

Scrivere di sé

Laboratorio 9.0



Sezione ATTE del Mendrisiotto
con Norberto Lafferma
Mendrisio, ottobre – novembre 2019

1. Sommario

1. Sommario	2
2. Il laboratorio 9.0.....	4
3. Il primo incontro.....	5
3.1. Poesia di benvenuto	5
3.2. Ricordi dell’ottavo laboratorio	6
3.3. Le mie scritture.....	7
3.4. La scrittura di sé in un quadrangolo... ..	8
4. Il secondo incontro.....	10
4.1. Poesia di benvenuto	10
4.2. Madre natura	10
4.3. Il filo verde.....	12
4.4. I nostri laboratori, dal 2008 ad oggi.....	13
4.5. L’inizio della nostra storia green	14
4.6. Nello specchio retrovisore della mia vita vedo... ..	14
4.7. Green Autobiography perché?.....	21
4.8. Un’autobiografia? Tante autobiografie!.....	21
4.9. In ogni lingua... parole speciali e “green”?	23
5. Terzo incontro	25
5.1. Accoglienza con un video (green).....	25
5.2. Comunicazioni varie.....	25
5.3. Ancora un breve viaggio in altre lingue	25
5.4. Dare voce alla natura.....	27
5.5. Fuori il verde.....	29
5.6. Bambini e animali	30
5.7. Due “compiti a casa”	32
6. Quarto incontro.....	33
6.1. Natura e musica.....	33
6.2. Natura e pittura	33
6.3. Comunicazioni varie.....	33
6.4. Ripresa dell’incontro precedente.....	34
6.5. Scrivere la natura.....	34

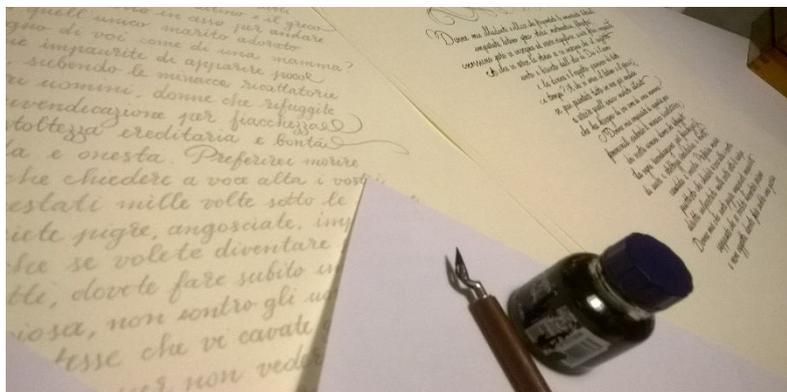
6.6.	Gli animali.....	40
6.7.	Gli animali e noi: riflessioni	46
7.	Quinto incontro	50
7.1.	Curarsi con la natura.....	50
7.2.	Ascoltare la natura.....	51
7.3.	Disegnare la natura.....	51
7.4.	Scrivere la natura.....	52
7.5.	Medicina d’antan.....	52
7.6.	Come ci si cura oggi	55
7.7.	La prima malattia... ..	57
7.8.	Compito.....	60
8.	Sesto incontro	62
8.1.	Poesia.....	62
8.2.	Lettura.....	63
8.3.	Canzoni.....	64
8.4.	Quadri	65
8.5.	Proverbi.....	66
8.6.	Citazioni.....	66
8.7.	Mappa mentale alimenti.....	68
8.8.	Utensili da cucina d’annata (vintage)	70
8.9.	Ricette	71
8.10.	Dal nostro “libro di cucina”	72
8.11.	Raccontare di sé	75
8.12.	Scrivere insieme	76
9.	Partecipanti	77
10.	Bibliografia	78
11.	Sitografia	80

2. Il laboratorio 9.0

Il nono laboratorio è articolato su 6 incontri di 2 ore e ½ l'uno, sempre la mattina del giovedì, dalle 09:00 alle 11:30; gli incontri si tengono presso la Filanda di Mendrisio nelle seguenti giorni: **3 – 10 – 17 – 24 ottobre e 14 – 21 novembre 2019.**

Vediamo insieme il testo che finora ha sempre introdotto ogni nuovo laboratorio; considerando validi anche questa volta - per il per-corso che stiamo per intraprendere - tutti gli elementi che qui riprendiamo:

- il *per*-corso è nella forma di un “laboratorio dell’arte dell’autobiografia”, dunque si tratta soprattutto di “momenti di esperienza diretta e concreta” con piccole parti teoriche;
- la “materia” del *per*-corso... è la vita stessa (dei partecipanti);
- l’obiettivo non è quello di scrivere la propria autobiografia; si sperimentano però alcune attività laboratoriali come possibili elementi propedeutici all’autobiografia;
- vari i mezzi espressivi utilizzati: soprattutto la scrittura ma anche molto l’oralità e alcune produzioni “artistiche”;
- l’autobiografia è un genere espressivo che comprende molte possibilità di raccontarsi e di esprimersi, come ad esempio il racconto orale, il video racconto, la scrittura (prosa e poesia), il teatro, la danza, il cinema, la musica, le arti figurative, ecc.;
- la forma di lavoro è individuale, pur essendo in gruppo: di gruppo sono solo alcuni momenti di libera condivisione, nel rispetto di chi si esprime, senza commenti: ci si accordano dei “prestiti narrativi” e ciò procura in chi ascolta una risonanza, per convergenza o divergenza; a volte vi saranno degli scambi più intensi a coppie;
- i limiti del *per*-corso: non si tratta di una terapia personale e nemmeno di una terapia di gruppo, non si lavora sulla dinamica di gruppo, si condivide eventualmente quanto scritto, senza costrizioni e solo se con piacere;
- fra gli obiettivi “minimi” raggiungibili: migliorare la propria capacità di ascolto, assaporare la libertà di espressione senza temere il giudizio altrui, creare un clima di accoglienza e di accettazione dell’altro;
- il *per*-corso avviene ovviamente in controtendenza alla vita di tutti i giorni nella quale siamo immersi, connotata dalla fretta, dal materialismo, dall’individualismo e dal rumore.



3. Il primo incontro

Partecipano all'incontro: Alfredo, Barbara, Bianca, Candida, Carla, Gianflavia, Marilena, Raimondo e Vera. Non possono partecipare oggi Jeannine e Yvelise.

3.1. Poesia di benvenuto

Tu sei

*Tu sei i giocattoli con i quali hai giocato, il dialetto che hai parlato,
tu sei i nervi a fior di pelle durante i test di ammissione all'università, i segreti che
hai portato dentro di te,*

*tu sei la tua spiaggia preferita, Garopaba, Maresias, Ipanema,
tu sei la rinascita dopo un incidente scampato, quell'amore confuso che hai vis-
suto, il discorso serio che hai avuto con tuo padre,
tu sei ciò che ricordi.*

*Tu sei la nostalgia che senti di tua madre, il sogno rotto quasi sull'altare, l'infan-
zia che ricordi, il dolore di non esser riuscito con certezza, di non aver parlato al
momento giusto,*

*tu sei quello che fu amputato nel passato, l'emozione di un frammento di libro, la
scena della strada che ti ha strappato lacrime,
tu sei ciò che piangi.*

*Tu sei un abbraccio inaspettato, la forza data all'amico che ne ha bisogno,
tu sei il pelo del braccio che si rizza, la sensibilità che grida, l'affetto che scambi,
tu sei le parole dette per aiutare, le grida sbloccate dalla gola, i pezzi che unisci,
tu sei l'orgasmo, la risata, il bacio,
tu sei ciò che tu sfoghi.*

*Tu sei la rabbia di non esser riuscito, l'impotenza di non riuscire a cambiare,
tu sei il disprezzo per gli altri che mentono, la delusione per il governo, l'odio che
tutto ciò crea,*

*tu sei chi rema, chi stanco non rinuncia,
tu sei l'indignazione per i rifiuti buttati dall'auto, l'ardere della rivolta,
tu sei ciò che bruci.*

*Tu sei quello che rivendichi, ciò a cui riesci a dare origine tramite la tua verità e la
tua lotta,*

*tu sei i diritti che hai, i doveri ai quali ti obblighi,
tu sei la strada sulla quale corri indietro, strisci, apri varchi, cerchi,
tu sei ciò che difendi.*

*Tu non sei solo ciò che mangi o vesti. Tu sei ciò che pretendi, riunisci, scarabocchi,
tracanni, godi e leggi. Tu sei ciò che nessuno vede.*

Martha Medeiros¹

¹ Martha Medeiros (Porto Alegre, 20 agosto 1961) è una giornalista e scrittrice brasiliana.

3.2. Ricordi dell'ottavo laboratorio

Passiamo in rassegna le attività e le teorie portanti dell'**Ottavo laboratorio** (ott/nov 2017) e vediamo in diapositiva anche la foto-ricordo degli alter ego*, commentandole insieme...

Laboratorio 8	
Attività proposte	Elementi teorici
<p>Autopresentazione Mediante fotografie con illusioni ottiche,</p> <p>Mi ricordo... Sollecitazione con scampoli di stoffa.</p> <p>Ricordo bene quel vestito... Spunti: il grembiule della nonna, vestiti dismessi, la socca.</p> <p>Confronto con le foto di famiglia (a coppie) Spunti: la vita, l'età, il tempo, l'albero genealogico, la fotografia e il ricordo.</p> <p>Un fatto curioso capitato per caso... Spunti: il caso, la sincronicità, la serendipità, il fato, il destino, il determinismo.</p> <p>Dal questionario di Proust alla scrittura del monologo per il proprio alter-ego... Rappresentazione con burattino*</p> <p>Dalla clessidra al fiore I nostri sogni, i nostri desideri con riflessioni sul tempo, sull'età, sul futuro.</p> <p>Ricordi di un cibo... Spunto: i biscotti di Natale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autobiografia (significato) • Bilocazione cognitiva • I sensi • Dimensioni esistenziali topiche • Peccati della memoria • Le apicalità • Le scritture egografiche • Il diario: le metafore e le categorie diaristiche funzionali • Verso l'autobiografia (passi necessari) • Perché scrivere di sé

3.3. Le mie scritture

Tutte/tutti sono stati invitati a portare uno dei primi scritti autobiografici (di preferenza scritti nel corso di un laboratorio). Norberto ha comunque preparato un dossier per ognuno in cui ha raccolto le scritture dei partecipanti agli ultimi tre laboratori (6, 7, 8 – 2014 – 2015 – 2017). Le scritture sono quelle riprodotte nei rispettivi fascicoli; va notato che il laboratorio che ha “prodotto” la “quantità” maggiore di scritture è il numero 6, interamente dedicato alla musica; è una constatazione che fa riflettere...

Attività personale e di gruppo

- (1) Scelta di un brano
- (2) **Rilettura** del brano scelto;
- (3) **Scrittura di un breve testo tenendo conto di queste suggestioni** (dapprima **la C , la D e la G** – le altre sono facoltative):
 - A - Qual è l'argomento principale di questa scrittura autobiografica?
 - B - In quale periodo e/o contesto è stato scritto?
 - C - Qual è il mio primo pensiero dopo aver riletto questo brano?**
 - D - C'è un brano o una frase o una parola che mi colpiscono particolarmente?**
 - E - Come mi sembra lo stile adottato...
 - F - Se lo scrivessi oggi cambierei qualche cosa nella sostanza o nello stile?
 - G - Come mi sento dopo questa analisi della mia scrittura?**
- (4) **Condivisione** dello scritto “storico” e delle considerazioni fatte questa mattina.
- (5) Commento conclusivo

Il vestito della prima comunione

L'argomento principale è attinente alla relazione madre-figlia.

È stato scritto nel novembre 2009 durante il percorso legato “al raccontarsi”.

Il mio primo pensiero è il coinvolgimento affettivo che si va costruendo nel corso della vita, si modifica nel tempo con degli alti e bassi, che ti portano ad osservarti dentro. In fondo per me quello era solo un vestito, ma quanto è costato alla mamma disfarsene per darlo a me? Non lo saprò mai.

... “Aveva preso una decisione che le doveva essere costata parecchio” ... Dopo 20 anni aveva deciso di sacrificare l'abito da sposa per sua figlia!

Lo stile non è particolare; è una narrazione lineare di un ricordo, ma esterna dei buoni sentimenti.

Nell'analisi della mia scrittura mi sento teneramente legata al ricordo di mia mamma.

Marilena

Scripta manent

Premetto subito: sono restio a rileggere testi scritti in passato e ciò per motivi vari:

- *Mi fa pensare a quel cagnolino che, portato a spasso, si ferma ad ogni piè sospinto per ri-annusare il suo “label” lasciato la sera prima. Baubau l’ha orinata lì per marcare il suo territorio e per controllare eventuali intrusi. Io no!*
- *Rileggendo certi trafiletti mi stupisco che io possa aver buttato lì certe banalità e sciocchezze. E a posteriori quasi quasi me ne vergogno; ma ormai è fatta. Si sa: scripta manent.*
- *Tuttavia, seppur raramente, mi accade il contrario e mi rallegro di scoprire che in quel momento ho goduto di un attimo di intuizione e di ispirazione che riesce ad emozionarmi ancora.*

PS (1) Io, comunque, non riesco a scrivere “su comando” in 15 minuti un commento sensato su tre pagine dattiloscritte che non riuscirei nemmeno a rileggere in quel lasso di tempo sotto la mia lente da filatelico.

PS (2) Sia comunque chiaro che considero quello scrivere da condividere come parte essenziale del laboratorio.

Alfredo

3.4. La scrittura di sé in un quadrangolo...

Dopo le analisi personali osserviamo il quadrangolo ottimale della scrittura di sé².

Nella scrittura autobiografica, soprattutto, si possono riconoscere da alcune caratteristiche esplicite ma più sovente implicite, dei veri e propri “andamenti” o “movimenti” autoanalitici.

Si individuano delle tracce – sia se scritte in prima persona, sia in terza come può capitare – che ci permettono di riconoscere nella scrittura un tono...

Retrospettivo

Quando è il passato a rappresentare l’oggetto cercato e voluto dalla propria scrittura e dalla successiva lettura

L’io narrante è un poco sullo sfondo e dà spazio al riemergere dei ricordi, dei personaggi, degli ambienti e dei fatti.

Introspettivo

L’io narrante si concentra a volte o insistentemente su di sé; usa spesso lo scrivere per rivelarsi nel modo di comportarsi al presente con riferimenti alla memoria. Spesso utilizza autodomande, confronta le proprie scelte, le colpe che si attribuisce, con valori, punti di vista, precetti religiosi o filosofici; si interroga giudicando la propria vita in riferimento a insegnamenti, opinioni e scritti altrui.

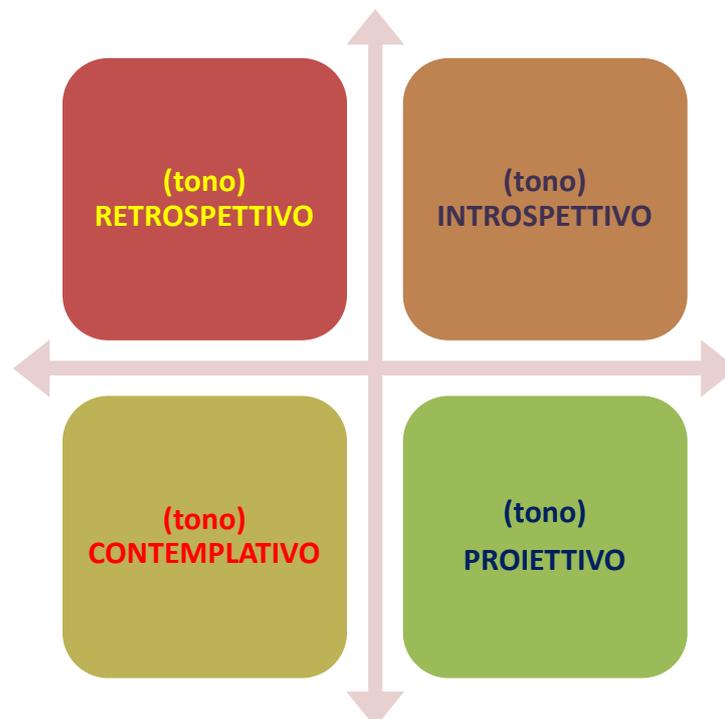
² (Demetrio, Autoanalisi per non pazienti, 2003, p. 198 e segg.)

Contemplativo

Quando la scrittura si mostra poco attenta alle esperienze vissute o in atto e all'analisi delle proprie azioni e delle loro conseguenze. L'andamento narrativo è disteso, distaccato, lontano dalla drammaticità del vivere. Nelle pagine si avverte un effetto benefico e appagante dello scrivere; una sorta di autoterapia. Si placa l'inquietudine che si distende nelle pagine.

Proiettivo

Quando lo scrivere si sposta verso il "possibile" e quasi dimentica il prima. Immagina, a partire dal tempo presente, ciò che in futuro si auspica possa giungere, ciò che prima o poi sia possibile incontrare. Il pensiero dominante in questo movimento è teso alla ricerca di un sé auspicabile... c'è la speranza di cambiamento, di rinascita, di un nuovo volto da assumere...



4. Il secondo incontro

Partecipano all'incontro Alfredo, Barbara, Bianca, Candida, Carla, Gianflavia, Jeannine, Marilena, Raimondo, Vera e Yvelise.

4.1. Poesia di benvenuto

*Oh, bello innaffiare il giardino,
per far coraggio al verde!
Dar acqua agli alberi assetati!
Dai più che basti e
non dimenticare cespugli e siepi,
perfino quelli che non danno frutto,
quelli esausti e avari.
E non perdermi di vista
in mezzo ai fiori, le male erbe, che hanno
sete anche loro. Non bagnare solo
il prato fresco o solo quello arido:
anche la terra nuda tu rinfrescala.
Bertold Brecht³*

4.2. Madre natura

Visione del video MADRE NATURA

Julia Roberts è MADRE NATURA. Il 5 giugno 2015, per la giornata mondiale dell'ambiente, Pandora TV presenta "Julia Roberts is MOTHER NATURE" sottotitolato in Italiano. Uno straordinario documento tratto dalla serie *Nature is speaking* di *Conservation International (CI)*.



³ Bertolt Brecht, nato Eugen Berthold Friedrich Brecht (Augusta, 10 febbraio 1898 – Berlino Est, 14 agosto 1956), è stato un drammaturgo, poeta, regista teatrale e saggista tedesco naturalizzato austriaco.

Ecco il testo dei sottotitoli (tradotto dall'inglese) poi trascritto e distribuito:

Natura

Alcuni mi chiamano Natura

Altri mi chiamano Madre Natura.

Sono qui da oltre 4,5 miliardi di anni

22500 volte più a lungo di te.

Non ho bisogno dell'uomo.

Ma l'uomo ha bisogno di me.

Ebbene sì, il tuo futuro dipende da me.

Se io prospero tu prosperi.

Se io vacillo tu vacilli.

O peggio

Sono stata qui per miliardi di anni.

Ho nutrito specie più grandi di te.

E ho fatto morire di fame specie più grandi di te.

I miei oceani, la mia terra, i miei corsi d'acqua, le mie foreste,

Possano prenderti o lasciarti andare.

Come decidi di vivere ogni giorno, se mi rispetti o no,

Non ha importanza per me.

In un modo o in un altro le tue azioni determineranno il tuo destino.

Non il mio.

Io sono la Natura.

Io vivrò ancora.

Sono pronta ad evolvermi

E tu?

La natura chiama ascoltata

Là, lungo la strada delle cascate, passo passo camminavo. Attenta a dove il piede, regalava, calcando sul terreno, tutta la forza del corpo,

Il muschio che bordava il sentiero, era ricamato di fresche perle di rugiada. D'un tratto lo sguardo, andò su di un SASSO dove l'attenzione, si fissò incantata. Lo presi fra le mani e, più lo guardavo, più scoprivo incisioni di lettura, che mi parlavano dentro. A volte era un sorriso di bimbo, a volte il

volto di un saggio o, di un guerriero.

Forse un'antica foglia? Un fiore? La zampetta di un uccellino? Tutto questo mi portò a riflettere: la NATURA chiama, ti parla, ti vuol bene.

Nulla va perso, il pensiero se buono e positivo, CREA. Non solo nella mente dell'uomo, ma incide su qualsiasi ESSERE, grande o piccolo che sia. E questo fa parte di un certo tipo di poesia che respiriamo, con la LUCE della VITA.

Bianca

4.3. Il filo verde

Rileggiamo⁴ la poesia di Brecht, immaginando che il giardino sia la nostra vita...

*Oh, bello innaffiare il giardino,
per far coraggio al verde!
Dar acqua agli alberi assetati!
Dai più che basti e
non dimenticare cespugli e siepi,
perfino quelli che non danno frutto,
quelli esausti e avari.
E non perdermi di vista
in mezzo ai fiori, le male erbe, che hanno
sete anche loro. Non bagnare solo
il prato fresco o solo quello arido:
anche la terra nuda tu rinfrescala.*



... allora l'acqua è la scrittura che riaccende in noi la sete di esistere, conoscere e cercare...

... allora le male erbe potrebbero essere i nostri errori, il male che facciamo agli altri...

... allora lasciamo da parte il solito prato e portiamo acqua (inchiostro) proprio dove ci sembrerebbe di aver perso ogni speranza di far nascere qualcosa da una terra nuda e apparentemente non feconda...

Cerchiamo dentro di noi il bandolo della matassa, forse smarrito... in questo caso non è il nostro filo **rosso**, ma quello **verde**.

È un'immagine simbolica perché sono **green** anche un arcobaleno, la lava, un deserto, un oceano azzurro, una mela rossa, un tramonto, una distesa di fango, una farfalla variopinta, una giraffa!

Green rinvia ad un **concetto di natura**, tra i meno astratti che esistano!



⁴ (Demetrio, Green Autobiography, 2015, p. 57-58)

4.4. I nostri laboratori, dal 2008 ad oggi...

Ripercorrere gli otto laboratori autobiografici che si situano tra il 2008 e il 2017 significa anche, come è giusto, ricordare la loro genesi ed il loro sviluppo avvenuti entrambi nell'ambito dell'ATTE e, per essere più precisi, grazie alla Sezione ATTE del Mendrisiotto.

Significa però anche, purtroppo, ricordare

Peppino (Giuseppe) Montorfano

che ci ha recentemente lasciati! Egli ha partecipato ai nostri primi incontri accogliendoci ogni volta con simpatia e impegno presso il Centro diurno di Novazzano.



Nella fotografia del primo laboratorio autobiografico (primavera del 2008) Giuseppe (Peppino) è in primo piano mentre sta scrivendo di sé...

Una delle attività proposte nel corso degli incontri settimanali consisteva nel rappresentare la propria vita mediante una spirale (con disegni, scritture, collages, ecc.). Al momento di presentare a tutti il proprio lavoro, ognuno ha commentato il proprio disegno e Peppino, in quel momento, ha detto in sostanza che...

“La sua spirale dovrebbe avere i colori dell’arcobaleno; infatti la sua vita è un susseguirsi di alti e di bassi seppure costellata da episodi molto belli: la giovinezza (gli entusiasmi e l’incoscienza), lo sport (il primo pensiero, seguito poi dallo studio e dal lavoro), l’amore (le prime esperienze e poi l’incontro con la moglie, l’anima gemella) e il pensionamento (caratterizzato da molto lavoro svolto con tanta passione nell’ambito della sezione dell’ATTE).”

4.5. L'inizio della nostra storia green

La nostra storia green (Demetrio, Green Autobiography, 2015, p. 68) compie i primi passi sui quaderni di scuola o disegnando quelle cose vive... dunque prende forma assai precocemente... Le nostre prime parole, i nostri primi sorrisi, i nostri primi passi si rivolsero proprio a ciò che usciva dalla monotonia della nostra stanza, della casa, della strada asfaltata.

Ecco dunque interessarci di ciò che stava sul balcone, alla finestra, nei giardini, in campagna o in montagna o al mare. Quante volte abbiamo chiesto il nome di ogni forma vivente, di ogni oggetto, di ogni colore, storpiandone poi i nomi e mandando in visibilio chi ci teneva in braccio o per mano o portava sulle spalle a cavalluccio.

...erbe, fiori, pietruzze, terricci, rami, lucertole, gatti e cani, farfalle e mosche, passeri e canarini, piccioni, galline, pesci rossi...

Sono i nomi di questi oggetti alieni ora silenziosi ora cinguettanti, miagolanti o ronzanti che arricchirono il nostro vocabolario prima ancora di aver provato qualche interesse per i nomi di altri bambini, amici e parenti.



Citazioni

a) alcune citazioni dall'autobiografia di Norberto:

- le chioccioline (pag. 9);
- i fiocchi di neve (pag. 11);
- l'uccellino (pag. 13).

b) alcune citazioni da (Demetrio, Green Autobiography, 2015, p. 317-319); riassunto da "Ancora qualche riga..." a "... tre e i sei anni".

Poi lettura integrale da "*Mi appaiono come su uno schermo...*" a "*... in un campo in discesa*".

4.6. Nello specchio retrovisore della mia vita vedo...

Attività di scrittura del 10 ottobre 2019

Dopo queste suggestioni... guardo nello "*specchietto retrovisore della mia vita*" e rievoco una o più immagini della mia prima infanzia... *i ricordi dei miei primi contatti con la natura... con...*



... la terra, la sabbia, le foglie, i fiori, gli alberi, l'erba, le piante, i cespugli, la frutta, un gatto, una lucertola, una gallina, un pesce, un uccellino, la pioggia, un fiume, un lago, il mare, una cascata, una pozzanghera...

Nota: durante la parte finale del momento di scrittura, chi ha terminato può guardare sullo schermo le bellissime immagini (professionali) di una presentazione automatica denominata *Photos Exceptionnelles*.

Regole sono regole

Un flash... avevo circa 4 anni. Abitavamo in una vecchia casa a Berna. La casa era di quattro piani e noi eravamo al pianterreno. Una volta al mese la mamma faceva il bucato.

Con i panni doveva andare in solaio (senza lift) a stendere. Per me era una festa, che potevo accompagnarla... aspettare sul seggiolino... finché l'ultimo panno era steso. E poi mi prendeva in braccio, apriva il finestrino rotondo e guardavamo insieme sul giardino: un pezzo di terra condiviso e suddiviso in 4 quadretti uguali dove ogni famiglia coltivava il proprio orto.

Solo poco più tardi imparò che era assolutamente vietato toccare un filo d'erba... una verdura ... del vicino! Regole sono regole!

Barbara

Pesche bianche

Il giorno della vendemmia era un giorno speciale. I nostri vigneti erano lontani dalla casa dove abitavo da bambina, perciò occorreva andarci con un carro.

I carri della vendemmia erano dei veri cassoni quadrati trainati da un cavallo e avevano un sedile davanti dove stava seduto il cocchiere. Quella mattina mi avevano svegliata all'alba e, seduta accanto al cocchiere, mezza addormentata, mi avevano portata in campagna.

Durante tutta la giornata tutti i grandi avevano raccolto l'uva, io ero stata dimenticata sotto un albero di pesche bianche lievemente rosate, profumate, dolcissime e ne avevo raccolte e mangiate in continuazione.

Non mi ricordo niente altro di quella giornata, tranne il ritorno a casa nel tardo pomeriggio, infilata in una cesta vuota che puzzava oppure profumava di mosto poiché era servita a raccogliere l'uva.

Avevo la faccia tutta rossa irritata dalla pelle vellutata delle pesche e più mi ostinavo a strofinarmi, più si irritava.

Ancora oggi, ogni volta che mangio una pesca bianca mi ricordo di quella vendemmia e del dolce profumo delle pesche del mio paese.

Vera

La Piazza a Porta

Di fronte al prato di casa, nella piazza che frammezza la strada che scende al piano, stavano, ben piantati ai lati della carreggiata, due alberi di castagne d'India (o castagne matte come le chiamavamo da bambini). Erano come le sentinelle davanti alla garitta, ma al posto della caserma avevano sullo sfondo la chiesetta.

Nel susseguirsi delle stagioni i due alberi cambiavano il vestito dando alla piazza colori diversi.

Siccome nessuna automobile veniva parcheggiata poiché nessuno ne possedeva una, il luogo diventava posto privilegiato per i giochi dei bambini, incitando all'azione. In particolare giochi con le biglie (tana), con la palla, con la corda, ma anche con gli "arredi" della piazza stessa: il muro di sostegno, l'obelisco e il suo basamento, per "rialzo", o passeggiate temerarie e sfide di coraggio per dimostrare il proprio valore, i due alberi come appoggio per nascondino o per scalate impegnative, alla ricerca

di nidi d'uccello che qualche volta li sceglievano per nidificare (sempre che i gatti del contado non arrivassero primi a fare razzie).

In primavera le foglioline punteggiavano i rami di un bel verde chiaro, che poi via via si intensificava in estate e con l'ampiezza delle foglie e l'apparire dei ricci sembrava ingrandire la mole dei due alberi.

L'autunno poi ne prendeva possesso, con sfumature delle sue tipiche tinte.

Quindi cadevano foglie e frutti e noi ci si divertiva a farne mucchi che messi in fila servivano per esercitarsi nello scavalcare. Con le castagne si replicava il gioco dei sassolini lanciati in aria e ripresi. E qualche volta se ne facevano battaglie!

A volte arrivava il vento autunnale che con i suoi vortici scompigliava tutto. Allora la piazza cambiava ancora aspetto e colore, tingendosi di giallo-marrone, assomigliando più ad un tappeto che ad uno spiazzo ghiaioso. Poi il calpestio dei passanti e l'umidità notturna lasciavano un'indelebile traccia che riduceva il tutto ad una specie di poltiglia, dando al tappeto un aspetto e colore brunastro, e per gli ultimi insetti qualche ulteriore spazio di vita prima dell'arrivo delle macchie biancastre della brina, che preannunciavano il gelo invernale e la fine dei giochi in piazza.

Marilena

Un pesciolino tutto rosso

Sui libri di scuola delle prime classi elementari si leggevano storie che molto avevano a che fare con la natura, gli animali in particolare. Ricordo l'emozione del racconto "La capra del signor Seguin" che leggevo e rileggevo molto spesso.

Ero cresciuta con animali di casa -cane, gatto, galline, pulcini- ma quando cambiammo dimora dovemmo rinunciarvi poiché il padrone di casa aveva già un cane. Inoltre il nostro gatto era fuggito diverse volte tornando sempre nell'abitazione precedente. Quindi finì un rapporto privilegiato che avevo col mondo animale. Restavano però le illustrazioni sui pochi libri a disposizione. Mi avevano colpito i pesci degli acquari, ma in realtà non ne avevo mai visti.

Con mamma, fratello, zii e una cugina, andammo in gita in un paese appena oltre confine per partecipare ad una sagra, molto animata dove una marea di gente, adulti, bambini coi palloncini, spaziavano tra bancarelle di dolciumi, utensili, abbigliamento, giostre e giostrine di vario tipo.

Mi aveva colpito una bancarella rotonda con tanti vasi di vetro dentro ai quali nuotavano un po' agitati dei piccoli pesci, alcuni dei quali sembravano essere somiglianti a quelli dell'acquario. Finalmente potevo vederli realmente. Erano sì dei pesciolini rossi ma ve ne erano di diverse fogge e sfumature. I più belli collocati solo in certi spazi! Il gestore urlava a gran voce per attirare la gente.

Pagando una quota si partecipava ad una gara di tiro: lanciando delle palline si doveva colpire il pesciolino desiderato per poi portarselo a casa. Meraviglia! L'occasione era imperdibile e tanto feci e dissi che mamma si convinse a farmi partecipare. Inesorabilmente le palline slittavano solo sui bordi dei vasi e cadevano per terra. Anche mio fratello cercava di darmi una mano, ma anche a lui andava "buca". E non erano da meno anche altri partecipanti.

Ad un certo punto le lacrime e la delusione ebbero il sopravvento. Avevamo puntato sul pesciolino rosso che a me pareva meraviglioso, ma anche speso una certa somma. Mamma disse: "Adesso basta!" Ed io giù lacrime ancora più disperate. Il gestore si intenerì e finì per regalarmi un pescetto, piccolino un po' smunto, oserei dire insignificante. Non era certo sfavillante come quello a cui

avevamo mirato.

Tornammo a casa col pescetto dentro un sacchettino di plastica.

“Pippo” (gli venne affibbiato quel nome perché ritenuto un sempliciotto) venne sistemato in un vaso, senza i vari aggeggi che solitamente stanno negli acquari veri, che catturano l’attenzione, meravigliando gli appassionati.

Mamma era convinta che -come spesso accade- Pippo sarebbe vissuto per poco tempo. Non fu così. Pippo campò per più di un anno. Quando ci si avvicinava al vaso saliva a pelo d’acqua aspettando che oltre al mangime piovesse qualche pezzettino di carne cruda che gli piaceva tanto.

Marilena

Nello specchio retrovisore della mia vita vedo...

Uno dei primi ricordi della mia vita è di color verde brillante, immagine molto probabilmente alimentata dal racconto di mia madre.

Nel ricordo mi vedo che sono in un prato accanto a lei e cammino a piedi nudi sopra questa erba fresca. E poi è presente anche questa sensazione di rifiuto a rimettere le scarpe.

Essendo nata in una grande città durante la guerra, la prima volta che mi sono trovata a contatto con la natura avrò avuto 2 o 3 anni. Da quello che posso ricordare mi è sempre piaciuto camminare a piedi nudi sull’erba fresca.

Ora prendo coscienza che nella mia vita ho calpestato tanti prati per gustare con i piedi il sapore dell’erba. Mi rivedo durante quelle vacanze estive nei Pirenei in un gruppo di vacanza per adolescenti, in pratica una colonia estiva.

Durante quella vacanza ho scoperto immensi prati che si stendevano sulle massicce montagne che in quel luogo erano come grosse colline invitanti.

Il mio ultimo prato è stato quello di Mendrisio che abbiamo lasciato qualche anno fa. In quel meraviglioso manto erboso era contenuta una casa di campagna ed anche un orto. In questo luogo anche le mie due nipotine, quando venivano trovarci, hanno avuto il piacere di camminare e ballare a piedi nudi su questo grande prato... verde brillante e simile al mio ricordo d’infanzia.

Ora questo spazio non esiste più, nel senso che è stato costruito un immenso immobile.

A volte ora mi viene da chiedermi se le colline dei Pirenei della mia adolescenza sono ancora quello grande spazio invitante oppure state anch’esse sacrificate per erigere delle casette per turisti.

Jeannine

Amore per la natura (nel DNA)

Mi piace immaginare che MADRE NATURA abbia voluto arricchire il mio DNA, sin dal mio concepimento, di una congrua dose di amore verso essa stessa. Sicché sin da giovanissimo provavo vivo interesse, rispetto e empatia verso le sue figlie, FAUNA e FLORA e suo figlio AMBIENTE. Questo stato d’animo naturale e congenito mi impedisce che nei ricordi emergano eventi o situazioni particolari

che fungano da spartiacque e dividano la mia biografia in un prima e dopo.

Condizionato dai dettami di “scrittura da condividere” fra quindici minuti, mi accingo perciò a narrare una breve storia – una di tante – che potrebbe essere tolta da mie note di diario di 70 (settanta) anni fa.

Tra i miei contatti con la natura, da 12enne, c’era la “conoscenza” di un branco di cinque caprioli. Ne conoscevo le abitudini, i tempi e i luoghi del pascolo. E quelli di riposo e ruminazione.

In pratica - o quasi – potevo quindi dire, in ogni momento “vado a vedere i MIEI CAPRIOLI”. Attenzione però questo “know-how” naturalistico lo hanno pure i “veri” cacciatori locali e il guardiacaccia.

Tra questi caprioli c’era una bambi, già grandicella, nata probabilmente in aprile/maggio, con solo tre gambe e mezza. Le mancava l’arto inferiore, dal ginocchio in giù della gamba anteriore sinistra. Probabilmente quest’arto gli è stato tagliato da una motofalciatrice durante la fienagione. Figuriamoci le difficoltà per sopravvivere con questa menomazione.

Eppure è riuscita a stare al passo (al salto) del branco. La maggior difficoltà consisteva nel “dribblare” fastidiosi cani randagi. Ma per loro ha sviluppato una notevole destrezza. Ha superato brillantemente ottobre, il mese di caccia alta nel canton Berna.

È vissuta abbastanza serenamente fino a settembre dell’anno successivo, Poi le dev’essere capitato qualche altro infortunio. Zoppicava più vistosamente del solito. Allora il guardiacaccia – impietositosi - con un ben mirato “coup-de-grace” dal vicino ma ben camuffato nascondiglio, l’ha trasferito nei verdi pascoli dell’ADE “capriolesco”.

Alfredo

Natura e libertà

La parola Natura la associo a LIBERTÀ. Da bambina vicino alla casa avevamo un grande orto dove il papà vangava e con l’aiuto della mamma prima lo concimava con la cenere del camino, poi c’era la semina. Partecipavo con piacere a quei lavori dove la terra era l’elemento principale e ne sentivo il benessere.

Vicino c’era il pollaio con galline e gabbie per i conigli ed osservavo sempre la mamma quando preparava il cosiddetto “pastone” fatto di crusca e avanzi di cibo.

A volte, dopo la scuola, si andava per boschi a raccogliere rami di nocciolo per i conigli. La terra scura sotto la base del castagno, serviva per nutrire i gerani. Le gite sul Monte Bisbino per la raccolta di genziane e narcisi era una vera gioia. I delicati profumi e i suoi colori sono presenti in me.

Poco lontano dall’abitazione, c’era una stradina che portava nella campagna e lì di fianco scorreva un fiumiciattolo. Un giorno c’era un gran movimento di persone. Anch’io corsi lì per vedere cos’era successo.

C’era una biscia d’acqua che aveva ingoiato un rospo. Un uomo prese la biscia, le tagliò la pancia e il rospo uscì saltellando. Fui tanto impressionata e corsi a casa per raccontare il fatto!

Bianca

Le margheritine

Sono sempre vissuta nella natura fin dalla nascita, pe me è sempre stato naturale viverci. Sono figlia di contadini. I miei ricordi sono tanti da non sapere dove incominciare.

Il primo ricordo è quando piccolissima la mamma mi fece imparare a costruire una collanina con le margherite, i prati incorno alla nostra piccola fattoria ne erano pieni, una marea bianca.

Ora non so se con le mie bis nipoti potrò fare queste belle cose. Sono così poche le margherite, quando fuori casa spuntano non voglio che nessuno le tocchi perché le voglio ammirare finché loro non mi abbandonano.

Gianflavia

Nello specchio retrovisore della mia vita vedo...

...una bambina di quattro o cinque anni. I ricordi sono lontani perché mi trovo all'asilo, come si chiamava allora la scuola dell'infanzia.

Quando si usciva nel grande spazio all'aperto potevamo giocare nella sabbia o nel prato, ma il mio luogo preferito era il muretto: trovavamo sassolini, radici di gramigna, che diventavano le nostre galline, frutti di palma che erano biglie, spighe verdi che infilavamo nelle maniche e non riuscivamo più a trovare: eravamo convinti che erano entrate nel nostro corpo. Ma soprattutto trovavamo insetti.

I preferiti erano i porcellini, che a toccarli diventavano pallottoline, i tech tech, li tenevamo nelle nostre mani e, avvicinandoli agli orecchi... cantavano (!), le coccinelle alle quali cantavamo la filastrocca "galineta del Signor, vola vola in Paradis a trovaa el san Lüs".

Loro volavano via, lasciandoci sulla mano una puzetta arancione. Poi c'erano i formicaleoni, si nascondevano in fondo al loro imbuto di sabbia e le formiche cadevano nella trappola.

La mia passione per la natura e soprattutto per i piccoli animali la devo a mio padre, amava i fiori e portava sempre a mia mamma i primi bucaneve, le prime primule che fiorivano al Piano. Pensare a lui mi fa ricordare la raganella che aveva portato dai campi, la mamma fagiano che stava covando e non era scappata davanti alla falciatrice che le aveva tagliato le zampe, ai tanti animali che da tempo non vedo più: l'allodola, l'orbettino, le grosse conchiglie chiamate unione dei pittori, le lepri, persino i grillitalpa che facevano tanti danni.

Altri animali sono arrivati sul Piano di Magadino: cervi, zanzare tigrì, corvi e cornacchie in quantità, suzuki, cinipide del castagno. Si comperano i bombi per fecondare i fiori di pomodoro perché non bastano più le api e il vento. Il lavoro del contadino è cambiato moltissimo con più macchine, più chimica e un po' di natura in meno.

Candida

Quando guardo nello specchietto retrovisore della mia vita

Vedo ... che la verità è come se fosse capovolta. Non so perché e non so come spiegarlo questo mio sentire.

Con la natura ho sempre avuto l'impressione, la sensazione di far parte di lei nel senso che tutto era già acquisito nei suoi innumerevoli cambiamenti, per quanto mi riguarda. Per questo non scrivo

(soltanto il necessario, l'imprescindibile), non parlo molto della natura, nemmeno nella mia autobiografia. Non vi do troppo rilievo e neanche mi soffermo più di tanto sui luoghi. Vi sono parecchi accenni in ogni caso su entrambi, dettagli scontati.

Anche perché, della natura e dei luoghi, tutto mi affascina nel bene e nel male, ma non erano e non sono fattori essenziali nella mia vita. Da sempre, preferisco riconoscere nell'umanità la sostanza, il cuore dei protagonisti. Loro hanno sempre avuto un lungo tempo per mostrarsi per quello che erano e che sono diventati.

Ne hanno ancora... di tempo: "finché morte non ci separi" (sembra quasi un matrimonio che si ripete...). Tutto ciò comportava tuttavia un mio personale contributo, a volte da "rompiballe", per conoscerli a fondo.

La natura, invece, lei c'era (e c'è da sempre) per quello che era, ieri come oggi e tutto di lei mi seduceva, mi completava, mi attardava anche.

Per questo spesso ero e sono in ritardo. Ma non mi importava e non mi importa. Questione di priorità?

Poiché la natura si sarebbe ripresentata e si ripropone sempre come nuova, giorno dopo giorno, mentre quell'attimo, quell'occasione, quell'evento diventa parte del passato, eccomi pronta a vivere un'altra giornata che ancora non conosco!

Carla



4.7. Green Autobiography perché?

Il libro “**Green Autobiography**” (Demetrio, Green Autobiography, 2015, p. 30) ha, secondo il suo autore, lo scopo di fornire una chiave passe-partout a più combinazioni per suscitare in lei o in lui almeno tre interessi o altrettante curiosità tali da



... permettere un'ulteriore conferma per un manifesto amore per la natura...

... suscitare il desiderio di scrivere quanto grande e intrigante sia questo legame...

... poter (da subito oppure in futuro) permeare la propria autobiografia di racconti, episodi, meditazioni, contemplazioni [ecc.] che la rendano più green di quanto – prima di questa lettura, i lettori avrebbero potuto supporre di scrivere...

4.8. Un'autobiografia? Tante autobiografie!

Un'autobiografia è un insieme di autobiografie... ci dovremmo chiedere per esempio quanto posto ha avuto l'**amore** nella nostra storia, quanto la ricerca dell'**affermazione lavorativa** e del successo, quanto l'**impegno morale** e sociale, quanto la ricerca del piacere o la presenza del dolore, della malattia e della sconfitta...

Un'**autobiografia** dovrebbe essere un “**compendio antologico di tante autobiografie...**” e tra questa “gamma autobiografica” **non potrà mancare un “filo verde”** cronologico, tematico, desiderante, costituito dal **rapporto** che sin dall'infanzia abbiamo intrattenuto **con la natura**.

Le nostre *green autobiography*⁵ fanno parte inevitabilmente della nostra storia!

Attività di lettura

- ✚ **Letture** - I partecipanti ricevono una copia della pagina 63 (Demetrio, Green Autobiography, 2015) intitolata “*Per conversare*”; l'invito è quello di leggerla a casa.

Per conversare

Le green autobiography vanno scritte sia per dialogare con noi stessi dinanzi alle meraviglie naturalistiche - e per accrescere la nostra consapevolezza nell'abbracciare gli ideali ecologisti - sia per partecipare alla battaglia per la difesa della Terra con più convinzione. Si abbracciano con più lena questi principi nel momento in cui, per esperienza diretta, sentiamo che fin da bambini o bambine la natura ci chiede amore, rispetto e attenzione. Ed è grazie alla penna che questa alleanza può rendersi ancora più tenace e libera: quando sentiamo che occorre muovere alla ricerca

⁵ (Demetrio, Green Autobiography, 2015, p. 60-63)

di scritture di se stessi che riguardano, nel passato e nel presente, questo nostro legame antico, oppure recentemente compreso, che è in grado di proiettarci verso il futuro, all'insegna di un attaccamento all'esperienza del vivere, del viaggiare, del camminare a piedi, dello scoprire e del difendere ciò che viene minacciato in ogni istante.

*Green autobiography, allora, per sentirsi partecipi di un movimento d'opinione che possiamo contribuire a diffondere, riscoprendo che **la natura è un racconto interiore**, è dentro di noi, ne facciamo parte, ne condividiamo il corpo, e che, proprio per tale ragione, dedicarsi a tenere diari dei nostri appuntamenti con essa, dei nostri contatti rispettosi della vita delle piante, degli animali, di ogni forma vivente, oltre che dei territori, dei fiumi, delle brughiere o delle paludi, delle foreste che ogni giorno vengono abbattute desertificando milioni di ettari, ci consente di trattenere meglio nella memoria queste impressioni, per condividerle con altri che abbiano in comune le nostre stesse attrazioni.*

Osservando la natura

Avvolta nel gran libro della natura sento il vento che con leggera grazia, sfoglia pagina dopo pagina.

E guardo a volte attenta, a volte distratta, la lettura tra le righe. Quante cose può insegnare e cosa sa incidere dentro il tuo essere.

Basta il petalo di un fiore che volteggia nell'aria, l'invisibile, silenzioso batter d'ali d'una colorita farfalla, un tremulo filo d'erba, la foglia secca accartocciata. La delicata piuma d'un uccellino, un fascio di luce che gioca tra gli alberi. La goccia d'acqua che cadendo sul sasso dà uno strano suono, la lucertola incantata che si riscalda al sole, le formichine in processione. Le albe, i tramonti, le montagne, i laghi, i fiumi...

È una storia infinita con un ampio sguardo aperto al mondo, disponibile in ogni ora del giorno e della notte.

La natura si lascia toccare, leggere, osservare, dipingere, fotografare senza nulla chiedere in cambio. Ma se tu sai vedere e leggere, in questo immenso stupendo libro, puoi regalargli qualcosa e LEI ti sarà riconoscente.

Nel SILENZIO, RISPETTALA, meditandola AMALA.

4.9. In ogni lingua... parole speciali e “green”?

George Steiner: “Una lingua è un modo di intendere il mondo, un modo di guardarlo. Avere la capacità di chiamare con una sola parola un momento, un’azione, un gesto, uno stato d’animo, significa prima di tutto riconoscerlo e dargli un certo peso. L’italiano, per esempio, ha diverse parole che ci invidiano in tutto il mondo”.

Barbara Quintiliani⁶: “La Natura è un tempio dove incerte parole mormorano pilastri che sono vivi”. Baudelaire con questo incipit, nelle sue “Corrispondenze”, ci fornisce un’immagine della natura simile a un tempio, in cui le colonne (ossia gli alberi) a volte sussurrano parole il cui significato non si comprende in modo chiaro e univoco. Con questa metafora voglio introdurre una riflessione su alcune parole straniere legate al mondo della natura, che non trovano corrispondenza in nessun’altra cultura. Questo perché una lingua non è a volte capace di catturare l’essenza di una parola o di un concetto di un’altra lingua. Le persone guardano il mondo con occhi diversi e ciò lo si può capire attraverso il linguaggio. Prendiamo ad esempio gli eschimesi che, secondo le credenze popolari, avrebbero a disposizione molte parole per descrivere la neve. In realtà la natura polisintetica della lingua Inuit permette loro di formare parole lunghe grazie all’utilizzo di affissi che cambiano il significato della parola. Un processo che in altre lingue richiederebbe l’uso di intere frasi.”

Ecco alcune parole provenienti da diverse lingue e, praticamente, intraducibili in italiano:

<i>Ammil</i>	<i>inglese</i>	<i>È una parola utilizzata in Devon per indicare il momento in cui un sottile strato di ghiaccio inizia a sciogliersi e a brillare sotto la luce del sole.</i>
<i>Aware</i>	<i>giapponese</i>	<i>La sensazione dolceamara che si ha quando si sta vivendo un momento di grande bellezza, che si sa effimero e destinato ad esaurirsi velocemente.</i>
<i>Encadilar</i>	<i>spagnolo</i>	<i>Rimanere abbagliati da una luce molto forte.</i>
<i>Feuillemort</i>	<i>francese</i>	<i>È un aggettivo che indica qualcosa che ha un colore sbiadito, simile a quello di una foglia che sta morendo.</i>
<i>Gokotta</i>	<i>svedese</i>	<i>Significa “svegliarsi all’alba per sentire il primo canto degli uccelli” o semplicemente “apprezzare la natura”.</i>
<i>Gurfa</i>	<i>arabo</i>	<i>La quantità di acqua che si riesce a tenere nel palmo di una mano. È una sorta di unità di misura metaforica che indica qualcosa di molto prezioso.</i>

⁶ <https://www.barbaraquintiliani.info/2018/04/17/le-parole-intraducibili-della-natura/>

Hanami	giapponese	La millenaria usanza giapponese di godere della bellezza della fioritura degli alberi , in particolare di quella dei ciliegi.
Hanyauku	rukwangali - dialetto africano	Camminare in punta di piedi sulla sabbia calda.
Komorebi	giapponese	Indica il sole che filtra tra i rami e le foglie degli alberi creando un bagliore affascinante. Descrive anche i giochi di luce tra i raggi di sole e l'ombra delle foglie che possiamo osservare sul terreno.
Lieko	finlandese	Così si dice per un tronco d'albero che è affondato al fondo di un lago.
Listopad	russo	La caduta delle foglie.
Mangata	svedese	Indica il riflesso della luna sull'acqua che forma un sentiero dalla riva verso l'orizzonte.
Murr-ma	wagiman <small>lingua degli aborigeni australiani</small>	Significa camminare nell'acqua cercando qualcosa con i piedi.
Psithurism	greco	È il suono delle foglie fruscianti.
Waldeinsamkeit	tedesco	Indica la sensazione che si prova quando si è da soli nel bosco , che è un misto di profonda connessione con la natura e paura di perdersi.



5. Terzo incontro

Partecipano all'incontro Alfredo, Barbara, Bianca, Candida, Gianflavia, Jeannine, Raimondo, Vera e Yvelise.

5.1. Accoglienza con un video (green)

Nel video di oggi - visibile su YouTube - digitando <https://youtu.be/t9VSGJtDEMA> sono state inserite molte fotografie della natura: **musica e immagini sono bellissime!**

*La musica è di **Vangelis** e il brano è **Messages** tratto da **Voices**^a che è il quattordicesimo album in studio del musicista greco Vangelis, pubblicato nel 1995 dalla Eastwest Records per il mercato europeo e dalla Atlantic Records per quello americano. Nota: questo brano è parte integrante della sigla della trasmissione televisiva Geo su RAI3!*

5.2. Comunicazioni varie

Sono diverse le comunicazioni che, dopo il video, riprendono lo svolgimento dei primi due incontri, i compiti assegnati e i lavori in corso.

Altre comunicazioni concernono invece attività e progetti al di fuori del laboratorio ed in particolare:

- Il 20 ottobre 2019 scade il termine per inviarci gli scritti sulla nonna per l'iniziativa "Nontiscordardime".
(volantino distribuito)
- Il 30 novembre 2019 ci sarà il prossimo appuntamento con gli incontri delle 4 stagioni che sarà dedicato all'autunno; ci si può annunciare da subito.
(volantino distribuito)
- Il 15 gennaio 2020 per il per-corso Writing in progress: un incontro preliminare dove mettere le basi per iniziare un cammino insieme

5.3. Ancora un breve viaggio in altre lingue

Avevamo iniziato questo viaggio, affascinati da parole non italiane e intraducibili con una parola sola nella nostra lingua (occorrono una o più frasi per riuscire a spiegarne il significato), Questa mattina con le parole straniere si va anche oltre il "campo green" e ognuno di noi ha portato una parola che non ha per forza un vocabolo corrispondente in italiano.

È l'occasione per molte riflessioni, confronti e considerazioni individuali e/o collettive. Ogni parola è stata scritta dapprima su un post-it gigante come si vede dalla fotografia sottostante:

La varietà delle emozioni che proviamo ogni giorno è infinita e per quanto sia vasto il nostro vocabolario non è sempre facile trovare le parole per spiegare il fermento che proviamo dentro di noi.



Benché tantissime siano le parole italiane che ci invidiano gli stranieri, ecco dieci **parole d'amore** che in italiano non esistono, parole provenienti da tutto il mondo, parole che identificano una sensazione, un gesto o uno stato d'animo che conosciamo tutti ma che non riusciamo a definire.

Cafuné	Portoghese	<i>Il gesto di passare le dita tra i capelli della persona amata.</i>
Cheiro no cangote	Portoghese	<i>Il gesto di strofinare la punta del naso sul collo della persona amata.</i>
Cwtch	Gallese	<i>L'abbraccio in cui ci sentiamo protetti, il posto sicuro che ci dà la persona che ci ama, un posto che conferisce una sicurezza che solo quelle braccia sanno dare.</i>
Flechazo	Spagnolo	<i>Il colpo di fulmine, l'amore a prima vista.</i>
Geborgenheit	Tedesco	<i>La sensazione di sicurezza che si prova stando insieme alle persone a cui si vuole bene.</i>
Iktsuarpok	Inuit	<i>La sensazione di attesa prima di incontrare qualcuno.</i>
Kilig	Tagalog (una lingua delle Filippine)	<i>La vertigine che si prova quando si incontra la persona per cui si ha una cotta.</i>
Koi no yokan	Giapponese	<i>Incontrare qualcuno e sapere di essere destinati ad innamorarsi a vicenda.</i>
Merak	Serbo	<i>La sensazione di unità e armonia con l'universo che deriva dai piaceri più semplici.</i>
Retrouvailles	Francese	<i>La gioia che si prova quando si incontra una persona</i>

amata dopo una lunga separazione.

5.4. Dare voce alla natura

Il riferimento è al capitolo **Non lasciare più solo il pianeta** *Difenderlo da avidità e indifferenza (e da se stesso)* (Demetrio, Green Autobiography, 2015, p. 90) che inizia con questo testo di Ulrich Schaffer⁷

*L'uomo distrugge al suo passaggio
la natura, gli animali, ogni pianta.
Egli getta le sue reti, estende il dominio su ogni territorio, senza preoccuparsi di
quanto ci vive:
le foreste saccheggiate,
i mari e l'atmosfera inquinati,
gli animali sacrificati
sull'altare della scienza...
Purché la vita perpetui! La terra è dominata,
chi intende più rispettarla,
lei che ci accoglie e ci consente di vivere?
Io soffro di scoprirmi complice
Di questi saccheggi e sconvolgimenti.
Ulrich Schaffer*

Anche gli ideali devono animare un autobiografo *green*! Ecco due passaggi illuminanti tratti dal capitolo sopraccitato, alle pagine 104 e 105:

Occorre che quei racconti, prima sparsi poi sempre più collegati gli uni agli altri al succedersi degli anni della nostra vita, attraversando i quali siamo riusciti a non spegnere l'amore per la natura, possano testimoniare la volontà culturale e spirituale non soltanto di ammirare a Terra, ma di impegnarsi a salvarla da noi e anche da se stessa, quando la sua furia si scatena, trovandoci ora colpevoli ora impotenti.

La cura per la natura non ha dunque bisogno di tradursi soltanto in impegno ecologista; per consolidarlo e dividerlo al meglio, sono necessarie scritture diverse, del tutto autobiografiche, rispetto a quelle che leggiamo nei documenti pur importanti, di carattere programmatico. Non ci si affeziona agli ideali, ma spesso li si abbandona, se non riusciamo a consolidarli nella realtà di ogni giorno e se questa non la serbiamo in un diario, in un file, nel libro che vorremmo terminare per il solo piacere di dare, con questo gesto, ancora una volta voce a una natura che ne è priva.

Ecco dunque le domande che potrebbero ispirarci per le nostre scritture:

⁷ Ulrich Schaffer (* 17. Dezember 1942 in Pommern) ist ein Schriftsteller und Fotograf.

(A) Quanto verde⁸ c'è nella mia storia, quali significati e quale importanza questo colore ha assunto nella mia vita?

(B) Che cosa potrei scrivere nei miei testi autobiografici per dare voce a una natura che ne è priva?

Madre natura

Nei paesi del sud dell'Italia un modo per definire il sesso femminile era NATURA. Pensando a quest'attributo come all'oggetto di origine della vita umana si può benissimo fare un parallelo con l'appellativo MADRE NATURA che usiamo per indicare tutto ciò che ci circonda e genera nuova vita.

Rispettare la natura dovrebbe dunque essere un modo di rispettare la vita. Negli ultimi cento anni abbiamo vissuto in un susseguirsi di cambiamenti non solo tecnologici, il modo di vivere è cambiato. Abbiamo alzato il livello di istruzione, ci sono tantissime possibilità di formazione scolastica, le persone di riferimento non sono più il medico, il prete, il sindaco, il maestro.

Adesso le informazioni si chiedono ad Internet ma Internet non insegna come comportarsi, non insegna ad amare e non sempre dice la verità.

I miei figli, più avanti, quando io non ci sarò più, forse leggeranno i miei scritti ma loro sono già adesso degli adulti ed il mio modo di pensare e di agire lo conoscono già, al massimo sorrideranno al pensiero di ciò che io, mamma, ho insegnato loro da bambini.

Voglio dire che Il rispetto, l'amore per ciò che ci circonda non si deve ricordare al momento delle elezioni per attirare il consenso della popolazione e farsi eleggere e poi non mantenere quello che si è promesso, perché anche promettendo non si può sempre attuare.

Bisogna che questa necessità vitale del rispetto per la natura sia un fattore educativo che si riceve da piccoli, che si esercita in famiglia, che si fa in casa e fuori perché anche la mamma ed il papà lo fanno e fanno vedere come si fa e come non si deve fare.

Oggi, quando le cose non funzionano è colpa del governo. Quando i bambini si comportano male, è colpa della scuola, la paura del castigo divino non esiste più perché più nessuno va in chiesa ed è colpa del prete che non ha saputo insegnare i dieci comandamenti, e se all'ospedale non sono riusciti a soddisfare le necessità del paziente è colpa dei medici che non capiscono niente.

Mi piace l'idea che i giovani si mobilitino a chiedere ai governi di intervenire per diminuire le emissioni di CO₂ ma vorrei anche vederli impegnati a rispettare ogni giorno i piccoli dettagli che messi insieme diventano montagne.

Vera

⁸ alla parola verde diamo il significato (di natura) appena visto nel capitoletto Il filo verde!

5.5. Fuori il verde

La Quaresima e il gioco *Fuori il verde*

Nel periodo della Quaresima, quando ancora si rispettava il digiuno, mangiando fagioli e aringhe, si usava tra i ragazzi un gioco curioso; per esempio a Piampistolla (frazione di Monteleone) quando si incontravano due bambini uno chiedeva all'altro

"*Fuori il verde*" e l'altro rispondeva "*Fuori il tuo che il mio non perde*".

Chi non aveva con sé un legnetto (un frametto di olivo o di bosso) da far vedere all'amico era costretto a pagare una penitenza durante la festa, il martedì di Pasqua.



L'albero amico

*Ieri un albero è stato abbattuto.
Era un pino, dai rami aperti
come braccia che tendevano al sole
tutta la loro bellezza,
emanando una forza silenziosa.
A tutte le stagioni, il mattino lo salutavo
Al richiamo di un cip cip sul ramo,
che mi dava la sua presenza amica.
Era malato, forse soffriva, chissà...
Non ho nascosto le mie lacrime.
Veder cadere un albero è come
veder cadere un uomo,
senza poter prestare aiuto.
Oggi il SORRISO è ritornato:
nel giardino accanto hanno piantato
un nuovo albero.
Ora è piccolo, ma sarà di nuovo
l'amico che guardandolo vedrò crescere,
confidandogli i miei pensieri.*

Bianca

5.6. Bambini e animali

A - Descrivere oralmente una fotografia

Ogni partecipante è invitato a scegliere una foto (casualmente) tra quelle a disposizione in una scatola⁹. Ogni fotografia rappresenta un bambino – in varie regioni del mondo – ritratto con un animale.

Ognuno cercherà di “raccontare” la fotografia al gruppo ma senza mostrarla! Come se la raccontasse a qualcuno per telefono oppure ad una persona ipovedente o cieca...

Si tratta di un esercizio-stimolo per un successivo momento di scrittura, invogliando ad essere capaci di descrivere anche nei dettagli una scena, un momento, un paesaggio, un animale...

Chi ascolta annota qualche dettaglio della descrizione e il nome di chi racconta,

Al termine dei racconti orali viene mostrata l'intera serie e si svelano i relatori per rapporto alle foto descritte in precedenza.



B – Commentare per iscritto ciò che si è percepito, le proprie sensazioni, le proprie riflessioni a proposito della fotografia appena descritta a voce

Il bambino col pappagallo sul braccio

Guardando questo bambino ho provato un senso di pace, di dolcezza di ammirazione. Pace perché mi è dato vedere un giovane essere umano che vive sereno in un ambiente naturale.

Dolcezza verso quegli occhi espressivi che ti guardano e ti dicono: - Vedi com'è bello il mio amico pappagallo verde e blu e come gli piace stare con me. -

⁹ Si tratta di 22 fotografie scaricate dalla pagina Facebook <https://m.facebook.com/ElTierreroOficial> e ora visibili all'indirizzo <https://www.norbertolafferma.ch/scrittura/autobiografia/laboratorio-9-0-2019/>

Ammirazione davanti alla naturalezza della situazione in cui un piccolo uomo dipinto e nudo vive in sinergia con l'animale e non si può dire chi dei due superi l'altro in bellezza.

Vera

Il bambino con la pecora

La foto che mi è stata data è bella.

Subito ha suscitato in me una grande tenerezza, un amore, un affetto tra il bimbo e la pecora. Non solo l'uomo ha bisogno di tutto questo ma pure l'animale, anche se non può parlare: la definirei: "SCAMBIO CALOROSO D'AFFETTO".

Bianca

Un "baby" lama

Mi sono sentita in armonia guardando la mia foto!

Posso elencare solo parole come: amore, affetto, tenerezza, protezione, calma, sintonia, serenità, pace, semplicità.

Barbara

Non "umanizzare" l'animale

Il "fil rouge" delle fotografie suggerisce tenerezza e calore (dire amore mi sembra fuori luogo).

Tenerezza e calore uniti a rispetto sono invece le caratteristiche di fondo che devono guidare il rapporto tra l'uomo e l'animale.

Bando, però, a voler "umanizzare" l'animale. Volerlo "umanizzare" (come il cagnolino di "Madame") vuol dire - spesso - degradarlo.

Amore per l'animale vuol dire rispettarlo nella sua "animalità"!

Alfredo

Una scimmietta affamata

Ho visto un bimbo ben pasciuto che mangiava mentre una scimmietta lo guardava affamata e questo mi ha trasmesso da una parte un rincrescimento, perché il bimbo era già ben nutrito e si vedeva.

Il suo sguardo da furbetto non guardava la scimmietta che aveva fame ma mangiava contento. Lui era un bambino e i genitori non gli avevano dato una bella educazione.

Gianflavia

5.7. Due “compiti a casa”

A

Nel corso della settimana, trovare o ritrovare un luogo naturale nel quale potersi trattenere o passeggiare ed anche fermarsi con un *notis* ed un *lapis* a disposizione per scrivere sul posto!

Osservare la natura nella quale siete immersi e descriverla minuziosamente; l'idea-guida potrebbe essere la seguente: immaginare di “rappresentare” questo luogo, raccontandolo ad una persona che è al telefono con voi.

Descrivere possibilmente anche le esperienze sensoriali, le emozioni e i ricordi che questa esperienza suscita (ha suscitato) in voi.

B

Portare almeno una fotografia di un animale che fa parte dei vostri ricordi (album, scatole di fotografie, ecc.). In alternativa va bene anche una fotografia proveniente da altre fonti (un animale che vi piace particolarmente).



6. Quarto incontro

Sono presenti all'incontro Alfredo, Barbara, Bianca, Candida, Carla, Gianflavia, Jeannine, Marilena, Vera e Yvelise.

6.1. Natura e musica

Due esempi audiovisivi interessanti; nel primo la corale imita l'inizio di un temporale mentre nel secondo un gruppo di donne "suona" l'acqua!

Africa¹⁰ - Angel City Chorale

Gli Angel City Chorale è un gruppo **multiculturale** composto da ben **160 cantanti** che si è creato una buona **fama** nella loro città, Los Angeles, anche per l'**impegno** profuso a favore della **comunità**. Con un repertorio **variegato** che comprende musica classica, jazz, folk, gospel e pop, gli Angel City Chorale tengono due esibizioni l'anno, in primavera e in inverno, in una storica Chiesa Metodista della città. A queste affiancano altri concerti in vari luoghi prestigiosi, sempre con intenti **benefici**, vedendo anche **affiancati** da altri importanti artisti come Stevie Wonder e Michael Bublé. E il loro **impegno** non si limita ai concerti, essendo tutti **volontari** e attivi in donazioni e **assistenza** a chi ne ha bisogno.

Vanuatu Women's Water Music¹¹

Il filmato in questo video è stato tratto dal film "Vanuatu Women's Water Music", prodotto da Further Arts e Wantok Musik e diretto da Tim Cole.

6.2. Natura e pittura

Claude Monet^b Paintings in Motion¹²

Moltissimi pittori hanno rappresentato la natura nei loro quadri e fra questi ovviamente anche gli impressionisti. In questo video però prodotto da *Luca Agnani Studio* si possono ammirare alcuni quadri di Monet addirittura in un'animazione! Eccezionale!

I quadri animati sono: The Grand Canal, Venice Fisherman's Cottage At Varengeville, The Bridge In Monets Garden, Snow at Argenteuil, Tulip fields in Holland, The Poppy Field.

6.3. Comunicazioni varie

Proposta Writing in Progress

Proposta del Circolo di scrittura autobiografica a distanza della LUA (Anghiari): **Un viaggio in treno.**

¹⁰ Dal disco One World (Live from Los Angeles) del 2018 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=-c9-poC5HGw

¹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=UMFaztdbAl>

¹² <https://www.youtube.com/watch?v=M1xvAhriXl0>

6.4. Ripresa dell'incontro precedente

I temi principali dell'incontro.

Meglio in italiano! Salviamo la nostra lingua dagli anglicismi , Citazioni dall'articolo su Facebook e presentazione del libro **Diciamolo in italiano – Gli abusi dell'inglese nel lessico DELL'ITALIA E INCOLLA** (Antonio Zoppetti – Hoepli),



6.5. Scrivere la natura

Il compito dato

Nel corso della settimana, trovare o ritrovare un luogo naturale nel quale potersi trattenere o passeggiare ed anche fermarsi con un **notis** ed un **lapis** a disposizione per scrivere sul posto!

Osservare la natura nella quale siete immersi e descriverla minuziosamente; l'idea-guida potrebbe essere la seguente: immaginare di “rappresentare” questo luogo, raccontandolo ad una persona che è al telefono con voi.

Descrivere possibilmente anche le esperienze sensoriali, le emozioni e i ricordi che questa esperienza suscita (ha suscitato) in voi.

Segue la lettura delle scritture, alcune delle quali successivamente pervenute tramite posta elettronica:

Il commiato

Penetro sempre di più verso il cuore di questa maestosa abetaia scura che sembra sonnecchiare sotto i raggi del pomeridiano sole che picchiano impietosi le sue cime verdi.

Tutto tace. Regna un silenzio assoluto. È come se il bosco, con tutto quanto ci vive e vegeta, fosse assorto in mesta meditazione. Solo lo scricchiolio di un rametto secco, da me schiacciato, interrompe il silenzio.

Una merla, svegliata dal suo sonno meridiano, spaventata, volazza via emettendo il suo squillante verso d'allarme, quasi da accusarmi di aver violato la sua siesta.

Proseguo il mio cauto pellegrinaggio. Ora sento un rumoroso tamburellare di un picchio, in cerca di cibo su un fusto di abete vicino. Improvvisamente, giungo al margine meridionale del bosco. Ai miei piedi si stendono, a vista d'occhio, fertili campi di grano maturo e fioriti prati di pascolo.

In lontananza la catena delle Alpi, dietro di loro l'Italia del viaggio di Goethe e dei mitici pellegrini per Roma. Un mondo da scoprire! Mi pervade SAUDADE.

Ritorno alla realtà. Vedo un contadino seduto su un carro carico di erba appena falciata e trainato da un cavallo, diretto verso la fattoria vicina. Qui fuori fa troppo caldo, il sole continua a picchiare. La luce è accecante, perciò rientro nel bosco che mi libera dall'afa e mi accoglie con vivificante e generosa frescura.

Aromi indefinibili, acerbi e dolci, permeano l'aria. Mi riabbracciano la quiete e il silenzio che è più armonioso della più dolce delle melodie. Si risana il cuore in subbuglio. All'improvviso il rintocco di

una campana. Un vento fresco, levatosi nel cuore delle montagne azzurre, mi apporta questo suono solenne, come se volesse mandare un messaggio – dal cuore del creato – fino negli angoli più discosti di questa terra, anche là dove mai giunge un raggio di sole.

Mentre il vento si rafforza, le cime dei giganteschi abeti iniziano ad ondeggiare. Risuona l'antichissimo CANTO della FORESTA, che tanto assomiglia alla potente e gloriosa armonia dell'organo di una cattedrale (o della chiesa parrocchiale di Giubiasco).

Chissà per quanto tempo non sentirò questa familiare voce delle cime ondegianti che ricorda anche il turbinio di un fiume in piena e delle onde di mare in tempesta?

Addio, bel bosco, alberi, arbusti, radure, ruscelli, fauna e flora, tutto il creato che ci vive e vegeta, statemi bene! Oggi stesso vi lascerò, vi scambierò contro lande sconosciute.

Voglio andare a conoscere la loro anima perché poi anch'essa mi possa essere rivelata. Ma tornerò. Riprenderemo questo discorso, da cuore a cuore.

Come se volesse confermare il suo assenso aumenta la tempesta dei suoni.

Mezzo consolato, mezzo fiducioso ed ottimista, un po' meditabondo, lentamente lascio il bosco.

Münsingen/Berna, estate del 1956

Alfredo

Sul terrazzo di casa

Oggi è tornato il sole d'ottobre, che nuovamente allunga i suoi raggi sul terrazzo di casa. Mi prendo il tempo per qualche ulteriore scorta di calore visto che le nebbie già hanno fatto una breve apparizione qualche giorno fa. Con una rivista in mano – che fatico a leggere per la troppa luce - assaporo il tepore pomeridiano.

Alzato lo sguardo dalla rivista dei programmi televisivi, osservo l'avanzare dell'autunno che appena tinge di nuove sfumature di verde scuro o di giallo-ocra il fogliame ancora presente sugli alberi.

Anche il prato sembra partecipe di quel mutare del verde, sicuramente prendendo vigore dalla rugiada mattutina più che dalle mie cure estetiche. Qua e là sono spuntati numerosi i funghi, piccoli, ben dritti sul loro gambo esile. Formano dei cerchi. Non lontano ce n'è qualcuno più grandicello. Peccato che non siano commestibili.

Mi accorgo che il merlo è tornato a scorrazzare nel prato; lavora di becco per andare a scovare gli insetti che stanno appena sotto le erbe a foglia larga o tra il muschio. Ma è il signor merlo o la signora merla? Sembra lui. Ci conosciamo dalla scorsa primavera poiché lui mi fa compagnia quando sono occupata in giardino nei lavori di preparazione primaverili. Non ha timore, ma tiene la giusta distanza, per poi venire subito a raschiare con poderose zampate dove ho appena smosso il terreno.

Ancora mi godo quelle piacevoli sensazioni di calma che mi dà la sosta sul terrazzo e penso che - in fondo - da sempre l'autunno è la stagione che preferisco, non per le sue malinconie (che sono comunque da accettare) ma per le gioie dei colori, della luce celeste mattutina, di quella dorata serale.

Lo sguardo al giardino mi fa pensare ad una poesia di Emily Dickinson che ho appena scoperto e che trascrivo qui:

L'estate è finita

di Emily Dickinson

Sono più miti le mattine
e più scure diventano le noci
e le bacche hanno un viso più rotondo.
La rosa non è più nelle città.
L'acero indossa una sciarpa più gaia
la campagna una gonna scarlatta
ed anch'io, per non essere antiquata
mi metterò un gioiello.

Marilena

Ricordo di una passeggiata in montagna

Chiudo gli occhi, respiro profondamente e mi ritrovo in vacanza a Leukerbad nel mese di agosto. Cammino lentamente su un sentiero nascosto fra gli alberi, tutto intorno a me è verde trapuntato da fiori multicolori e da bacche rosse che pendono dai rami come gioielli preziosi.

Tutta la natura è una gioia per gli occhi.

Cammino su un manto erboso e sotto gli scarponcini sento ogni asperità del terreno, sulle braccia il calore di quei raggi di sole che riescono a passare attraverso i rami che ricoprono come una cupola verde il mio cammino. Sulla destra, sopra il muretto che fiancheggia il sentiero, vedo un enorme formicaio affiancato da un cartello che ordina di non toccare.

Più avanti trovo un cespuglio di lamponi, sono maturi, ne posso cogliere un pugno, li sento appiccicosi nella mano e molto dolci nella bocca. Buone anche le more che colgo più avanti.

Bella questa passeggiata, mi sento in pace, sulla mia destra il mormorio del ruscello che scorre tranquillo, intorno a me il fruscio delle foglie che produce la brezza fra i rami, il ronzio degli insetti nel caldo pomeridiano.

Nelle narici ho il profumo dell'erba che è stata tagliata da poco la resina degli alberi che si spande nell'aria. Scorgo un grande sasso sul fianco del sentiero, sembra fatto apposta per fare una piccola sosta, mi ci siedo e ascolto tranquilla la vita nella natura e ad un tratto vedo fra due sassi un musetto con due occhi gialli che mi fissa con curiosità. Resto tranquilla e aspetto per vedere che cosa succederà.

L'animaletto è un micetto che mi si avvicina miagolando, tendo la mano e lo accarezzo. Il suo pelo è morbido, la sua linguetta è ruvida mentre mi lecca le dita. Gli dò un pezzetto di biscotto che ho trovato in fondo alla tasca della giacca e lui lo mangia e ne vorrebbe ancora perciò si strofina contro di me ed io gli accarezzo la testa e dentro di me sento una tenerezza nuova, una serenità che mi permette di sentirmi appagata.

Vera

Festa d'autunno

Un pomeriggio autunnale diverso dal solito.

Con il gruppo Coro Atte Monte S. Giorgio ho partecipato all'invito offerto dalle Scuole medie di Arzo per festeggiare l'autunno.

Canti, musica, grida di bimbi felici, profumo di caldarroste, speciali prelibatezze che le mamme avevano preparato per la merenda.

Il nostro gruppo di cantori in perfetta divisa, era distinto, sulla scalinata municipale. Iniziai ad osservare la dinamicità dei bambini più piccoli che come volatili, giravano attorno alle scuole. Per un attimo chiusi gli occhi e portai l'attenzione alle orecchie. Grida, strilli, qualche pianto si mischiava con il suono dei nostri musicisti. Poi, tutto il personale si spostò e andò nel parco un po' alberato dove c'erano tavoli e sedie. Il clima era dolce da respirare con il profumo delle caldarroste che stavano cuocendo. Nell'aria qualche foglia svolazzava danzando.

Lo sguardo si spostava in continuazione in quel grande quadro della NATURA che in quel momento sembrava riempito da tanti quadretti, nati per l'occasione. I nostri bravi musicisti regalavano note di valzer e tanghi che si scontravano a volte con il chiacchierio che ci circondava. I ragazzi avevano preparato dei simpatici coni di carta con disegnati i simboli autunnali, impazienti di riempirli di caldarroste. È stato un simpatico, gioioso pomeriggio dove gli insegnanti avevano dato il meglio per la buona riuscita.

Rincasai un po' stordita ma felice per aver vissuto una vera festa autunnale dove le tinte e i colori della stagione l'avevano resa una VERA FIABA.

Bianca

Notis e lapis

Per il mio racconto non ho bisogno di notis e lapis... Da più di 20 anni abito in un paese vicinissimo a vigneti e boschi.

Già nei primi mesi sono capitata per caso durante una passeggiata in un luogo speciale e mi sono innamorata di quel posto: una vecchia panchina tutta traballante e mezza rotta su un sentiero. Dietro, come protezione, il bosco, davanti la vista su campi, strade e stradine del Mendrisiotto.

Però proprio davanti, leggermente in pendenza, c'è un orticello di un uomo anziano. Mi fa meditare! Il vecchietto lascia anche tante erbacce nell'orto. Con un certo rispetto permette a loro di crescere, offrendo ombra e riparo a molti insetti utili, che si nascondono tra le loro foglie.

La mia fantasia va: "Se l'orto è un orchestra, le erbe spontanee fanno sicuramente del coro." Poi cambia la stagione. La fine dell'estate porta sempre con sé una sorta di sfinimento. Nell'orto i pomodori sono attaccati dalle cimici, delle zucchine resta solo qualche foglia ingiallita, i pochi cespi d'insalata sono ormai sfioriti. L'orto è desolato e quasi mi sento triste anch'io.

Ma se i pensieri diventano tanti e le emozioni ancora di più, è meglio mettersi in movimento. Camminare aiuta a fare chiarezza, a vedere, a sentire con più precisione. Molti scritti ho pensato proprio in cammino, perché l'ossigeno e il movimento favoriscono lo scorrere delle immagini e dei pensieri.

PS: Passo praticamente tutte le settimane di quel posto MIO posto o da sola, ma quasi sempre col cane.

Barbara

Una passeggiata dei miei vent'anni

Sono in terrazza, intorno a me tutto verde, la pianta di cachi adornata dei bei frutti arancio sembrano mi dicano prendimi, non siete ancora pronti rispondo, ancora qualche giorno di sole.

Anche il faggio rosso incomincia a poco a poco a colorarsi, più piccolino l'alloro, lui non cambia colore, sempre verde, dall'altra parte l'agrifoglio si prepara, ora le piccole palline sono verdi, per Natale saranno tutte rosse, una guarnizione che renderà l'albero magnifico.

Una pianta di fico, una di ciliegio, le nespole sono pronte, fra tutto questo ben di Dio alta fra tutte una grande palma, sembra salire verso il cielo.

Il mio sguardo vaga tutto intorno, Caviano, Obino, Bisbino, Sagno per fermarsi a Brunate dove di notte il faro da rosso diventa bianco, poi verde e il mio pensiero ricorda una passeggiata dei miei vent'anni che non potrò dimenticare.

Gianflavia

Dalla finestra in autunno

Sono giorni autunnali, giorni di pioggia. Quale migliore occasione per descrivere il grande albero.

Anni fa ho scoperto per la prima volta una grande piante di magnolia in un cortile milanese.

L'albero era circondato da palazzi alti e grigi, e appariva imponente, superbo e solitario nella sua immobilità. In tarda primavera si intravedevano rari fiori bianchi, immensi, maestosi, pieni di sé.

A partire dall'infanzia ho conosciuto tante varietà di piante nelle campagne, nelle foreste sui monti, e con entusiasmo ho imparato i loro nomi, le loro caratteristiche, ho conosciuto la loro personalità. Ognuno di loro possiede in effetti delle particolarità che me le rendono simpatiche.

Amo i pioppi chiacchieroni, che si agitano con il minimo alito di vento, i gelsomini, il glicine che immettono il loro profumo nell'aria, i pini che si raggruppano sovente in pinete, luoghi di silenzio e di meditazione.

Da bambini, al ritorno dalla scuola, raccoglievamo le foglie colorate d'autunno. Ero particolarmente affascinata da quelle di colore giallo a forma di ventaglio. Più tardi ho conosciuto questo famoso albero, il ginko biloba, il cui estratto preso per bocca aiuta la microcircolazione cerebrale e in particolare la memoria nelle persone anziane (grazie ginko biloba!!).

No, queste magnolie immobili e distanti non riscontravano la mia simpatia. Erano delle piante da città circondate da cemento come dei soprammobili.

La vita sempre ricca di imprevisti mi ha portato da qualche anno in un appartamento nel nucleo di Mendrisio, al secondo piano, con delle finestre esposte su un piccolo giardino vero, senza cemento, con diverse piante che si fanno compagnia: un fico, un piccolo orto, e la grande pianta. Dalle finestre lo sguardo vede in lontananza dei palazzi ma proprio davanti a pochi metri dalla finestra si erge una grande albero di magnolia. Ho imparato a poco a poco a conoscerlo e ad apprezzarlo. Ho osservato tutti i particolari di questo grande albero secondo la stagione e le intemperie.

I suoi rami, alcuni più robusti ed altri più esili, possono ospitare diversi uccelli, come ad esempio delle belle e grandi garze.

Le sue grandi foglie lucide riflettono il sole o la pioggia come tanti specchi e lo fanno apparire festoso.

In questa stagione la magnolia appare un po' spelacchiata, come tante piante sempreverdi, ma è addobbato con grosse pannocchie colme di semi grossi come piselli di un rosso rubino come quelli dei frutti del melograno.

In primavera il grande albero è tutto concentrato per la preparazione dei suoi magnifici fiori bianchi.

Ogni mattina al mio risveglio non posso non andare a controllare l'evolvere di questi boccioli simili a piccoli coni bianchi che a poco a poco, e impercettibilmente, aumentano di volume.

La luce e il vento sono il loro nutrimento, e poi improvvisamente esplodono in questi magnifici fiori bianchi che risaltano sul fogliame verde e lucente. Nei giorni successivi un fiore sparisce e se ne vede sbocciare un altro.

Devo ammettere che questa pianta di magnolia mi ha conquistata, ha saputo risvegliare il mio interesse, la mia simpatia e, come in altre situazioni di contatto con la natura, mi ha ricordato l'importanza della pazienza nell'attesa della sua bellezza.

Jeannine



6.6. Gli animali

Una citazione



***La compassione¹³ per gli animali
è strettamente legata alla bontà di carattere
e chi è crudele con gli animali
non può essere un brav'uomo.***

Arthur Schopenhauer¹⁴

Una gran parte delle emozioni più complesse sono comuni agli animali più elevati ed a noi.

Ognuno può aver veduto quanta gelosia dimostri il cane se il padrone prodiga il suo affetto ad un'altra creatura; ed io ho osservato lo stesso fatto nelle scimmie.

Ciò dimostra che non solo gli animali amano, ma sentono il desiderio di essere amati.

Charles Darwin



¹³ La **compassione** (dal latino *cum patior* - soffro con - e dal greco συμπάθεια, *sym patheia* - "simpatia", provare emozioni con..) è un sentimento per il quale un individuo percepisce emozionalmente la sofferenza altrui desiderando di alleviarla. Nelle scienze umane, il termine empatia è passato a designare un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da un impegno di comprensione dell'altro, escludendo ogni attitudine istintiva affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale.

¹⁴ **Arthur Schopenhauer** (IPA: ['aɐ̯tʊʁ 'ʃo:p̩,haʊ̯ɐ]) (Danzica, 22 febbraio 1788 – Francoforte sul Meno, 21 settembre 1860) è stato un filosofo tedesco, uno dei maggiori pensatori del XIX secolo e dell'epoca moderna.

Una poesia

Oddjob, un bull terrier

*Ti prepari a un dolore
ma ne arriva un altro.
Non è come il clima,
non puoi fronteggiarlo,
essere impreparati è tutto.
Il tuo compagno, la tua donna,
l'amico che ti è accanto,
il bambino al tuo fianco,
e il cane,
tremiamo per loro,
guardiamo il mare e pensiamo
pioverà.
Dobbiamo prepararci alla pioggia;
non colleghiamo
il sole che àltera
gli oleandri oscurati
nel giardino in riva al mare,
l'oro che si spegne sulle palme.
Non colleghiamo questo:
il puntino di pioviggine
sulla pelle,
col mugolio del cane,
il tuono non spaventa,
essere pronti è tutto;
ciò che ti segue ai tuoi piedi
sta cercando di dirti
che il silenzio è tutto:
è più profondo della prontezza,
è profondo come il mare,
profondo come la terra,
profondo come l'amore.
Il silenzio
è più potente del tuono
siamo colpiti nel profondo, ammutoliti,
come gli animali che non dicono mai l'amore
come noi, sennonché
diventa inesprimibile
e dev'essere detto,
con un mugolio,
con le lacrime,
con la pioviggine che ti sale agli occhi,
senza dire il nome della cosa amata,*

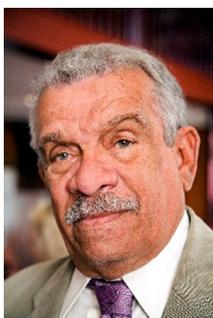


*il silenzio dei morti,
il silenzio dell'amore sepolto più in fondo
è il vero silenzio,
e sia che lo proviamo per un animale,
un bambino, una donna, o un amico,
è il vero amore, è identico,
ed è benedetto
nel modo più profondo della perdita
è benedetto, è benedetto.*

Derek Walcott¹⁵

Commento

Chiunque abbia mai avuto un cane (o un qualsiasi altro animale domestico) sa benissimo che l'**affetto** che si viene a creare tra noi e i nostri amici a quattro zampe sarà di tipo diverso rispetto a quello che si instaura tra due persone, ma è profondissimo.



Derek Walcott ci parla del loro **amore** per noi e ci spiega che il **silenzio** è sufficiente, **l'amore non ha sempre bisogno di essere espresso a parole**: i cani non ce lo dicono mai eppure col loro silenzio e il loro sguardo lo esprimono in un modo chiarissimo e indubitabile.

Non si tratta però solo di una poesia sugli animali; inizia in un modo un po' triste, collegando un temporale in arrivo con il temporale metaforico che prima o poi rischia di abbattersi su chiunque, ma finisce con un messaggio bellissimo: l'imperscrutabilità del destino fa preoccupare l'autore, ma lo fa anche **riflettere sulla**

profondità dell'amore.

A volte la tristezza è anche un modo per essere felici, riconoscenti, perché è anche la possibilità di perdere quello che amiamo a renderlo così importante. Fermarsi a riflettere sul fatto che tutto quello che abbiamo non è eterno da una parte è terribile, ma è anche un modo per rendersi conto che le cose adesso vanno bene ed esserne felici.

Non è che si debba vivere nell'ansia di una catastrofe imminente, ma è la possibilità della perdita a rendere così unica e irripetibile ogni esperienza umana e a rendere **l'amore** doppiamente benedetto, per la sua essenza e perché non è eterno – ma proprio per questo non dovrebbe mai essere dato per scontato, che lo proviamo per una persona, un animale o un luogo.

Come recita il finale:

***che lo proviamo per un animale,
un bambino, una donna, o un amico,
è il vero amore, è identico,
ed è benedetto
nel modo più profondo della perdita
è benedetto, è benedetto.***

¹⁵ Derek Walcott è stato un poeta e scrittore santaluciano, insignito del premio Nobel per la letteratura nel 1992, noto soprattutto per le sue opere poetiche e teatrali in lingua inglese. L'altro idioma usato in alcune opere minori è il creolo delle Antille, il creolo della sua terra natale, l'isola di Santa Lucia.

Il compito

Il compito assegnato la volta precedente consisteva nel portare almeno una fotografia di un animale che fa parte dei propri ricordi (album, scatole di fotografie, ecc.).

In alternativa andava bene anche una fotografia proveniente da altre fonti (un animale che ci piace particolarmente).

Si procede alla presentazione delle fotografie raccontandole; nella settimana successiva i partecipanti metteranno per iscritto questa presentazione.

Eccone alcune:

Napoleone



Questo è Napo, il cane Coker-Spaniel di mio figlio. Non fa la pubblicità per una qualità di birra ma porta la lattina vuota al contenitore della lattine, quando il suo padrone ha finito di bere.

Conosco Napo da quando mia nuora lo ha comprato, era un bellissimo cucciolo biondo, adesso è vecchio e grigio ed è anche diventato cieco ma mi riconosce anche se sono passati due anni dall'ultima volta che ci siamo visti.

Il cane si ricorda che non voglio essere toccata allora mi accoglie seduto, scodinzolante e “sorridente”.

Io gli dico: - Ciao - lui mi risponde: - Bau - Gli do una grattatina sulla testa e lui si fa da parte e mi lascia entrare in casa.

Questo cane, in casa di mio figlio è stato un vero membro della famiglia: amato, accudito, educato come si fa con un bambino. Lui ha restituito ai suoi padroni tutto l'affetto che ha ricevuto. Nella gioia è stato gioioso, nella tristezza ha pianto con loro.

Quando mio figlio (1,95 m) torna a casa dal lavoro, Napo guaisce e salta fino a leccargli l'orecchio. Sono sempre ammirata dalle manifestazioni d'affetto che riserva ai suoi padroni. È amore incondizionato. “Vita da cani” si diceva una volta quando un umano viveva in condizioni difficili.

Questo cane ha avuto una bella vita che molti umani gli invidierebbero.

Vera

Matisse

“In Paradiso si entra per favoritismo.

*Se si entrasse per merito, tu resteresti fuori
e il tuo cane entrerebbe al posto tuo.”*

Marc Twain

Mio figlio si interessa per un cucciolo cane “Labrador” via Internet (tutti.ch). A Scuol, nel Canton Grigioni, trova un allevatore. Io sono senza sospetto. E poi la telefonata:

“Se vi interessa un cucciolo, lo tengo per voi “!

Quella semplice frase mi aveva destabilizzata e allo stesso tempo emozionata: Un mio cane, un mio compagno!

Ed è arrivato MATISSE, un incrocio Labrador/Vizsla. Aveva circa 60 giorni. È stato amore a prima vista, appena avevo posato lo sguardo su quell'orsacchiotto. Era già amore per sempre quando lo avevo portato nella casa col giardino. In quei primi giorni non avevo fatto altro che conoscere Matisse e farmi conoscere da lui.

I miei ragazzi erano entusiasti. Questo animale ha fatto subito “da colla” nella nostra famiglia!

Avere un cane - per molti versi - è come avere un figlio. C'è questa nuova creatura vivente che ti cambia l'esistenza, che ti riempie i pensieri e le giornate, che va nutrita e accudita, perché dipende da te, che ti regala in cambio tanta gioia!

Matisse oggi ha 6 anni. Siamo diventati grandi amici. L'ho già detto, ogni tanto nella mente, prima di dormire, oppure nel letto, appena sveglia, ripercorro questi 6 anni e li rivivo come in una conversazione immaginaria. E da qualche tempo io sto dialogando con Matisse la creatura dai grandi occhi color “ambra”.

In un certo senso mi ha cambiato la vita. Può sembrare banale, ma, prestare attenzione ai suoi gesti per tutti questi anni, mi ha insegnato a prestarla molto di più anche verso gli esseri umani.

Barbara



Storia del gatto “Numa”

Numa è il mio gatto ed è bellissimo, era così piccolino quando le mie nipoti me lo portarono, era stato trovato sul bordo di una strada, ora ha 14 anni.

Da principio era disperato voleva sempre giocare e i miei vasi di fiori ne subivano le conseguenze.

Diventato adagio adagio adulto, è per me che vivo sola una compagnia, mi segue ovunque.

Quando mangia non vuole rimaner solo, mi viene a cercare, subito dopo con un balzo salta sul lavandino della cucina, vuole bere perciò mi chiama con “miao” silenzioso perché lui è come me, in casa non alziamo mai la voce, lui mangia solo la mousse e le crocchette, conosce bene la sua cassetina con la sabbia e non ha mai sporcato. La sera quando mi siedo a guardare la tele mi chiede il permesso per salire in braccio a far le fusa per poi scendere e sdraiarsi davanti a me a sonnecchiare.

Avrei ancora tante cose da raccontare, dico solo che è più unico che raro!!!

Gianflavia

Il mio animale preferito

Il mio animale preferito è sempre stato il gatto. Ho sempre vissuto accompagnata da un micio.

Quando studiavo medicina il gatto “Mimì” era sempre sulla mia scrivania in mezzo ai libri. Di fatto mia madre diceva che se Mimì avesse potuto parlare avrebbe ottenuto anche lui la laurea.

Altri mici hanno vissuto con noi: “La Cecinella”, “il Mac” e infine “il Niger”.

Ho scelto questa foto di Matteo, nostro secondo figlio, quando era adolescente con il suo Niger, il nostro ultimo gatto.

Matteo aveva iniziato lo studio del latino e ha ricevuto questo micio come regalo di compleanno. Così l’ha chiamato “Niger”.

Niger ha vissuto con noi in appartamento per i primi tempi, successivamente in una casa con un grande giardino dove lui era il guardiano unico e indiscusso. Infatti lasciava entrare i suoi amici felini ma era molto severo con gli intrusi.

Ogni gatto ha le sue abitudini, il suo carattere. Niger era molto presente con la nostra famiglia, molto affezionato a Matteo, ma non era per niente “coccolone”.

Quando si cercava di prenderlo in grembo, ci accontentava un attimo con qualche fusa e poi tranquillamente scappava via.

Ogni mattina veniva con la sua zampina vellutata ad accarezzarmi la guancia svegliandomi in tempo per non arrivare in ritardo all’ospedale. Infatti, se non muovevo al primo richiamo, la sua zampina diventava leggermente pungente.

Quando sono andata in pensione ho avvisato Niger di smettere il rituale del risveglio e lui ha prontamente rispettato il mio desiderio.

Dopo lunghi anni di una bella convivenza con Niger è arrivato il momento dove si annunciava il suo fine di vita. Perdeva peso ed appetito, le cure diventavano inutili e lui si era scelto in soffitta un posticino dove voleva stare in pace.

Ognuno di noi si arrampicava in soffitta per andare a trovarlo ed accarezzarlo, portandogli il cibo e soprattutto l’acqua.

Niger sembrava contento delle nostre visite e ci regalava le sue fusa.

Poi arrivo il momento di decidere di aiutarlo a non più soffrire e a portarlo dal veterinario.

È stato un momento difficile e doloroso per ogni membro della famiglia della quale Niger faceva parte.

Quando l’ho portato giù dalla soffitta e siamo arrivati in cucina l’ho messo su una sedia per accarezzarlo e lui, così riservato e poco propenso alle coccole, si è messo a strofinare il suo muso sul mio collo e continuava, continuava con insistenza, come con una carezza infinita.

Ho sentito sulla pelle tutto quello che voleva farmi capire, tutto il suo affetto, in questo suo, nostro addio.

E mi viene ancora da piangere a pensarci.

Jeannine

6.7. Gli animali e noi: riflessioni

Un animale ci accompagna per un tratto della nostra vita e diventa un membro della famiglia.

(De Benedetti, 2007, p. 68)

Si può qui ricordare un episodio noto (nella Bibbia): l'adulterio di Davide con Betsabea e la condanna a morte del marito di lei, Uria, Il profeta Nathan racconta allora a Davide una parabola: "Un povero non possedeva nulla se non una piccola pecorella da lui comprata e allevata. Essa gli era cresciuta in casa insieme coi figli, mangiando il suo pane, bevendo dalla sua coppa e dormendo sul suo seno; era per lui come una figlia". Nathan prosegue il racconto dicendo che un ricco rubò e uccise la pecorella del povero. Davide a quel punto si sdegna: "Quell'uomo merita la morte!" Nathan risponde: "Quell'uomo sei tu". (Samuele 12)

Sensibilità verso gli animali: l'alleanza è con ogni essere vivente!

(De Benedetti, 2007, p. 19)

I mio prossimo – sensibilità

*Animali familiari, **nei loro confronti una responsabilità diretta, coinvolgente e personale!** L'animale familiare è un interlocutore, una sorta di alter ego!*

(De Benedetti, 2007, p. 33)

*Nel capitolo 9 della Genesi, leggiamo gli eventi successivi al diluvio, si parla dell'alleanza stabilita fra Dio e l'uomo, con Noè e la sua famiglia, ma l'**alleanza** non è solo **con l'uomo**, essa si stabilisce "**con ogni vivente che è con voi, uccelli, bestiame e bestie selvatiche, con tutti gli animali che sono usciti dall'arca.**"*

Gli animali familiari: responsabilità, sensibilità e dipendenza

(De Benedetti, 2007, p. 19)

*... è necessario estendere la concezione di "prossimo"; il mio "**prossimo**" è tutto il creato ed è sempre più mio prossimo quanto più aumentano due elementi: la sensibilità, nei suoi vari gradi fino alla consapevolezza, e la dipendenza da me nel bene e nel male.*

Nel confronto degli "animali familiari" (con i quali abbiamo una comunicazione di tipo affettivo e emotivo) abbiamo una responsabilità diretta, coinvolgente e personale! L'animale familiare è un interlocutore, una sorta di alter ego!

Chi è il mio prossimo? Anche gli alberi? Etica?

*Come affermano alcuni maestri ebrei, **anche gli alberi sono il mio prossimo, anche l'albero soffre:** strappa un albero prima del suo tempo, dice un maestro ebreo, e questo albero emetterà un grido che va da un capo all'altro del mondo, ma che l'uomo non è in grado di udire; più ho la coscienza del mio prossimo, più si fa forte l'**esigenza di un'etica reciproca.***

Ma qual è il vero animale domestico?

(De Benedetti, 2007, p. 43)

(Alberto Pelissero, intervistato da PDB): Nella tradizione e nella cultura indiana è la vacca ad essere sacra e pura perché da essa provengono cinque prodotti alla base della farmacopea indiana antica: latte, latte cagliato, burro, urina, sterco.

Il cane è invece un animale impuro. Assistiamo ad un rovesciamento di valori. Il cane indiano è più simile ad un coyote domestico che vagabondando nei cimiteri si ciba di ossa e cadaveri esposti.

*Così, nella tradizione indiana il vero animale domestico è la vacca. Dunque **a dipendenza della cultura considerata cambia anche l'animale considerato domestico.***

Anche gli animali hanno diritti?

(De Benedetti, 2007, p. 23)

Ogni animale ha diritto a non subire sofferenze inutili.

Legge federale sulla protezione degli animali (LPAn) del 16 dicembre 2005 (Stato 1° settembre 2008).

Art. 4 Principi

¹ Chi si occupa di animali deve: **a. tener conto adeguatamente dei loro bisogni; e b. nella misura in cui lo scopo della loro utilizzazione lo consenta, provvedere al loro benessere.**

² **Nessuno ha il diritto di infliggere ingiustificatamente dolori, sofferenze o lesioni a un animale, porlo in stato d'ansietà o ledere in altro modo la sua dignità. È vietato maltrattare e trascurare gli animali o affaticarli inutilmente.**

³ **Il Consiglio federale vieta altre pratiche su animali che ne ledono la dignità.**

L'uomo nella natura e con la natura: non contro la natura!

(De Benedetti, 2007, p. 16-17) - Antropocentrismo - Luisella Battaglia

*È a questo proposito che ritengo di poter sollevare dei dubbi sull'antropocentrismo in quanto colpevole dell'ignoranza nei confronti del mondo animale. Ritengo infatti che **un corretto approccio al problema del nostro rapporto con gli animali non possa essere antropocentrico: dobbiamo superare questa visione, ovvero, sottolineare la responsabilità umana, la centralità dell'uomo come soggetto morale, evitando però l'autoreferenzialità.***

L'animale dunque è portatore di un valore autonomo, ha un suo valore intrinseco e ci chiede di essere riconosciuto. Questo comporta che la "centralità" dell'essere umano debba, di conseguenza, trasformarsi in "responsabilità", pena una sorta di "imperialismo morale" da cui potrebbero scaturire esiti positivi ma anche, come di fatto avviene, negativi, e che in ogni caso non tiene conto dell'animale come "soggetto"!

L.B.: È esattamente così.

L'identità dialogica possibile: lo sguardo e la parola

(De Benedetti, 2007, p. 20-21)

*La mia (nostra) responsabilità etica nei confronti di un altro animale cresce in rapporto a quella che io chiamo l'**identità dialogica possibile**.*

Più mi è data la possibilità di contatto con un animale che ha identità maggiore, più aumenta la mia responsabilità nei suoi confronti ed è meno impellente quando mi trovo di fronte ad un animale nel quale prevale la specie rispetto all'individuo, come è il caso della formica o del microbo.

***Due elementi** potrebbero essere portati a giustificazione dei quanto ho detto sull'identità dialogica: **lo sguardo e la parola**.*

***L'animale che io guardo e che mi guarda, l'animale con cui parlo e che a suo modo mi parla, è nella maniera più completa parte del mio prossimo**; in Levitico (19,18) si legge "Ama il tuo prossimo come te stesso". Cito una interpretazione rabbinica di questa frase: "**Ama il tuo prossimo perché è te stesso**." Quante volte la nostra identità è rafforzata, sostenuta, dilatata dal rapporto con un animale!"*

Gli animali sono immortali?

(De Benedetti, 2007, p. 43) - Alberto Pelisserio

Volevo ricordare una leggenda indiana raccontata da Luise Rinser nel libro di Drewermann (Sulla immortalità degli animali):

C'è un uomo che vuole incontrare Buddha, ma se Buddha è morto come farà ad incontrarlo? Un saggio gli dice: va al mercato, lì lo incontrerai. Il primo dice: come faccio a riconoscerlo? Molto semplice risponde l'altro, lo incontri in ogni mendicante, in ogni donna, in ogni animale... il primo cane che passa sul tuo cammino, quello è lui.

È il gioco del rovesciamento dei valori perché la divinità sempre ama manifestarsi nelle realtà più umili!

Amore per tutti gli esseri viventi

(De Benedetti, 2007, p. 47)

*Il problema, dal punto di vista teologico si sposta, in un certo senso, dall'ambito dell'umano a quello del "vivente". Un concetto più vasto, comprendente uno spettro più generale dell'esperienza umana, ma che implica **una fratellanza degli esseri umani con tutto ciò che ha vita**."*

*È così. La vita è comune a tutti gli esseri che, appunto, chiamiamo "viventi" ed è, secondo la Bibbia, un dono, non una proprietà innata. **Tutto ciò che è stato creato ha, in primo luogo, in comune "l'esserci"**; poi, una parte di ciò che esiste, ha la vita. ... **l'etimologia di animale è anima**...*

Rispetto per tutti gli esseri viventi

(De Benedetti, 2007, p. 75)

Ogni volta che entriamo in una relazione di qualunque genere con altri esseri viventi, noi dovremmo “chiedere permesso”. Anche quando facciamo un gesto semplice come raccogliere l’insalata, o quando mangiamo un pezzo di carne, e dunque quando entriamo in rapporto con altri viventi, dovremmo sempre, in un certo senso, “chiedere permesso”: cioè sapere che entriamo in un’altra intimità che non è nostra prerogativa gestire arbitrariamente.”



7. Quinto incontro

Sono presenti all'incontro Alfredo, Barbara, Bianca, Candida, Carla, Gianflavia, Jeannine, Marilena, Raimondo, Vera e Yvelise.

7.1. Curarsi con la natura

Curarsi
di Franco Arminio¹⁶

Curarsi con la bocca
Con gli occhi
Curarsi con il cielo
Accordare il cuore
Con le foglie
Con le formiche.
Curarsi,
Con la preghiera
Leggendo poesie
Curarsi col sole
Col vento
Prendere la medicina
dell'alba
lo sciroppo della lingua.
Tornare agli occhi
Allo sguardo
Il tuo sguardo
salvavita.

La poesia è recitata da Thea Griminelli nel video qui indicato

<https://youtu.be/BFy1WisAwpc>

¹⁶ **Franco Mario Arminio** (Bisaccia, 19 febbraio 1960) è un poeta, scrittore e regista italiano, autodefinitosi come «paesologo».

7.2. Ascoltare la natura

<https://www.youtube.com/watch?v=zd8QZZsHOeE>

Suoni della natura come accoglienza all'inizio del quinto incontro.

7.3. Disegnare la natura



Olivia Kemp è un'artista britannica che crea illustrazioni su larga scala di mondi immaginari ispirati all'architettura. L'artista utilizza penna ed inchiostro per raffigurare villaggi pieni di case ed elementi propri delle culture norvegesi, italiane e scozzesi.

Un lavoro fatto di pazienza e precisione per i dettagli, in cui prendono forma le visioni dell'artista. Per completare alcuni dei pezzi occorrono anche alcuni mesi, ed il tempo di cui lo spettatore avrà bisogno per ammirare interamente le opere, sarà sicuramente piuttosto lungo.

Kemp stessa racconta dei suoi lavori: "Disegno per dare un senso al paesaggio ma anche per costruirlo e rimodellarlo. Costruisco mondi e luoghi immaginari che nascono dall'esigenza di interpretare i siti che ho conosciuto, espandendoli e sviluppandoli su una pagina"

7.4. Scrivere la natura

Norberto legge una pagina che ha per tema **La natura come cura**, tratta dal diario di Emanuela Violani (Demetrio, Green Autobiography, 2015, p. 263).

Dopo l'ascolto di queste parole, evidenziamo i seguenti aspetti:

- Lo pseudonimo
- L'alter ego
- L'uso della lettera
- Il genere: autoconfessione memorialistica, riflessiva, filosofica
- La natura come cura, come ancora di salvezza contro il senso di vuoto e di solitudine

7.5. Medicina d'antan¹⁷

Per introdurre il tema di oggi **“Curarsi con la natura”** Insieme proviamo a rispondere alla domanda: ***Come si curavano i nostri nonni?***

Lo facciamo sottoforma di un



In una scatola ci sono 26 bigliettini con un “malanno”; ognuno ne “pesca” due, a caso.

In seguito - a turno - ogni partecipante prova a rispondere alla domanda sottintesa **“Come - o che cosa - facevano i nostri nonni per...”** (per esempio ... per le slogature ... per i foruncoli per il mal di pancia ... ecc. ecc.).

Ecco, di seguito, i “malanni” e le cure dei nonni (ritrovati su una pagina in Internet):

Per lavare e disinfettare ferite ed escoriazioni

far bollire dell'acqua con un po' di sale, farla raffreddare e poi usarla. Quando non si aveva a portata di mano nessun tipo di disinfettante usavano la propria urina.

Per fermare il sangue

in mancanza d'altro, specialmente se succedeva in campagna, spaccavano una canna e applicavano sul taglio o ferita uno o più dischetti di cellulosa che si trovano tra un nodo e l'altro (assomigliano a delle piccole ostie).

Perdita dei sensi

facevano annusare l'aceto.

¹⁷ d'antan [d'an-tàn] agg. m. e f. invar.: di un tempo, di una volta (con sfumatura di nostalgia, di rimpianto)

Etimologia: ← loc. fr.; lat. volg. ant(e) an(num) 'un anno prima'.

Per calmare la tosse

facevano bollire un litro circa di acqua con 3 o 4 fichi secchi, 3 o 4 mandorle (compreso la buccia legnosa), qualche buccia di arancia o limone, 2 foglie di nespole, un pugno di orzo, qualche radice di malva e un po' di camomilla; facevano ridurre il liquido alla metà e ne bevevano una tazza bollente ogni tanto, non trascurando di stare al caldo.

Per il mal di stomaco-pesantezza di stomaco

facevano bollire 2 tazze di acqua con 3 o 4 foglie di alloro con la buccia di mezzo limone e un cucchiaino di zucchero; facevano ridurre il liquido alla metà e lo assumevano bollente.

Per le slogature

bagnavano della canapa (usavano sfilacciare lo spago usato per legare i covoni di grano "a curdell") nel bianco d'uovo montato a neve e con essa fasciavano l'arto slogato; la fasciatura asciugandosi diventava rigida; il giorno dopo la toglievano e a volte ripetevano l'operazione.

Per irritazione e arrossamenti della cute dei neonati

sbattevano con la forchetta o la frusta in parti uguali acqua e olio di oliva fino a che l'emulsione diventava come una crema e poi l'applicavano sulla cute arrossata.

Per il prurito o irritazione cutanea da contatto

(a volte succedeva che stando vicino a sacchi di leguminose o graminacee si veniva colti da prurito e sulla pelle si formavano delle bolle rosse "afarecc") passavano sulla parte irritata delle fette di zucchine.

Per bruciore/irritazione agli occhi

applicavano sugli occhi chiusi fettine sottilissime di patate che sostituivano quando si asciugavano e ripetevano l'operazione per una buona mezz'ora.

Per i geloni¹⁸

sulla parte interessata strofinavano ripetutamente l'aglio

Per calli e verruche

vi applicavano più volte 1 o 2 gocce di latte di fico.

Per il giradito¹⁹

Immergevano rapidamente il dito nell'acqua intanto che bolliva, ripetevano l'operazione dopo qualche ora.

Per la caduta di capelli o barba a chiazze

strofinavano sulla parte più volte al giorno la cipolla per 10/15 giorni.

¹⁸ Il **gelone**, o eritema pernio, è un'irritazione cutanea, causata dall'esposizione dell'epidermide al freddo intenso e umido.

¹⁹ Un **patereccio** è un processo suppurativo e infiammatorio delle estremità delle dita, causato da stafilococchi, streptococchi e/o *escherichia coli*, trasportati generalmente con la propria saliva o penetrati attraverso piccole ferite con schegge e punture.

Per i foruncoli

lessavano le foglie di malva, le applicavano strizzate sul foruncolo e fasciavano, dopo qualche ora sostituivano la malva, l'operazione veniva ripetuta fino a ottenimento risultato.

Per l'infiammazione alle gengive

facevano bollire la pianta della malva e usavano l'acqua della bollitura per sciacquare la bocca più volte al giorno.

Per il mal di denti

tenevano sul dente che faceva male un chiodo di garofano.

Per le stomatiti²⁰

la sera prima di andare a letto mettevano in bocca un po' di miele.

Per il raffreddore e mal di gola

facevano bollire con cannella, chiodi di garofano e un po' di zucchero una tazza di buon vino, ne inalavano i fumi e dopo lo bevevano bollente prima di andare a letto.

Per il mal d'orecchio

andavano da una donna che allattava un bimbo (una bambina non andava bene) si facevano dare un paio di gocce di latte (lo mettevano in un ditale) e lo inserivano nell'orecchio che faceva male.

Per la puntura di ape o zanzara

facendo pressione con una lama metallica facevano un piccolo segno di croce sulla puntura d'insetto e poi ci strofinavano la cipolla.

Per l'acidità di stomaco

masticavano il gambo di una foglia di prezzemolo.

Per piccole scottature

ricoprivano la parte interessata con il sale fino.

Per le screpolature delle mani/dita

lavavano bene le mani con l'acqua calda, spalmavano la sugna (grasso di maiale), strofinavano bene le mani e poi con un panno toglievano l'eccedenza.

Per il vermifugo per bambini

mettevano nella culla vicino alla testa del bambino spicchi d'aglio e rametti di ruta.

Per la stitichezza dei bambini

davano da bere un decotto di foglie di ortica.

²⁰ La **stomatite** è una malattia infiammatoria della mucosa del cavo orale.

Per la stitichezza degli adulti

mangiavano una bella ciotola di siero e ricotta ancora calda.

Per bloccare la diarrea

usavano bere sciroppo di amarene che preparavano al momento opportuno con zucchero e amarene in rapporto 1:1 e conservavano in vasi di vetro al buio in cantina.

Per il mal di pancia

usavano bere la camomilla calda con zucchero e limone

7.6. Come ci si cura oggi



Farmacia a Marrakech (Marocco)

Nel caso di un forte raffreddore con tosse e mal di gola, più di tre quarti degli svizzeri ricorrono a rimedi popolari, mentre solo una minoranza consulta direttamente un medico. Si presentano, tuttavia, differenze a seconda delle regioni linguistiche.

Zurigo, 21 ottobre 2014 – Con l'autunno arriva anche la stagione dei malanni e dappertutto ci sono persone che tossiscono o starnutiscono. Per combattere un brutto raffreddore con tosse e mal di gola gli svizzeri adottano misure differenti. In genere però soltanto il 3 per cento degli intervistati si rivolge direttamente a un medico. Il 17 per cento si reca subito in farmacia, mentre la maggioranza, ben il 77 per cento, cerca di ristabilirsi per conto proprio. Questi sono i risultati di un sondaggio rappresentativo condotto dall'istituto di ricerche di mercato Link, all'inizio di ottobre, tra 1100 persone maggiorenni in tutta la Svizzera, commissionato da comparis.ch. «Gli svizzeri non vanno dal medico per ogni minima quisquilia, ma spesso nel caso dei malanni più diffusi se la cavano da soli» dice Felix Schneuwly, esperto in materia di assicurazione malattia presso comparis.ch, a commento dei risultati.

Gli svizzeri romandi si fidano dei farmacisti

Senza alcun dubbio il più delle volte si cerca di risolvere la leggera influenza per conto proprio, con una quota dell'80 per cento tra gli svizzeri tedeschi, del 76 per cento tra gli svizzeri italiani e del 68 per cento tra gli svizzeri francesi. L'ordine si ribalta tuttavia quando si tratta di andare subito in farmacia per comprare dei medicinali: in questo caso i primi sono i connazionali di lingua francese con il 25 per cento, seguiti dai ticinesi con il 18 per cento e chiudono gli svizzeri tedeschi con il 15 per cento. Pochi invece si recano direttamente dal medico: nella Svizzera tedesca appena il 3 per cento, nelle altre regioni linguistiche il 5 per cento.

I giovani si fidano del medico, i più anziani di loro stessi

Curiosità: non sono le persone più avanti negli anni ma piuttosto i giovani a consultare in primo luogo un medico in caso di un forte raffreddore. L'8 per cento dei giovani fino ai 30 anni, infatti, si reca subito dal medico, mentre tra gli over 50 la quota è solo del 2 per cento. Le persone più grandi cercano più spesso rispetto ai giovani di curare l'influenza per conto proprio. Le persone tra i 30 e i 49 anni sono molto più propensi ad acquistare subito medicinali in farmacia rispetto ai connazionali più giovani e più vecchi.

Inoltre colpisce che gli assicurati contro le malattie con una franchigia bassa si recano più spesso dal medico rispetto agli assicurati con una franchigia alta. «Chi deve pagare la visita dal medico di tasca propria cerca di curare il raffreddore per conto proprio» spiega Felix Schneuwly aggiungendo un consiglio: «Nel caso di un semplice malanno il paziente può andare in farmacia o farsi consigliare telefonicamente da persone specializzate, risparmiando tempo e denaro».

I ticinesi puntano sul latte con il miele

Per curare un'influenza senza aiuto esterno molti svizzeri utilizzano rimedi casalinghi. Anche tra coloro che in prima istanza si rivolgono a un medico o chiedono consiglio su un medicinale in farmacia, i vecchi rimedi della nonna sono molto diffusi: 8 svizzeri su 10 vi ricorrono per combattere un brutto raffreddore con tosse e mal di gola. E non si lasciano intimidire davvero da nulla: si fanno inalazioni con vapori di olio e decotto di erbe, gargarismi con sale, si usano bevande alcoliche calde o preparati con sciroppo di cipolla (vedi grafico in basso). Degno di nota è che gli svizzeri tedeschi utilizzano significativamente più di frequente i rimedi popolari rispetto alle persone della Svizzera latina, con una quota dell'87 per cento, in confronto a un mero 63 per cento del Ticino e del 61 per cento nella Svizzera francese. Il sondaggio ha evidenziato anche preferenze regionali. Nella Svizzera interna si bevono molto volentieri tisane e si fanno impacchi al collo, rimedi poco diffusi nelle altre regioni. Gli svizzeri francesi sono invece più propensi a frizionare il torace e la gola con oli essenziali, mentre i ticinesi prediligono il latte caldo con il miele.



7.7. La prima malattia...

Brainstorming

Allestiamo insieme una mappa mentale o una tabella attingendo alla nostra memoria con le parole che risuonano attorno al tema medicina, malattia, cura, ecc.

Elementi emersi nel corso del “brainstorming”

Medicine cura superstizione esorcismo cura scrittura di sé medicina (progressi) luogo modalità di cura apparecchi medici autoguarigione omeopatia cromoterapia floriterapia psicoterapia guaritori



Momento di scrittura

Ognuno sceglie almeno una parola tra quelle emerse che risuonano maggiormente nella propria memoria.

In seguito si procede alla scrittura di un brano collegato a questa parola intitolando lo scritto con un semplice

“Mi ricordo...”.

Il riferimento è al primo ricordo – (risalire fin dove possibile ai primi anni di vita) - di una malattia, di un infortunio, di una cura.

Scrittura

Il tempo è poco e dunque il post-it gigante è pensato per limitare questo momento di scrittura ad un breve scritto che verrà poi sviluppato compiutamente a casa propria.

Condivisione

Al momento ognuno legge il proprio scritto condividendolo con tutto il gruppo. Di seguito, ecco gli scritti pervenuti in seguito.

Mi ricordo ...

Avevo 4 o 5 anni. Il mal d'orecchie era una malattia che spesso tornava a farsi “sentire”. Mamma era però attrezzata. Con i rimedi naturali di quei tempi (olio intiepidito, lana di pecora non lavata e una bella sciarpa legata attorno alle orecchie) e qualche coccola -ad esempio dormire nel lettone- sapeva consolare la sua bimba che mal sopportava il dolore nelle orecchie.

Marilena

Mi ricordo...

Ero a letto con febbre perché avevo il morbillo. Faceva tanto caldo, ma, avendo la febbre, la mamma insisteva che rimanessi a letto. Mi portava tisane tiepide e, per il prurito delle macchie sul corpo, mi passava talco mentolato.

Quel giorno in paese (essendo periodo di guerra) c'erano dei profughi polacchi che non avendo i documenti in regola, erano stati accompagnati da un doganiere, al confine.

Sotto il Monte Bisbino c'erano le reti che separavano Italia e Svizzera. Il gruppo che doveva rientrare al di là del filo spinato, per ribellione, una volta fuori, appiccò un incendio e l'odore del fumo arrivava fino al paese. Per questo c'era una grande agitazione quel giorno fra gli abitanti.

E per me, essendo a letto, ero curiosa di andare a vedere cos'era successo, ma la mamma, con pazienza, ogni tanto mi lasciava guardare dalla finestra; mi spiegò l'avvenimento, restando dentro casa.

Sagno, luglio 1940

Bianca

La difterite ignorata

Nutro un ricordo indelebile ma confuso e impreciso di una malattia che mi ha colpito quando avevo 10 anni. Sembrava una banale influenza di stagione: raffreddore, febbre, spossatezza generale, forse mal di gola, non me ne ricordo neanche più.

A quel tempo, ormai 70 anni fa, non si chiamava mica il medico per ogni nonnulla perciò venni "curato" con i tradizionali rimedi casalinghi; impacchi, tisane, latte e miele unguenti e un "baule" a riscaldare il letto.

Al termine di un'adeguata convalescenza torno a scuola. Durante la lezione di lettura il maestro mi chiede di leggere il testo di un breve racconto. Già dopo la prima riga, da me presentata in modo nasale e incomprensibile, mi devo fermare e scoppio a piangere.

Ora sì, si va dal medico. La sua diagnosi: postumi di una difterite ignorata, quindi non adeguatamente curata. Bisogna operare e operazione fu. Il medico specialista di Thun asportò in un intervento ambulatorio i polipi cresciuti nelle narici e liberò la gola - mediante cauterizzazione - dalla proliferazione che già si era formata nella gola.

Medicina di altri tempi. Malasanità "ante litteram"? Non proprio ma se lo era, era fatta in casa. E l'ho scampata bella, ma me ne sono reso conto solo anni dopo.

Alfredo

Mi ricordo...

Tossivo, tossivo, ero piccola e mi dissero che era "tosse canina".

Mi ricordo che il dottore disse che dovevo cambiare aria e allora andai da una mia zia che mi portò a fare un giro in elicottero: questo doveva aiutarmi...

Non ricordo come finì, chissà se al mio ritorno la tosse mi era passata?! Questo non lo so dire.

Gianflavia

Mi ricordo...

Mi ricordo della prima volta che “dovevo” essere curata.

Ero dalla nonna in Emilia Romagna e mia nonna aveva previsto la visita dal dott. Cassinelli, medico del borgo.

Il mio problema era un eterno raffreddore, e la difficoltà di respirare durante la notte perché russavo.

Il medico arrivò con la sua valigetta a casa della nonna io mi ero nascosta così bene che non mi hanno trovata.

Con l’apertura delle frontiere italo-francesi mio padre mi venne a riprendere e sono ritornata a Parigi dai miei genitori.

I miei problemi di tosse e raffreddore erano immutati e così mia madre ha affrontato a modo suo questo mio problema.

Appena mi sentiva tossire si metteva vicino al mio letto con la bottiglia dello sciroppo. Se questo rimedio non risultava essere sufficiente la sera seguente avevo diritto al “cataplasma”; in pratica un foglio di carta che inumidiva e che mi metteva sul petto. All’inizio bruciava molto ed era irritante sia per il mio naso sia per i miei occhi. Il cataplasma dovevo tenerlo tutta la notte ma poco a poco il bruciore si attenuava e ci sia addormentava.

Mia madre era terrorizzata dalla tosse perché aveva paura delle malattie polmonari.

Mi ricordo che quando ero più grande, quando mi veniva la tosse di notte, mi mettevo sotto le lenzuola per non farla preoccupare. Fortunatamente il problema è poi migliorato con l’intervento alle adenoidi.

Jeannine



7.8. Compito

Costruiamo insieme un “**Gioco della natura**” (in realtà un libero adattamento del Gioco dell’oca); per questo “gioco-ricordo” del laboratorio procediamo come segue.

- Ognuno riceve delle tessere del gioco da decorare a piacimento;
- Il tema di base è la natura: un animale, una pianta, un frutto, ecc.;
- Le caselle sono 63 tessere per cui ogni partecipante ne riceve una serie di 5 da decorare;
- Le restanti 8 caselle verranno completate da Norberto con delle spiegazioni a parte.

Il gioco

Il gioco dell'oca è un tradizionale gioco da tavolo formato da un percorso da completare affidandosi unicamente alla propria fortuna nel lanciare i dadi. È adatto ad ogni età.

Le regole

- **Giocatori**
Minimo 2
- **Materiale occorrente**
2 dadi e un segna posto per ogni giocatore
- **Inizio**
Si stabilisce una regola di inizio; potrebbe essere il più giovane, colui che lanciando i dadi ottiene il punteggio più alto, ecc. ecc.
- **Tappe intermedie²¹**
Caselle di pericolo
3 (caduta tronchi), **24** (vulcano in eruzione), **36** (terremoto), **58** (caduta massi)
Sei in pericolo! **Fermati per un turno** per aspettare un aiuto oppure che la situazione si risolva.
Caselle di avanzamento
7 (vento in poppa): il vento è buono, puoi navigare bene. **Avanza di tre caselle**
30 (acqua al mulino): c'è abbondanza di acqua e puoi macinare tanto grano. **Avanza di 5 caselle**
Caselle di retrocessione
18 (sentiero interrotto): una frana impedisce di transitare a piedi. Devi fare un altro percorso (più lungo) e dunque **retrocedi di 5 caselle.**
47 (strada ghiacciata): pericolo di sbandamento. Devi rallentare e perciò **retrocedi di 3 caselle.**
- **Fine**
Vince entrando nello spazio di arrivo colui che lanciando i dadi ottiene il numero esatto di caselle da percorrere per entrarvi.

²¹ Liberamente inventate per questo nostro gioco.

8. Sesto incontro

Sono presenti all'incontro Alfredo, Barbara, Bianca, Candida, Carla, Gianflavia, Jeannine, Raimondo, Vera e Yvelise.

8.1. Poesia

*Ode al pane*²²



*Del mare e della terra faremo pane,
coltiveremo a grano la terra e i pianeti,
il pane di ogni bocca,
di ogni uomo,
ogni giorno
arriverà perché andammo a seminarlo
e a produrlo non per un uomo
ma per tutti,
il pane, il pane
per tutti i popoli
e con esso ciò che ha
forma e sapore di pane
divideremo:
la terra,
la bellezza,
l'amore,
tutto questo ha sapore di pane.*

*Pablo Neruda*²³

²² Poesia contenuta nella raccolta *Ode al vino e altre odi elementari* (Passigli - Poesia).

²³ **Pablo Neruda**, pseudonimo di **Ricardo Eliécer Neftalí Reyes Basoalto** (Parral, 12 luglio 1904 – Santiago del Cile, 23 settembre 1973), è stato un poeta, diplomatico e politico cileno, considerato una delle più importanti figure della letteratura latino-americana del Novecento.

8.2. Lettura

1.a Lettura da (Libera università dell'autobiografia, 2009, p. 26) – Adriana Barbolini – Le mie origini in cucina: tre sorelle ai fornelli

2.a Lettura da (Libera università dell'autobiografia, 2009, p. 191) - Giovanni D'Alfonso – Brano “Francesca cucinava bene, con amore”

3.a Lettura da <https://scritturaautobiografica.wordpress.com/le-storie/>

[...] La mia mammetta era una cuoca discreta ma non eccezionale e il momento della cena o del pranzo a casa nostra non sempre era felice. Mamma doveva arrabattarsi tra i pochi soldi disponibili, specialmente a fine mese, e i gusti di figlie e marito. Solo quando sono diventata adulta ho apprezzato gli sforzi da lei fatti per accontentarci tutti ma ovviamente era impossibile riuscirci. Doveva cucinare due pasti al giorno, papà non ha mai cucinato, per cinque persone senza potersi permettere cibi pronti e costosi. Solo qualche volta arrivava in tavola il pollo allo spiedo comprato in rosticceria o al mercato zonale. Ma un piatto lo faceva veramente bene: le polpettine alla milanese sia con trita fresca che con avanzi di arrosto o lessato. Ero golosissima di queste polpettine ma purtroppo lo erano anche le mie sorelle e papà. Adoravo in modo particolare quelle preparate con carne avanzata e mi piaceva aiutare mamma nella loro lunga preparazione. Eh sì, non c' erano in cucina tutti gli attrezzi elettrici che ora ci facilitano la vita. Occorreva tritare tutto a mano o al massimo con l'aiuto del tritacarne, anche quello manuale, e poi impastare e modellare le piccole polpette schiacciandole e poi friggerle in olio. Ricordo ancora il profumo della carne tritata e il fresco odore del prezzemolo e poi il profumino delizioso che si spandeva per la casa mentre quelle piccole delizie friggevano. Tanta lunga preparazione e fatica e poi mangiate in un battibaleno.

Ma a volte la sera mamma cucinava quello che io odiavo: il minestrone con le verdure tagliate a pezzi grossi!! Mi sedevo a tavola e cominciava quella che per me era tragedia. Dovevo mangiarlo tutto, senza fare storie!! Se poi era presente papà (faceva i turni) tutto si aggravava e minacciava sberle. Il profumo del minestrone era buono ma erano quei vermotti di verdure a schifarmi; li giravo e rigiravo, li spostavo di qui e di là. ma alla fine non c'era soluzione, chiudevo gli occhi e inghiottivo. Ancora adesso non amo il minestrone. [...]

Carmen

8.3. Canzoni²⁴

Da una lista molto lunga di canzoni collegate al cibo, ne ho scelta una (anche un po' casualmente); si tratta di

Gelato al limone²⁵

di Paolo Conte

*Un gelato al limon
gelato al limon, gelato al limon
sprofondati in fondo a una città
un gelato al limon
è vero limon.*

Ti piace?

*Mentre un'altra estate passerà
libertà e perline colorate
ecco quello che io ti darò
e la sensualità delle vite disperate
ecco il dono che io ti farò
donna che stai entrando nella mia vita
con una valigia di perplessità
ah, non avere paura che sia già finita
ancora tante cose quest'uomo ti darà.*

*E un gelato al limon
gelato al limon, gelato al limon
sprofondati in fondo a una città
un gelato al limon
gelato al limon, gelato al limon*

mentre un'altra estate se ne va...

*Ti offro una doccia ai bagni diurni
che son degli abissi di tiepidità
dove come oceani notturni
rimbombano le voci della tua città
e ti offro la luna del pomeriggio
per il sogno arabo che ami tu
e una stretta forte della mia mano
per te donna che non mi scappi più...*

*E un gelato al limon
gelato al limon, gelato al limon*

*e ti offro l'intelligenza degli elettricisti così
almeno un po' di luce avrò
la nostra stanza negli alberghi tristi
dove la notte calda ci scioglierà.*

*Come... un gelato al limon,
gelato al limon, gelato al limon...*

²⁴ <http://www.ricetteecooking.com/pages/n/cucina-in-versi-e-musica.html>

²⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=TZeEkXyq6z0>

8.4. Quadri²⁶

Tra i tanti quadri che rappresentano il cibo, ho scelto alcune pitture di **Giuseppe Arcimboldo** o **Arcimboldi**, come è nominato in diversi documenti d'archivio, (Milano, 5 aprile 1526 – Milano, 11 luglio 1593) è stato un pittore italiano, noto soprattutto per le *"Teste Composte"*, ritratti burleschi eseguiti combinando tra loro, in una sorta di *trompe-l'œil*, oggetti o elementi dello stesso genere (prodotti ortofrutticoli, pesci, uccelli, libri, ecc.) collegati metaforicamente al soggetto rappresentato, in modo da sublimare il ritratto stesso.



²⁶ <http://www.ricettecooking.com/pages/n/cucina-in-versi-e-musica.html>

8.5. Proverbi²⁷

L'elenco dei proverbi è pure infinito e fra questi ne privilegio qui solo alcuni:

Ad ogni pentola il suo coperchio.

Chi cucina colle frasche, la minestra sa di fumo.

È meglio un uovo oggi che una gallina domani.

Fagiolo a fagiolo, si empie il paiolo.

La cipolla ha parecchie virtù, ed una almeno la senti anche tu.

Nella botte piccola c'è il vino buono.

O mangi questa minestra o salti la finestra.

Una mela al giorno leva il medico di turno.

Una tavola senza vino è come una giornata senza sole.

Troppe salse vivande false.

8.6. Citazioni²⁸

Stesso discorso vale per le citazioni; eccone solo alcune:

"Io non faccio il cascamoto; se casco, casco morto per la fame"
(**Totò** – attore italiano – in "Misericordia e nobiltà")

"Non riesco a sopportare quelli che non prendono seriamente il cibo"
(**Oscar Wilde** – scrittore inglese)

"L'entusiasmo è per la vita quello che la fame è per il cibo"
(**Bertrand Russell** – filosofo inglese)

"Dio fece il cibo, ma certo il diavolo fece i cuochi!"
(**James Joyce** – scrittore e poeta irlandese)

"L'uomo è ciò che mangia"

²⁷ <http://www.ricetteecooking.com/pages/n/cucina-in-versi-e-musica.html>

²⁸ <http://www.ricetteecooking.com/pages/n/cucina-in-versi-e-musica.html>

(Ludwig Feuerbach – filosofo tedesco)

"Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla Terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana"

(Albert Einstein – fisico e filosofo tedesco)

"Il vino è la luce del sole tenuta insieme dall'acqua"

(Galileo Galilei – filosofo, astronomo e matematico italiano)

"Il tabacco può uccidere, la cioccolata no"

(Fidel Castro – rivoluzionario e politico cubano)

"Un buon pranzo giova molto alla conversazione. Non si può pensare bene, né amare bene, se non si è pranzato bene"

(Virginia Woolf – scrittrice inglese)

"La mia mamma diceva sempre che la vita è come una scatola di cioccolatini... non sai mai quello che ti capita!"

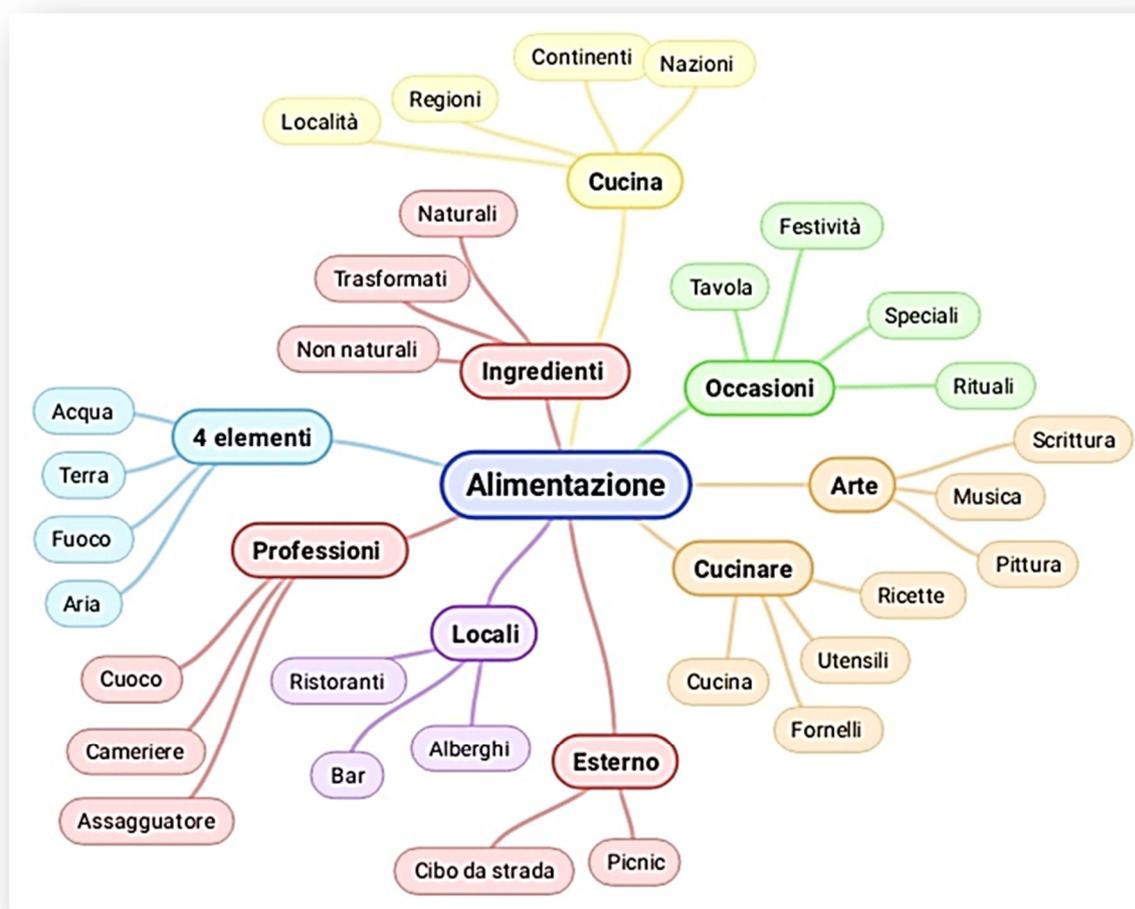
(Tom Hanks – attore americano – in "Forrest Gump")



8.7. Mappa mentale alimenti

Vediamo insieme anche solo una piccola parte del “mondo alimentazione” grazie ad una mappa mentale (è una **bozza di mappa mentale**) che raccoglie un certo numero di parole in diversi insiemi partendo da **alimentazione**.

È un modo per attivare la memoria e attingere ai nostri ricordi, per raccontarci anche attraverso il cibo: infatti gli alimenti sono una parte di noi (o forse il tutto?) sin dalla nascita, anzi già da quando eravamo nel grembo della mamma!



Leggiamo sul dizionario Treccani il significato di due vocaboli importanti:

aliménto s. m. [dal lat. *alimentum*, der. di *alĕre* «nutrire»]. – **1.** Sostanza che, introdotta nell'organismo animale, sopperisce al suo dispendio in forza viva, fornisce i materiali di reintegrazione, quelli necessari per l'eventuale accrescimento e quei fattori (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali) che sono indispensabili al normale svolgimento di funzioni fondamentali per l'individuo e per la specie. Nella scienza dell'alimentazione, si distinguono a. semplici, cioè protidi, glicidi o carboidrati, lipidi o grassi, vitamine e sali minerali, e a. composti, costituiti in varia proporzione da alimenti semplici (latte, carne, frutta, ecc.); inoltre, a. energetici o dinamogeni, a. plastici o di riserva, a. catalitici, a. calorigeni (si veda ai singoli agg.). Si chiamano, inoltre, a. non convenzionali quelli ricavati da fonti inconsuete, anche allo scopo di fronteggiare la penuria proteica che

8.8. Utensili^d da cucina d'annata (vintage²⁹)

Tra le parole che hanno concorso a costruire la mappa mentale alimentazione vi è **utensili** che in on una sequenza di immagini (proiettate sullo schermo) vediamo come sono cambiati nel tempo



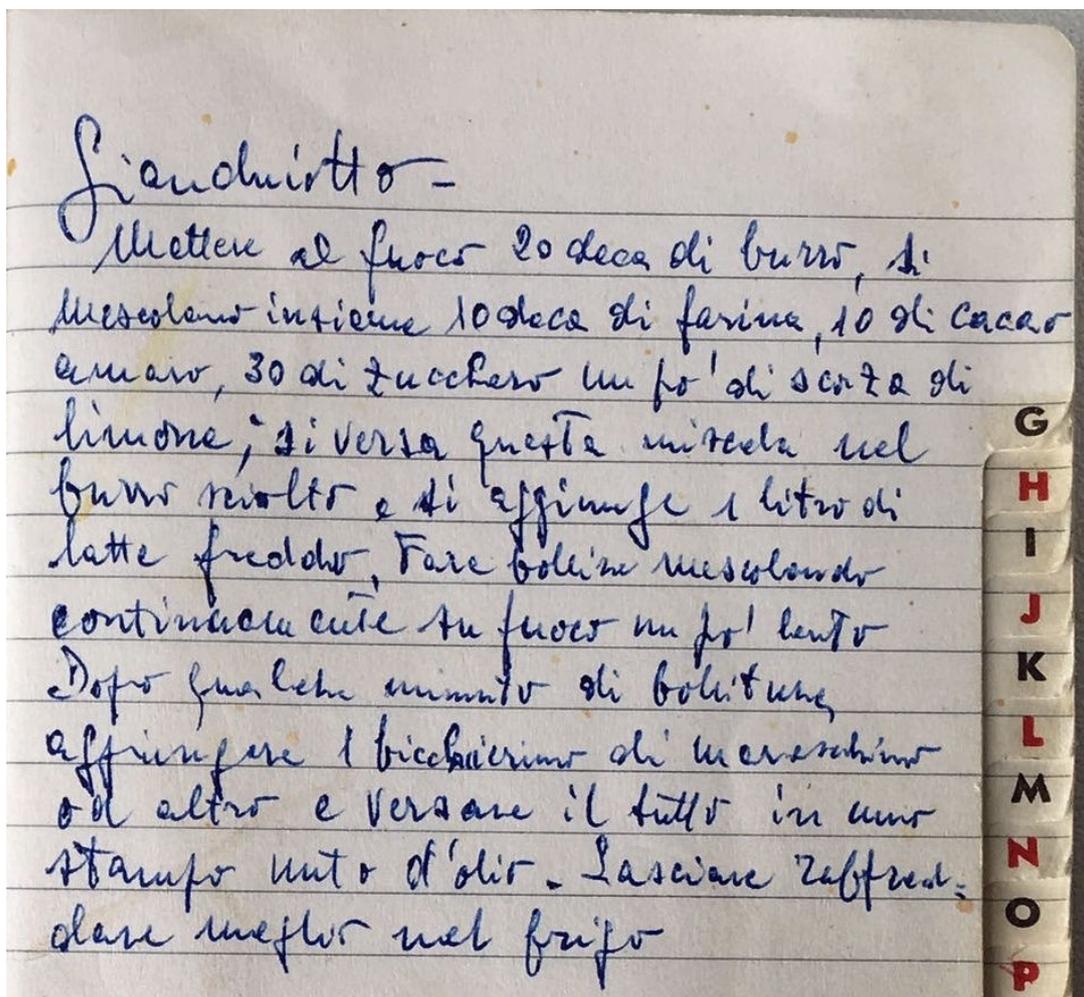
**UNA VOLTA C'ERA
NONNA**



**E ADESSO C'È
IL BIMBY**

²⁹ <https://www.finedininglovers.it/blog/news-tendenze/utensili-da-cucina-vintage/>

8.9. Ricette



Ognuno presenta la ricetta trovata commentandola brevemente. Segue un momento di scrittura e condivisione

La mia ricetta



Ho trovato una ricetta e ora preparo

un semplice piatto autobiografico

Ingredienti necessari: i miei ricordi

Occorrente: una teglia (la mia memoria), un foglio e una penna

8.10. Dal nostro “libro di cucina”

Pasta alla parmigiana

Ingredienti: Abbondante salsa di pomodoro

Reginelle (lasagnette col bordo arricciato)

Melanzane fritte

Polpettine di carne (o di verdure per i vegetariani), mortadella di

Bologna tagliata a cubetti, Mozzarella, Parmigiano grattugiato.

Bisogna preparare la salsa di pomodoro e tenerla pronta. Cuocere la pasta, cospargerla con un po' di salsa e tenerla pronta. Preparare le melanzane fritte e tenerle su un piatto foderato di carta assorbente. Fare le polpettine fritte nello stesso olio delle melanzane e tenerle pronte. Tagliare a cubetti la mortadella e la mozzarella.

In una pirofila grande cospargere il fondo con salsa di pomodoro e parmigiano grattugiato. Coprire con uno strato di pasta, uno strato di melanzane fritte, polpettine, mortadella, mozzarella, parmigiano e molta salsa di pomodoro.

Ricominciare allo stesso modo a strati e finire con formaggio grattugiato e salsa di pomodoro mettere in forno a 220° fino a che non si forma una bella crosticina dorata.

Questa ricetta serve quando si attende una tavolata numerosa e si può preparare il giorno prima, accompagnata da una ricca insalata e da un dessert costituisce un pranzo completo e permette alla padrona di casa di aver un po' più di tempo per stare con i suoi commensali.

Per dessert consiglieri un “Tiramisù” che se si fa il giorno prima è ancora più buono.

Vera

Un semplice piatto autobiografico

Estratto dalla teglia della mia memoria

Quando da giovane insegnante mangiavo al ristorante del paese non potendo tornare a casa per il pranzo, arrivava regolarmente il giorno della MAZZA.

Quel giorno veniva ucciso “ul ciugn” (maiale) e si poteva mangiare solo polenta e fegato. A me il fegato di maiale non piaceva e perciò la signora Luisa, padrona del ristorante e cuoca, aveva mandato suo marito ad uccidere un piccione del loro allevamento e lo aveva preparato “alla Dominus Vobiscum” era il suo piatto forte che lei preparava in occasioni speciali quando voleva fare bella figura.

Me lo aveva presentato ben dorato, ali spalancate, pancia in giù, su una abbondante porzione di polenta. Io lo guardavo e non avevo il coraggio di cominciare a mangiare.

Il marito della signora, seduto vicino a me, lo mangiava con gli occhi ed aspettava. Ad un certo punto mi fa: - Signorina, non mangia??? Allora lo mangio io! –

Mi leva il piatto davanti e poi rivolto a sua moglie: - Luisa, fa “dü oef al cirighin” per la signorina maestra perché ul piviu al mangi mi!!! –

Vera

La crema inglese

Quando la famiglia era tutta presente eravamo in sei. Papà, mamma, tre figlie, un figlio. A tavola doveva regnare un buon silenzio.

La mamma, sempre in piedi, era lei che ci serviva e noi la guardavamo con ammirazione. Quando c'era un compleanno o una ricorrenza speciale (vedi festa religiosa) per quell'occasione la mamma ci preparava un dolce che lei amava molto (la crema inglese).

Consisteva con tante uova, zucchero, vaniglia e richiedeva una certa attenzione, perché veniva cotta a bagnomaria. Quel giorno eravamo tutti felici.

Bianca

Un ricordo culinario

Da ragazzino di dieci anni fui invitato, insieme con mia sorella Lisa, un anno più giovane di me, a passare una settimana di vacanze su un'alpe discosto dell'Emmental, ai piedi delle rocce ripide e ferrigne del Monte Hohgant.

L'invito proveniva dalla mia madrina e zia Edvige e dal suo amico Ernesto, alpigiano, il quale ovviamente, avrebbe preferito ricevere mia madrina come unica ospite ma, ahimè, a quei tempi servivano presenze "alibi" di familiari.

Abbiamo quindi trascorso un'indimenticabile settimana di vacanza in un ambiente a dir poco bucolico. Godemmo tutte quelle gioie e quei dolori e quelle fatiche che si ritiene giustamente siano collegate alla romantica vita del feroce e indomito alpigiano che ben s'arrangia senza luce elettrica e acqua corrente.

Quest'ultima può essere attinta da una vicina fontanella che la dispensa sempre ben fresca, quasi gelata, anche quando la si preferirebbe calda. Nel mansionario dell'alpigiano primeggia poi quella gravosa responsabilità SU TUTTE QUELLE BESTIE IN ESTINZIONE.

Comunque come detto tutto bene, tanto è vero che proprio per festeggiarlo, l'alpigiano e la mia madrina hanno voluto preparare una cena di gala per la vigilia della nostra partenza.

Questo era il menu:

- *Affettato misto, formaggio fresco molle*
- *Lepre in salmì con cavolini di Bruxelles e patatine fritte*
- *Meringhe con panna montata*
- *Vino rosso per gli adulti*
- *Sidro per i bambini*

Una cena coi fiocchi, da leccarsi i baffi!

Quando i grandi erano ormai al digestivo, l'alpigiano ci ha chiesto: "Vi è piaciuto il gatto?"

È una piccola storia, sciocca, piuttosto banale ma vera! E da piccolo ho sperimentato involontariamente come una percezione di gusto, prima obiettivamente e piacevolmente appetitosa, possa trasformarsi in disgusto e perfino ribrezzo per il mero fatto di aver sentito la parola "gatto". Evviva dunque l'innocente ignoranza?

Se invece di parlare di un singolo pasto o di una specifica ricetta parlassimo di alimentazione in genere allora il discorso si farebbe serio perché si parla dell'ESSENZA della STORIA dell'UMANITÀ e della SOPRAVVIVENZA di quest'ultima.

PS: buon appetito!

Alfredo

Il Tablet... ma la carta...

C'è un angolo a casa mia riservato alle ricette, ci sono libri ben catalogati, ci sono quaderni dove ho incollato ricette vecchie e particolari che mi piace rileggere ogni tanto o al bisogno.

Quante torte, belle e buone! Il solo leggerle mi viene l'acquolina in bocca, verdure e minestre che mi piacciono tanto... ma c'è anche un altro attrezzo moderno: il tablet che ti mette sul piatto in un secondo ogni tuo desiderio anche se io apprezzo di più la carta... se poi c'è l'illustrazione, è perfetta.

Gianflavia



8.11. Raccontare di sé

Riflessioni sulla vita e sullo scrivere di sé:



Lettura da (Libera università dell'autobiografia, 2009, p. 334-335) **Raccontare di sé** di Patrizia Petrosino soffermandosi sui passi contrassegnati da 1 a 5 ed in particolare sulla citazione di Ray Bradbury **Lo Zen nell'arte della scrittura**

Sappiamo com'è vivace e originale ogni uomo, anche il più lento e ottuso. Se ci avviciniamo a lui correttamente, e parliamo con lui, e gli diamo respiro e alla fine gli chiediamo Che cosa vuoi? (o, se l'uomo è molto vecchio, Che cosa volevi?) ogni uomo parlerà del suo sogno.

E quando un uomo parla dal suo cuore, nel suo momento di verità, parla in poesia.

Interessante sono anche le tre righe che concludono il capitolo, laddove Patrizia dice:

[...] Perciò sono portata a ritenere che, per scrivere un'autobiografia, l'importante sia partire dal desiderio di narrare, di ricordare, di lasciare una traccia di sé. Scrittori lo si può diventare, nel farlo!

8.12. Scrivere insieme



(foto realizzate da Candida)

Terminare un laboratorio è sempre un momento particolare, con molte emozioni che si rincorrono e, per quanto mi riguarda, mi seguono per diversi giorni.

Rivedo le sei mattine in cui ci siamo incontrati e insieme abbiamo percorso un tratto di strada per poi ritrovarci la settimana successiva, cercando ogni volta di ricucire il filo del discorso e di vedere insieme le scritture appena realizzate...

Va detto che, nel frattempo, da una settimana all'altra, da un giorno all'altro, molte cose cambiano in noi e fuori di noi mentre altre invece si possono anche fissare per un tempo non prevedibile sui fogli e sui quaderni che raccolgono i nostri ricordi ma anche gli appunti e i disappunti per qualche momento di agio o di disagio vissuto a bordo del traghetto autobiografico.

Così è la nostra vita che comprende, ogni mattina, ogni istante, anche ora, l'interrogativo di luce - perché di speranza - o invece di buio - perché di paura - che sta dietro alle parole "Che cosa succederà?" o "Che cosa sta per succedere?"

Non abbiamo mai risposte se non dagli avvenimenti che incontriamo e che, fatalmente, dopo un "attimo fuggente" entrano a far parte dei nostri ricordi... di un anno fa ... di ieri ... di un'ora fa ...

Ricordi che qui, a tratti, abbiamo provato a fissare con delle parole il più possibile aderenti ai nostri pensieri che, comunque, continueranno a viaggiare anche per conto loro.

E proprio perché "non è la destinazione ma il viaggio che conta" ve lo auguro il più possibile sereno e piacevole con i colori, i profumi, i gusti e i suoni che la natura, in ogni stagione, vi regalerà in questa vita.

Norberto

Mendrisio, 21 novembre 2019

9. Partecipanti

1.	Caverzasio	Bianca	Via Pollini 10	6850 Mendrisio	091 646 29 81	ritastaiti@hotmail.com
2.	Cereghetti	Raimondo	Via Torracchia 9	6883 Novazzano	079 505 10 91	consuelo.cereghetti@hotmail.com
3.	Haueter	Alfredo	Via Riccardo Rossi 4	6864 Arzo	091 646 54 73	annahaueter@gmx.ch
4.	Linley	Yvelise	Via Cappelletta 3	6865 Tremona	091 630 19 89	blinley@bluewin.ch
5.	Meroni	Gianflavia	Via alla Selva	6873 Corteglia	091 646 24 36	gianflavia.mo@gmail.com
6.	Moalli- Pozzorini	Marilena	Via Ruvioli 28 D Casella postale	6853 Ligornetto	091 647 28 35	marimoalpo@bluewin.ch
7.	Motta	Jeannine	Via Carlo Diener 24	6850 Mendrisio	091 646 60 41 079 481 13 32	jeanninefavamotta@bluewin.ch
8.	Rizzello	Vera	Via al Gas 6a	6850 Mendrisio	091 967 40 67	verarizzello@gmail.com
9.	Rossi	Barbara	Via Cabella	6863 Besazio	091 646 44 34	barbara.rossi.franzetti@gmail.com
10.	Walker	Carla	Via Ronco 2	6883 Novazzano	091 683 65 43	carletta.walker@gmail.com
11.	Willemse	Candida	Via Campagnola 21	6854 San Pietro	091 647 15 37	candida@willemse.ch

10. Bibliografia

- A.A.V.V. (1999). *Autoformazione* (Vol. 10). (D. Demetrio, A cura di) Milano: Guerini e Associati.
- Antonellini, M. (2002). *Non solo canzonette*. Foggia: Bastogi Editrice Italiana.
- Arbicone, S. (2012). *Un lunedì diverso*. Roma: Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
- Ascari, A. (2009). *Riflessioni sul Corpo Parlante*. Sesto Fiorentino: Ascari Ada.
- Augé, M. (2017). *Un altro mondo è possibile*. Torino: Codice edizioni.
- Bambarén, S. (2010). *Lettera a mio figlio sulla felicità*. Segrate: Sperling & Kupfer.
- Barthes, R. (1999). *Variazioni sulla scrittura*. Torino: Einaudi.
- Beffa, B., Gianella, G., & Pedrojetta, G. (1998). *Il libro dei racconti brevi* (Vol. 2). Firenze: La nuova Italia.
- Benni, S. (1987). *Il bar sotto il mare*. Milano: Feltrinelli.
- Bizzari, A. (2013). *Una vita movimentata*. Giubiasco: Fondazione Diamante.
- Cash, J. (2012). *L'autobiografia*. Milano: Baldini & Castoldi.
- Cesa-Bianchi, M., & Albanese, O. (2004). *Crescere e invecchiare nella prospettiva del ciclo di vita*. Milano: Unicopli.
- Chatwin, B. (1988). *Le vie dei canti*. Milano: Gli Adelphi.
- Ciàntar, A. (2003, Ottobre). *Forme della scrittura diaristica*. Anghiari, Italia: LUA.
- Dallari, M. (1998). *Educazione degli adulti: le parole, i luoghi, le cose dell'identità personale. Resti dell'educazione permanente alle soglie del XXI secolo*. Riva del Garda: Atti del seminario.
- Dass, R. (2000). *Cambiamenti*. Milano: Corbaccio.
- De Benedetti, P. (2007). *Teologia degli animali*. Brescia: Editrice Morcelliana.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi*. Milano: Raffaello Cortina.
- Demetrio, D. (1997). *Il gioco della vita*. Milano: Guerini e Associati.
- Demetrio, D. (1999). *L'educatore auto(bio)grafo*. Milano: Edizioni Unicopli.
- Demetrio, D. (2002). *Album di famiglia*. Roma: Meltemi.
- Demetrio, D. (2002). *L'età adulta*. Urbino: Arti Grafiche editoriali Srl.
- Demetrio, D. (2003). *Autoanalisi per non pazienti*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Demetrio, D. (2008). *La scrittura clinica*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Demetrio, D. (2011). *Perché amiamo scrivere*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Demetrio, D. (2012). *I sensi del Silenzio* (Collana: Accademia del Silenzio ed., Vol. 1). Milano - Udine: Mimesis Edizioni.
- Demetrio, D. (2015). *Green Autobiography*. Anghiari: BookSalad.
- Disoteo, M. (2003). *Il suono della vita*. Roma: Meltemi.

- Disoteo, M., & Piatti, M. (2002). *Specchi sonori*. Milano: Franco Angeli.
- D'Orta, M. (1990). *Io speriamo me la cavo*. Milano: Mondadori.
- Galassetti, A., Galfetti, G., & Rocca, L. (2014). *Impronte di paesaggi sonori*. Locarno: DFA, SUPSI.
- Galli, C. (2006). *Percorsi di musica nel tempo* (Vol. Terzo). Bologna: Poesidonia.
- Gallmann, K. (1991). *Sognavo l'Africa*. Milano: Arnoldo Mondadori.
- Hamill, S. (1991). *Lu Ji - L'arte della scrittura*. Parma: Ugo Guanda Editore.
- Kundera, M. (1991). *L'insostenibile leggerezza dell'essere*. Milano: Adelphi Edizioni.
- Lessing, D. (2006). *Il senso della memoria*. Roma: Fanucci.
- Libera università dell'autobiografia. (2009). *Dieci anni di scritture*. (A. M. Pedretti, A cura di) S.Sepolcro: Grafiche Borgo.
- Màdera, R., & Tarca, L. (2003). *La filosofia come stile di vita*. Milano: Bruno Mondadori.
- Madrussan, E. (2003). *La parola nuda*. Torino: Tirrenia Stampatori.
- Massignan, M. (2014). *Costellazioni rituali*. Milano: Tecniche Nuove.
- Northup, S. (2014). *12 anni schiavo - La straordinaria storia vera di Solomon Northup*. (D. Wilson, A cura di, & N. Giugliano, Trad.) Roma: Newton Compton editori s.r.l.
- Notari, M., & Pellizzari, P. (2008). *Lo scrigno dei suoni*. (P. Pellizzari, & M. Notari, A cura di)
- Pedretti, A., & LUA. (2009). *Dieci anni di scritture (1999-2009)*. San Sepolcro: Grafiche Borgo.
- Pellegrini, G., & Carli, M. (2007). *Suoni e frastuoni*. *L'ideatorio*, 43.
- Pessoa, F. (1986). *Il libro dell'inquietudine*. Milano: Feltrinelli.
- Pethes, N., & Ruchatz, J. (2001). *Dizionario della memoria e del ricordo*. Milano: Paravia Bruno Mondadori.
- Pineau, G., & Le Grand, J.-L. (2002). *Le storie di vita*. Milano: Guerini Studio.
- Piovani, N. (2014). *La musica è pericolosa*. Milano: RCS Libri S.p.A.
- Proust, M. (1993). *Alla ricerca del tempo perduto*. Milano: Mondadori.
- Rousseau, J. J. (1979). *Le fantasticherie del passeggiatore solitario*. Milano: Rizzoli (BUR Classici).
- Schacter, D. (2003). *Il fragile potere della memoria*. Milano: Oscar Saggi Mondadori.
- Senzaki, N., & Reps, P. (1973). *101 storie Zen*. Milano: Adelphi.
- Spagnol, E. (2000). *Enciclopedia delle citazioni* (Le garzantine ed.). Milano: Garzanti.
- Tramma, S. (2000). *Inventare la vecchiaia*. Roma: Meltemi.
- Yourcenar, M. (1963). *Memorie di Adriano*. Torino: Einaudi.

11. Sitografia

- Documentario sul diario <https://www.facebook.com/piccolomuseodeldiario/videos/1527009190726779/>
(piccolo museo del diario)
- Nuvole di parole <https://worditout.com>
(creazione)
- Piccolo museo del diario <https://www.facebook.com/piccolomuseodeldiario/>
(Facebook)
- Piccolo museo del diario <https://www.piccolomuseodeldiario.it/>
(sito)

^a **Voices** - L'album è la trentesima pubblicazione discografica ufficiale tra album, colonne sonore e compilations. L'artista greco è anche il produttore e, come di consueto, l'arrangiatore dell'album. Come suggerito dal titolo, *Voices* è principalmente una ricerca sull'uso delle voci e vanta la collaborazione come cantanti di tre artisti noti: [Caroline Lavelle](#) (nella traccia *Come to Me* dove suona anche il violoncello), [Stina Nordenstam](#) (in *Ask The Mountains*) e [Paul Young](#) (in *Losing Sleep*). Numerosi brani del Cd sono stati utilizzati per scopi commerciali (musiche per spot pubblicitari) o in telefilm e documentari.

La *title-track* è una composizione che sembra riprendere la tradizione corale greca ed è caratterizzata dalla predominanza del ritmo (unico brano in tutto il disco) e dalla partecipazione della compagnia dell'Opera di Atene; il tema melodico prosegue in *Echoes*, che può essere considerato una sorta di [reprise](#) della traccia precedente (anche per la presenza delle voci, questa volta modificate elettronicamente).

In *Come to Me* protagonista è [Caroline Lavelle](#), che oltre a cantare ed essere autrice dei testi, suona anche il [violoncello](#) e partecipa all'arrangiamento del brano, che risulta avere sonorità classificabili tra il [folk celtico](#) e la [new Age](#). Segue *P.S.*, breve *reprise* del tema di *Voices*.

Ask the Mountains è uno dei due brani più noti, a causa del suo utilizzo negli spot [HotpointAriston](#). Dalle sonorità new age, la sua costruzione è molto semplice, con un ritmo appena accennato, gli effetti sonori (alcuni a ricordare la natura, come l'ululare di un [lupo](#) a inizio brano o il fruscio delle [foglie](#) mosse dal [vento](#) in sottofondo), la melodia di una tastiera e la voce di [Stina Nordenstam](#), che è anche l'autrice del testo.

In *Prelude* un'appena udibile voce accompagna la melodia di un [pianoforte](#), ed il tema viene poi ripreso in *Losing Sleep (Still, my Heart)* dove a prestare la voce, anche se in maniera molto diversa dal suo tipico stile, è [Paul Young](#). La melodia è eseguita, come nel brano precedente, con un pianoforte ed accompagnata da un ritmo, più marcato rispetto ai brani precedenti (escluso *Voices*). In alcuni punti di *Prelude* e di *Losing Sleep (Still, my Heart)*, la melodia del pianoforte ricalca quella del brano [La Serenissima](#) dei [Rondò Veneziano](#).

Messages è l'altro brano noto ai più, per il suo uso come sigla della trasmissione [Geo & Geo](#). Qui sono le voci sintetiche (generate elettronicamente) ad essere protagoniste, poiché la composizione si basa quasi interamente sulla sovrapposizione di varie linee di queste, accompagnate soltanto da un [sintetizzatore](#) che suona inizialmente la melodia principale. Anche il ritmo del brano è scandito da un coro di voci.

Il finale, *Dream in an Open Place*, è l'unico brano interamente strumentale, eseguito da un [pianoforte](#) in sottofondo, con un sintetizzatore ad eseguire la melodia principale.

^a **Claude-Oscar Monet** (Parigi, 14 novembre 1840 – Giverny, 5 dicembre 1926) è stato un pittore francese, considerato uno dei fondatori dell'impressionismo francese e certamente il più coerente e prolifico del movimento. I suoi lavori si distinguono per la rappresentazione della sua immediata percezione dei soggetti, in particolar modo per quanto riguarda la paesaggistica e la pittura *en plein air*. Dopo un soggiorno a Londra, la sua carriera ebbe una svolta con la mostra del 1874. Nel 1883 si trasferì a Giverny, in Normandia, dove restò fino alla sua morte nel 1926.

^c **Brainstorming**: possiamo dirlo in italiano?

Mimma P. da Rotterdam e Francesco D. da Belluno ci chiedono se sia possibile una traduzione per *brainstorming*, forma "correntemente usata nell'ambiente di lavoro"; Rocco Di R. da Milano avanza anche una proposta: *sessione* (o *riunione*) *ideogenetica* visto che il termine si usa in riferimento a "riunioni volte a generare

Rispondiamo ai lettori che chiedono o propongono sostituzioni in italiano per il termine *brain-storming* (o *brain storming* o *brain-storming*).

Questo termine, che significa letteralmente 'tempesta nel cervello, o, meglio, tempesta di cervelli', è stato coniato alla fine degli anni '30 in ambito pubblicitario per indicare un metodo di ricerca di gruppo atto a stimolare la soluzione di problemi o la produzione di idee creative, attraverso la libera esposizione di intuizioni, impressioni e suggerimenti da parte dei singoli partecipanti. In italiano è entrato già da alcuni decenni (alcuni dizionari ne datano l'ingresso nella nostra lingua al 1983, altri ancora prima, al 1966). Il suo uso è indicato dai dizionari per l'ambito pubblicitario, ma va notato che in tempi recenti si è anche diffuso in ambito

educativo: promossa soprattutto dalla corrente pedagogica del costruttivismo (derivata dal costruttivismo in psicologia e in filosofia), questa tecnica che tende al coinvolgimento dei discenti nell'apprendimento rappresenta ormai un punto fermo, anche se discusso, nella prassi didattica delle scuole soprattutto primarie e secondarie inferiori, e come tale ha trovato una notevole diffusione nella società. Ci troviamo di fronte ad un anglicismo ormai molto diffuso, non solo in ambito settoriale (pubblicitario), appunto, ma anche nella scuola e nella vita comune.

La sua sostituzione con una traduzione italiana, come 'tempesta di cervelli', o addirittura una perifrasi più ampia, o con altre possibili traduzioni (un lettore propone il sostituto dotto 'sessione ideogenetica') appare molto difficile, sia per la scarsa precisione ed efficacia delle traduzioni, sia per la grande diffusione che ormai il termine ha nella lingua e nella società italiana. A riprova di questo vediamo che i principali dizionari della lingua italiana non propongono alcuna traduzione né alcun sinonimo, ma si limitano a definire il significato dell'espressione inglese.

^d **utensile** (meno com. **utensile**) s. m. [uso sostantivato dell'agg. prec.: già in latino esisteva il plur. neutro sostantivato *utensilia* «cose utili spec. per la vita domestica, utensili» e su esso è fondata l'accentazione piana *utensile*]. – **1.** Nome generico dei vari arnesi che servono agli usi della vita domestica, spec. in cucina: *u. domestici*; *gli u. più necessari in cucina sono le pentole, i tegami e le posate*. In botteghe artigiane, laboratori, officine, ogni attrezzo semplice, atto alla lavorazione dei metalli, del legno o della pietra; per es. il martello, lo scalpello, le tenaglie, le pinze, le forbici, la sega, la lima, il trapano, il punteruolo, ecc. **2.** Nella tecnologia d'officina, pezzo meccanico di forma, dimensioni e qualità meccaniche adeguate che, usato manualmente o applicato a una macchina, serve ad asportare o incidere il materiale (legno, metalli, pietre, ecc.) dei pezzi in lavorazione, o anche a imprimervi delle deformazioni permanenti.

