolare un approccio alla vita positivo, attraverso la gratitudine e la fiducia. Il movimento Mezzopieno organizza attività di formazione permanente per i volontari, per i soci e i simpatizzanti della sua rete, workshop, seminari e percorsi condivisi per rinforzare la capacità di credere nel mondo e negli esseri umani.

## L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



L'Ufficio Studi Mezzopieno è lo strumento con cui il movimento indaga e analizza la società e attraverso il quale effettua lo studio e la valutazione dei progetti e dell'attività che realizza. I programmi di ricerca del movimento sono un laboratorio permanente che coinvolge le università, la comunità scientifica, le associazioni, i tavoli di lavoro e il Gruppo di Ricerca Valori, Etica ed Economia dell'Università di Torino di cui è fondatore.

## MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



La cultura della positività entra nelle scuole con laboratori di positività e comunicazione gentile. Attraverso attività, giochi ed esperienze si trasmettono i valori della fiducia, della gratitudine e della collaborazione, per stimolare il lato migliore di ogni studente e la capacità di educare la propria volontà al bello e al buono.

## MEZZOPIENO AL LAVORO



Il movimento Mezzopieno promuove l'organizzazione positiva del lavoro. All'interno delle aziende della rete Mezzopieno si realizzano percorsi di accompagnamento e condivisione di pratiche e modelli finalizzati al benessere delle persone, per un approccio costruttivo con il gesto lavorativo, con la comunità, con il mercato e con il mondo.

## MEZZOPIENO NEI COMUNI



Mezzopieno è presente nei Comuni italiani con programmi per la diffusione della cultura della gentilezza e della pratica positiva attraverso l'istituzione degli Assessori della gentilezza, nominati dai Sindaci per la realizzazione di iniziative per stimolare la collaborazione e ridurre la conflittualità nelle comunità.

# Indice di benessere

## DIMINUITI DEL 90% IN 50 ANNI GLI SVERSAMENTI DI PETROLIO

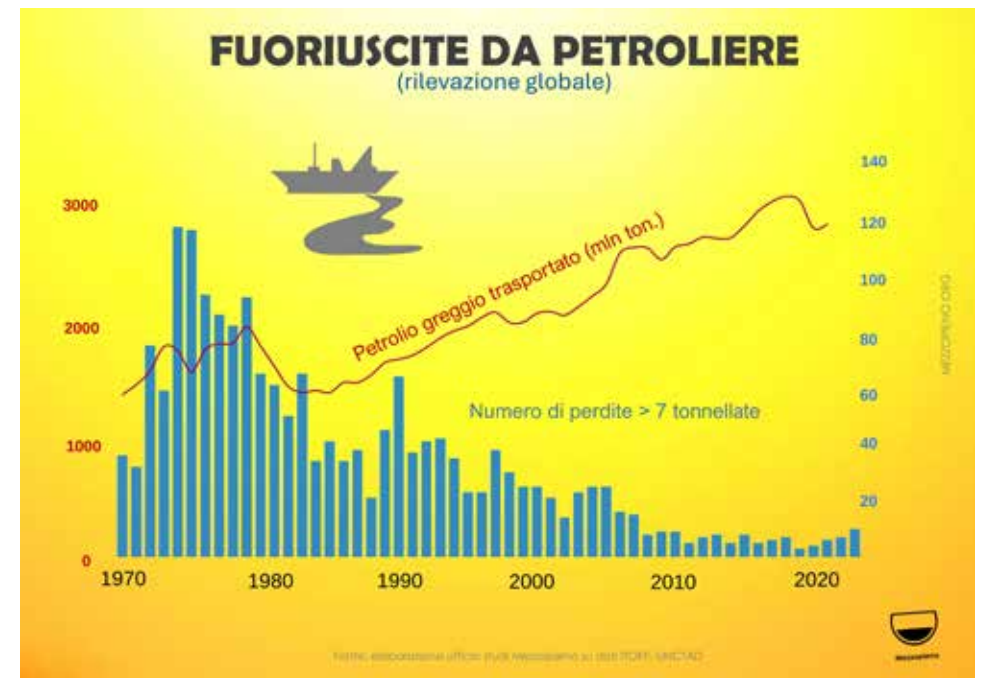
Nell'ultimo mezzo secolo le statistiche relative alla frequenza delle fuoriuscite di petrolio da parte delle cisterne per il trasporto marittimo hanno mostrato una marcata tendenza al ribasso. Nonostante il forte aumento dei movimenti delle petroliere e del commercio globale di petrolio, la diminuzione delle fuoriuscite è un trend in costante miglioramento.

Il numero medio di sversamenti negli anni '70 era di circa 79 all'anno. Questo numero è diminuito di oltre il 90% fino ad arrivare a 6,3 a partire dagli anni 2010. Nel 2023 è stato registrati un solo sversamento di grandi dimensioni (>700 tonnellate) e nove sversamenti medi (7-700 tonnellate). Altri nove incidenti hanno riguardato sversamenti di olio combustibile, greggio e benzina a bassissimo contenuto di zolfo. Ciò porta la media del decennio a 6,8 sversamenti (>7 tonnellate) all'anno. Il volume totale di petrolio disperso nell'ambiente a causa delle fuoriuscite dalle petroliere nel 2023 è stato di circa 2.000 tonnellate contro le 15.000 del 2022.

Negli ultimi 50 anni 19 delle 20 maggiori fuoriuscite registrate si sono verificate prima del 2000. L'ultima grande fuoriuscita di petrolio avvenuta nel 2018 a Sanchi ha provocato impatti ambientali significativamente inferiori rispetto agli incidenti del passato. Questo risultato è stato possibile dalle politiche internazionali e dai progressi scientifici, con i quali si è giunti a una implementazione di impianti petroliferi più tecnologici e delle navi cargo a doppio scafo che hanno reso più efficienti i sistemi di trasporto e stoccaggio, facendoli diventare più sicuri.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; International Tanker Owners Pollution Federation

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG







## L'HO SEMPRE FATTO COSÌ

*Le abitudini quotidiane fra sicurezze e limitazioni*

MARTA  
CASONATO

### Siamo esseri abitudinari

Chi più, chi meno, siamo tutti esseri abitudinari. Cerchiamo in ciò che conosciamo "a memoria" quella dose di prevedibilità di cui il nostro cervello ha bisogno per sentirsi al sicuro. Sentiamo spesso parlare, ultimamente, della cosiddetta "zona di comfort", o "comfort zone", che altro non è che quella dimensione in cui i comportamenti sono prevedibili, costanti e ci restituiscono la sensazione di avere tutto sotto controllo, limitando così l'agitazione e l'ansia che vengono a galla quando siamo di fronte a qualcosa che non conosciamo.

Il nostro cervello, d'altronde, tende a partire da ciò che gli è già noto per risparmiare energie. Lo aveva ben evidenziato il famoso psicologo dello sviluppo Jean Piaget, quando negli anni

Trenta del secolo scorso aveva osservato che ogni processo di apprendimento e di crescita consiste nella continua ricerca di un equilibrio fra l'acquisizione di nuove conoscenze e la modificazione di quelle già acquisite. Le nuove informazioni non vengono collocate a caso nel nostro cervello, ma le organizziamo in base a quanto assomigliano o si differenziano da quelle che già abbiamo archiviato. Anziché partire da zero e rivedere l'intera catalogazione delle nostre nozioni (cosa che ci costerebbe moltissima energia), prendiamo queste informazioni e le incaselliamo come vicine o lontane dal "già noto", adattandole a quest'ultimo ed eventualmente modificandolo quanto serve.

Questo è un processo evolutivo molto utile che ci consente di risparmiare molte energie. Basti pensare a che fatica faremmo se ogni volta che impariamo

qualcosa di nuovo dovessimo ricostruire da zero la nostra mappa mentale di quel concetto. Prendiamo ad esempio il tema di questo focus. Prima di leggerlo, ciascuno di noi è partito da una sua idea e conoscenza in merito alle abitudini. Quello che state leggendo potrebbe esclusivamente confermare questa vostra idea, andando ad aggiungere le nuove informazioni che si pongono in sintonia con quelle già note, oppure disconfermarne altre che ciascuno di voi leggerà in opposizione a quanto conosceva. In questo secondo caso, però, non andremo a cancellare del tutto ciò che sapevano o pensavamo, rivoluzionandolo e ricreando da zero il cassetto mentale etichettato come "ciò che penso e so sulle abitudini", ma semplicemente accomoderemo la nostra vecchia idea alle nuove informazioni. Certo, c'è fra noi chi è più amante della

prevedibilità e fan delle routine, e chi invece ha bisogno ogni tanto di cambiamenti, di una ventata di sorpresa e novità. Ma al netto di queste differenze l'essere umano è per definizione una creatura abitudinaria. Tutti noi ricerchiamo la ripetizione, perché ci fornisce costanza e prevedibilità. In altre parole, ci dà sicurezza. Come cantava Elio di Elio e le storie tese, infatti, "sono abitudinario, non mi giudicate, siete come me".

### Semina un'azione, raccoglierai un'abitudine

Come si sviluppano queste abitudini? Come arriviamo a stabilire che la domenica sera ci piace ordinare la pizza da asporto, o che dopo pranzo ci piace fumare una sigaretta, o che la prima cosa che vogliamo fare quando entriamo in casa è infilarci le pantofole? Un famoso detto yogico afferma che se semini un'azione, raccoglierai un'abitudine. Insomma: "Fallo oggi, fallo domani, fallo dopodomani" e la ripetizione inaffia il seme dell'azione e la trasforma in abitudine. Se ho sempre sistemato lo yogurt in quell'esatta posizione del frigorifero, è chiaro che questa azione diventerà un'abitudine. Ma chi ha stabilito che lo yogurt è perfetto in quell'angolo? Forse nella mia famiglia di origine si è sempre messo lì e ho dato per scontato che quella fosse la sua collocazione migliore, almeno finché qualcosa o qualcuno non ha messo in discussione la questione (ma questa è un'altra storia, che tratteremo più avanti). Partiamo dai primi anni di vita. Per i bambini le routine sono cruciali, lo sa bene chi lavora nel campo dell'infanzia. All'asilo nido e alla scuola materna il concetto di routine è parte fondamentale dell'azione educativa, perché è sinonimo di sicurezza e costituisce una costante fondamentale che permette ai bambini di capire e di inserirsi nel mondo dei «grandi». Come disse la volpe al piccolo principe nel



racconto di Antoine de Saint Exupéry "Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò a essere felice. [...] Quando saranno le quattro incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi, scoprirò il prezzo della felicità. Ma se tu vieni non si sa quando,

io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore". Ecco, le routine servono ai più piccoli per prepararsi il cuore, per rendere il mondo un luogo meno imprevedibile e spaventoso.

Se nell'infanzia spesso le routine sono determinate dagli adulti, con il passare degli anni assumiamo via via maggiore controllo sulle nostre abitudini, definendone di nuove. Partendo ad esempio da quei gesti che, per un motivo o per l'altro, un giorno abbiamo scoperto e ci sono piaciuti. Come il fatto di gettare l'acqua calda sulla bustina di tè (perché così si gonfia e diventa più ciiccottella), anziché immergere la bustina nella tazza già piena di acqua calda. E siccome ci sono piaciute tendiamo a ripeterle e a renderle nostre. Così facendo rendiamo familiare un gesto, la sua sequenza, la sua struttura. Ci appoggiamo sopra

inconsapevolmente la nostra firma e lo rendiamo nostro senza doverci pensare più. E così nel tempo si cristallizza, diventando automatico e scontato.

### Perché lo fai così?

Di molte delle nostre abitudini non siamo affatto consapevoli. Anzi, il nostro funzionamento le ha sviluppate proprio perché potessimo evitare di pensare, ogni volta che ci prepariamo un tè, se fosse meglio mettere prima l'acqua o la bustina. È l'incontro con l'Altro che ha un'abitudine diversa dalla nostra a farla venire a galla. Talvolta non siamo affatto pronti a notarlo e ci ostiniamo a ripetere "Ti ho detto che si fa così!", senza mettere in discussione la fondatezza di quell'azione, che è semplicemente dettata dalla nostra abitudine e non dal fatto che si tratta oggettivamente della miglior azione possibile. Talaltra, invece, la diversità di abitudine dell'altro trova spazio, apre un piccolo varco fino a minare alla base la nostra convinzione. Spesso questa realizzazione non è accompagnata da emozioni piacevoli: difficilmente accogliamo con entusiasmo e a braccia aperte questa consapevolezza che emerge. Più facilmente ci scoccherà ammettere che in effetti si può anche fare diversamente, che non casca il mondo se il dentifricio non lo distribuiamo equamente all'interno del tubetto, dopo averlo schiacciato con premura. Ma perché ci aggrappiamo con tanta ostinazione a gesti così piccoli, ad abitudini oggettivamente superflue? Forse la risposta sta nel fatto che con le nostre abitudini noi tendiamo ad identificarci. Le nostre routine portano la nostra firma, per questo non siamo così disposti a lasciarle andare, perché sarebbe come lasciar andare una parte di noi. Come ammettere che quel che abbiamo fatto nostro per tanto tempo in fondo poteva essere sbagliato, fino a pensare che forse allora siamo un po' sbagliati anche noi.

### Aprirsi al cambiamento

Pensiamo all'inizio di una nuova convivenza: la condivisione di tempi e spazi fa venire a galla tutte le abitudini di cui siamo portatori. Ma questo accade anche quando ci trasferiamo in un nuovo luogo di lavoro, o quando iniziamo a frequentare nuove amicizie, o ancora quando viaggiamo in un paese straniero. Ogni qualvolta usciamo dai nostri schemi potremmo incontrare quelli dell'Altro, sia esso una persona sola o un gruppo, o addirittura un'intera cultura. Un po' di sano relativismo culturale, su piccola o grande scala, ci sarà sicuramente d'aiuto per aprirci al cambiamento, o quantomeno per concepire la diversità di abitudine. Nelle parole dell'antropologo Francesco Remotti, un atteggiamento relativistico consente di riconoscerne le ragioni delle abitudini altrui, di affermarne non solo l'esistenza, ma anche l'incidenza e la significatività. In parole più povere "la mia abitudine ha senso per me, la tua ha senso per te". E per capire che senso ha si può tornare indietro, andare a rispolverare le sue radici e il ricordo della "prima volta in cui abbiamo fatto così". Partire dalla consapevolezza che spesso l'abitudine è solo un gesto come un altro e che la sua contestazione non mette in discussione la nostra persona ci consente di aprirci all'Altro e ai suoi gesti e di sentirci meno minacciati. Se proprio abbandonare la nostra abitudine non ci riesce e la riteniamo la scelta più giusta e imprescindibile, e se siamo inclini al giudizio e ossessionati dall'oggettività delle cose, allora non ci resta che portare il tubetto del dentifricio in "tribunale": i conviventi potranno sempre arrivare ad elencare, ciascuno per sé, pro e contro dei rispettivi modi di spremerlo per poi chiedere il parere al dentista, ad un motore di ricerca o ad un'amica cara ed imparziale sul tema.

*\*Marta Casonato: psicologa, collaboratrice del movimento Mezzopieno e docente universitaria a contratto Iusto/Unito*

"Atomic habits", divenuto un best-seller negli Stati Uniti e tradotto in italiano per Mondadori nel 2023, accompagna passo dopo passo chi legge a creare nuove abitudini e a interrompere quelle cattive in una somma di piccoli miglioramenti quotidiani e costanti. Come nella filosofia Mezzopieno dei 52 passi, il cambiamento e la crescita avvengono attraverso piccoli impegni che, sommati fra loro, fanno la differenza.

L'autore, James Clear, è un esperto di formazione delle abitudini ed è noto per la sua capacità di distillare argomenti complessi in comportamenti semplici che possono essere facilmente applicati alla vita quotidiana e al lavoro. Secondo Clear i problemi che incontriamo nel migliorare i nostri comportamenti sono legati al nostro essere ossessionati dagli obiettivi. Fissarci continue mete da raggiungere, anziché aiutarci a migliorare, rischia di diventare un'ulteriore fonte di stress, e perfino di farci fallire.

In alternativa a questa visione, Clear propone di pensarci come somma delle nostre abitudini, anziché come somma dei nostri obiettivi. Il vero cambiamento nascerebbe quindi dalla combinazione di tanti miglioramenti quasi impercettibili: un piccolo passo alla volta, un "progresso quotidiano dell'uno per cento".

Attraverso idee derivate dalla biologia, dalla psicologia e dalle neuroscienze, "Atomic habits" accompagna i lettori a definire i propri obiettivi, motivandoli con storie vere di vincitori di medaglie olimpiche, artisti pluripremiati, leader aziendali, medici salvavita e comici famosi che hanno fatto a loro volta ricorso alla scienza delle piccole abitudini.



## 179 COMUNI SONO A MISURA DI BICI IN ITALIA: OLTRE IL 20% DELLA POPOLAZIONE

Aumentano i Comuni a misura di bicicletta in Italia: sono 179, secondo l'ultima rilevazione della Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta.

Nell'ultimo anno, otto nuovi Comuni si sono aggiunti alla lista riuscendo ad ottenere la bandiera gialla di Comune Ciclabile: Aosta, prima in Valle d'Aosta, Ascoli Piceno, Fermo, Fiscaglia (FE), Russi (RA), Fossacesia (CH), Ispani (SA) e Soave (VR). 38 sono capoluoghi di regione e/o di provincia, con l'Emilia-Romagna che risulta la regione con il maggior numero di capoluoghi: Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ravenna, Ferrara e Rimini.

Nato con l'obiettivo di stimolare ed accompagnare le amministrazioni locali nello sviluppo di politiche di mobilità ciclistica, FIAB-ComuniCiclabili qualifica gli sforzi del comune per rendere il proprio territorio adatto e

sempre più appetibile per essere vissuto e visitato in bicicletta.

Ogni anno un punteggio assegnato sulla base di un'analisi di molteplici aspetti che interagiscono con la bicicletta quale mezzo di trasporto sostenibile, analizza quattro aree di valutazione: mobilità urbana (ciclabili urbane/ infrastrutture, moderazione traffico e velocità), governance (politiche di mobilità urbana e servizi), comunicazione e promozione, cicloturismo.

Il punteggio massimo è per Bologna, Borgarello (PV) e Cervia (RA), che ha completato il proprio tratto di competenza della Ciclovía Adriatica, la più grande ciclabile nazionale e tra le più lunghe d'Europa (circa 1300 Km). La valutazione dell'impegno dei territori italiani nel promuovere la ciclabilità come modello di mobilità sostenibile è una scelta ritenuta fondamentale per il buon esito della transizione virtuosa delle nostre città, secondo la FIAB che la sta promuovendo.

Fonte: *Comuni Ciclabili FIAB*

## 3000 EURO AI DIPENDENTI CHE FANNO UN FIGLIO: L'AZIENDA PREMIA LA VITA

Un'azienda con oltre 1.700 dipendenti in provincia di Torino, con diversi stabilimenti nel mondo, ha deciso per tutto il 2024 di regalare 3.000 euro per ogni lavoratore che ha figli o che li adotta. Una scelta in controtendenza con la prassi che vede la genitorialità come un ostacolo alla produttività o alla presenza al lavoro, soprattutto per le donne.

L'incentivo è parte della politica dell'azienda per migliorare il benessere dei propri dipendenti e, più in generale, per creare meccanismi virtuosi con il territorio e le realtà locali ove essa opera, oltre a contrastare la sindrome delle culle vuote e della denatalità che si sta verificando anche in Italia. "Siamo un'azienda molto giovane con un'età media dei dipendenti sotto i 40 anni e il 60% sono donne", spiega Niccolò Bellazzini della Sparco, azienda multinazionale che produce abbigliamento tecnico per gli sport motoristici e per le competizioni auto e motociclistiche. "Anche nel management abbiamo un numero elevato di donne, molte sono responsabili di prima linea in

posti strategici come il commerciale, il legale, il motorsport, le risorse umane. Ho preso spunto da aziende grandi come la Prysmian che ha fatto un'operazione analoga, garantendo 5.000 euro ai suoi dipendenti che faranno un figlio", dichiara il manager piemontese che crede nel valore della famiglia come elemento di forza per i suoi collaboratori e di ricchezza per la società. "Le imprese hanno una responsabilità sociale prevista anche dalla nostra carta istituzionale e solamente restituendo ricchezza soddisfiamo il nostro dettato costituzionale".

Fonte: *Sparco*



## DALL'OPPRESSIONE TALEBANA A CALCIATRICE DEL MILAN

Una giovane donna afghana di 36 anni da gennaio 2024 è nella rosa della squadra di calcio femminile del Milan nel campionato professionisti in serie A; ha imparato a giocare a pallone in un campo profughi e oggi è diventata una delle sportive più influenti del mondo.

Nadia Nadim, insieme alle sorelle e alla madre lascia l'Afghanistan dopo che il padre, un generale dell'esercito afgano, viene assassinato dai talebani. Dopo aver attraversato il Pakistan giunge in Danimarca, dove trova accoglienza e cresce in un campo per rifugiati. Nata in un Paese in cui alle donne non è permesso uscire di casa senza un uomo, né praticare sport, Nadia si innamora del calcio e si allena molto, fino a essere notata per le sue capacità e a diventare attaccante nella lega professionista. Nella sua carriera ha giocato, tra le altre, nel Manchester City, nel Paris Saint Germain, oltre a far parte della Nazionale danese.

Nel frattempo, si laurea in medicina e sogna di diventare chirurgo. L'UNESCO la sceglie come "campionessa per l'istruzione delle ragazze e delle donne"; diventa un modello contro le norme di genere e la discriminazione. Il suo ruolo è far conoscere i programmi che le Nazioni Unite promuovono per far rispettare il diritto delle donne a partecipare all'educazione fisica e allo sport a tutti i livelli.

"Mi è stato detto che le donne non giocano a calcio e che c'erano altre cose che mi aspettavano. Ho risposto che non era vero", racconta. "Così ho iniziato a giocare a calcio".

Fonte: *AC Milan; Unesco*

## VINO GRATIS A CHI RINUNCIA AL CELLULARE AL RISTORANTE

A Verona ha aperto da pochi giorni un ristorante dove ai clienti è proposto di rinunciare al cellulare per potersi godere appieno la serata e per favorire il dialogo.

Si chiama "Al Condominio" e all'entrata ha una serie di cassette adibite a custodire gli smartphone dei clienti che accettano la proposta, che non è comunque obbligatoria. Il menù riporta la scritta: "Siamo lieti di offrire 1 bottiglia di Maia Wine Pinot Nero a ogni coppia che sceglierà di riporre i propri smartphone nella nostra cassetta condominiale e 1 bottiglia ogni 4 persone per i gruppi".



Dopo un primo imbarazzo sono molti i clienti che accettano, circa un terzo, e sono soprattutto i 30 e 40enni.

"Abbiamo tutti bisogno di rallentare, essere sempre raggiungibili e operativi porta all'exasperazione e può diventare una trappola per l'essere umano", raccontano i gestori del ristorante. "La nostra proposta è ritrovare il tempo per raccontarsi a tavola, condividendo un momento di relax, vis-à-vis e senza interruzioni". Per essere coerenti, i gestori del locale hanno menù solo cartacei, senza alcun Qr Code e le recensioni possono essere fatte solo con carta e penna.

Il ristorante punta a diventare una catena in tutta Italia, con lo stesso concetto di condominio dove ricominciare a conoscersi e a parlarsi.

Fonte: [Al Condominio](#)

## OSSERVATO IL PUNTO PIÙ LONTANO MAI RAGGIUNTO NELL'UNIVERSO

Grazie alla qualità del cielo notturno di Manciano, nella provincia toscana di Grosseto, il Virtual Telescope Project (una struttura consistente in diversi telescopi robotici attiva sia nel campo della ricerca, sia della comunicazione scientifica) ha compiuto un'impresa senza precedenti nell'osservazione astronomica. Utilizzando un telescopio da 350 millimetri di apertura, sono stati immortalati i dettagli di un quasar situato a una distanza record di 12,9 miliardi di anni luce. Questo significa che la luce da esso emessa è partita quando l'universo aveva appena 900 milioni di anni.

Grazie al "redshift", l'effetto cosmologico che sposta la luce verso il rosso a causa dell'espansione dell'universo, è stato possibile catturare questa immagine, anche se la maggior parte della sua luce è spostata nell'infrarosso.



La scoperta è resa possibile dal cielo particolarmente buio e privo di inquinamento luminoso di Manciano, che ha permesso al telescopio di distinguere la luce più antica mai osservata dall'occhio umano.

Il direttore dell'osservatorio, Gianluca Masi, sottolinea l'importanza di preservare un cielo così puro, indicandolo come un vero e proprio "parco delle stelle". La conservazione di tali luoghi risulta dunque fondamentale per permettere futuri progressi nell'astronomia e nella comprensione dell'universo. Un risultato che riveste un significato ancora più forte se si considera che il telescopio utilizzato ha dimensioni relativamente ridotte rispetto ai più grandi strumenti osservativi del mondo, dimostrando che anche con risorse accessibili è possibile compiere scoperte di rilevanza cosmologica.

Fonte: [Cipnes](#)





## I TERRENI ABBANDONATI DIVENTANO AGRICOLTURA PER I GIOVANI

Circa 11.000 ettari di terreni agricoli abbandonati in tutta Italia sono stati restituiti alla produttività e messi a disposizione di nuovi agricoltori che se ne prendano cura, con particolare incentivo per

i giovani. L'iniziativa è nata per rimettere in circolazione terreni agricoli fermi a causa di operazioni fondiarie fallite o per i quali è stata pronunciata una sentenza di risoluzione contrattuale. Appartengono alle Regioni, alle province autonome, all'Istituto di servizi per il mercato agricolo e alimentare (ISMEA) o ad altri enti pubblici e rappresentano una vasta gamma di tipologie agricole, da grandi appezzamenti a piccole vigne o campi di seminativi. Il grande archivio è stato organizzato dalla Banca Nazionale delle Terre Agricole (BTA) istituita nel 2016 ed è online con schede tecniche dettagliate e aperte alle manifestazioni di interesse di nuovi soggetti

che si vogliono mettere in gioco. I terreni agricoli sono offerti con condizioni di accesso agevolate ai mutui per i giovani agricoltori, facilitando l'ingresso delle nuove generazioni nel settore agricolo e garantendo la possibilità di costruire piani di ammortamento delle spese per un periodo fino a trenta anni a tassi controllati. Le agevolazioni sono pensate per i giovani imprenditori che decidono di creare per la prima volta un'azienda agricola, in qualità di impresa con la maggioranza assoluta di amministratori di età compresa tra i 18 e i 41 anni. Per quanto riguarda il costo del terreno questo potrà essere ridotto di un quarto rispetto al valore fissato per il primo tentativo di asta ed essere assegnato in un secondo o terzo tentativo a prezzi fortemente ribassati.

Fonte: Banca Nazionale delle Terre Agricole



## L'ASPETTATIVA DI VITA AUMENTA IN ITALIA: QUINTA AL MONDO

La speranza di vita si è allungata di 6 mesi nell'ultimo anno in Italia, passando da 82,6 a 83,1 anni. Il dato presentato dal rapporto annuale ISTAT mostra un'aspettativa di vita di oltre 10 anni superiore alla media mondiale (73 anni) e di circa 5 anni maggiore rispetto alla media europea. L'Italia è il quinto Paese al mondo per longevità. La tendenza, inoltre, è di un progressivo assottigliamento del divario di genere con -4,1 anni di vita nel 2023 per gli uomini, contro circa -6 anni agli inizi del 2000. Nonostante la maggiore

longevità delle donne, gli uomini trascorrono un maggior numero di anni in buona salute: nel 2023 la speranza di vita in buona salute alla nascita è pari a 60,5 anni per gli uomini e 57,9 per le donne. La speranza di vita senza limitazioni a 65 anni si attesta a 10,6 anni, senza sostanziali differenze di genere (10,8 anni per gli uomini e 10,5 per le donne). Nell'ultimo anno si è anche confermata la riduzione del tasso di mortalità per tumori della popolazione adulta di 20-64 anni (7,8 per 10 mila residenti rispetto a 8,0 per

10 mila residenti del 2020). Sul fronte degli stili di vita, diminuisce la quota di popolazione sedentaria (34,2% delle persone di età superiore ai 14 anni), con un deciso miglioramento rispetto al 2022 (36,3%). Nel 2023 la percentuale di popolazione che ha consumato giornalmente almeno quattro porzioni di frutta o verdura è stata pari al 16,5%.

Fonte: ISTAT; Organizzazione Mondiale della Sanità

## CHIUSO IN CASA PER 6 ANNI, SALVATO DALLA MUSICA



Christian Sassaro è un ragazzo nato nel 2001 in una piccola cittadina sulle montagne, vicino a Vicenza. A 15 anni ha abbandonato la scuola per ritirarsi completamente dalla società. Chiuso in casa in isolamento volontario, rimaneva sveglio tutta la notte e dormiva tutto il giorno. Nella sua stanza, ha ricominciato a suonare la chitarra che aveva studiato da piccolo, e a creare canzoni con il computer. A causa della sua insicurezza, non faceva mai sentire a nessuno le sue canzoni ma, nel 2017, in seguito alla morte del suo musicista preferito, Lil Peep, ha deciso di scrivere un pezzo per ricordarlo e lo ha pubblicato sui siti di musica online, senza mai uscire di casa. Affrontare la scomparsa di Peep lo ha portato a trovare il coraggio di caricare sui social network la sua prima canzone in assoluto, "How I Feel" (Come mi sento), in cui esprime il suo dolore per la scomparsa della persona che lo ha accompagnato per tanto tempo nel suo isolamento. La canzone ha avuto un enorme successo e con il nome d'arte Chris Rain il giovane è riuscito a sfondare nel mercato musicale fino a quando, nel 2022, ha deciso di lasciare l'isolamento e mostrare il suo volto. L'uscita del video di "Bloodless" rappresenta la sua rivelazione pubblica e la sua consacrazione come musicista. Chris è oggi un artista famoso, si è trasferito ad Amsterdam e considera la sua carriera e i fan che l'hanno resa possibile come l'unica ragione per cui è ancora vivo e grazie alla quale ha superato anni di isolamento sociale.

Fonte: Genius.com; Spotify; Marco Crepaldi

## SCOPERTI VERMI CHE MANGIANO E SMALTISCONO LA PLASTICA



I ricercatori del laboratorio guidato dalla biologa molecolare Federica Bertocchini hanno fatto una scoperta sorprendente: i vermi della cera, considerati fino a ieri soltanto dei parassiti, stanno rivelando un talento inaspettato per digerire la plastica. Gli scienziati hanno osservato come questi vermi, entrando in contatto con sacchetti di plastica, iniziassero a fare buchi e a digerire il materiale di cui erano fatti. La saliva di questi lombrichi contiene infatti potenti enzimi, Ceres e Demeter, capaci di rompere il polietilene della plastica. Nonostante la scoperta sia promettente, l'implementazione su larga scala di questi enzimi è ancora in una fase iniziale. Tuttavia Bertocchini, ora presso la Plasticentropy France, si dice ottimista sul suo potenziale e vede questi enzimi come una possibile soluzione globale per l'inquinamento da plastica. Oltre ai vermi della cera, anche funghi e batteri mostrano caratteristiche simili nello smaltimento della plastica, ricordandoci il potenziale della natura per aiutarci a affrontare

le sfide ambientali. Nel frattempo, sono in corso i negoziati tra gli Stati membri delle Nazioni Unite per giungere alla stipula del trattato globale sull'inquinamento da plastica, un accordo giuridicamente vincolante per contrastare l'inquinamento da plastica a livello globale atteso per il 2025.

Fonte: Federica Bertocchini

## DALL'ITALIA IL PRIMO FARMACO CONTRO L'OSTEOPETROSI

Il primo farmaco contro l'osteopetrosi, una malattia rara che rende le ossa fragilissime, è nato in Italia, dove è stato brevettato all'Università dell'Aquila. Il progetto è cominciato oltre 15 anni fa grazie ai finanziamenti di Telethon, della Commissione Europea e del ministero dell'Università e della Ricerca. "Ci siamo concentrati su come sfruttare le conoscenze di base che fino ad allora avevamo raccolto sull'osteopetrosi autosomica dominante per trovare una cura contro questa malattia rara", ha dichiarato la coordinatrice della ricerca, Anna Maria Teti, del dipartimento di Scienze cliniche applicate e

biotecnologiche dell'Università dell'Aquila. Il farmaco si basa sui siRNA responsabili della formazione delle proteine da parte di Rna messaggeri: "Nel nostro organismo – spiega la ricercatrice – un sistema fisiologico garantisce l'eliminazione del tessuto osseo vecchio e danneggiato e lo sostituisce con tessuto osseo nuovo, rinnovando lo scheletro fino a dieci volte nel corso della vita". Nel caso dell'osteopetrosi questo meccanismo non agisce regolarmente e le ossa diventano dure come marmo ma estremamente deboli e friabili. Perdendo la loro struttura cava all'interno, le ossa diventano soggette a fratture ricorrenti e a disturbi ematologici e neurologici. L'unica forma di cura finora era rappresentata dal trapianto di midollo osseo. L'osteopetrosi o malattia di Albers-Schönberg è una malattia ereditaria classificata come rara, colpisce 1 neonato ogni 20.000/250.000. Secondo i ricercatori, questa scoperta e la tecnologia che è stata brevettata si potranno applicare anche ad altre malattie con caratteristiche genetiche simili.

Fonte: ANSA; Telethon



## GLI STUDENTI DIVENTANO GUARDIANI DELLA COSTA

Oltre 70mila studenti provenienti da 4.300 scuole in tutta Italia, insieme a 5.600 loro docenti hanno deciso di dedicarsi alla protezione dei tratti costieri del nostro Paese e di diventare Guardiani della costa.

Nell'ultimo anno scolastico sono stati 92 i tratti di spiagge presi in carico dai ragazzi e dalle ragazze, custoditi per preservarne la bellezza e il valore naturale, e monitorati nei loro parametri ambientali in circa 2mila punti di campionamento. L'obiettivo è tutelare la biodiversità delle coste e del mare e ridurre l'inquinamento e i rifiuti. Gli studenti delle scuole superiori hanno realizzato vere e proprie rilevazioni dell'ambiente costiero basate su 3 parametri: monitoraggio della vegetazione e delle dune costiere; beachcombing, ovvero la ricerca di materiali depositati dal mare sulle spiagge; monitoraggio delle microplastiche. La prima attività ha messo in evidenza che il 50% dei tratti di spiaggia analizzati mostra buone condizioni di naturalità mentre il 16% evidenzia chiari segni di declino della vegetazione dunale. L'attività di beachcombing ha rilevato l'incidenza dei rifiuti marini di origine antropica tra i materiali spiaggiati, in particolare della plastica, presente in media con circa 24 detriti per metro quadro.

"I 1.925 punti di rilevamento dove hanno operato gli studenti rappresentano un campione molto significativo, quasi impossibile da ottenere da un singolo team scientifico in una sola stagione", spiega Ivo Rossetti del Laboratorio ENEA di Biodiversità e servizi ecosistemici del Centro Ricerche Ambiente Marino di Santa Teresa (Lerici, La Spezia).

Fonte: Guardiani della Costa



## Relazione con se stessi



**Prendi in mano un  
oggetto di uso quotidiano  
e rifletti su come  
è arrivato a te**





## Prendi in mano un oggetto di uso quotidiano e rifletti su come è arrivato a te



### Perché farlo

La Storia con la S maiuscola esiste solo sui libri. La nostra storia è minuscola ma non per questo meno importante. È fatta, al contrario di quella libresca, di piccoli gesti, piccoli momenti, piccoli ricordi e piccoli oggetti. Appunto, gli oggetti.

Siamo circondati dalle cose e ognuna ha la sua storia, che costruisce e partecipa alla storia della nostra vita. Eppure con la quotidianità e la ripetitività i piccoli gesti non assumono mai l'importanza di essere ricordati nel loro percorso, a cominciare da dove e perché questi oggetti sono arrivati a noi.

E allora fermiamoci a ricostruire la loro/nostra storia, a svolgere un lavoro di archeologia come scavo nella nostra memoria. Ogni oggetto, anche il più banale e ordinario, è un souvenir che ci ricorda un luogo, un momento, un'emozione, una necessità soddisfatta.

### Come farlo

Prendi in mano il più anonimo, usuale e umile oggetto di uso quotidiano (un mestolo, un bicchiere, un ombrello...) e ripercorri i gesti, il tempo e gli stati d'animo che lo hanno portato fino a te. Ti sorprenderai di come dalla tua memoria si aprirà un mondo di sensazioni, colori, profumi ed emozioni legati a quell'oggetto. Ti ritorneranno in mente persone e incontri che pensavi di aver dimenticato e invece sono custoditi in quell'enorme e quasi insondabile archivio che chiamiamo memoria.



Tratto dal libro  
**I 52 PASSI Mezzopieno**



Per saperne di più, scopri il progetto dei 52 PASSI e ricevi la newsletter gratuita, sul sito [www.mezzopieno.org/52passi](http://www.mezzopieno.org/52passi)



## Enrico Ruggeri

### Cantautore

*La musica è una cassa di risonanza per creare poesia*

ELISABETTA  
GATTO

**La musica è uno strumento per narrare la fragilità?**

Un tempo lo era molto di più. La musica è stata molto importante negli anni '60 e '70, ha fermato le guerre. Ad aprire gli occhi agli americani sulla guerra

in Vietnam furono i musicisti, penso a John Lennon e ai Beatles. I primi a dire di fermare la fame in Africa sono stati i musicisti del Live Aid. Ecco, la musica è stata la guida per molte delle istanze sociali. Oggi lo è meno, ma si può ancora parlare di temi forti.

**A questo proposito, dal progetto che hai portato avanti in collaborazione con La Meridiana, rivolto a persone con Alzheimer, è nato il brano "Dimentico", corredato da un video che restituisce con delicatezza alcuni frammenti di vita delle persone ospitate presso Il paese ritrovato di**

**Monza.**

La mia collaborazione con La Meridiana è nata grazie alla Nazionale Cantanti, di cui io sono presidente. Mi ha colpito molto l'approccio, è fatta bene, si percepisce un grado di amore, di empatia. Io scrivo canzoni quando ricevo sensazioni forti e quella lo è stata.

**La musica è anche un megafono che amplifica le battaglie per i diritti civili. Penso a "Nessuno tocchi Caino", dove l'appello alla pietà è un invito alla partecipazione nei confronti di chi soffre.**

La pietà sì, ma anche per il boia. Nel video di Oliviero Toscani io interpreto il boia, Andrea Mirò il condannato: siamo divisi da sbarre ma non si capisce chi è all'interno della prigione e chi è fuori. Se guardiamo le cose in una prospettiva più ampia, il condannato finisce la sua pena nel momento in cui si eleva a una dimensione diversa, per il boia invece continua il peso della condanna.

**È interessante provare a guardare le cose da diversi punti di vista, mettendosi nei panni degli altri.**

Sì, lo faccio da tempo. Ho scritto un brano, "Trans", negli anni '90 quando ancora Lgbtq era un codice fiscale. Poi "Lettera

dal carcere". Mi capita spesso di parlare di sconfitti, di abbandonati, di esclusi.

**La musica è apertura, tolleranza, interesse per il prossimo chiunque esso sia**

**La musica è anche veicolo di messaggi di pace. Lo hai cantato negli anni '90 con "Primavera a Sarajevo" ed è quantomai attuale.**

La musica è una cassa di risonanza importante. Lo scopo è creare poesia, si può fare poesia per grandi istanze dell'uomo come l'amore, i rapporti interpersonali, ma si può anche leggere un giornale e provare commo- zione per quello che si legge.

**La musica è un linguaggio che aiuta a comprendere l'altra faccia della luna, come è evidente in "Quello che le donne non dicono".**

La musica è apertura, tolleranza, interesse per il prossimo chiunque esso sia, le donne ma anche il dimenticato, chi non ce l'ha fatta. Il mondo è spietato con chi non fa parte della cerchia che sta in testa.

**Nella tua carriera hai percorso e attraversato generi diversi, dal punk al rock alla canzone d'autore degli chansonniers francesi al folk. Il tuo essere eclettico è manifestazione della tua curiosità, del gusto della sperimentazione e della ricerca o è legata a momenti storici o personaggi che sono stati fonte di ispirazione?**

Sicuramente non è legato a un momento storico, perché di solito ho fatto sempre il contrario di quello che era alla moda. Poi, nulla si inventa dal nulla. Beethoven aveva ben presente Mozart e Bach, figuriamoci un cantautore come me. La mia fortuna è stata amare generi diversi e tutti questi amori ho cercato di rappresentarli.

**La musica è occasione per fare memoria. Nel programma per Rai "Gli occhi del musicista" fai conoscere alcuni cantautori del passato.**

Soprattutto in questi tempi frettolosi dove si fa musica, come diceva Gaber "per passare alla cas-

**Io scrivo canzoni quando ricevo sensazioni forti**

sa e non per passare alla storia", ho voluto riaprire una finestra dell'anima su alcuni personaggi che hanno fatto la storia della nostra canzone. Ho scelto quelli più inclini alle mie caratteristiche, visto che avrei dovuto cantare le loro canzoni. Ma sono persone che rischiavano di non essere considerate come meritavano. Cinque appartengono a una stessa tradizione, Sergio Endrigo, Ivan Graziani, Franco Califano, Luigi Tenco e Pierangelo Bertoli, e poi Toto Cutugno che ha avuto successo in tutto il mondo con una canzone, L'italiano, che da un punto di vista comunicativo è una bomba, non

altrettanto musicalmente, ma ha scritto altre canzoni molto raffinate.

**Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?**

Lavorare, operare. Credo di essere una persona non particolarmente pessimista, né ottimista. È come quando giochi a carte: ognuno di noi ha delle carte più buone, altre meno, l'importante è giocare al meglio.







*“Da tempo nelle mie camminate vedo queste forme di cuore ovunque, nelle piccole pietre, sulla strada, per terra. Voglio pensare che questi siano i segni della presenza di mia figlia Francesca che da due anni è nella Luce.”*

*foto di Rita*



Come vedi il mondo Mezzopieno?  
Invia la tua foto a [redazione@mezzopieno.org](mailto:redazione@mezzopieno.org)





### DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

#### CONTENITORI RIUTILIZZABILI AL SUPERMERCATO: PARTE LA SPERIMENTAZIONE

In alcuni supermercati CRAI di Torino è stata data la possibilità di acquistare i prodotti del banco gastronomia e del banco macelleria facendosi servire nei contenitori riutilizzabili, al posto di quelli monouso. I clienti potranno richiedere, senza alcun costo aggiuntivo, il prodotto da asporto in un contenitore riutilizzabile fino a 200 volte. Dopo avere consumato il pasto senza produrre rifiuti da imballaggio, il contenitore potrà essere restituito entro 7 giorni nel punto vendita, dove sarà sanificato e rimesso in circolo. In 3 punti vendita della grande distribuzione torinese, inoltre, un gruppo pilota di persone potrà acquistare la merce del banco gastronomia utilizzando i propri contenitori portati da casa, opportunamente sanificati. Il progetto si chiama Reusable Packaging Revolution.



Torino

#### LE AULE SCOLASTICHE SI SPOSTANO SUL MARE

Si chiama "L'aula sul mare" il progetto che porta le classi delle scuole superiori sulle barche per insegnare il valore della condivisione e dell'amicizia a ragazzi e professori insieme.

Migliaia di ragazzi delle scuole superiori sono usciti dalla scuola e l'hanno portata a navigare tra l'isola di Capraia, l'Elba e la Corsica, affrontando non solo i rudimenti della marineria ma anche mettendosi a disposizione dei compagni per i servizi comuni, vivendo in spazi ristretti e dando la priorità alle regole e al rispetto della comunità. I ragazzi e le ragazze attraverso la vela sperimentano le dinamiche del lavoro di gruppo e del team-building caratterizzato da collaborazione e rispetto reciproco.



Elba (LI)

#### GLI STUDENTI UNIVERSITARI CREANO CITTÀ A MISURA D'API

Migliaia di studenti distribuiti in 5 campus universitari italiani sono diventati custodi di centinaia di colonie di api e dell'equilibrio naturale dell'ambiente, attraverso un progetto diffuso che coinvolge i campus di Roma, Bari, Chieti, Firenze e Torino e una popolazione di 5.300 universitari fuori sede. Le "Oasi Urbane di Biodiversità", sparse nel cuore delle città, con fiori nutrienti, piante aromatiche per l'impollinazione e cassette rifugio per i piccoli insetti impollinatori, sono una serie di aree dedicate, all'esterno dei campus studenteschi per sostenere la protezione, il benessere e la riproduzione delle api.



Chieti

## L'AMMINISTRATORE OLTRE I MURI DELL'AZIENDA

Nel contesto di un mondo in costante cambiamento, i manager si trovano spesso di fronte a dilemmi etici complessi che richiedono una riflessione profonda e un'attenta valutazione. Questi derivano da una varietà di fattori a volte in contrasto tra loro, tra cui l'evoluzione tecnologica, l'occupazione, la responsabilità sociale e ambientale, la globalizzazione, la diversità culturale, le aspettative dei consumatori e le dinamiche normative. Il ruolo dell'amministratore di un'azienda è mutato



**“Amministrare un'azienda significa sviluppare il presente senza pregiudicare il futuro”**

Dario Mandarano

notevolmente negli ultimi anni, poiché la crescente enfasi sulla sostenibilità ha posto nuovi elementi come priorità nella gestione di un'impresa e del suo impatto sul mondo. Gli amministratori sono oggi stimolati a integrare pratiche sostenibili nelle operazioni aziendali e a rispondere alle aspettative riguardo alla responsabilità sociale e ambientale.

“Il processo evolutivo dell'azienda è un percorso che si svolge dentro e fuori dall'impresa ma che soprattutto coinvolge sempre di più una presa in carico di elementi che mutano rapidamente e che sono interconnessi tra loro”, spiega Dario Mandarano, amministratore di diverse imprese in Italia e all'estero. “Un impegno sincero verso il benessere collettivo non si limita solo a rispettare le norma-

tive ma va oltre, abbracciando un'etica che pone una sempre maggiore attenzione alle persone e all'ambiente. Sviluppare strategie sostenibili a lungo termine, identificando le tematiche chiave che influenzano le prestazioni aziendali e il loro effetto sul mondo, è essenziale per rendere concreti i valori dell'azienda. Avere una bussola è indispensabile per orientare le scelte in un contesto eterogeneo e molto competitivo. Le linee guida della sostenibilità forniscono un utile indicatore della strada da seguire per sviluppare una realtà organica e perfettamente integrata nel suo ecosistema economico, sociale e ambientale”.



Questo approccio non solo migliora la resilienza dell'azienda ma contribuisce anche a un futuro più sostenibile per la società nel suo complesso. “Identificare la giusta via è lo strumento per armonizzare la dirigenza con la proprietà, il lavoro con il suo significato, l'intenzione con il gesto. Per questo, strategie e tattiche sono strumenti che possono modificarsi, anzi che devono adeguarsi ai mercati e a tante variabili in continua evoluzione, ma ciò in cui crede l'azienda è la sua vera identità e la sua forza”.

Una leadership etica capace di proiettare l'azienda nel futuro è chiamata a saper individuare le priorità ed equilibrare interessi contrastanti prendendo decisioni vantaggiose non solo per l'azienda, ma anche per l'ecosistema economico, sociale e ambientale in cui essa opera.

### LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

Capire ed elaborare le priorità e i valori che guidano l'azione di un'impresa è il processo fondamentale per essere ciò in cui si crede, per non cadere in balia di logiche di mercato non condivise o errori che rischiano di portare a percorrere strade che non si sono scelte. L'azienda e il suo indotto sono un insieme di portatori di interesse che hanno un impatto su diversi elementi e in modo molto allargato, molto più ampio di quanto il solo bilancio possa indicare. In questa direzione, l'Analisi di materialità è uno strumento per superare il green washing o il marketing della sostenibilità e per comprendere e condividere la visione dell'imprenditore e di chi gravita nel campo di influenza di un'attività imprenditoriale.

La “materialità” rappresenta la concretezza e la misurabilità di tutti gli elementi che fanno parte dell'impegno di un'azienda di sviluppare il presente senza pregiudicare il futuro. Le diverse forme di capitale (finanziario, produttivo, intellettuale, umano, sociale, relazionale e naturale), possono essere poste a confronto e valutate favorendo una maggiore comprensione della loro interdipendenza e della rilevanza, analizzandone gli impatti economici, sociali e ambientali.

Questo processo richiede una capacità di visione più ampia e guida un'attività di indagine e analisi che permette l'identificazione degli orientamenti operativi ed etici dell'azienda e dei suoi portatori di interesse. Ciò che rende funzionale ed effettiva l'analisi è il coinvolgimento attivo di tutti i portatori di interesse che influenzano e/o sono influenzati dalle attività dell'organizzazione.

## L'ANALISI DI MATERIALITÀ

Luca Streri





Questa rubrica è scritta con gli occhi e con il cuore da persone che amano il mondo ma che non hanno più la possibilità di muoversi e di parlare perché immobilizzati dalla Sclerosi Laterale Amiotrofica; un sistema elettronico di scrittura oculare permette loro di redigere questa rubrica, una lettera alla volta. Le loro riflessioni, il loro approccio alla vita, diventano un percorso condiviso con tutti, un'opportunità di andare oltre il quotidiano donata da chi ha un rapporto radicale e intimo con il tempo e con lo spazio, persone che la vita ha scelto per aiutarci a guardare più lontano. Il progetto di scrittura insieme a queste persone nasce soprattutto dal coraggio e dalla capacità di chi non si rassegna alla malattia e che continua a vedere avanti, al futuro, senza mai perdere la gratitudine per la vita e per il mondo.

Progetto della cooperativa  
La Meridiana Monza  
(articolo tratto da *Scriveresistere*  
Anno V, n°4)

## NELLA VITA ANCHE I DESIDERI CAMBIANO

▲  
LUIGI  
PICHECA

Chi di noi non ha mai pensato di poter trovare una "lampada di Aladino" e di buttarsi a capofitto dentro una bella favola? Io l'ho fatto tante volte, pensavo di chiedere al Genio di diventare più bello e più ricco, di fare una bella vita e di avere gli amici più cari sempre vicino per condividere le mie fortune.

Forse è il nostro egoismo che guida le nostre scelte nella vita quotidiana, una vita vissuta spesso superficialmente quando tutto scivola placidamente sull'onda di un mare calmo che ricorda la canzone di Orietta Berti.

Casa e lavoro, amici e divertimento, un giro in moto e una pizza. La vita può essere così all'infinito se non succede qualche imprevisto che la cambia in modo radicale. Allora cambia il tuo senso della vita e ricominci da zero se vuoi.

Quando ho smesso di respirare sono scivolato in un angolo dove tutto era bello e il silenzio e la pace era invitante. Ho aperto gli occhi per pochi secondi e ho visto le divise sgargianti del 118 che si davano da fare, poi sono tornato nel mio angolo di pace dove mi piaceva stare.

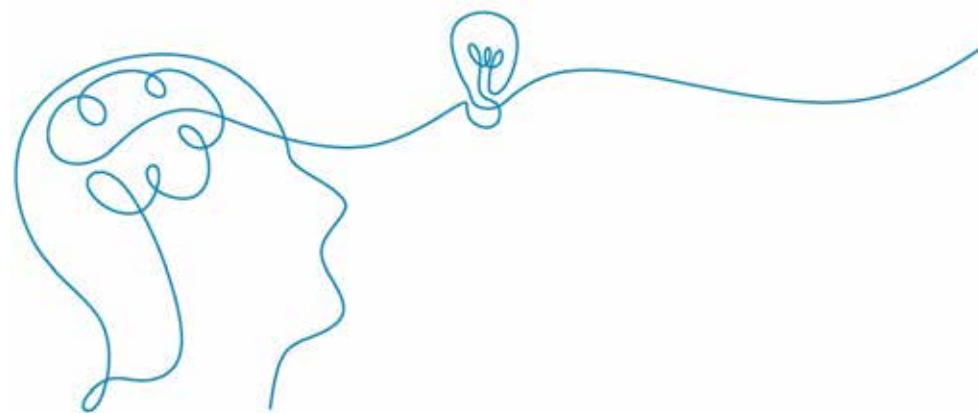
Così è iniziata la mia nuova vita, una vita legata indissolubilmente alla macchina del respiro, una compagna di viaggio indispensabile per la mia sopravvivenza ma non facile da sopportare perché è un automa che respira a modo suo e ti devi adeguare in fretta ai suoi ritmi o ti tocca soffrire. La vita cambia e tu cominci a percorrere la strada che ti porta in una nuova dimensione dove ti puoi dedicare a nuove esperienze, probabilmente quelle che erano dentro di te e che solo le contingenze di una vita non ti ha permesso di realizzare i tuoi sogni e le tue vocazioni.

Non sei più l'egoista di prima e ti godi la vita giorno per giorno senza problemi e senza rimpianti perché non hai nemmeno il tempo di pensare a quanto ti resta da vivere perché vivi e basta.

Se potessi esprimere un desiderio oggi chiederei di fare tutto per gli altri.

Io ho già tutto quello che mi serve e sono consapevole di essere stato fortunato a non morire senza provare le emozioni che mi hanno riempito il cuore durante la mia fase di vita in orizzontale.

Infatti è lì che ho trovato la vera essenza della vita.



## La felicità con misura

NATALIA  
CERAVOLO

E se bastasse poco per riattivare il mezzopieno presente in ognuno di noi? Se fossero dei piccoli scorci di quotidianità, di parole e di gesti a mettere in moto un sottile, ma profondo e costante cambiamento? Per ritrovarsi e ritrovare il bello, l'essenza, vorrei parlare del continuo indagare nei piccoli gesti.

Iniziamo da una pellicola (tratta dal libro di Chiara Gamberale) **Dieci Minuti**. Di cosa parliamo? Bianca è una trentenne in crisi che deve affrontare l'abbandono del marito e la perdita del lavoro. Uno di quei momenti, che capitano nella vita di ognuno, in cui il proprio mondo, e con esso le proprie certezze di comodo, si sgretolano all'improvviso e ci si ritrova smarriti e confusi. Lo smarrimento di Bianca è profondissimo e la porta nel buco nero di una depressione per uscire dalla quale deve affidarsi alle cure di una psichiatra. Niente empatia per lei, che ha d'altronde il grosso problema di trattarsi con troppa cautela (questa la diagnosi della dottoressa), quindi niente pietismi e via invece a lavorare sulle sue paure, iniziando da un piccolo ma sfidante esercizio: ogni settimana per dieci minuti, dedicarsi a qualcosa che non ha mai osato fare. Di sfida in sfida, Bianca imparerà molto di se stessa e della forza che non sapeva di avere, fino ad arrivare a trovare il coraggio per sciogliere il nodo più doloroso della sua esistenza, affrontando la paura più grande. Quella di Bianca è una storia piccola e qualunque, certamente importante, fondamentale per lei, ma simile a milioni di altre storie essendone il dolore il tema centrale, forse il più universale di tutti. Ma il modo di raccontarlo che ritroviamo in Dieci Minuti, senza indulgere né sulla disperazione feroce della protagonista, che si racconta benissimo da sola tramite i suoi gesti, i suoi silenzi, i suoi movimenti rallentati, né in un'esagerata empatia pietistica è quello che, da spettatori esterni, ci aiuta a entrare meglio in contatto con i suoi tormenti tutti individuali eppure comuni. La misura è la qualità migliore di Dieci Minuti, che trova la strada per scavare in profondità non fermandosi come fa la protagonista a guardare alla sua personale sofferenza ma al contrario, aprendosi pian piano a spiegarne il contesto, la rete relazionale e affettiva, ricostruendo pezzo a pezzo un puzzle complesso che è lo stesso che la protagonista a un certo punto ha rinunciato a guardare, ripiegandosi sempre di più nel suo punto di vista e sprofondandoci dentro. Il film accompagna Bianca nel suo percorso di accettazione della realtà e di apertura al mondo, la "prescrizione" dei Dieci Minuti vuole spingerla soprattutto a mettersi in gioco e da quel piccolo esercizio la donna viene spinta a guardare il quadro ben più ampio in cui è incastonata la sua esistenza.

Lo abbiniamo al romanzo **Un grammo di felicità al giorno**, scritto da Siri Østli. Fie, la protagonista, ha tenuto gli occhi chiusi troppo a lungo. In questo modo, forse, pensava che le cose non accadessero.

Ora, però, gli occhi li ha aperti e il risveglio si rivela brusco e brutale. Sta bevendo il caffè, come ogni mattina. È ben vestita, di fronte a lei c'è suo marito Carl Christian. Dopo colazione entrambi saliranno sulla Volvo dell'uomo e si recheranno al lavoro. Lui si schiarisce la voce e, prima di alzarsi da tavola e dopo aver ingoiato il boccone di pane integrale, le comunica che le deve parlare. Mentre lo dice non tiene lo sguardo rivolto verso la moglie, ma fuori, sulla siepe che corre intorno a casa. Le spiega di essersi innamorato di un'altra, una dentista come lui, una donna con cui ha molto in comune e che la relazione va avanti da un po'. Da quel momento in poi il miglior amico di Fie, la forza vitale per svegliarsi e vivere, diventerà un insolito calendario dell'Avvento: poche righe contenute in un sms che le "prescrivono" un compito da svolgere per tornare a vivere davvero e rompere la monotonia di giornate sempre uguali. Seguendo le indicazioni contenute nei messaggi, piano piano, Fie vede la sua vita cambiare. Sceglie un nuovo arredamento per la casa; prepara squisiti dolci al tepore del forno; adotta un cane e fa amicizia con i vicini. Piccoli gesti dal valore inestimabile grazie ai quali si accorge che non è vero che intorno a lei c'è solo un presente grigio. «Ci ho pensato, e credo che per me sia così importante che quasi preferisco sentirmi esausta che superflua.».

Un passo alla volta. Meglio essere stanchi (di camminare) che sentirsi inutili.



Questa rubrica nasce con la voglia di unire. L'idea che la sottende è che, guardando bene, tutto è collegato. Un macro tema che collega libri, film e serie tv, tutto col sacro file rouge della parola. La rubrica è a cura di Natalia Ceravolo, due figli, una manciata di dolori e gioie ad ogni angolo. Sul suo canale instagram raccoglie tutto, per non perdere il segno: <https://www.instagram.com/nataliaceravolo/?hl=it> Per ascoltarla tutte le domeniche su Radio Capital: <https://www.capital.it/programmi/betty/puntate/>



# “ Vola solo chi osa farlo

Nella tua vita avrai molti motivi per essere felice, uno di questi si chiama acqua, un altro su chiama vento, un altro ancora si chiama sole e arriva sempre come una ricompensa dopo la pioggia. Senti la pioggia. Apri le ali. Zorba rimase a contemplarla finché non seppe se erano gocce di pioggia o lacrime ad annebbiare i suoi occhi gialli. Sull'orlo del baratro ho capito la cosa più importante. Che vola solo chi osa farlo.

**- Luis Sepúlveda**

*(da "Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare" 1996)*



# PASSI DI QUIETE

Mettersi in cammino per incontrare comunità e riscoprire se stessi



*"Il cammino stanca il corpo mentre l'animo acquisisce energie nuove"*

DIEGO  
MARIANI

Nato dall'intuizione di due amici, il primo cammino italiano tra comunità ed eco-villaggi è partito nell'estate 2023 e, dopo il successo delle prime edizioni, prosegue con nuovi itinerari anche

nell'anno in corso. A ideare e accompagnare il percorso l'associazione Consapevoli Assieme che propone ai partecipanti un'esperienza immersiva in natura, per farsi viandanti e messaggeri tra alcune delle principali comunità intenzionali in Italia. Incontriamo Safir, facilitatore e formatore di gruppi comunitari, e Giovanni, esperto di sociocrazia e leadership condivisa, a pochi giorni dall'inizio dei prossimi cammini attraverso le comunità e gli eco-villaggi dell'Appennino tosco emiliano e della Valchiusella, in partenza rispettivamente a Settembre e Ottobre.

## Come è nato il vostro progetto ?

[Giovanni] È nato di ritorno da un laboratorio di comunità nell'eco-villaggio di Borgo Basino, nei pressi di Forlì. Mentre tornavamo verso Milano, conoscendo l'esperienza di Safir come co-presidente della R.I.V.E. e accompagnatore di cammini

di consapevolezza, gli ho proposto di immaginare un itinerario attraverso gli ecovillaggi tra Pistoia e Bologna.

Dopo aver tracciato su carta i sentieri, li ho esplorati da solo per poi portarvi i camminatori. La prima edizione ha coinvolto cinque persone nel percorso da Porretta Terme fino ad Avalon (Pistoia n.d.r.) mentre nella seconda edizione abbiamo avuto quaranta partecipanti. È stata la realizzazione di un sogno: le persone arrivavano come singoli per ripartire come una comunità. Era come se una comunità errante si muovesse tra comunità stanziali.

## Ha ancora senso camminare in un mondo che ha scelto di correre?

[Safir] Ha senso soprattutto perché il mondo ha scelto di correre! Ritornare a qualcosa che in parte abbiamo smarrito, seppure da poche generazioni, è un grande dono. Entrare in un territorio con il proprio corpo per esplorarlo: salire per un crinale, passare da una valle ad un'altra, arrivare in cresta e guardare l'orizzonte. Tutto questo ci dà una sensazione di grande naturalezza e umanità; e mi ridona potere e un rapporto con quello che è possibile come uomo

grazie a gambe, corpo, respiro. La chiave di questi cammini è proprio la lentezza e il fatto di gustarsi ogni passo. La sfida più grande è stare con il passo che stiamo percorrendo in quel momento. In questo senso ogni passo è un arrivo.

[Giovanni] lo vivo a Milano e quando mi sposto in un ambiente naturale osservo in me un cambio di andatura. Normalmente quando cammino da solo ho un passo veloce mentre quando sono con altri entro in una dimensione di ascolto, del loro passo e del loro ritmo. Tutti i sensi sono totalmente vivi in me per consentirmi questo livello di attenzione.

## Potete condividere una pratica che favorisce questo

## cammino dell'attenzione?

[Safir] La prima pratica che portiamo si chiama "il sigillo dell'imperatore". Prende il nome dal sigillo impresso sulla ceramica che nell'antica Cina faceva sì che un editto potesse essere applicato in tutto l'impero. Chi lo aveva in mano, naturalmente, era molto attento a come usarlo.

Se poggiamo il nostro passo con la stessa attenzione ci accorgiamo che qualcosa cambia. Ecco che divento consapevole di cosa succede quando appoggio il piede a terra, quando lo sollevo. E continuo a tenere l'attenzione lì fin tanto che riesco. Quando mi accorgo che la mente mi porta lontano, ne prendo atto;





consapevole che il passo che sto per fare mi darà l'opportunità di recuperare l'attenzione e portarla su quello che sta accadendo.

**Che relazione ha il viandante con l'attesa?**

[Giovanni] Chi cammina con noi di solito rimane sorpreso dall'esperienza che vive. La maggior parte dei partecipanti arriva per visitare le comunità senza aspettarsi un'esperienza così profonda

di lentezza e contatto con la natura, e questo diventa per loro motivo di grande stupore.

[Safir] Pian piano le persone si rendono conto che la meta in

realtà è una scusa per mettersi sul sentiero con l'intento di gustarsi il paesaggio. L'attesa lascia spazio al gusto di camminare insieme. La maggior parte del nostro cammino avviene in silenzio. Alla mattina suoniamo i cimbali per tre volte per sancire l'inizio del silenzio. È molto bello

che smette di essere slogan per trasformarsi in gesti quotidiani e soluzioni, grazie alla creatività umana. L'altro mondo che vogliamo diventa un mondo possibile per un gruppo di persone che si assumono la responsabilità della propria filiera di vita. Sebbene ogni comunità lo sperimenti a modo proprio, vedo in questo tentativo tanto coraggio, un mettersi in giro

in prima persona entrando al contempo in una trama di relazioni sfidante, dove il confine tra individuo e collettività è labile. [Giovanni] lo sono partito da zero. Non avevo mai conosciuto gli eco-villaggi prima e mi sono trovato a sperimentare altri mondi possibili, con soluzioni viventi in cerca di sostenibilità ambientale, alimentare, economica. Il culmine è stato arrivare nella valle degli Elfi: sentirli parlare della natura non in terza persona ma con la consapevolezza di essere essi stessi parte dell'ambiente circostante ha modificato profondamente il mio punto di vista.

**Cosa genera l'incontro tra la comunità temporanea dei viandanti e le comunità stanziali che incontrate?**

[Safir] Genera grande arricchimento reciproco. Le comunità ce lo hanno testimoniato dicendo che portiamo loro energia, chiarezza, incoraggiamento. Ci percepiscono come visitatori insoliti. Immagina di vedere arrivare a casa tua, in silenzio, trentacinque persone che da giorni camminano insieme. Il nostro è un cammino trasformativo, perciò arriviamo carichi di tutta questa intensità.

**Cosa significa per voi proporre questi cammini in economia del cuore?**

[Giovanni] Per me è una totale novità. Intanto dai la possibilità

a tutti di partecipare senza porre limiti economici e poi osservi l'abbondanza che permette di sostenere sia i cammini che le nostre vite. È la dimostrazione che cambiare il paradigma economico è possibile e noi ne facciamo esperienza proponendolo ai partecipanti.

[Safir] Alla fine del cammino ciascuno può mettere nella busta in modo anonimo ciò che gli fa vibrare il cuore di gioia nel momento in cui dona. E ciò avviene in modo rituale, ripercorrendo i passi fatti e celebrando l'abbondanza della vita che ognuno ha ricevuto. È un cammino che inizia nella fiducia e nell'ignoto anche per noi. Alla conclusione del cammino apriamo le buste dinanzi al cerchio, in trasparenza, ridonando a questa economia il senso sacro di passaggio di energia da un essere umano all'altro.

**LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA PASSI DI QUIETE: Donatevi un passo e un respiro consapevoli, ogni volta che volete.**

assistere a queste partenze e arrivi tra le varie tappe.

**Cosa rappresentano per voi le comunità che andate a visitare?**



**MEZZOPIENO Incontra** è dedicato a nuovi stili di vita improntati all'etica e alla sostenibilità. Andiamo a trovare persone, associazioni ed enti che sono alla ricerca di alternative positive ai modelli tradizionali nel loro vivere quotidiano e nella loro attività. Per conoscerli e trascorrere del tempo insieme, per farci ispirare e contagiare dal loro esempio... e per condividere con loro il senso del messaggio Mezzopieno.



# #RINGRAZIAREVOGLIO

Un progetto collettivo a cui ognuno può partecipare condividendo il proprio verso

Nel 1964 Jorge Luis Borges scrive  
"Altra poesia dei doni"



*Ringraziare voglio il divino  
labirinto degli effetti e delle cause  
per la diversità delle creature che  
compongono questo singolare universo,  
per la ragione, che non cesserà di sognare  
un qualche disegno del labirinto...  
... per lo splendore del fuoco, per l'arte  
dell'amicizia, per l'odore medicinale  
degli eucalipti...*

RingraziareVoglio è un progetto che ha l'obiettivo di riconoscere e portare alla luce le sensazioni, le emozioni e i pensieri che danno profondità e colore all'esistenza, rendendoli patrimonio comune. Un racconto collettivo ispirato dalla poesia di Borges a cui ognuno può partecipare scrivendo e condividendo il proprio personale contributo per celebrare la bellezza della vita, il proprio ringraziamento. Il progetto è ideato e curato da Lorenza Anselmi.



*Condividi il tuo verso*

[www.ringraziarevoglio.it](http://www.ringraziarevoglio.it)  
Twitter #RingraziareVoglio

## Per la calma

- Fabiola

## Per le prime volte

- Aleandro

## Per i sorrisi inaspettati

- Valerio

## Per lo stupore e la meraviglia, per la bellezza della vita che sempre mi accompagnano anche nei momenti difficili

- anonimo

## Per i sensi

- Elena

## Per invecchiare con serenità

- Luisella

## Per le volte in cui ho saputo dire di no e anche per quelle in cui ho detto di sì

- Roberto

## Per l'odore delle cose

- Davide

## Per avere delle persone con cui condividere il mio cammino

- Elisa

## Per l'amore all'improvviso

- Debora

## Per chi ti viene a cercare

- Antonella

## Per poter essere utile agli altri

- Caterina

## Per mio marito, anche se è malato, perché è vivo

- Paola

## Per essere presente e vivere circostanze con persone attive e positive

- sconosciuto

## Per gli angeli

- Pippo

## Per chi mi sta vicino

- Anna

## Per poter aver il mio orto e mangiare i suoi frutti

- Salvatore

## Per la musica

- Monica

## Per la tenerezza delle cose piccole e fragili

- Michelle

## Per chi ha inventato i materassi e i cuscini

- Giovanni

## Per chi si impegna ogni giorno per rendere il mondo un po' migliore

- Edoardo

Per.....  
(scrivi qui il tuo ringraziare voglio)





POVERTÀ

SALUTE

ECONOMIA ETICA

ECOLOGIA

INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

**SOSTEGNO ALL'INFANZIA**

COSTRUZIONE DI STRUTTURE

BUONE PRATICHE

INSERIMENTO LAVORATIVO

RICERCA SCIENTIFICA

DIALOGO INTERRELIGIOSO

DISABILITÀ

CULTURA DELLA POSITIVITÀ

CRESCITA PERSONALE

SPIRITUALITÀ

SOLIDARIETÀ

## SOSTEGNO A DISTANZA ALL'INFANZIA IN INDIA

I pilastri di una società solida poggiano soprattutto sulle nuove generazioni. Gli interventi studiati per bambini e giovani, programmati negli anni della formazione, risultano di maggiore impatto sociale e si dimostrano particolarmente efficaci nel raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile. Per questo motivo nella regione del Telangana, in India, SEMI promuove progetti nei seguenti ambiti: educazione primaria e secondaria, formazione professionale, protezione dei bambini di strada e schiavi del lavoro, accoglienza e cura di bambini disabili motori, ciechi e sordi, sieropositivi e disabili mentali, attività di doposcuola.

Il programma Little Flowers fornisce istruzione, alloggio, cibo e cure mediche agli orfani, semi-orfani, bambini abbandonati e in situazione di forte vulnerabilità nel distretto di Khammam (stato del Telangana). Le attività del programma consistono nella selezione e formazione di personale qualificato, nella costruzione di scuole, collegi e strutture ricettive e nella conduzione di programmi educativi, formativi e di accoglienza. Ogni anno beneficiano del programma circa 700 bambini e ragazzi.

Con un contributo annuale di 198 € puoi sostenere un bambino o una bambina nel suo percorso di studi e garantire un futuro migliore alla sua famiglia e a tutta la comunità.

**Progetto:** <https://www.semionlus.org/portfolios/programma-little-flowers/>

**Partner:** SEMI ETS, Diocesan Charitable Trust Khammam





# ...che BISOGNO c'è?



Ciao. Vi ricordate quando Diego, Chiara e Irene nel Mezzopienino n.49 erano in partenza per un viaggio di esplorazione e stavano preparando lo zaino?

Diego voleva portare con sé fogli, biro e matite colorate, Chiara avrebbe portato un'enciclopedia su piante e animali con tantissime buste per raccogliere semi, Irene il computer sul quale scrivere appunti di viaggio e registrare ogni scoperta. Ma lo zaino era troppo piccolo per contenere tutto e ne era nata una zuffa, che solo Gaia era riuscita a placare, proponendo due bei respiri profondi. Una volta tornata la calma abbiamo riflettuto insieme condividendo i nostri punti di vista. Ora sappiamo che ogni bagaglio è importante per qualcuno e dovrebbe essere ritenuto importante anche dal gruppo.

Dietro ad ogni scelta si nasconde un bisogno. Chiara è una curiosa avventuriera, desidera scoprire cose nuove, ama la natura ed ha **bisogno di conoscere** ciò che la circonda. Irene è un po' maldestra, ma sa trovare il bello in ogni cosa, ci tiene ad organizzare bene il lavoro e a tener traccia di ogni scoperta, con la sua ricerca di precisione esprime il **bisogno di sicurezza**. Diego sotto il suo cappello da Indiana Jones nasconde un cuore sognatore che si meraviglia per le piccole cose, ma quando c'è qualcosa che non va scappa. È molto bravo a raccontare avventure e desidera scrivere il suo nuovo diario di viaggio. Ha un animo sensibile e l'emozione a volte gli gioca un brutto scherzo, per questo ha spesso **bisogno di condividere come si sente con le sue amiche**.

Nella zuffa ognuno difendeva il suo bisogno. Tutti hanno scelto cose utili, che in qualche modo li rappresentano ed esprimono il senso del viaggio che sta per iniziare. Anche Gaia sa che i tre amici troveranno nuovi modi per rispondere al suo **bisogno di cura e protezione**.

Sono curioso di vedere cosa accadrà e quali nuove scoperte faranno!

Riempito lo zaino siamo pronti a partire, ma prima giochiamo ancora un po' tutti insieme con i nostri preziosi bisogni.



# BISOGNO DI...

Scegli una carta dei **Bisogni di Gaia** senza farla vedere. Poi descrivi una situazione in cui hai vissuto lo stesso bisogno.

Gli altri dovranno indovinarlo.

Alla fine condividete come soddisfare lo stesso bisogno in modi diversi, sempre positivi!

Se hai conservato le **Carte delle Emozioni di Gaia** (edizione n. 49) puoi abbinarne una alla carta del bisogno che hai scelto. Sarà ancora più divertente indovinarle entrambe! (Es: *quando Gaia ha le "batterie scariche" esprime il Bisogno di Riposare e solitamente si concede un pisolino...*)

Disegna tu tante altre carte!

## AIUTO – SUPPORTO



## SICUREZZA – PROTEZIONE



## CONDIVISIONE – AMICIZIA



## CONOSCERE – ESPLORARE



## RIPOSO – RILASSAMENTO



## CREATIVITÀ – DIVERTIMENTO



.....

**DISEGNA TU!**



## “RACCONTA DI UNA TUA ABITUDINE CHE SEI RIUSCITO A CAMBIARE”

Abbiamo raccolto le esperienze che alcuni amici di Mezzopieno hanno condiviso con noi



### Irene, 8 anni

Quando ero più piccola volevo sempre e solo usare solo il sapone liquido per le mani perché la confezione aveva degli animaletti e io credevo che sarebbero usciti dal dispenser. Poi ho scoperto le saponette e ora le uso perché sono anche più ecologiche!

### Elisabetta, 45 anni

Per lungo tempo ho pensato che dopo aver fatto un bagno in mare fosse imprescindibile fare la doccia per sciacquarsi via il sale, perché ero abituata così, avendo frequentato fin da piccola lidi privati in Liguria. Quando, ormai 23 anni fa, ho iniziato a frequentare la Sardegna, insieme a quello che sarebbe diventato mio marito – sardo – e ai suoi amici, dopo un’iniziale difficoltà, ho scoperto che se ne può fare a meno! E soprattutto che rinunciando a un piccolo comfort ho goduto di scorci di grande e rara bellezza.



### Marco, 42 anni

Da appassionato di cinema ero abituato a guardare uno o più film ogni sera ma, da quando vivo con mia moglie, alla sera dopo cena preferisco stare con lei e trascorrere del tempo insieme.



### APRE IN FINLANDIA IL PIÙ GRANDE IMPIANTO PER LA CATTURA DI CO2 DEL MONDO

8 maggio - Climeworks

### APPROVATO UN NUOVO VACCINO CONTRO LA DENGUE

15 maggio - Organizzazione Mondiale della Sanità

### AVVIATO L'UTILIZZO DEL SECONDO VACCINO CONTRO LA MALARIA

24 maggio - Unicef

### L'EUROPA ADOTTA DEFINITIVAMENTE IL NET-ZERO INDUSTRY ACT PER LE TECNOLOGIE PULITE

27 maggio - Commissione Europea

### APPROVATO IL PRIMO VACCINO CONTRO LA CHIKUNGUNYA

31 maggio - Agenzia Europea del Farmaco

### 190 PAESI DEL MONDO HANNO APPROVATO L'ACCORDO SUL REGOLAMENTO SANITARIO MONDIALE RIVISTO

1° giugno - Assemblea mondiale della sanità

### LA SIERRA LEONE RENDE FUORI LEGGE I MATRIMONI FORZATI E PRECOCI

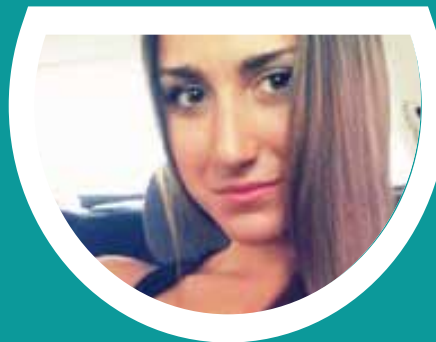
2 luglio - Governo del Sierra Leone

### APPROVATO IL NUOVO FARMACO PER LA CURA DELL'ALZHEIMER

2 luglio - Food and Drug Administration

## Margherita, 33 anni

Non avevo mai considerato l'insalata come un vero alimento, giù da me in Puglia non si usa tanto a tavola. Quando sono venuta a vivere al nord e dopo essermi sposata con un uomo che mangia prevalentemente insalata e verdure, ho scoperto che piace anche a me e adesso ne sono diventata vorace. Ne faccio di tutti i tipi e mi piace scoprire nuove cose da aggiungerci sempre.



## Giada, 20 anni

Ho sempre avuto la fissazione per il lato sinistro del materasso, che fosse a casa o in altre occasioni ho sempre preferito riposare così. Però per amore sono riuscita a eliminare questa peculiarità, avendo un partner e una migliore amica che a loro volta preferiscono la sinistra. Inutile dire che gli sia stata ceduta la mia parte preferita del letto.

## Maria Antonietta, 35 anni

Di solito mettevo la sveglia un'ora e mezza prima di uscire di casa così da prepararmi e fare colazione con calma. Da quando vivo con mio marito, a cui bastano 5 minuti per uscire di casa, ho imparato a velocizzare i miei tempi di preparazione mattutina. Ora preferisco svegliarmi più tardi per iniziare la mattinata insieme a lui.



**UN RIFORMISTA ELETTO PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA DELL'IRAN, PRIMO DA VENTI ANNI**

5 luglio - Elezioni presidenziali Iran

**IL 74% DELL'ENERGIA PRODOTTA IN EUROPA NEL PRIMO SEMESTRE 2024 È DA RINNOVABILI**

8 luglio - Eurelectric

**LA CINA HA PROIBITO LA PRODUZIONE DI ACCIAIO CON IL CARBONE DALL'INIZIO DEL 2024**

10 luglio - Center for Research on Energy and Clean Air



## IL RACCONTO DÀ FORMA ALLA REALTÀ

Ciò che distingue il genere umano da altre forme di vita è la capacità di raccontare delle storie. Questa caratteristica ha rappresentato un notevole vantaggio evolutivo rispetto ad altre specie ed è considerata una delle ragioni del continuo avanzamento dell' homo sapiens sapiens sin dalla sua comparsa sul pianeta. L'abilità di parola consente a noi uomini e donne di descrivere ciò che abbiamo intorno condividendo con i nostri simili frammenti di realtà, mentre la capacità di astrarre ci permette di creare concetti e idee, mutui accordi per il nostro vivere comune come ad esempio le leggi, il denaro, la morale, i contratti. Il nostro racconto interiore, che diventa narrativa condivisa quando lo verificiamo con chi ci circonda, in-forma dunque le nostre vite e le relazioni sociali.

In una realtà plasmata dal nostro linguaggio, la buona notizia è che il tenore del racconto dipende soltanto da noi. La scelta delle parole e delle immagini che utilizziamo per de-

scrivere il nostro mondo diventa dunque uno spartiacque tra insoddisfazione e gratitudine, benessere e sofferenza, rassegnazione e impegno. Quando favoriamo storie di speranza, anziché cedere alla lamentela e alla polemica, costruiamo intorno a noi orizzonti di pace. Se scegliamo di abitare racconti di gratitudine osserviamo il mondo intorno a noi schiudere tutta la sua meraviglia, come in una magia. Raccontare la nostra storia può divenire al contempo un atto di liberazione e di auto comprensione, un modo per dare senso al nostro vissuto che ci aiuta a sviluppare empatia, ponendoci nei panni degli altri, consentendoci di comprendere le loro emozioni e i loro dilemmi. In sostanza raccontando e ascoltando storie elaboriamo le nostre esperienze umane, condividiamo emozioni e diveniamo capaci di creare connessioni significative. In una società assediata dal dogma dell'immagine, vale dunque la pena di risvegliare la nostra innata capacità di narrare,

consapevoli che la cifra del nostro racconto può – ancora - fare la differenza. Nelle epoche di rapide trasformazioni e incertezze, il potere della narrazione diventa ancora più rilevante. Le storie ci aiutano a dare senso al caos, a trovare coerenza nelle nostre vite e a immaginare un futuro migliore. In definitiva, raccontare storie è un atto profondamente umano che nutre anima e spirito. Se vogliamo vivere una vita piena, circondiamoci di narrative capaci di alimentare fiducia e gratitudine. Scegliamo con cura le nostre parole e il racconto nel quale decidiamo di sostare, perché da essi dipendono la nostra realizzazione e, da ultimo, la nostra felicità.

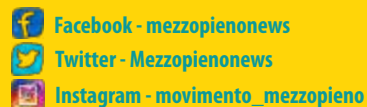
Diego Mariani



Mezzopieno è possibile grazie al lavoro anche volontario di tante persone, alla condivisione gratuita e alle donazioni

per sostenere Mezzopieno  
IBAN IT21R 03043 01000 CC001 00106 19  
SEMI ETS C.F. 97684940014 (5x1000)

SEGUICI SU:



Mezzopieno News è stampata su carta realizzata con legno proveniente da fonti responsabili. Stampato con inchiostri e solventi a base vegetale. Utilizziamo stampe Carbon Balanced Printing e carta prodotta con processi eco sostenibili. Compensiamo interamente il CO<sub>2</sub> che produciamo. I dettagli su [www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica](http://www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica)

### MEZZOPIENO NEWS:

Iscrizione al n° 19 del 24/7/2015 del registro del Tribunale di Torino

### PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi ETS, piazza Risorgimento 12, Torino

### DIRETTRICE RESPONSABILE:

Elisabetta Gatto

### COMITATO EDITORIALE:

De Angelis, Natalia Ceravolo, Carla Gai, Stefania Bozzalla Gros, Giulia Ribet, Caterina Pavan, Mauro Borgarello

### HANNO COLLABORATO:

Manuela Jana Pavia, Vanessa Vidano, Federica

PER COMUNICARE CON NOI, PER RICEVERE LA RIVISTA, PER ENTRARE NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO [info@mezzopieno.org](mailto:info@mezzopieno.org)  
TUTTO IL RESTO [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org)

### QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News