



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Gennaio / Febbraio 2025

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019

Publicazione informativa no-profit ISSN 2975-1381

BETTY SENATORE

Conduttrice e speaker
radiofonica

“Dobbiamo
imparare ad
ascoltarci
di più”

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



MEZZOPIENO *focus*

Si stava meglio quando si
stava peggio?
Pag. 8



MEZZOPIENO *incontra*

Facilitarte
Pag. 24



MEZZOPIENO *mondo*

Crollano le emissioni di gas serra
in Europa: un nuovo record
Pag. 5



MEZZOPIENO *Italia*

L'Italia è sempre più longeva:
+30% i centenari in 10 anni
Pag. 12



MEZZOPIENO *lavoro*

L'azienda si interroga sul
benessere dei suoi lavoratori
Pag. 20



MEZZOPIENINO

Ricordario
Pag. 28



MEZZOPIENO *parole*

Il mondo non è comprensibile
ma è abbracciabile
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

La forza l'ho trovata
nell'amore
Pag. 21





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.

130 SOLDATI ISRAELIANI SI RIFIUTANO DI CONTINUARE A COMBATTERE

Una lettera aperta firmata da 130 soldati israeliani dichiara che non presteranno più servizio a meno che il governo non si impegni a raggiungere un accordo di cessate il fuoco nel territorio di Gaza. La lettera inviata dai riservisti e dalle reclute del Corpo corazzato, del Corpo di artiglieria, dell'Home Front Command, dell'Aeronautica militare e della Marina è stata indirizzata al governo israeliano; tra i destinatari il primo ministro Benjamin Netanyahu, i membri del

gabinetto e il Capo di Stato maggiore dell'esercito. "Continuare la guerra a Gaza non solo ritarda il ritorno degli ostaggi dalla prigionia, ma mette anche in pericolo le loro vite", si legge nella lettera. Si sottolinea anche che sono stati uccisi più prigionieri durante gli attacchi israeliani di quanti ne siano stati liberati. "Noi annunciamo che se il governo non cambia immediatamente rotta e non lavora per raggiungere un accordo per riportare a casa gli ostaggi, non saremo in grado di continuare a prestare servizio". Secondo il quotidiano israeliano Haaretz, molti soldati si sono rifiutati di presentarsi per compiti di riserva che prevedono missioni specifiche, mentre altri stanno valutando se rifiutare.

In Israele si sono accese forti reazioni negative tra la popolazione e nell'esercito per non aver accettato alcun accordo di cessate il fuoco. Migliaia di israeliani stanno scendendo nelle piazze per chiedere il rilascio dei prigionieri e la fine della guerra a Gaza, chiedendo al governo di rispondere delle sue azioni per non essere riuscito a raggiungere un accordo.

Fonte: Haaretz

CROLLANO LE EMISSIONI DI GAS SERRA IN EUROPA: UN NUOVO RECORD

Le emissioni di gas serra nell'UE sono diminuite dell'8 per cento nel 2023, il calo maggiore degli ultimi decenni (escluso il periodo del Covid).

La forte diminuzione è il risultato dell'aumento dell'uso di energie rinnovabili nel blocco dei 27 paesi, il quarto maggiore emettitore al mondo dopo India, Cina e Stati Uniti. "L'enorme calo è stato causato da una diminuzione significativa nell'uso del carbone e dalla crescita delle fonti di energia rinnovabili, ed è stato sostenuto dalla riduzione del consumo di energia in tutta Europa", si legge in una dichiarazione dell'Agenzia europea dell'ambiente (AEA) che ha diffuso le rilevazioni. Il dato dell'ultimo anno porta le emissioni nette di gas serra nell'Unione Europea ad un valore inferiore del 37% rispetto ai livelli del 1990, nonostante il PIL dell'Eurozona sia cresciuto del 68% nello stesso periodo.

La Commissione ha affermato che l'Unione "rimane sulla buona strada per rispettare l'impegno di ridurre le emissioni di almeno il 55 per cento entro il 2030". L'AEA valuta

l'obiettivo del 2030 "a portata di mano", avvertendo che "gli Stati membri dell'UE dovranno mantenere questo ritmo di progresso per raggiungere gli obiettivi europei in materia di clima ed energia".

Le emissioni derivanti dalla produzione di elettricità e dal riscaldamento sono diminuite del 24% rispetto al 2022. Nel 2023 le energie rinnovabili sono state la principale fonte di produzione di energia elettrica nell'UE, con una quota del 44,7%, davanti ai combustibili fossili con una quota del 32,5% e all'energia nucleare con una quota del 22,8%.

Fonte: Agenzia europea dell'ambiente



ARRIVANO I VOLONTARI CHE TAGLIANO L'ERBA DEGLI ALTRI PER GENTILEZZA

Brian Schwarz era un impiegato nel mondo digitale in New Jersey (USA) quando è arrivata la pandemia di Covid19, a causa della quale ha perso il lavoro. Si sentiva come se il mondo stesse crollan-



do e riflettendo su cosa fare per uscirne e per non soccombere all'ansia decise di fare qualcosa per calmare la sua mente: tagliare l'erba. "Sono uscito per schiarirmi le idee, per capire la vita e tagliare l'erba del mio prato. È stato bello. È stato terapeutico", racconta. Così incominciò a offrire assistenza ai suoi vicini e presto si sparse la voce. Brian si guardò intorno e vide tante persone con una storia simile alla sua, licenziate o messe in congedo forzato: iniziò a coinvolgerli e molti volontari risposero, facendo nascere una comunità a servizio degli altri. "Abbiamo incominciato a tagliare l'erba a chi non poteva farlo, persone malate, anziani o in difficoltà; dopo un po' abbia-

mo deciso di organizzarci e di registrarci come ente no-profit, I Want To Mow Your Lawn (Voglio tagliare il tuo prato). La sua idea è esplosa ben oltre le sue aspettative ed è diventata un movimento per aiutare gli altri e diffondere gentilezza, con più di 1300 volontari, in 37 Stati americani e con emuli in Canada e Australia. "La gioia di aiutare gli altri è incommensurabile", spiega. "È incredibile come qualcosa di semplice come l'erba appena tagliata possa creare un senso di pace e felicità per qualcuno che potrebbe non essere in grado di farlo da solo".

Fonte: *I Want To Mow Your Lawn*

COMPLETATA LA MAPPA INFRAROSSI DELLA GALASSIA

"Abbiamo fatto così tante scoperte che abbiamo cambiato per sempre la visione della nostra galassia": con queste parole, il professor Dante Minniti, astrofisico dell'università cilena Andrés Bello, ha commentato l'importante traguardo raggiunto grazie al telescopio VISTA, situato presso l'osservatorio del Paranal in Cile e gestito

dall'Osservatorio europeo australe. Le osservazioni di Vista sono iniziate nel 2010 e nel corso di questi 13 anni sono stati oltre 1,5 miliardi gli oggetti nella Via Lattea mappati. Grazie al progetto sono stati osservati gli ammassi globulari, grandi agglomerati di stelle che orbitano attorno al centro galattico, le stelle superveloci espulse dalla galassia dal buco nero centrale, le stelle variabili RR Lyrae, che sono la più antica popolazione conosciuta al centro della galassia. Osservando tutti questi oggetti gli studiosi stanno ricavando sempre più indizi sulla formazione e l'evoluzione della galassia. Con uno specchio da 4,1 m, VISTA è il più grande telescopio al mondo per indagini a infra-

rossi. La sua telecamera a infrarossi, infatti, è capace di scrutare attraverso la polvere e il gas di cui è composta la nostra galassia, permettendo così di studiare oggetti che altrimenti rimarrebbero invisibili nella luce visibile, come le nane brune (stelle "fallite" che non hanno sostenuto la fusione nucleare) o le stelle libere. La mappa tridimensionale ottenuta grazie a queste osservazioni fornisce un nuovo strumento per studiare il comportamento dinamico e la composizione della galassia, aprendo nuove prospettive per la ricerca astronomica. Questi dati saranno fondamentali per ulteriori ricerche sui processi dinamici che avvengono all'interno della Via Lattea.

Fonte: *University College of London*



NAUFRAGO SALVATO DOPO DUE MESI NEL MARE PIÙ FREDDO DEL MONDO



Un uomo di 46 anni è stato salvato nel mare di Okhotsk, in Russia, dopo essere sopravvissuto per più di due mesi su un piccolo gommone alla deriva dopo un naufragio.

Il naufragio è stato avvistato da un peschereccio al largo della penisola di Kamchatka, dopo che il motore della barca su cui viaggiava con altre due persone ha avuto un guasto che li ha portati alla deriva, senza possibilità di orientarsi né di contattare nessuno. Il sopravvissuto, Mikhail Pichugin, insieme al fratello Sergei, di 49 anni, e al nipote Ilya, di 15 anni, era partito il 9 agosto per un viaggio per osservare le balene nel mare di Okhotsk. Dopo un'avaria e la perdita del loro segnale sono state avviate operazioni di soccorso che non sono state in grado di localizzarli. I media russi hanno riferito che i tre avevano con sé una piccola razione di cibo sufficiente per due settimane e circa 20 litri di acqua. Secondo quanto riportato dai notiziari, al momento del ritrovamento Pichugin pesava circa 50 chilogrammi, avendo perso metà del suo peso corporeo, mentre gli altri due sono deceduti.

Il piccolo gommone è stato trovato alla deriva a circa 18 chilometri dalla costa della Kamchatka, a nord del Giappone, e a circa 1000 chilometri dal punto di partenza, sull'altra sponda del Mare di Okhotsk. Pichugin è stato trovato in gravi condizioni ma cosciente. Trasportato d'urgenza all'ospedale di Magadan con gravi sintomi di disidratazione e ipotermia, l'uomo è fuori pericolo di vita.

Fonte: *Ria Novosti*

CARTA DALLE FOGLIE MORTE: UN NUOVO PROCESSO PER NON ABBATTERE ALBERI



Ogni anno milioni di tonnellate di foglie secche sono mandate al macero, bruciate o gettate. Una città media raccoglie circa 8.000 tonnellate di foglie all'anno e il potenziale totale dell'Europa supera 1 milione di tonnellate solo dalle aree urbane.

Per abbattere l'impatto ecologico del fenomeno, uno studente sedicenne ucraino ha pensato di trasformare questo scarto in un'opportunità e da un suo progetto di ricerca è nata una startup innovativa che produce carta dalle foglie morte. Si chiama Releaf Paper e ha sviluppato una propria tecnologia brevettata per la lavorazione, che utilizzando una combinazione di trattamento meccanico, termico e chimico, non solo smaltisce i rifiuti verdi ma li fa diventare una fonte di materie prime sostenibili per l'industria della carta e degli imballaggi. Le foglie dagli ecosistemi urbani delle città, principalmente parchi, strade e marciapiedi, vengono conferite dai servizi comunali o da aziende private. Le fabbriche di cellulosa e carta producono una grande impronta ecologica sul pianeta, la raccolta irresponsabile dalle foreste naturali può minacciare ecosistemi e specie fragili e causare l'erosione del suolo, mentre bruciare le foglie interrompe in modo catastrofico il rapporto azoto-ossigeno poiché l'aria è inquinata da monossido di carbonio e altri gas nocivi che danneggiano la natura, gli animali e le persone. Questo brevetto per realizzare la carta attraverso il sistema di riciclaggio delle foglie suggerisce delle soluzioni e crea risorse da quello che è stato finora considerato un problema.

Fonte: Releaf paper

WALL STREET RIDUCE GLI ORARI DI LAVORO DEI BANCARI PER FRENARE LO STRESS

Alcune delle più grandi banche americane hanno stabilito di limitare il numero di ore lavorate per settimana dai banchieri junior, quelli che spesso, nei primi anni di lavoro, rimangono anche per più di 120 ore alla settimana in ufficio per guadagnare di più e fare carriera.

Ogni anno migliaia di giovani iniziano un lavoro di primo livello nelle banche d'investimento, attratti dalla reputazione del settore di trasformare i più capaci in milionari. Tuttavia, a seguito della morte di un collaboratore 35enne della Bank of America, che aveva lavorato per più di 100 ore per diverse settimane di seguito, il settore bancario si è sollevato per la mancata tutela dei dipendenti. Una successiva inchiesta del Wall Street Journal ha messo in luce la cultura ossessionata dal super-lavoro del settore delle banche di

investimento. La prima banca a porre rimedio a questo problema è stata JPMorgan, che ha deciso di limitare le ore lavorate da parte dei banchieri junior a 80 a settimana. Anche la grande Bank of America sta introducendo un sistema che richiede ai dipendenti di dettagliare come viene impiegato il loro tempo al lavoro, dopo aver scoperto che molti mentivano per evitare di superare i limiti orari. L'amministratore delegato della JPMorgan Jamie

Dimon ha dichiarato che la banca si è chiesta "cosa possiamo imparare dalla morte di Lukenas". Nei giorni scorsi, Bank of America ha presentato un nuovo software di gestione che monitorizza le ore di lavoro quotidianamente anziché settimanalmente.

Fonte: Wall Street Journal



IL BRASILE DEBELLA L'ELEFANTIASI, LA MALATTIA CHE INGIGANTISCE GLI ARTI

Il Brasile ha eliminato in tutto il suo territorio la filariosi linfatica, una malattia che compromette il sistema linfatico e che porta all'ingrossamento anomalo di parti del corpo, un problema di salute pubblica che causa grave disabilità. La filariosi linfatica, comunemente nota come elefantiasi, è una malattia parassitaria molto debilitante, diffusa dalle zanzare, che colpisce milioni di persone in tutto il mondo. Negli ultimi decenni, il Brasile ha implementato azioni integrate e un piano nazionale per eliminare la malattia, la distribuzione di massa di farmaci antiparassitari, attività di controllo dei vettori e una forte sorveglianza. La filariosi linfatica può essere eliminata fermando la diffusione dell'infezione attraverso la chemioterapia preventiva con combinazioni di farmaci sicuri ripetute ogni anno. Dal 2000 sono stati somministrati nel mondo più di 9,7 miliardi di trattamenti cumulativi

per fermare la diffusione dell'infezione. A partire dal 2018, 51 milioni di persone sono state infettate, con un calo del 74% dall'inizio del Programma globale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per eliminare la filariosi linfatica nel 2000. Grazie al successo dell'attuazione delle strategie, 871 milioni di persone non necessitano più di chemioterapia preventiva.

A livello globale, il Brasile si unisce ad altri 19 paesi e territori che sono stati convalidati dall'OMS per aver eliminato la filariosi linfatica come problema di salute pubblica. Oltre a essere il 20° Paese ad aver ottenuto la convalida per l'eliminazione della malattia, il Brasile è anche diventato il 53° Paese a livello mondiale ad aver eliminato almeno una malattia tropicale negletta.

Fonte: World Health Organization

INVENTATO IL SISTEMA PER POTER TOCCARE A DISTANZA: ANCHE TENERSI PER MANO

È stato sviluppato da un team guidato da ricercatori dell'University College of London un dispositivo da utilizzare sulle dita che riproduce fedelmente la sensazione di interazione con gli oggetti o con le persone e può trovare applicazione nel ripristino della perdita del tatto, nella chirurgia robotica e nella gestione dei rifiuti pericolosi, ma anche nelle videochiamate a distanza o nelle lavorazioni industriali. Questa nuova tecnologia tattile consente di inviare un feedback realistico sulla punta delle dita, simulando il tatto in modo naturale. La complessità della percezione tattile umana è da tempo un ostacolo allo sviluppo di dispositivi efficaci correlati al tocco, spesso con conseguenti sistemi che hanno difficoltà a fornire una risposta realistica. Il sistema BAMH, ispirato al modo in cui funziona la percezione umana, affronta queste sfide stimolando i quattro tipi principali di recettori tattili nella pelle umana: "Alcuni sono più bravi a rilevare i bordi, ad esempio, mentre altri sono più bravi a interpretare la consistenza", spiega il professor Wurdemann dell'UCL Mechanical Engineering. "Il sistema che abbiamo sviluppato può produrre stimoli statici e pulsanti in vari punti delle estremità delle dita, con livelli di intensità che possono scendere al di sotto o superare la soglia di sensibilità umana. Questi stimoli vengono forniti entro un intervallo di frequenza che corrisponde alla sensibilità dei recettori tattili della pelle, consentendo un'esperienza tattile che emula da vicino la sensazione di interazione con oggetti reali nella vita di tutti i giorni".

Fonte: *University College of London*



RITROVATO DOPO 73 ANNI UN BAMBINO RAPITO QUANDO AVEVA 6 ANNI

Oggi Luis Armando Albino ha 79 anni e dopo 73 anni ha potuto riabbracciare il fratello da cui fu separato, insieme a tutta la sua famiglia, all'età di sei anni quando venne rapito in un parco della città di Oakland, negli Stati Uniti.

Per tutti questi anni Luis è stato disperso ma sempre presente nei cuori della sua famiglia che non ha smesso di cercarlo. I suoi rapitori lo avevano venduto ad una coppia che viveva nella costa orientale degli Stati Uniti. La madre biologica di Luis è deceduta nel 2005 senza mai aver perso la speranza che suo figlio fosse vivo ma la nipote Alequin ha continuato le ricerche convinta che suo zio potesse essere ancora da qualche parte. Nel 2020 la ragazza scoprì, grazie ad un test del DNA, una corrispondenza del 22% con un uomo che dopo anni di controlli e contatti si è rivelato essere suo zio. "Sono sempre stata determinata a trovarlo e chissà, la mia storia potrebbe aiutare altre famiglie che stanno attraversando la stessa cosa", ha detto Alequin. "Vorrei dire loro: non arrendetevi".

Luis e il fratello Roger appena si sono rincontrati dopo oltre 70 anni "Si sono abbracciati e si sono stretti forte, a lungo. Si sono seduti e hanno semplicemente parlato", ha detto Alequin "hanno parlato del giorno del rapimento, del loro servizio militare e di tante altre cose". Poco dopo Roger è mancato.

Fonte: *The Guardian*



I CHUMASH TORNANO AD AVERE LA GESTIONE DELLE LORO TERRE ANCESTRALI

Negli Stati Uniti, in California, la tribù Chumash ha raggiunto un risultato importante dopo nove anni di grande impegno: sarà il co-gestore del Santuario Marino Nazionale, una riserva di quasi 12.000 chilometri quadrati di acque costiere e offshore che si estende lungo 187.000 chilometri della costa centrale della California. Mai nella storia degli Usa era successo che venisse concessa la gestione di un'area protetta a una tribù di nativi.



Un traguardo storico importante che ha le sue radici nel 1969, anno a partire dal quale i Chumash hanno iniziato a sostenere la conservazione di questo ecosistema costiero che da sempre li ha accolti all'interno di un delicato equilibrio di coralli, alghe, squali, delfini, balene e foche. Per i Chumash il santuario non è solo la loro casa ma rappresenta soprattutto il loro legame con la propria storia: "Per preservare qualcosa, per proteggere qualcosa, le persone devono amarlo - ha dichiarato Violet Walker Sage, capo del Northern Chumash Tribal Council - e questo traguardo vuol dire darci l'opportunità di condividere le nostre storie e la nostra storia". Il valore aggiunto rappresentato da questa co-gestione è dato dal fatto che adesso vi sarà l'opportunità di proteggere, gestire e tutelare in modo collaborativo le ricche risorse ecologiche e culturali dell'area, attingendo dalla conoscenza ecologica tribale generazionale, dai diversi input della comunità, e dalla ricerca accademica innovativa.

Fonte: *Chumash sancturay*

Vuoi altre buone notizie dal Mondo?



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



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

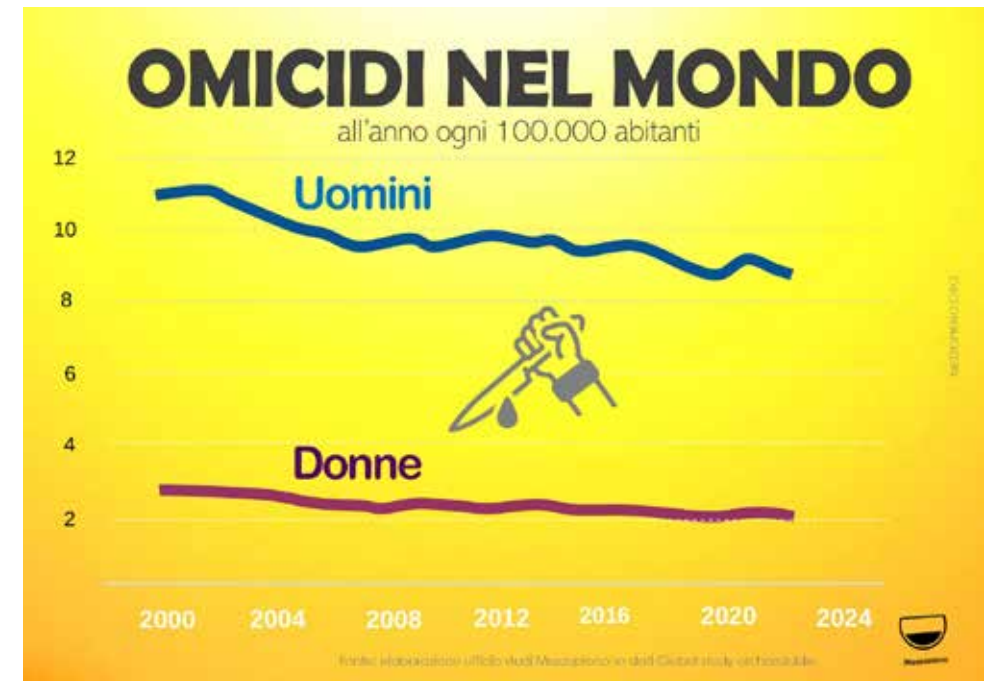
GLI OMICIDI NEL MONDO CALANO (E LE VITTIME DONNE SONO MENO)

A differenza della percezione comune, gli omicidi nel mondo sono in costante calo e vedono coinvolte molto di meno le donne degli uomini.

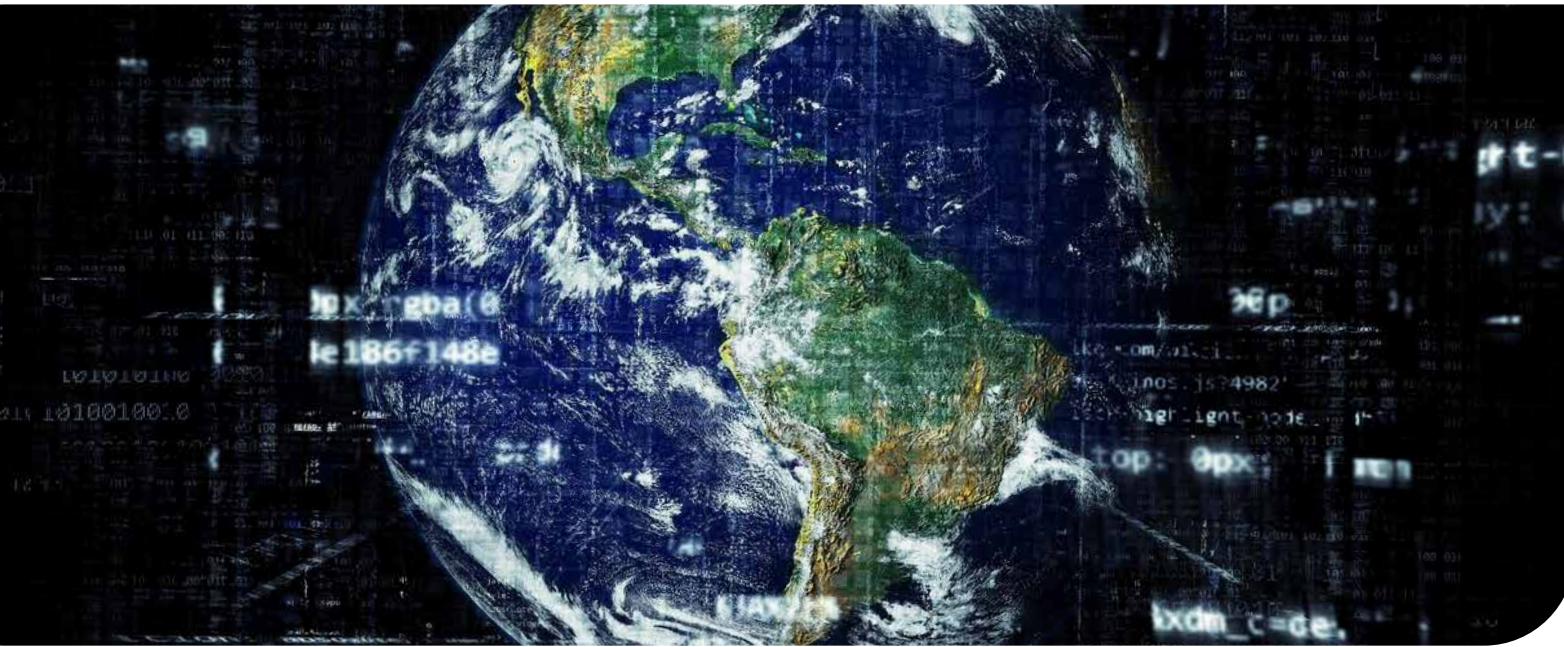
Negli ultimi decenni, la maggior parte dei Paesi del mondo ha visto un calo significativo dei tassi di omicidio, in particolare in alcune nazioni dell'Europa e dell'Asia. Diversi fattori hanno contribuito a questa tendenza, come il miglioramento nel sistema di giustizia penale, la maggiore presenza delle forze dell'ordine, i programmi di prevenzione della violenza e le iniziative comunitarie. Anche il progresso economico e sociale ha avuto un ruolo cruciale, riducendo le disuguaglianze e migliorando la qualità della vita e il benessere.

Il tasso globale di omicidi negli ultimi 25 anni è diminuito di circa il 20%, scendendo da 8,8 a 6,1 all'anno ogni 100.000 abitanti. In particolare in Europa vi è stata una riduzione del 63% dal 2002 al 2023 (da 4 a 1,5 per 100.000 abitanti) e in Asia, dove si è registrata una diminuzione del 36% nei tassi di omicidio nello stesso periodo (da 3,5 a 2,2 all'anno). Storicamente gli uomini sono vittime di omicidio in numero maggiore rispetto alle donne (circa 4 volte di più), spesso a causa di fattori come la criminalità organizzata e la violenza armata. Le Americhe hanno il tasso di omicidi più alto, con circa 12 vittime per 100.000 abitanti, sebbene il trend sia anche in questa regione in calo (-20% dal 2000).

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno su dati Global study on homicide UNODC



INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG



SI STAVA MEGLIO QUANDO SI STAVA PEGGIO?

O questa è l'epoca migliore dell'intera storia dell'umanità?

FABRIZIO
CORGNATI

«Si stava meglio quando si stava peggio». Non è più solo un vecchio adagio, che potreste cogliere da un'animata discussione tra anziani al tavolino di un bar: ormai è diventato una vera e propria narrazione del nostro mondo. I pensosi osservatori del presente non mancano mai di sottolineare,

con malcelata preoccupazione, come un secolo e mezzo di capitalismo abbia ridotto la Terra in uno stato di salute drammatico, come la povertà sia in aumento, la sicurezza in diminuzione, le guerre stiano infuocando lo scacchiere geopolitico internazionale, in sempre più Paesi la democrazia stia degradando nelle dittature, la violenza reciproca abbia raggiunto un livello senza precedenti e gli esseri umani agiscano senza più rispettare alcuna regola morale. Ecco, ho

una buona notizia per voi: questi cantori di sventura si sbagliano, e anche di grosso. Basta dare un'occhiata ai freddi dati per rendersi conto di come – anche se ciò può sembrarvi paradossale – l'epoca che stiamo vivendo è nientemeno che la migliore dell'intera storia dell'umanità. Non ci credete? Allora ve lo dimostro.

Il declino della violenza

Per esempio, questo (a dispetto delle tragedie dei conflitti in Ucraina e in Medio Oriente) è il periodo più pacifico di sempre. Lo psicologo cognitivo Steven Pinker, nel famoso libro "Il declino della violenza", ha raccolto una serie di statistiche che segnalano una tendenza a lungo termine: il calo costante delle morti violente a livello globale. Nella preistoria almeno il 20% della popolazione veniva sterminato in battaglia; nel Messico pre-colombiano, durante

l'impero azteco, questa percentuale era già scesa al 5%; nel Novecento, nonostante i due conflitti mondiali, al 3%. Oggi ci assistiamo di poco sopra all'1% di vittime della violenza umana. Anche la piaga della fame non è stata certamente estirpata, eppure è stata ridimensionata nel corso del tempo. Secondo un rapporto sulla sicurezza alimentare stilato dall'Onu, all'inizio di questo decennio erano ancora circa 768 milioni le persone denutrite, circa un decimo della popolazione totale del globo. Eppure, solo per fare un confronto, stando all'Organizzazione mondiale della sanità nello stesso periodo ben 1,9 miliardi di adulti nel mondo erano affetti da obesità e sovrappeso: non soltanto nei paesi ricchi, ma anche in quelli a basso e medio reddito. Per la prima volta, insomma, l'eccesso di cibo genera più danni della sua mancanza.

Sempre meno malattie

Analogamente, nel corso dell'ultimo secolo è stata messa sotto controllo o addirittura debellata la maggior parte delle malattie infettive. Nel 1979 è stata decretata l'eradicazione del vaiolo, la poliomielite è scomparsa dall'80% del pianeta (l'ultimo caso registrato negli Stati Uniti risale al 1979), l'incidenza della meningite è stata considerevolmente ridotta. È vero che questo decennio si è aperto con l'esplosione della prima importante pandemia contemporanea, quella del Covid-19. Eppure le sue conseguenze, in termini di mortalità, non si sono nemmeno lontanamente avvicinate a quelle delle catastrofi sanitarie del passato. Nei due anni della sua diffusione, il coronavirus ha provocato un numero di decessi che ha superato di poco i sei milioni, ovvero lo 0,08% della popolazione globale. Viceversa è stato stimato che la peste nera scoppiata nel 1330 sterminò, solamente tra Europa, Asia e Nordafrica, un numero di persone compreso tra i 75 e i 200 milioni, che a quell'epoca equivalevano a circa un terzo degli abitanti complessivi. Ancora nel 1918, nel pieno della prima guerra mondiale, in poco più di un anno l'influenza spagnola contagiò mezzo miliardo d'individui e ne uccise in tutto cinquanta milioni, tanto da essere stata definita «il più grande olocausto medico della storia», almeno in numeri assoluti. Un'ecatombe peggiore rispetto a quella dello stesso contemporaneo conflitto globale. Se nell'epoca odierna tragedie sanitarie di tali proporzioni rappresentano, fortunatamente, uno scenario remotissimo è merito dei passi in avanti compiuti dalla medicina. Fino al Medioevo non si sospettava neppure l'esistenza di microorganismi chiamati virus e batteri e, per contrastare l'avanzata delle malattie, ci si limitava a organizzare preghiere collettive che implorassero le divinità di placare la loro ira. Attualmente possiamo contare su strumenti

di ben altra efficacia: vaccini, antibiotici, pratiche di prevenzione, ospedali all'avanguardia.

Meno povertà e ingiustizie

E non è finita qui. Negli ultimi secoli si è registrata anche una drastica riduzione dei livelli di povertà estrema (nel 1820 era una condizione che riguardava il 94% delle persone, oggi meno del 10%), della mortalità infantile (dal 43,3% del 1800 al 3,8 del 2019) e del lavoro minorile (nell'arco di appena mezzo secolo si è più che dimezzato, dal 27,57% del 1950 al 10,60% del 2012). Sono crollate le morti provocate da disastri naturali (da 1,27 milioni del 1900 a poco più di 11mila nel 2019) e finanche quelle per incidenti aerei (da 1.062 del 1950 a 44 del 2017). La schiavitù è stata abolita da buona parte del pianeta, in

pratica nel giro di cent'anni, dal 1788 al 1888. Sono nate e si sono sviluppate le democrazie liberali, le scienze empiriche, la dottrina morale egualitaria, i diritti delle donne e delle minoranze. Gli eventi catastrofici sono sempre più rari, rimediabili, spesso controllabili e in ogni caso non più inspiegabili. Il risultato complessivo di tutti questi miglioramenti, all'alba del terzo millennio, è stato l'aumento dell'aspettativa di vita degli individui in media a 73,3 anni (70,8 per gli uomini e 75,9 per le donne). Tanto per fare un confronto, alla comparsa del genere umano questo dato era di appena 22,5 anni.

Tutto ciò che ha valore nella società umana dipende dalle opportunità di progredire che vengono accordate a ogni individuo

Albert Einstein

L'età dell'oro non è mai esistita

I nostalgici che rimpiangono una presunta età dell'oro arcaica, in cui i buoni selvaggi à-la Rousseau avrebbero vissuto felicemente a contatto con la natura, prima che arrivasse la civiltà a rovinare tutto, molto probabilmente non sanno di cosa stanno parlando. Oppure sono vittima di quello che in psicologia è noto come "principio di Pollyanna", secondo cui il nostro cervello tende spontaneamente a distorcere la memoria dei tempi andati, rievocando con più facilità gli eventi positivi di quelli negativi. Ciò non significa, naturalmente, che oggi tutto vada bene e non esistano rischi per l'economia, la pace, le persone, l'ambiente. I problemi ci sono eccome, e sono anche importanti. Ma l'Homo sapiens è dotato di tutte

le capacità adattive, creative e innovative per risolverli, dando forma a una società ancora migliore di quella attuale. È quello che ha fatto nel corso di tutta la sua storia, permettendoci oggi di vivere in questo mondo moderno: che non sarà certamente perfetto, ma dopotutto non è poi così male come si dice.

Molti altri dati, correddati di fonti dettagliate, si possono trovare in Fabrizio Corgnati, "La fine del mondo (non) è vicina", Santelli Editore.

**Fabrizio Corgnati è life e career coach e saggista. Ha alle spalle quasi due decenni di carriera nell'informazione e nella comunicazione attraverso i media più disparati.*

Quella che stiamo vivendo è una fase storica di transizione epocale. E di questo ci siamo accorti tutti, osservando tanto i cambiamenti che sono intervenuti nelle nostre vite individuali, quanto quelli macroscopici della società. Eppure, sebbene i mass media ce la presentino quotidianamente con i toni catastrofici e apocalittici della crisi, nel libro "La fine del mondo (non) è vicina. Perché il futuro non deve farci paura" (edito da Santelli Editore) l'autore Fabrizio Corgnati vuole mostrare come essa possa essere interpretata anche da un altro punto di vista. Non la fine del mondo, come si intuisce già dal titolo, ma la fine di un mondo. Il tramonto di una civiltà, che prelude all'alba di una nuova. Il naturale esaurimento di un paradigma: quello che ci ha accompagnato per l'ultimo secolo e mezzo, basato sul materialismo, sul razionalismo, sullo scientismo, sulla competizione, sull'individualismo, sulla smania di arricchimento, sullo sfruttamento delle risorse umane e naturali. E la sua sostituzione con uno nuovo: questa volta guidato dall'integrazione tra individuo e collettività, tra competizione e collaborazione, tra ragione ed emozione, tra denaro e felicità, tra ricchezza esteriore e interiore. Questo testo mette insieme conoscenze che derivano dai più svariati campi del sapere (dalla storia alla biologia, dalla sociologia all'antropologia, dall'economia alla politica, dalla tecnologia alla spiritualità, dalla fisica alla filosofia) e le presenta in una chiave accessibile e comprensibile al pubblico più vasto possibile. Non è un manuale scientifico, bensì un saggio divulgativo, che ripercorre e racconta il filo rosso dell'evoluzione umana e universale, partendo dal nostro passato più remoto di Homo sapiens per spingersi verso la prefigurazione del nostro avvenire. Ci mostra con rigore i motivi per i quali il modello di sviluppo che abbiamo perseguito dall'Ottocento ad oggi, e che pure ci hanno permesso di crescere notevolmente, oggi non sono più adatti alla realtà mutevole con la quale siamo chiamati a confrontarci. E accende i riflettori sulle prove tecniche di futuro che si stanno già compiendo sotto i nostri occhi: non fantascienza, ma esempi pratici e concreti che ci possono far guardare con molto più ottimismo ad un domani che si preannuncia migliore di ieri.



NEL CANALE D'OTRANTO NASCE LA PIÙ GRANDE RISERVA MARINA DELL'ADRIATICO

La Commissione Generale della Pesca nel Mediterraneo ha istituito nel Canale di Otranto la più estesa zona di restrizione alla pesca del mare Adriatico. La decisione prevede una serie di misure, tra cui il divieto alla pesca di fondo in un'area di oltre 1.900 km² e una forte riduzione della pesca in una zona cuscinetto di circa

700 km². I fondali di questo spazio di mare sono estremamente ricchi di pesci e organismi e ospitano coralli bianchi e aggregazioni di spugne profonde, nonché alcuni dei più importanti giardini di Isidella elongata del Mediter-

raeano, nota anche come corallo bambù. Il Canale di Otranto è un ambiente ideale per delfini, tartarughe,

il diavolo di mare e la balena di Cuvier, tanto da essere stato oggetto nel 2021 di un appello per la sua protezione, sottoscritto da 37 Università e Centri di ricerca italiani. La decisione fa seguito anche agli incoraggianti risultati ottenuti dall'istituzione, nel 2017, di una Fishery Restricted Areas nella Fossa di Pomo, nell'Adriatico centrale, dove, in pochi anni, si è registrato un importante aumento di scampi e naselli. Insieme al mar Ionio, l'Adriatico ospita il 49% delle specie marine del Mediterraneo. Decenni di sfruttamento eccessivo hanno provocato un generale impoverimento della sua biodiversità marina. Le zone in cui la pesca viene chiusa o fortemente ridotta ospitano aree di riproduzione e crescita di importanti specie ittiche o ecosistemi vulnerabili e costituiscono riserve per il recupero di specie ittiche importanti come il merluzzo, fortemente minacciato, e per il ripristino della biodiversità.

Fonte: *Food and Agriculture Organization; MedReAct*



DOPO 60 ANNI CEDE IL SUO SUPERMERCATO GRATIS PER NON FARLO MORIRE

L'ottantenne Antonio Conti, storico commerciante di Rigutino, una frazione in provincia di Arezzo, dopo aver chiuso per motivi d'età il suo supermercato, ha deciso di cederlo gratuitamente a chiunque abbia voglia di portarlo avanti, per non farlo morire.

Dopo una vita passata a servire le persone della sua frazione, l'uomo ha appeso un cartello davanti alla sua rivendita con la scritta "Cedesì negozio arredato in comodato d'uso (gratuito)".

Il suo legame con l'attività arriva da quando, appena ventenne, iniziò a lavorare nel negozio di famiglia, prendendo il posto dei genitori, che avevano aperto nel 1936. La piccola bottega è diventata supermercato, l'unico del paese, e oggi "vedere le serrande chiuse mi dispiace moltissimo... pensare a quanto l'ho tenuto aperto io..."; racconta l'anziano commerciante.

Intanto a Rigutino gli altri commercianti cercano di sopperire alla chiusura del

supermercato e il macellaio è diventato anche panificio e la tabaccaia si è messa a vendere abiti. "Magari riaprisse... Qui è un paese con tanti anziani, dove si va a fare la spesa?", commentano i cittadini speranzosi.

Fonte: *Arezzo24; Prima Firenze*



ALLERGIE ALIMENTARI: UN NUOVO FARMACO PERMETTE DI TORNARE A MANGIARE

"Di allergia alimentare si può morire. Ma per i bambini che ne soffrono, oggi c'è una nuova possibilità di cura, un farmaco che riduce il rischio di reazioni all'alimento incriminato consentendo di recuperare una dieta meno severa". Lo studio condotto dagli esperti dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù ha dimostrato che dopo 12 mesi di trattamento oltre il 60% dei piccoli pazienti coinvolti nella ricerca ha potuto adottare un'alimentazione completamente libera, senza restrizioni e senza effetti collaterali.

L'Omalizumab è stato approvato all'inizio del 2024 dalla Food and drugs administration americana come primo farmaco per l'allergia alimentare. In Europa il farmaco è indicato per il trattamento dell'asma ma non per l'allergia alimentare. Lo studio osservazionale condotto dagli esperti di allergologia del Bambino Gesù e pubblicato sulla rivista scientifica *Allergy* ha stimato che il farmaco consente la reintroduzione del 70,4% degli alimenti testati nella dieta dei pazienti. Ha inoltre indagato il grado di sicurezza della terapia farmacologica nel caso di reintroduzione dell'alimento nella dieta del bambino allergico, confermando che gran parte dei pazienti sottoposti alla cura può tornare a mangiare cibi che prima gli erano preclusi.

Le allergie alimentari colpiscono circa il 4-5% dei bambini in età scolare e possono scatenare una reazione allergica grave chiamata shock anafilattico che può essere fatale se non trattata immediatamente. Le reazioni possono essere occlusione respiratoria, rinite ostruttiva, sintomi gastro intestinali, vomito e diarrea. Nei casi più gravi coinvolge anche il sistema circolatorio. La cura principale per lo shock anafilattico consiste nella somministrazione tempestiva di adrenalina.

Fonte: *Allergy*



L'ITALIA È SEMPRE PIÙ LONGEVA: +30% I CENTENARI IN 10 ANNI

I centenari in Italia aumentano sensibilmente; in 10 anni sono oltre il 30% in più.

Al 1° gennaio 2024 i centenari residenti in Italia sono 22.552, di questi l'81% è di sesso femminile.

Alla stessa data, i residenti con almeno 105 anni di età sono 677, mentre sono 21 quelli che hanno raggiunto la soglia dei 110 anni, tra cui un solo uomo.

A ottobre 2024 il decano d'Italia ancora in vita ha superato i 110 anni e risiede in Basilicata; la decana risiede in Emilia-Romagna e, nello stesso mese, ha spento 114 candeline.



La regione con la concentrazione più elevata di centenari è la Liguria (61 ogni 100 mila residenti), seguita dal Molise (58) e dal Friuli Venezia-Giulia (54).

Per la popolazione semi-super centenaria (oltre 110 anni) è il Molise la regione con la maggiore concentrazione, con 3,1 ogni 100mila residenti, seguita dalla Liguria (2,4) e dalla Basilicata (2,1).

La speranza di vita media in Italia rimane tra le più alte al mondo, ottava a livello globale e seconda in Europa (dopo la Spagna); nel 2023 è arrivata a 83,1 anni (85,2 per le donne e 81,1 per gli uomini), contro la media mondiale di 73,3 anni. Nel 1900 l'aspettativa di vita alla nascita di una persona nel mondo era 32 anni.

Fonte: Istat

IL CONSERVATORIO DI TRIESTE DIVENTA IL PRIMO ACCESSIBILE AI NON VEDENTI

Il Conservatorio Tartini di Trieste è il primo in Italia a dotarsi di una tecnologia che permette alle persone con disabilità visiva di muoversi e di operare autonomamente all'interno della sua sede, senza la necessità di un accompagnatore.

L'accademia musicale triestina è la prima ad aver installato la nuova tecnologia LETIsmart, che rende possibile la piena accessibilità dell'intero istituto di alta formazione musicale ai non vedenti e agli ipovedenti, studenti, insegnanti e pubblico. Il sistema permette l'utilizzo totalmente inclusivo di tutti i servizi, dagli spazi di studio, alle biblioteche, le sale di musica e per i concerti, i servizi igienici e i locali per il ristoro. Il sistema LETIsmart funziona grazie a un sistema di radiofari localizzatori installati in diversi punti dell'edificio.



Questi segnalatori sono in grado di comunicare con il bastone bianco delle persone con disabilità visiva e fornire loro indicazioni in tempo reale sull'ambiente circostante, attraverso messaggi vocali o sensoriali.

Trieste è la prima città ad aver sperimentato il sistema LETIsmart su tutti i mezzi pubblici, gli attraversamenti semaforici sonori, i punti di interesse e le informazioni urbane e commerciali. 17 città oltre a Trieste hanno adottato questo sistema, tra cui Torino, Novara, Milano, Udine, Como, Bologna, Bari, Matera e Alghero. Il sistema è facilmente espandibile con un modello a rete di segnalatori che possono essere attivati da un dispositivo personale portatile, piccolo, leggero e facile da usare anche da persone anziane e senza una preparazione specifica, cosa che rende indipendenti i disabili visivi.

Fonte: Conservatorio Tartini Trieste; LETIsmart

Vuoi altre buone notizie dall'Italia?



NASCE L'ATLANTE DEL GENOMA CANINO: UNA SVOLTA NELLA RICERCA DEI TUMORI

Nonostante il tumore sia una delle principali cause di morte nei cani, la ricerca scientifica sul cancro canino ha un ritardo rispetto a quella umana di circa 20-25 anni. Questo divario si sta colmando grazie al sequenziamento gene-



tico canino realizzato in Italia dal Canine Cancer Genome Atlas, guidato dal professor Luca Aresu dell'Università di Torino. Come per gli esseri umani, per cui ha trasformato cure e trattamenti, questo Atlante "rappresenta un progresso rivoluzionario nell'oncologia comparata, offrendo una ricchezza senza precedenti di dati genetici su dieci tipi di cancro canino", spiega Aresu.

"Questa risorsa inestimabile, che comprende 770 casi, rivela oltre 34.000 varianti genetiche, sta fornendo una mappa completa della genetica del cancro canino, colmando il divario tra oncologia canina e umana".

Il CCGA fornisce ai ricercatori strumenti di visualizzazione e analisi all'avanguardia, promuovendo la collaborazione e accelerando la comprensione delle complessità molecolari del cancro e le sco-

perle scientifiche. Questa risorsa non solo permette all'oncologia veterinaria di progredire, ma ha anche il potenziale di trasformare il trattamento del cancro umano, esemplificando il profondo impatto della genomica comparativa nella lotta contro quella che rimane la seconda causa di decesso nel mondo. L'Atlante permette di raccogliere e analizzare dati genetici su larga scala, diventando uno strumento per i ricercatori per avere una visione completa delle mutazioni cromosomiche nei tumori canini. I cani sviluppano tumori con caratteristiche molecolari, fenotipiche, patologiche e cliniche analoghe a quelle osservate negli esseri umani. L'Atlante è accessibile a tutta la comunità scientifica e anche ai singoli veterinari.

Fonte: *Canine Cancer Genome Atlas*

ITALIA, AUMENTO RECORD DI FONTI RINNOVABILI (+25%) E CALO D'EMISSIONI (-6%)

I dati relativi al primo semestre 2024 segnano un forte avanzamento delle fonti rinnovabili in Italia, con una crescita del 25% ed una significativa diminuzione delle emissioni di CO2 (-6% contro -4% dell'Eurozona). L'analisi rileva il minimo storico per il contributo delle fonti fossili (38%) nella produzione di energia elettrica (10 punti percentuali in meno rispetto al semestre precedente). Il miglioramento del mix energetico è stato spinto dal rimbalzo dell'idroelettrica (+65% dai minimi storici del 2022-'23), mentre nuovi importanti cali hanno riguardato l'utilizzo del carbone

(-60% dopo il -30% del 2023), ormai ridotto ai minimi termini, e il gas naturale (-5%). In aumento marginale i consumi di petrolio. Il calo dei combustibili fossili è soprattutto concentrato nel settore elettrico (-32%), grazie al notevole incremento della quota delle fonti di energia rinnovabile nella generazione di elettricità, salita nel semestre al 44% della richiesta, il nuovo massimo storico. In Europa un crollo della domanda di carbone nel semestre è stato del 24% mentre quello di gas naturale del 4%. I dati raccolti dall'Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo

sviluppo economico sostenibile ENEA, indicano che l'indice composito ISPreD (Indice Sicurezza energetica, Prezzi dell'energia e competitività, Decarbonizzazione) che sintetizza lo stato della transizione energetica italiana, risulta in miglioramento rispetto allo stesso periodo dello scorso anno (+10%). Rispetto al secondo trimestre 2023 l'ISPreD risulta in leggero miglioramento nelle dimensioni decarbonizzazione, prezzi dell'energia e competitività e in miglioramento più consistente nella dimensione della sicurezza energetica.

Fonte: *ENEA*

NASCONO I CONDOMINI PER GLI ANZIANI: PER ESSERE FELICI INSIEME

Sono due i condomini per anziani nati in Italia con l'obiettivo di offrire la possibilità di vivere la terza età in un ambiente indipendente ma all'interno di una comunità organizzata che favorisce il benessere fisico e sociale.



L'ultimo aperto è un elegante edificio di Torino con parquet e soffitti affrescati, con 40 appartamenti organizzati come una comunità e numerosi servizi inclusi e condivisi. La peculiarità del condominio risiede nel fatto che non si tratta di una casa di riposo o di una RSA, ma di un luogo dove gli anziani possono vivere in modo autonomo e protetto, con accesso a strutture comuni e assistenza condivisa. Qui si trova una palestra con sauna, una biblioteca, un bistrot e una sala per concerti da camera. Ogni giorno un ricco programma di attività come ginnastica, lezioni di musica, d'arte, visite ai musei o uscite nei mercati e concerti riempiono le giornate dei condomini.

L'edificio dispone inoltre di un sistema di telemedicina e di sorveglianza attiva 24 ore su 24 che garantisce sicurezza e assistenza continua ai suoi abitanti. Chi vuole può cucinare, invitare gli amici, organizzare incontri ma per chi non se la sente, tutte queste cose le organizza il condominio. Una struttura simile è stata inaugurata anche a Siena nell'ottobre 2023 dal gruppo Specht Italia con una piscina, bar, ristorante e cinema interni. Qui le persone con più di 65 anni si sentono a casa loro ma con tutti i vantaggi di una struttura residenziale assistita.

Fonte: *Torino News; Specht Group; Guild living*

GLI EDIFICI AD ALTA EFFICIENZA ENERGETICA IN ITALIA SUPERANO QUELLI INEFFICIENTI

Le prestazioni energetiche del parco edilizio nazionale italiano hanno raggiunto per la prima volta una percentuale di edifici nelle classi energetiche più efficienti che supera il 50%. I dati raccolti sulla base degli Attestati di Prestazione Energetica registrati confermano il miglioramento delle prestazioni energetiche nel settore residenziale, dove l'incremento delle classi più efficienti (A4-B) è stato di circa il 6% rispetto al 2022. Il Rapporto annuale sulla Certificazione Energetica degli Edifici realizzato da ENEA e dal Comitato Termotecnico Italiano Energia e Ambiente mostra un rapido aumento della qualità degli edifici in Italia e raccoglie le rilevazioni del percorso di perfezionamento dei Catasti Energetici Unici regionali, in funzione dello sviluppo del Catasto Unico Nazionale, del Portale nazionale per la Prestazione Energetica degli Edifici, strumenti che stanno implementando nuove pratiche di sostenibilità energetica per gli edifici e per la transizione verso la decarbonizzazione e un loro minore impatto ambientale. La certificazione energetica, nota anche come Attestato di Prestazione Energetica, è un documento che descrive le caratteristiche energetiche di un edificio, abitazione o appartamento. Questo certificato fornisce informazioni sul consumo annuo di energia primaria necessario per l'uso dell'edificio e offre suggerimenti per eventuali interventi migliorativi per ridurre i consumi. L'APE è obbligatorio in casi come la compravendita, l'affitto, le nuove costruzioni e le ristrutturazioni importanti. È rilasciato da tecnici abilitati indipendenti e certificati ed è valido per 10 anni. I tecnici valutano l'immobile calcolando una classe di prestazione energetica che va dalla G (meno efficiente) alla A4 (più efficiente).

Fonte: ENEA



RITROVA LA SORELLA DISABILE DOPO 30 ANNI DI RICERCHE

Monica Guerra, una donna toscana di 57 anni, ha cercato la sorella da cui era stata separata da bambina ed è riuscita a trovarla, dopo 29 anni. Nata a Castellina Marittima, in provincia di Pisa, fu data in adozione dalla sua famiglia, che con 11 figli non era in grado di prendersi cura di lei. "Quando ho scoperto di essere stata adottata, ho iniziato le ricerche. Ho scoperto di avere una sorella, la quale era stata affidata a una struttura cittadina". "Sedici anni fa ho iniziato il mio lavoro a Casa Migliorati a Calci-



naia. Quando ho saputo che mia sorella poteva essere ospite nella struttura fiorentina ho chiesto alla persona giusta, nel momento giusto. Sono stata fortunata... Donatella, mia sorella vive ancora a Firenze. Affetta da una grave forma di autismo, conduce la propria vita nella piena dignità, nella serenità e nell'amore di tante persone". Le due donne, per un caso fortuito, si trovavano in due strutture dello stesso gruppo, una come impiegata e l'altra come ospite. Cosa ha provato? "Credo che sia impossibile da descrivere. Da 29 anni aspettavo quel momento: false piste, delusioni, paure. Ad un tratto me la sono trovata davanti e mi ha sorriso. Allora ho capito che la mia ricerca era terminata. Ho provato pace. Non è importante che cosa Donatella abbia capito. Io so che ha bisogno del suo tempo, ma sono anche certa che abbia provato qualcosa di incredibile anche lei. Siamo sorelle".

Fonte: La Nazione

SPUNTANO I MURALES ALL'UNCINETTO: LA STREET ART DELLE NONNE



A Montegalda, comune di 3000 abitanti in provincia di Vicenza, è stato inaugurato il Vialetto della Gentilezza, una strada a colori realizzata con l'aiuto di tutti, dai bambini della scuola materna agli anziani del centro "Nonnochiamanonna", a pittori e aspiranti artisti che hanno voluto dare il loro contributo per colorare uno spazio poco valorizzato. Tutto è nato dalla creatività di Sonia, un'infermiera che, stanca di vedere solo muri grigi e spogli, ha bussato alle porte dei vicini per chiedere se poteva decorare i muri che danno sul retro delle case.

Il progetto di Sonia ora è diventato realtà: chi ha dipinto il mural dell'amicizia mondiale, chi quello dell'amicizia tra Montegalda e Eichstatt, in Germania, con cui il paese è gemellato. E da marzo 2024 si è aggiunto un nuovo tipo di mural: quello fatto all'uncinetto e a maglia, realizzato dalle donne del centro Nonnochiamanonna. «Il mio grazie va Sonia – dice l'assessore alla Gentilezza Loreta Tonello Bortoli – per averci coinvolto. È la dimostrazione che tanti piccoli momenti passati assieme possono dare grandi risultati. Penso che Nonnochiamanonna abbia raggiunto lo scopo, che è quello di combattere la solitudine. Lana e fili sono stati donati da persone che li avevano a casa e che hanno messo a disposizione borse piene di materiali».

I murales di lana sono stati trattati con una vernice che li protegge dalla pioggia e li mantiene a lungo.

Il Vialetto della Gentilezza, nato tre anni fa, si è arricchito della collaborazione con i bambini del dopo-scuola e una forte caratterizzazione sui temi della gentilezza e dell'inclusione.

Fonte: Assessorato alla gentilezza del Comune di Montegalda

Relazione con l'ambiente



**Cancella l'iscrizione a una
newsletter che non
leggi più**



Cancella l'iscrizione a una newsletter che non leggi più



Perché farlo

Lo sapevi che una sola e-mail senza allegati emette la stessa CO2 che occorre a produrre un sacchetto di plastica? Siamo abituati a pensare alla posta elettronica come a uno strumento più ecologico delle vecchie lettere, ma siamo sicuri che sia davvero così? Forse, anziché ricordare al destinatario di pensare all'ambiente e di non stampare la e-mail quando non ne ha bisogno, dovremmo chiedere a noi stessi se davvero occorre inviare il messaggio di posta elettronica che stiamo componendo. È noto che il web ha ormai un impatto ambientale significativo sul nostro Pianeta ma spesso si sottovaluta il ruolo di un gesto così semplice come inviare un messaggio di posta elettronica. Si stima, ad esempio, che 8 e-mail inquinino come un'auto che percorre un chilometro (fonte: Focus). Ogni volta che scriviamo o riceviamo un messaggio via web lasciamo dunque la nostra impronta: le nostre e-mail vengono infatti copiate fino a 10 volte da diversi server prima di raggiungere l'indirizzo del destinatario; ogni passaggio consuma energia elettrica prodotta con combustibili fossili e, dunque, emette CO2.

Come farlo

Apri la tua casella di posta e scorri gli ultimi messaggi non letti per verificare se, tra questi, ci sia una newsletter che ricevi periodicamente. Domandati qual è stata l'ultima volta che hai aperto e letto con interesse il contenuto di quella newsletter. Se sono trascorsi più di due mesi o addirittura non ricordi quando è avvenuta l'ultima apertura, considera di cancellare la tua iscrizione. Forse sono cambiati i tuoi interessi o, semplicemente, in questo momento della tua vita non hai tempo per la lettura. Ricorda che potrai richiedere una nuova iscrizione in futuro se ne sentirai la mancanza ma prendi atto che, oggi, non sei più interessato/a a quella particolare lettura.

Con un piccolo gesto farai spazio nella tua casella liberando la tua attenzione e, al contempo, eliminerai l'impatto ambientale provocato dall'invio di e-mail non utili.



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



Betty Senatore

Conduttrice e speaker radiofonica

Dobbiamo imparare ad ascoltarci di più



ELISABETTA
GATTO

Tu ne hai fatto il cuore della tua professione, ma qual è il ruolo della voce nel creare relazioni?

La voce è il nostro biglietto da visita perché va dritta

alle emozioni. È collegata al diaframma, passa dalle corde vocali ma tutto è comandato dalla respirazione. Una tensione minima, ad esempio il dolore a un piede, fa sì che la respirazione cambi e con essa la voce. I cantanti ne

risentono di più, ma anche noi dovremmo provare ad ascoltarci di più. L'imbarazzo, la vergogna o emozioni anche positive hanno influenza sulla respirazione, così come la stanchezza o ciò che mangiamo. Affinché tutto il nostro

apparato si presenti nel modo migliore, la voce va istruita. La vocal coach Kristin Linklater disse: "Non esistono voci belle o brutte, ma tutte le voci che escono da un corpo rilassato sono belle". La voce è uno strumento che nella maggior parte dei casi non viene conosciuto. È come camminare. Ho fatto un corso di nordic walking e ho scoperto che camminavo male. Camminare è naturale così come respirare, lo diamo per scontato ma dobbiamo ricordarci di farlo bene. Bisogna recuperare il gesto che da bambini facciamo nel pianto; l'educazione interrompe quel circolo virtuoso e la respirazione non è più addominale ma toracica e questo causa problematiche sulla voce: la voce strozzata, troppe note acute, l'affanno, il respiro a cagnolino. Mike Maric, medico e campione mondiale di apnea, dice che la respirazione va corretta per non avere mal di stomaco, mal di schiena, male alla cervicale. L'addome è il nostro secondo cervello, è dove risiede l'istinto: bisogna ascoltarlo di più, bisogna riprendere contatto con quella parte.

Parlare in pubblico ci mette di fronte alle nostre fragilità: quali emozioni impediscono una buona comunicazione?

La seconda paura al mondo, dopo quella di morire, è quella di parlare di fronte a un pubblico. A me devono mandare fuori a calci per farmi smettere, ma capisco, insegnando, che molte persone ce l'hanno e molte non sanno di averla. Emozioni

come l'ansia, il timore del giudizio altrui, l'incapacità di parlare impediscono una buona comunicazione.

Negli Stati Uniti fin da piccoli fanno i dibattiti e ogni tre per due fanno discorsi; noi no. La mancanza di allenamento si traduce nel timore di parlare, di stare davanti agli altri, di avere il centro dell'attenzione, di sbagliare - la più difficile da scardinare. A volte ci sono blocchi molto profondi. Ricordo a un corso una ragazza che parlava con la voce molto bassa ed è venuto fuori che aveva tre sorelle e in famiglia i suoi genitori le dicevano sempre: "Sta' zitta e fai parlare loro". Questo trauma si è tradotto in una voce sempre bassa. Ci sono delle tecniche che possono aiutare, come parlare

Pensare che tutto andrà bene aiuta il nostro cervello a memorizzare il successo di qualcosa

lentamente, cambiare tono... In 21 giorni queste tecniche entrano nella routine; per l'ansia e per la paura ci vuole molto più tempo!

La voce è il nostro biglietto da visita

Quali emozioni, al contrario, facilitano una buona comunicazione?

La forte motivazione, il raggiungimento dell'obiettivo, la conclusione di un progetto, la gioia di dividerlo, il godersi il proprio ruolo. Dico sempre ai miei allievi: avete studiato o lavorato per un obiettivo, dovete godervelo

perché è il vostro momento, la scena è vostra. Il discorso è una performance, bisogna essere soddisfatti e felici e alla fine darsi una gratificazione, come un bicchiere di vino, una fetta di torta o un nuovo rossetto.

La voce ha una straordinaria capacità di attivare memorie e un legame con il passato.

Ho intervistato da poco il figlio di Ennio Morricone, Marco, e ho fatto fatica a trattenere l'emozione perché la voce era uguale a quella di

suo padre e mi ha molto commossa. L'apparato uditivo e quello olfattivo sono i più immediati: pensiamo all'effetto che ci fanno la voce della nonna, il suono della moka, le voci di chi ci raccontava le favole. Quando si devono dire cose molto importanti bisogna ricordarsi di



abbassare il volume e dirle in maniera più lenta, così ci guadagniamo l'attenzione. In questo modo una bella notizia te la godi di più, se invece è brutta il ritmo lento ti ricorda la voce materna ed è un conforto.

Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?

Io lo vedo sempre mezzo pieno, sono nata ottimista. Bisogna pensare che tutto andrà bene, frase che ci è stata rovinata durante il periodo della pandemia. In realtà pensare che tutto andrà bene aiuta il nostro cervello a memorizzare il successo di qualcosa e que-

sto porta a coinvolgere tutto il resto del corpo e si arriva a crederci, anche se quello che senti è negativo.

Quali sono i progetti a cui stai lavorando?

Lo spin-off del podcast "Che film guardo stasera?", intitolato "Che film guarda stasera?", che sarà su tutte le piattaforme, prodotto da OnePodcast, con interviste a personaggi del mondo del cinema, della letteratura, della ristorazione. Mi sono stupita a sentire che Margherita Buy, ad esempio, guarda film con disastri aerei per esorcizzare la sua paura di volare o che i Negrita sono

appassionati del film "La vita è bella", di cui molte scene sono state girate ad Arezzo, terra delle loro radici, o che Rocco Siffredi è appassionato di "Rocky"... No, questo forse era più prevedibile!

Betty Senatore è una conduttrice radiofonica, podcaster, presentatrice di eventi e coach di public speaking. Da oltre 30 anni lavora nel mondo della radio, prima a Radio 2 e adesso a Radio Capital. È autrice e conduttrice del podcast "Che film guardo stasera?" prodotto da OnePodcast, online da oltre 600 puntate. Si è formata come attrice con il metodo Stanislavskij alla scuola di Beatrice Bracco di Roma, poi ha frequentato corsi sui metodi Voicecraft, Tomatis e Linklater e ha conseguito il riconoscimento come coach di public speaking con Max Formisano. Porta avanti il progetto Public speaking per il web, per imparare a parlare a una platea virtuale. Ha recitato nella terza stagione di "Vita da Carlo" di e con Carlo Verdone.



*“Fermati a vivere”
foto di Riccardo Ceppa*

2^a classificata al concorso COME VEDI IL MONDO MEZZOPIENO 2024
In collaborazione con REFLEXtribe



Come vedi il mondo Mezzopieno?
Invia la tua foto a redazione@mezzopieno.org



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

LA SARDEGNA DICHIARATA LIBERA DALLA PESTE SUINA DOPO OLTRE 40 ANNI

La Commissione europea ha riconosciuto ufficialmente l'eradicazione della Peste suina africana in Sardegna. La decisione ha portato di conseguenza la cancellazione di tutte le misure restrittive ancora in vigore a causa della malattia dei suini che per oltre quarant'anni ha martoriato la Sardegna. "La Peste suina africana sta imperversando in mezza Italia. La Sardegna è un modello da seguire", ha affermato l'assessore all'Igiene e sanità Armando Bartolazzi.



Cagliari



Perugia

L'UMBRIA HA IL MINOR ABBANDONO SCOLASTICO IN ITALIA

In Umbria solo il 5,6% degli studenti abbandona la scuola dopo la licenza media, il tasso più basso in Italia. La regione ha un tasso che è circa la metà del resto del Paese. Nello scorso anno il drop-out scolastico in Italia è stato del 10,5%, in calo rispetto all'11,5% del 2022 e al 12,7% del 2021. Le altre regioni che fanno segnare un basso abbandono scolastico sono le Marche e il Lazio, ambedue al 6,1%.

IL RAP DIVENTA MESSAGGIO DI GENTILEZZA

A Campobasso alcuni dei più noti rapper della scena locale, Lostyle, Cele, Letsco, Fixed e Ustrret hanno intrattenuto il pubblico con brani incentrati su valori come gentilezza e rispetto, stimolando i giovani a essere più positivi e a collaborare per il bene del mondo. L'iniziativa è stata organizzata in occasione della Giornata Mondiale della Gentilezza 2024. Il rap si è trasformato in uno strumento educativo. I testi, appositamente pensati per sensibilizzare sull'importanza della cortesia e della solidarietà, hanno dimostrato come la musica possa essere un potente veicolo di messaggi positivi.



Campobasso

L'AZIENDA SI INTERROGA SUL BENESSERE DEI SUOI LAVORATORI

Lavorare richiede sempre l'impiego di energia fisica e mentale, ma controllare la fatica e lo stress è fondamentale per non perdere di vista il benessere dei lavoratori e non trasformare il lavoro in una forma di sfruttamento. "I ritmi sostenuti, dettati da esigenze produttive via via più stringenti, mettono a repentaglio la serenità di professionisti di ogni età, ambito ed esperienza", spiega



"Ciò che mi tiene unita con le persone con cui lavoro è la fiducia"

Erica Tramontini

Erica Tramontini, Chief Happiness Officer di Marketers, azienda di digital marketing leader in Italia. "Nella nostra azienda siamo molto attenti alla cura dei collaboratori: si tratta di una scelta etica e valoriale ma anche di un bisogno dettato dalla consapevolezza che la nostra modalità di lavoro richiede una gestione mirata". Il ruolo di Tramontini in azienda è quello di sostenere e nutrire il benessere e la felicità aziendale; per questo ogni 6 mesi viene proposto a tutti i lavoratori di osservare il proprio stato e le dinamiche relative alla propria attività, attraverso un questionario valutativo

anonimo che permette di comprendere lo stato di variabili come l'appagamento, la fatica, la gestione del tempo libero, la percezione degli obiettivi o il rapporto con i colleghi. "La nostra azienda è 100% full remote, lavoriamo tutti da remoto, in città e paesi distanti, organizziamo autonomamente il nostro tempo in base agli obiettivi da raggiungere.



Tutta questa libertà richiede una fortissima fiducia reciproca ma anche una profonda consapevolezza di sé: quando la gestione del lavoro è completamente autonoma, uno dei rischi più seri che si possano correre è quello di iper-lavorare, di non pianificare le pause necessarie, non avere un vero e proprio inizio e una fine della giornata lavorativa".

Sulla base dei dati raccolti dai questionari e il loro confronto nel tempo, per prevenire e affrontare il rischio di eccessivo carico mentale ed emotivo e rendere il tempo del lavoro sereno, produttivo e limitato, in Marketers sono costantemente implementate iniziative che permettono di gestire il tempo e le modalità di lavoro, come la riduzione della settimana lavorativa che aggiunge due giorni di riposo in più al mese o i giorni illimitati di ferie, oppure giornate di lavoro in gruppo in presenza o la possibilità di ricevere supporto psicologico a prezzi calmierati per chi ne sente il bisogno.

LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

Il burn-out è una sindrome risultante da stress cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità lo ha incluso dal 2019 tra i fenomeni professionali rilevanti nell'ambito della classificazione generale delle malattie e dei disturbi. Questo fenomeno è caratterizzato da sensazione di mancanza di energia, aumento della distanza mentale e negatività nei confronti del proprio lavoro e ridotta efficacia professionale. L'abilità di gestire in autonomia i propri compiti e raggiungere gli obiettivi assegnati è una delle principali fonti di soddisfazione ed appagamento dei lavoratori. Nei contesti organizzativi in cui i vertici esercitano l'autorità imponendo modalità e ritmi di lavoro, questa gratificazione lascia il posto all'ansia di svolgere i propri compiti in linea con le direttive imposte dall'alto. A questo si aggiunge la mancanza di autonomia nella gestione degli orari di lavoro e del tempo libero, tradizionalmente diversi da persona a persona. Disporre di una flessibilità oculata che consenta di organizzare il proprio lavoro e la vita privata in modo bilanciato e gestibile, nel rispetto delle necessità aziendali, è un elemento che molte volte trova difficoltà ad essere applicato e che diventa fonte di insoddisfazione e malessere. L'attenta gestione del contesto rappresenta pertanto uno dei più importanti fattori per il benessere del lavoratore; elemento che necessita dell'intervento di chi tale contesto lo gestisce e lo organizza, in un rapporto in cui la responsabilità, la fiducia e il riconoscimento e il loro equilibrio guidano i rapporti in azienda.

IL BURN -OUT



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 *Scriversistere* Anno 4, n. 10)

▲
LAURA
TANGORRA

COME FOGLIE

Un pensiero in memoria di Luigi Picheca

C'è una voce che mi riecheggia nella testa ogni volta che muore una persona con la SLA. E questa voce dice:

Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie.

Scritta da Ungaretti quando combatteva nel Carso durante la Prima guerra mondiale, "Soldati" descrive in sole otto parole la fragilità, la precarietà della vita di chi combatteva in trincea, ma in fondo è così la vita di chiunque. Trovo sia una fotografia perfetta del nostro mondo SLA. Siamo foglie aggrappate alla vita, ma a un certo punto cominciamo lentamente a perdere la verde clorofilla che ci nutre. Quando arriva il freddo la foglia si ferma, non lavora più, e diventano visibili i colori che il verde nascondeva. Noi abbiamo dentro i colori dell'autunno, vivi come i pensieri, malinconici come i ricordi, caldi come l'amore di chi ci ama. Ma basta un filo di vento, che la vita ci lascia andare, e ondegghiamo liberi nel vento fino a toccare terra, la terra che ci ha messo al mondo, la terra in cui affondano le nostre radici.

Questa volta è stato Luigi a lasciare il ramo che lo teneva in vita.

Non ci siamo mai incontrati, solo visti in fotografia, ma a un certo punto abbiamo iniziato a scriverci, credo di avere iniziato io, per fargli i complimenti per un articolo molto bello che aveva scritto per il nostro giornale, e così, mail dopo mail, abbiamo scoperto di avere diverse cose in comune, come la passione per gli animali, e per la liquirizia.

È stato uno sportivo, ma il destino l'ha costretto a smettere, e si torturava guardando lo sci, in particolare amava, come Franco, il biathlon; io lo faccio con Masterchef.

Mi ha raccontato della sua amicizia con il giocatore di calcio Stefano Borgonovo, suo compagno di stanza quando era ricoverato al NEMO. Grazie a lui ha ricevuto il suo primo comunicatore a puntamento oculare: lo avevano offerto a Borgonovo, il quale ha accettato a patto che lo dessero anche a Luigi.

Col tempo, tra noi si era creato un legame, e mi ha raccontato episodi della sua vita privata, con quella crudezza e con quella sua ironia che mi faceva molto divertire.

Voglio pensare che adesso sia felice, libero senza più catene. Ciao Luigi. Arrivederci.

Laura

Costellazioni familiari e vita che scorre tra le generazioni.

NATALIA
CERAVOLO

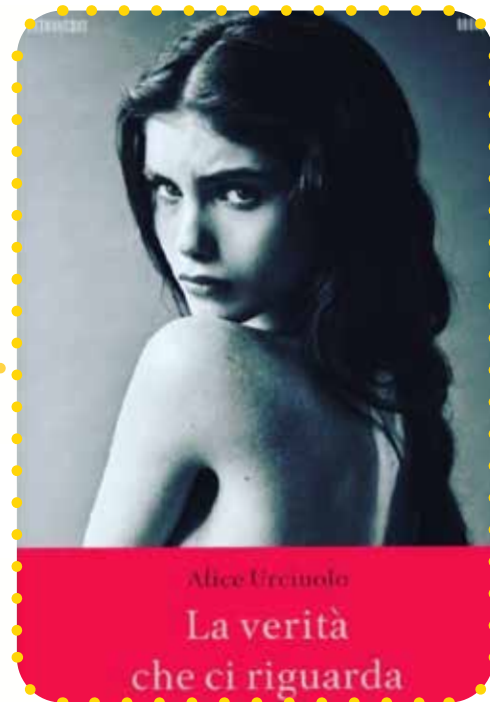
E se anche il dolore fosse ereditario, come lo sono in connotati fisici? Se una ferita emotiva di una tua antenata giungesse a te esattamente come il neo sul labbro? Entriamo così subito nel mondo di **Another Self**, una serie televisiva turca che racconta il rapporto di amicizia di tre amiche che visitano una città di mare, dove trovano contatto con la loro spiritualità e incontrano inaspettatamente un trauma irrisolto del passato delle loro famiglie. Un dramma sentimentale che, tra formazione e amicizia, dipinge un rapporto molto stretto, una sorellanza tra tre giovani donne decise a essere (più) padrone della loro vita e a cambiare il proprio destino. Ada, medico di successo, Sevgi, avvocatessa ambiziosa e Leyla, che ha una famiglia che la assorbe completamente e che la rende felice, si sono conosciute all'università e da allora la loro amicizia si è cementata sempre più. Quando a Sevgi viene diagnosticata una malattia che secondo Ada richiederebbe l'ospedalizzazione, lei si rifiuta, proponendo invece alle due amiche di accompagnarla in un viaggio alla ricerca di un misterioso uomo di nome Zaman. Ada e Leyla accettano, senza immaginare che il viaggio cambierà anche le loro vite.

Another Self è la prima produzione televisiva per il grande pubblico che parla espressamente di Costellazioni familiari e ci ricorda che siamo più di ciò che appariamo e che, dentro di noi, le storie dei nostri antenati, della nostra famiglia e della nostra stessa terra sono ben vive e sono parte attiva della nostra vita. Ogni irrisolto, ogni sospeso, ogni segreto, ogni dolore, ha il suo peso specifico e vuole essere visto e integrato.

Collegiamo questa serie tv a un libro intenso e meraviglioso di Alice Urciolo, **"La verità che ci riguarda"**, un'opera che esplora il tema delle dipendenze affettive attraverso la storia di Milena e di sua madre Angelica. Dolori che legano di generazione in generazione la linea familiare femminile di questa famiglia. Entrambe, infatti, pensano di trovare la propria identità in rapporti manipolatori, con un uomo più grande l'una e con la guida spirituale di un nuovo culto l'altra, sperimentando analoghe dinamiche psicologiche di soggezione. Milena, quindicenne cresciuta in un paesino tra le montagne della Ciociaria, da tre anni soffre di anoressia. La madre Angelica, molto devota e legata alle suore del paese, dopo aver cercato in ogni modo di aiutarla, decide di fare un voto alla Chiesa della Verità, un nuovo culto. Preoccupata, Milena riprende a mangiare, portando così Angelica a convincersi che Tiziano, la guida spirituale, sia davvero capace di compiere miracoli.

Il desiderio di crearsi una nuova identità e di tagliare i ponti con il passato spingono Milena a cambiare l'accento del suo nome in Milena quando si presenta a Emanuele, un uomo più grande che le promette quel riscatto che sperava di trovare. Prigioniera di una storia d'amore tramutatasi in dipendenza affettiva, Milena si allontanerà dalle amiche e dalla famiglia fino a quando non si accorgerà di essere caduta nello stesso rapporto manipolatore che lega sua madre a Tiziano.

"La verità che ci riguarda" è la storia di un dolore ereditario che porta Angelica e Milena a credere di potersi salvare solo affidandosi completamente a un'altra persona. Prendere consapevolezza di un rapporto malato è molto difficile ma non impossibile. È un lavoro lungo e complesso che deve partire dal desiderio profondo di dire basta all'inganno e all'annullamento di sé.



Alice Urciolo

La verità
che ci riguarda

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/>



“ **Il mondo non è comprensibile
ma è abbracciabile.**

Ogni mattina mi occuperò di nuovo e senza sosta del confine tra l'atto d'amore-Sì e l'atto di potere-No e dell'avanzare onorevole della realtà. Non possiamo evitare di usare il potere, non possiamo sfuggire alla compulsione di soggiogare il mondo, quindi, cauti nello stile e potenti nella contraddizione, amiamo con forza. Il mondo non è comprensibile ma è abbracciabile.

- *Martin Buber*

(da "Potere e amore" 1926)



FACILITARTE

Diffondere la facilitazione a sostegno di gruppi formali e informali

“Mi immagino un mondo di consapevolezza, di profondità, di presenza, dove i conflitti e le difficoltà esistono ma vengono vissuti come opportunità”

DIEGO
MARIANI

Nata negli anni Cinquanta nel contesto della psicologia umanistica di Carl Rogers e poi, sul piano educativo, della pedagogia di Malcom Knowles, la facilitazione è stata sviluppata in ambito aziendale nel mondo anglosassone per essere reinventata in Spagna dall'Istituto Internazionale di Facilitazione e Cambiamento (IIFACe). Oggi è una parola di uso comune in contesti trasversali, dalla scuola alle organizzazioni della società civile, dalle pubbliche amministrazioni alle imprese. A Monzuno (BO), abbiamo incontrato Efstathios Mavridis detto “Delfino” che insieme a Francesca Guidotti ha fondato FacilitArte che porta avanti in centro Italia una scuola triennale di facilitazione legata al IIFACe. Al percorso di approfondimento appena iniziato con gli studenti del secondo anno, si affiancherà dalla Primavera del 2025 la settima edizione del corso base che partirà in Toscana.

Che cosa significa per voi facilitare?

A me piace partire dalla parola stessa che significa rendere più facile. Dall'inglese facilities deriva un significato ulteriore, ovve-

ro mettere a disposizione una cassetta di strumenti per comprendere i processi collettivi e accompagnarli in un certo modo. Nella pratica, significa offrire le proprie competenze e conoscenze al servizio di un gruppo che ha una tematica, una ricerca, una esplorazione, un conflitto o una difficoltà per accompagnarlo nel percorso. La linea nella quale noi ci muoviamo, vede il facilitare come come un percorso di crescita e di potenziamento delle abilità e delle possibilità. Questo inizia da percorsi personali e interpersonali per muovere poi verso il collettivo. Nella nostra visione, la facilitazione non solo accompagna verso il raggiungimento degli obiettivi ma allo stesso tempo si prende cura dei processi e delle persone.

Ci fai un esempio di una situazione che avete facilitato di recente?

Uno degli accordi importanti con cui lavoriamo è quello della riservatezza perciò ti racconto la situazione senza citare i protagonisti. La richiesta mi è arrivata da una organizzazione a livello nazionale e internazionale per accompagnare il loro incontro annuale in presenza. Conside-



ro questa associazione come molto efficiente sebbene dalla pandemia in poi i suoi associati abbiano avuto difficoltà a livello relazionale interno che hanno richiesto, appunto, un contributo di facilitazione esterno. Abbiamo lavorato per un intero fine settimana per fare insieme quello che io chiamo una immersione in acque profonde.

Utilizzando una tecnica che lavora con le polarità (con il sì e il no), che durante il Covid si erano accentuate nella divisione tra chi ha scelto di vaccinarsi e chi no. Questo ha consentito alle persone di esprimersi liberamente – pur avendo accordi molto precisi che sostenevano lo spazio – per dire ciò che in tempi passati non avevano

potuto dire. Dopo alcune ore ho percepito che la mia presenza era di supporto ma non più necessaria e da allora questa organizzazione continua a lavorare su questi temi in autonomia in un'atmosfera di lavoro molto più unita nelle differenze, dopo aver attraversato questa difficoltà che ha avuto le caratteristiche di vera e propria guerra civile.



Vuoi condividere altri strumenti ?

Considero il paradigma che portiamo avanti come molto aperto e capace di adeguarsi alla figura che assume il ruolo della facilitazione. Ci sono sicuramente strumenti comuni che posso nominare: la Comunicazione Non Violenta, il lavoro sull'assertività, la gestione emozionale tramite la bussola delle emozioni teorizzata da Vivian Dittmar, il teatro dell'oppresso e lo ZEGG forum che tra l'altro presenteremo a fine Febbraio a Gaia Terra (UD) in un incontro aperto a tutti. All'interno degli strumenti che ho citato, alcuni dei quali possiamo considerarli vere e proprie linee di intervento, la persona che ha il ruolo della facilitazione porta in modo integrato le sue competenze specifiche a seconda della formazione che ha ricevuto.

Lo ad esempio lavoro anche con i sogni, sia quelli a occhi chiusi che quelli a occhi aperti. Con il corpo tramite discipline come danza, teatro, Tai Chi e Qi Gong. Chi facilita fa un lavoro interno per poter usare una gamma ampia di strumenti. Per nominarne altri: il dragon dreaming, il world café, il lavoro che riconnette, gli ascolti attivi e così via.

Quale relazione esiste tra facilitazione e attivismo?

Vivo questi due temi come molto legati tra loro. Lavoro con la facilitazione e vivo di questo ma al contempo la porto avanti come parte del mio impegno politico, etico e sociale perché l'obiettivo di fondo è la trasformazione culturale e sociale. Per questo metto a disposizione le mie competenze là dove considero che c'è un'affinità con questo ideale. Per FacilitArte il focus è proprio questo tipo di gruppi.

una situazione come quella ho descritto prima, è importante che io entri nel ruolo della facilitazione lasciando da parte quello dell'attivismo in relazione al contenuto che sto andando a facilitare. E mi spiego: se io mi considero un attivista contro la vaccinazione non posso andare a facilitare quella situazione a meno di lasciare da parte le mie posizioni interne. Non penso che esista la neutralità pura ma è importante che io possa vedere con rispetto le due posizioni in modo equidistante.

Come può la facilitazione diventare strumento di trasformazione sociale?

Per come la viviamo noi, impostiamo la facilitazione stessa con modalità trasfor-

Per una parte di quello che faccio non chiedo una ricompensa monetaria. Così come non portiamo la facilitazione a gruppi che crediamo stiano andando in una direzione diversa da quella che vogliamo sostenere.

Che differenza c'è tra i due paradigmi?

Quando facilito

native. Ricordo il momento in cui, da studente di facilitazione, mi sono trasformato come persona e oggi osservo cambiamenti rilevanti negli studenti della nostra scuola durante il loro percorso di formazione. La facilitazione diventa così una

difficoltà esistono ma vengono vissuti come opportunità. Dove c'è un livello di organizzazione che parte da basi di vicinanza, da condivisione su piccola scala per passare alla grande scala grazie a un'organizzazione politica che non permette abusi

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA FACILITARTE:

Quando qualcosa ti preoccupa, fermati, respira e osservalo con curiosità di bambino.

modalità per vivere, e non solo per accompagnare i gruppi, basata su valori come trasparenza, consapevolezza, aumento del proprio potere senza schiacciare gli altri.

Le relazioni stesse si trasformano. La collaborazione con le mie due attuali compagne di FacilitArte si è molto trasformata rispetto a quando abbiamo iniziato; il livello di empatia, di accoglienza dell'altra nella sua diversità è il frutto di una trasformazione che considero profonda.

Come immagini un mondo in cui la facilitazione è diventata pratica comune in tutti i gruppi di persone?

Mi immagino un mondo di consapevolezza, di profondità, di presenza, dove i conflitti e le

di potere né sfruttamento tra le persone e verso il pianeta. Immagino che ci sono sacrifici che hanno un profondo senso e sono vissuti come scelte. Un mondo dove la tecnologia è al servizio delle persone e delle loro organizzazioni. Tanta libertà, processi creativi sostenuti. Un mondo dove si lavora con consapevolezza nel trasformare le tendenze attuali a livello ecologico, sociale e politico creandone nuove. Potrei fare un ulteriore esercizio di immaginazione ma voglio lasciarlo ai soggetti di questo sogno che, credo, può mettere radici perché vedo il potenziale manifesto delle persone quando vengono facilitate. Immagino un mondo di bellezza.



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

Twitter #RingraziareVoglio

Per l'alternarsi delle stagioni

- Adele

Per la qualità della mia relazione

- Gisella

Perché non ho bisogno di niente

- Alberto

Per l'arte in tutte le sue forme

- Angela

Per la luce che viene dal cielo

- Irina

Per il mio orto

- Michele

Per il freddo che mi fa sentire vivo

- Diego

Per dimenticarmi di essere dislessica

- Raffaella

Per la mia famiglia

- Elisabetta

Per il sangue che scorre nel mio corpo

- Michele

Per chi si ferma ad ascoltarti

- Cinzia

Perché Dio ha ascoltato le mie preghiere

- Mina

Per il sorriso dei nipotini

- Ugo

Per tutto quello che mi è stato dato

- Anonimo

Per accorgermi della meraviglia del mondo

- Luca

Per avere 93 anni ed essere ancora qui

- Rita

Per chi mi ha permesso di arrivare fin qui

- Fausto

Per le mie maestre che mi fanno sentire felice

- Stefano

Per i ricordi di mia mamma che nulla potrà mai cancellare

- Agnese

Per tutto ciò che ho in testa

- Roberto

Per la natura

- Isa

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

LA FORESTA DELLA GRATITUDINE

Il Movimento Mezzopieno è impegnato a garantire la sostenibilità di ogni suo intervento, in particolare in campo ambientale. Per questo effettuiamo un'attenta valutazione dell'impatto di ogni azione intrapresa, sia in Italia che in India, e ci occupiamo di progetti di compensazione delle emissioni prodotte, in collaborazione con cooperative locali e organismi di certificazione internazionali.

Il nostro programma in India si occupa di piantare e coltivare piante per la riforestazione e per uso medicinale. Negli anni, le popolazioni tribali del Telangana hanno piantumato una foresta di migliaia di alberi, in collaborazione con il movimento Mezzopieno. Il programma di compensazione ecologica della rete italiana della positività ha riforestato un'area abbandonata di oltre 800 ettari che si trova nel distretto di Khammam, nel sud dell'India.

PARTNER: SEMI ETS**IL PROGETTO: www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica**



Ringraziandoti per la tua amicizia anche quest'anno desideriamo farti gli auguri con un dono speciale: il **RICORDARIO della CNV**, che ci permetterà di sentirci vicini anche da lontano, esercitandoci ogni mese con le pratiche della Comunicazione Non Violenta. Puoi seguire le indicazioni scritte, praticando in solitudine, in famiglia oppure con amici, amiche e anche a scuola. Se ti fa piacere puoi inventare nuove pratiche ed inviarcele. Sarà bello condividere!

GENNAIO

Fai un elenco
dei bisogni che vivono in te
in questo momento



FEBBRAIO

Ascolta una persona
per tre minuti
senza interrompere



MARZO

Sostituisci la parola "devo"
con voglio, posso, scelgo



APRILE

Accogli con benevolenza
la rabbia o la tristezza
che provi in alcuni momenti



MAGGIO

Chiediti come ti senti
nel corso della giornata



GIUGNO

Presta attenzione
a come il tuo corpo
sente un'emozione





LUGLIO

Chiedi a qualcuno
"come ti senti?"
e ascolta la sua risposta con curiosità



AGOSTO

Fai caso
a quando esprimi un giudizio
osservando una situazione



SETTEMBRE

Prova a riconoscere
i bisogni dei tuoi cari



OTTOBRE

Chiediti come puoi soddisfare
un tuo bisogno
in questo momento



NOVEMBRE

Presta attenzione alle tue emozioni
mentre pratichi un'attività all'aperto



DICEMBRE

Quando provi un'emozione
chiediti a quale bisogno
corrisponde

ANNO 2025

“QUALE VOCE HA AVUTO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA TUA VITA?”

Alcuni amici e amiche di Mezzopieno News hanno condiviso con noi un ricordo



Angelica

Le voci di San Francesco e di Madre Teresa, umili e potenti, guidano la mia vita. Mi sintonizzano con la bellezza del creato, dell'amore, della relazione, del dialogo, dell'accoglienza, della sobrietà vissuta con libertà, della compassione, della fratellanza... Ispirandomi a trovare gioia nel donare e servire, con umiltà e profonda gratitudine, usando ogni bene per amare e vivere una vita di pace, libera, completa e straordinaria, fuori dalla logica del possesso, con autenticità e consapevolezza, nella semplicità.

Rossella

Sin da bambina mi piaceva fare la maestra e prendermi cura dei bambini più piccoli. Da grande ho seguito questa voce e da nove anni sono a Torino e faccio la maestra. Per me non è un lavoro, ma una grande passione.



Piero

È veramente difficile trovare una tra le tante voci che hanno avuto un ruolo importante nella vita, però penso che durante la pandemia, la voce “musica” abbia assolto il compito. Riprendere a suonare dovendo stare ritirato in casa mi ha aiutato e successivamente mi ha fatto trovare tante amicizie.



IL BRASILE HA DEBELLATO LA FILARIOSI LINFATICA COME MALATTIA PUBBLICA

1 ottobre – *Organizzazione Mondiale della Sanità*

APPROVATO UN NUOVO VACCINO PER L'HPV MONODOSE

4 ottobre – *Organizzazione Mondiale della Sanità*

ENTRA IN VIGORE IL TRATTATO PER LA GESTIONE SOSTENIBILE DELLE ACQUE DEL NILO IN TUTTI I PAESI CHE ATTRAVERSA

15 ottobre – *Cooperative Framework Agreement*

L'UNIONE EUROPEA ADOTTA IL PACCHETTO DI ALLARGAMENTO A 10 PAESI

15 ottobre – *Commissione europea*

L'EGITTO DICHIARATO LIBERO DALLA MALARIA

20 ottobre – *Organizzazione Mondiale della sanità*

L'EUROPA APPROVA IL TRATTATO PER UNO SPAZIO AEREO CONDIVISO PIÙ EFFICIENTE E ECOLOGICO

22 ottobre – *Single European Sky*

LA CINA E L'INDIA RAGGIUNGONO UN ACCORDO SUI CONFINI TRA IL LADAKH E L'AKSAI

22 ottobre – *Vikram Misri*

LA FRANCIA RICONOSCE UFFICIALMENTE LA SOVRANITÀ DEL MAROCCO SUL SAHARA OCCIDENTALE

28 ottobre – *Emmanuel Macron*

Silvia

La voce di un vocale ascoltato mentre passeggiavo a Venezia, sul Canal Grande.



AVVIA LA SUA ATTIVITÀ IL NUOVO COMMISSARIATO EUROPEO PER L'EQUITÀ INTERGENERAZIONALE, LA GIOVENTÙ, LA CULTURA E LO SPORT

4 novembre – Parlamento europeo Glenn Micallef

MALESIA: CANCELLATE 866 CONDANNE A MORTE E COMMUTATE IN ERGASTOLI

7 novembre – Primo ministro Datuk Seri Azalina Othman

TORINO E BRAGA DESIGNATE VINCITRICI DEL PREMIO CAPITALE EUROPEA DELL'INNOVAZIONE

13 novembre – Commissione europea

APPROVATO IL MECCANISMO GLOBALE PER I CREDITI DI CARBONIO

13 novembre – COP29

Paola

La voce di mia nonna al telefono quando nevicava: mi chiamava per gioire insieme a me. Ancora adesso, quando nevicava, il suo ricordo mi rallegra.



Sonia

Durante una vivencia di Biodanza, dovevamo dire una cosa bella al compagno alla nostra destra. Mio fratello, che non è in grado di parlare per la sua disabilità, mi ha guardata negli occhi con un'intensità immensa, che non sono più state necessarie le parole.



APPARTENERE AL MONDO

È profondo e ancestrale il bisogno di sentirsi parte di qualcosa più grande, il desiderio di poter accedere a dimensioni maggiori che elevano il nostro essere finito ad un anelito di ampiezza, di moltitudine. Una spinta che estende la superficie del nostro stato e allarga la nostra capacità di compenetrare ciò che è troppo vasto per essere vissuto da soli.

Questa attrazione recondita muove ognuno di noi nell'istinto di riconoscersi in categorie o gruppi accomunati da elementi in cui identificarsi. Squadra, aggregazione sociale, un segno zodiacale, un tifo, un genere, partito o nazione sono simboli di un legame di pertinenza ma anche di una necessità di accoglienza, di protezione, di intimo possesso. Un insieme circoscritto riconosce un'alleanza e ne definisce i termini, appartenere a una comunità rassicura e permette di determinare la propria identità al suo interno e nei confronti dell'esterno, nutre la spinta di essere partecipi di un flusso che possiede una sua vitalità di cui sentirsi parte. È anche così che nascono le passioni e i legami, le relazioni e l'impulso creativo, si trova un senso al proprio essere e si qualifica il nostro operare. Così si originano i grandi moti dell'umanità dove diverse volontà si attraggono e si moltiplicano, si conoscono e si specializzano, dove le interazioni si rinforzano e si perfezionano. In questo modo si formano le identità, si alimenta la generatività e si plasmano i valori.

Gli stessi elementi che ci alimentano e ci identificano, tuttavia, sono anche quelli che possono facilmente diventare dei confini, muri che dividono. Le forze che uniscono sono spesso le stesse che mettono anche in conflitto. I profili che

ci definiscono possono farsi barriere che, per difenderci, a volte ci ingabbiano diventando stereotipi, luoghi comuni, semplicismi culturali o pregiudizi; un vero e proprio arsenale. Così le identità si trasformano in divise e le convinzioni in campi di battaglia; persino i valori possono diventare armi. Questa dualità è parte integrante dell'esperienza umana. Il desiderio di proteggere la propria identità può condurre a divisioni profonde e a vivere le differenze come minacce, alimentando la paura dell'altro e del diverso come elementi di separazione. Il passaggio da relazione a interferenza è davvero molto sottile. L'incompatibilità dei diversi punti di vista, la difficoltà di comprendere la complessità della pluralità e di sostare nel dilemma di una sua sintesi in divenire sono all'origine di una cultura dello scontro che si alimenta del mito moderno della realizzazione personale. Quando l'appartenenza ideologica oscura la ragione e la dimensione sociale, sviluppa una visione polarizzata che, invece di dilatare le identità, crea delle classi; pro e contro, buoni e cattivi, ricchi e poveri, forti e deboli, maggioranza e minoranza, capaci e incapaci ma anche maschi e femmine, giovani e vecchi, amici e nemici, noi e loro. La radicalizzazione delle posizioni è l'origine della divergenza, dei conflitti e della lotta di classe. Se tifare per la propria squadra diventa odiare quella avversaria, quando amare la patria non significa sentirsi uniti con i propri compatrioti ma essere contro chi non ne fa parte, tutte le volte che per proteggere dei valori si finisce con il contrastare quelli degli altri, allora si sta perdendo la bellezza dell'unione e dell'appartenenza alla famiglia umana, trasfigurandone

lo spirito. Riducendo le relazioni al loro solo elemento egocentrico si vanifica la grande forza centrifuga che queste posseggono e la profonda potenzialità generativa che portano con sé. Trovare una interconnessione aperta e vivente con le identità degli altri è la grande sfida della convivenza, un processo di mutua trasformazione, dove ogni parte coinvolta non solo impara dall'altra, ma si evolve insieme ad essa attraverso l'interazione, la conoscenza e l'ascolto profondo e amorevole. Prendersi cura del mondo vuol dire vivere il dilemma di questo conflitto e farsene carico, cercare le vie che tengano conto e accolgano l'esigenza di unità e quella di diversità; accogliere la contraddizione dello scontro rinunciando volontariamente e consapevolmente ad alimentarlo, ma anche a contrastarlo riproducendo il suo stesso modello. Un impegno a vedere l'altro non come uno sconosciuto o un avversario ma come un compagno di viaggio, a volte spaesato come noi. Un atto di coraggio che sfida le barriere dell'incomprensione e che allarga i nostri confini riscoprendo la nostra umanità condivisa e la capacità di amare, di creare e di sperare insieme. Oltre i ruoli, verso la grandezza che si conquista nel perdersi per ritrovarsi più grandi di quanto credevamo di essere, superando la dimensione del 'dentro' per scoprire quella del 'fuori'. Riconoscere gli altri e soffiare insieme a loro il mantice dell'esistenza.

Luca Streri



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 ONLUS C.F. 97684940014

SEGUICI SU:

Facebook - mezzopienonews

Twitter - Mezzopienonews

Instagram - movimento_mezzopieno



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 CO₂ che produciamo. I dettagli su 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 onlus, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Sem Ferri, Federica De

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

PER COMUNICARE CON NOI, PER RICEVERE LA RIVISTA, PER ENTRARE NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO info@mezzopieno.org
TUTTO IL RESTO www.mezzopieno.org

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News