

# **Bullismo e Cyberbullismo sempre attuali.**

## **La lotta al cyberbullismo ai tempi della DAD.**

Niente e nessuno può fermare la lotta al bullismo e al cyberbullismo.

Siamo sempre più consapevoli che un'adeguata informazione ed una pronta divulgazione sono le prime armi contro il bullismo ed il cyberbullismo.

E sappiamo che la situazione emergenziale in corso, ha acuitizzato il problema, perché, mai come in questi giorni di **lockdown**, i nostri **figli sono soli davanti ad un computer, in balia di nemici invisibili, ma prima ancora in balia di loro stessi.**

I nostri figli, sono, a volte, ragazzi pieni di paure non gestite e di istinti non riconosciuti.

**Ragazzi vittime di un forte disagio adolescenziale, che li trasforma, a seconda della loro indole (da leader o da gregario) in bullo o in vittima.**

Nascono così, gli adolescenti/bulli, pronti ad aggredire, insultare, umiliare, minacciare e ricattare i loro pari.

**Adolescenti/cyberbulli che si trasformano in leoni della tastiera, perché nascosti dietro un nickname, si sentono ancor più vigliaccamente spavaldi.**

Adolescenti bisognosi di affermarsi, perché si sentono deboli, invisibili nella loro famiglia.

Adolescenti in preda alla necessità di imporsi, di darsi un ruolo come aggressori reali o virtuali.

Adolescenti che per leggerezza, emulazione o disagio fanno del male a tanti altri ragazzi della nostra epoca, ma che in fondo, fanno del male a loro stessi.

Poi ci sono gli altri.

**Gli Adolescenti/vittime.**

**Ragazzi che subiscono, soffrono in silenzio, che non hanno la forza ed il coraggio di agire e di reagire.**

Ragazzi che mancano di autostima, che non conoscono il loro merito, convinti di non valere, altrettanto invisibili nelle loro case.

Ragazzi che hanno paura prima di tutto di parlare, di rompere il silenzio, di chiedere aiuto.

Ragazzi che non ce la fanno a ribellarsi. E che proprio per questo fanno il gioco dei loro aggressori, diventando vittime, prese di mira per tutto.

**Ragazzi massacrati a parole, a suon di post sui social, dove i like e la di condivisione di video puntano sui risultati scolastici del "secchione", sulle inclinazioni sessuali dello "sfigato" o del "frocio", ma anche sulle origini razziali=marchio per l'esclusione e sugli**

**usi ed i costumi sociali=oggetto di scherno.**

Lo sanno bene, tutto questo, le Referenti Bullismo **dell'ITIS OMAR di Novara, Prof.ssa Ida Angiulli e Prof.ssa Valentina Martes** che il 19 novembre u.s., nonostante il lockdown, anzi, consapevoli che la situazione attuale rappresenta un rischio di incremento del bullismo e del cyberbullismo, hanno organizzato un incontro on line.

**Una sorta di convegno virtuale per la condivisione di buone pratiche e l'incremento della sinergia tra le scuole della rete sui temi della prevenzione del bullismo e del cyberbullismo.**

Come redazione di betapress, c'eravamo anche noi, perché, una nostra giornalista, docente in un I.C. del territorio, referente cyberbullismo della scuola di appartenenza, vi ha preso parte.

Dunque, per chi ancora non lo sapesse, ecco il report delle attività di PEER EDUCATION, cioè i progetti attivi di educazione tra pari, presenti sul territorio piemontese e non solo.

I progetti sono due: il Progetto "Per Tommaso" e il Progetto "Gruppo NOI".

**PER TOMMASO** è nato nel 2010, per iniziativa del Rotary Val Ticino da una grande spinta emozionale (scatenata da un fatto di cronaca locale).

Da 10 anni, il progetto vuole **combattere il cyberbullismo, ed accompagnare gli**

## **adolescenti in una navigazione internet sempre più sicura.**

EDUCARE E PREVENIRE le due parole chiave.

**Educare all'utilizzo corretto degli strumenti informatici e prevenire l'abuso e i rischi legati alla navigazione in rete.**

Il progetto prevede la formazione di gruppi di peer educators selezionati tra gli studenti del triennio degli Istituti di Istruzione Secondaria Superiore che, una volta preparati, riversano contenuti ed esperienze nelle classi del biennio dell'istituto di appartenenza.

**GRUPPO NOI:** è un'iniziativa più recente, proposta nell'anno 2014 -15 dalla Procura della Repubblica presso il Tribunale per i minorenni del Piemonte e della Val d'Aosta, condivisa dall'USR e dalla Regione Piemonte, presentata al Tavolo dell'Osservatorio di prevenzione bullismi.

Si tratta di un progetto di **formazione di PEER EDUCATORS.**

L'idea è di individuare, all'interno della scuola, dei **gruppi di studenti che svolgano funzione di auto-mutuo-aiuto tra pari sulle situazioni di disagio giovanile e che siano supportati da risorse esterne del territorio di riferimento (Forze dell'Ordine, esperti esterni, volontariato, servizi del territorio).**

Il Gruppo, denominato "NOI" perché composto da un gruppo di studenti che vive la

quotidianità della scuola, è attivo all'ITI OMAR dall'anno scolastico 2016-17 e possiede le seguenti caratteristiche:

-è composto da **studenti già entrati in contatto con bullismo** o altre forme di disagio o conflitto giovanile;

-è a composizione aperta e ha un'ottica inclusiva;

-si presenta alle classi e promuove la propria funzione anche al fine di alimentarne un ricambio;

- si pone come "**sentinelle della legalità**".

Praticamente, **la squadra Gruppo NOI si mette a disposizione degli studenti: accoglie, ascolta, intercetta e contrasta il disagio giovanile, le varie forme di bullismo e rischio, si confronta con i pari, organizza eventi di discussione o interventi di *peer education* in classe, attività esterna anche di volontariato, diffonde fiducia nel lavoro di rete tra pari, tra adolescenti e adulti, tra scuola e territorio;**

-beneficia delle risorse esterne della rete locale di prossimità (organi di polizia, esperti esterni, volontariato, servizi del territorio);

-è **supportato da uno o più docenti di riferimento**, con cui si interfaccia lavorando principalmente sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva e dell'educazione all'affettività.

Durante l'incontro, inoltre, la prof.ssa Elena Ferrara dell'USR ha informato i referenti sulle **novità** relative al Progetto "**Un Patentino per lo Smartphone**" ed al relativo Corso di formazione per docenti formatori di formatori "**Essere cittadini digitali**" e sulle novità relative ad un Bando della Regione Piemonte relativo alla prevenzione del bullismo e cyberbullismo.

**Un Patentino per lo Smartphone per le scuole secondarie di primo grado è un progetto didattico nato nel Verbano - Cusio - Ossola, all'interno della collaborazione fra l'Ambito Territoriale, l'ASL VCO e l'associazione Contorno Viola.**

Successivamente è stato adottato da tutte le ASL del Piemonte ed inserito nei cataloghi dell'offerta formativa per le scuole.

Si tratta a tutti gli effetti di **un progetto interistituzionale** che vede coinvolti gli operatori delle ASL, gli operatori di ARPA Piemonte, i docenti degli ambiti territoriali e le forze dell'ordine (in genere la Polizia postale).

Il progetto è stato **adottato dalla Regione Piemonte con la Legge 2/18 e quindi dalle ASL che lo hanno inserito nel loro catalogo di prevenzione.**

Il progetto era partito lo scorso anno scolastico con un primo incontro tenutosi il 17 febbraio 2020, ma si era poi interrotto a causa del lockdown dovuto all'emergenza

sanitaria. La Prof.ssa Ferrara ha informato i colleghi sulla ripresa del progetto in modalità da definire, con la riproposizione anche dell'incontro iniziale già svolto. Tale ripresa delle attività sarà comunque comunicata ufficialmente dall'Ufficio Scolastico Provinciale.

**Corso di formazione per docenti formatori di formatori "Essere cittadini digitali: il patentino per lo smartphone come risposta al cyberbullismo e altri rischi della rete".**

Nell'ambito del progetto e della collaborazione tra gli Assessorati Sanità e Istruzione della Regione Piemonte, l'Arpa Piemonte, Polizia di Stato - Compartimento Polizia Postale e delle Telecomunicazioni e l'Ufficio Scolastico Regionale sul tema in oggetto, **nel mese di gennaio 2021 avrà luogo un'importante opportunità di formazione per i dirigenti scolastici ed i docenti delle scuole piemontesi finalizzata alla formazione di Docenti esperti.** Sono previste **tre giornate di formazione online** nel corso delle quali, oltre a riflettere sugli accordi interistituzionali e sulle normative vigenti per la prevenzione dei rischi legati agli usi impropri delle tecnologie, si entrerà nel merito delle **azioni che hanno permesso al progetto, grazie ad un approccio multidisciplinare e alla metodologia attiva, di ottenere un positivo impatto nell'uso creativo, critico e consapevole dello smartphone.**

Al termine della formazione-formatori, i partecipanti riceveranno un patentino oltre un regolare **attestato di partecipazione valido ai fini dell'iscrizione all'albo regionale di esperti in materia, albo che sarà realizzato in seguito ad una chiamata tramite nota regionale.**

La formazione al predetto corso comporta la possibilità di essere nominati come formatori a livello territoriale attingendo dall'albo regionale sopramenzionato.

Infine, è stato illustrato il **Bando della Regione Piemonte Contributi per formazione docenti su prevenzione del bullismo e del cyberbullismo:** è pervenuto avviso per la presentazione di domanda di contributo per la realizzazione di percorsi di formazione per docenti sulla tematica della prevenzione e il contrasto del bullismo e del cyberbullismo per l'A.S. 2020/2021 rivolto alle scuole polo regionali per la formazione, con **scadenza 11 dicembre 2020.**

Le proposte progettuali dovranno approfondire la tematica del bullismo e del cyberbullismo, al fine di:

- **tutelare e valorizzare la crescita educativa, psicologica e sociale di minori,** proteggendo in particolare, i soggetti più fragili;

- valorizzare il **benessere tra pari;**

- **prevenire il rischio** nell'età dell'infanzia e dell'adolescenza;



**- supportare i soggetti che, a vario titolo, ricoprono un ruolo educativo con i minori.**

Le progettualità dovranno prevedere particolare **attenzione** anche alla capacità integrativa rispetto **agli alunni con bisogni educativi speciali**. Le attività progettuali formative dovranno essere strutturate, vista la situazione di emergenza sanitaria, garantendo comunque la formazione a distanza, là dove non fosse possibile prevedere incontri in presenza.

Certi di fornire un servizio utile a tutti coloro che fossero interessati a queste tematiche, vi segnaliamo i link delle iniziative sopra citate:

<http://www.arpa.piemonte.it/news/il-patentino-per-lo-smartphone-partono-i-corsi-pilota-per-docenti>

<http://www.istruzioneepiemonte.it/corso-di-formazione-regionale-essere-cittadini-digitali-il-patentino-per-lo-smartphone-come-risposta-al-cyberbullismo-ed-altri-rischi-delle-tecnologie-gennaio-2021>

<https://bandi.regione.piemonte.it/contributi-finanziamenti/contributi-formazione-docenti-prevenzione-bullismo-cyberbullismo>



¥ Antonella Ferrari  
Cronista Redazione Piemonte Betapress

*Ritorno a Scuola!!! Ovvero ritorno ai problemi di sempre...*

---

## **DAD e DDI, il danno per i docenti**

Non ne posso più, di Dad e di falsità.

Tutti a parlare dei danni provocati dalla DAD nella didattica e nella psicologia degli studenti.

Tutti a preoccuparsi dei minori e dei loro genitori.

Quasi nessuno si preoccupa del disagio degli insegnanti.

In questi giorni, ha fatto notizia la protesta di diversi studenti (ma di pochi insegnanti) contro la chiusura effettiva delle scuole e il ricorso obbligatorio ai "device" per fare **lezioni doppiamente faticose e minimamente efficaci**.

La televisione e gli organi di stampa si compiacciono a divulgare l'immagine di una Scuola che, malgrado tutto, funziona, grazie alle meraviglie della tecnica.

Ma per favore!!!

Venite a scuola e vedete con i vostri occhi!!!

Solo i docenti e gli studenti sanno davvero come stanno andando le cose.

*Anzi, come NON STANNO ANDANDO.*

Basti ricordare il tempo perduto ad ogni ora di lezione per fare l'appello, cioè per verificare che tutti gli alunni siano presenti in audio, collegati in video ("spegni il microfono, attiva la telecamera", è diventato un mantra quotidiano).

Una volta verificato che tutti gli alunni sono fuori dal letto e, possibilmente, non ancora in pigiama, inizia il "toto scommesse" in attenzione, concentrazione, motivazione...

**Eh, sì, perché se uno è attento, non è concentrato, se uno è concentrato, non è motivato.**

Ogni docente continua a ripetere infinite volte le stesse parole, magari alzando la voce, per poi farsi ripetere altrettante volte le parole dai discenti.

Certi alunni, sinceramente, ci mettono l'anima per farsi capire, ti girano il libro contro la telecamera per farti vedere che i compiti li hanno fatti, ma, spesso, "non riescono a rendere" a causa delle inadeguatezze delle medesime tecnologie.

## **Tecnologie arretrate, altro che adeguate.**

Supporti e strumenti digitali legati a fibre regionali o connessioni locali.

Che sia ben chiaro, oggi, in Italia, ai tempi del Covid, la DAD, va e viene a corrente alternata, a seconda di dove ti trovi.

## **Altro che bel paese, l'Italia!!!**

E in Italia, ti conviene pure non dire che fai l'insegnante, perché, per ben che ti vada, sei compatito, se non denigrato.

**I docenti, lo si sa, in Italia, da un trentennio, non vengono considerati come meriterebbero, né rispettati e stimati per il loro lavoro.**

L'Italia non appartiene a quei Paesi, civili e civilizzati, in cui, chi educa e istruisce le giovani generazioni, è onorato e ben pagato!!!

Qui, da noi, dietro le dichiarazioni ufficiali dettate dal BON TON/GOSSIP MEDIATICO, si cela spesso un profondo disprezzo verso chi insegna.

**Anzi, siamo onesti, la professione di un insegnante, non è neppure considerata un lavoro da buona parte dell'opinione pubblica.**

**È questo il frutto avvelenato di 30 anni di campagne mediatiche diffamatorie.**

**30 anni di politiche scolastiche miranti all'aziendalizzazione delle istituzioni**

**scolastiche.**

**30 anni dedicati all'impiegatizzazione e proletarizzazione (anche economica) degli insegnanti.**

Decenni di autentiche calunnie ai danni della categoria, pronunciate con leggerezza, anche da politici importanti.

A volte, ci si mettono pure i Ministri dell'Istruzione a far perdere di prestigio la categoria degli insegnanti!!!

**Ecco perché dello STRESS dei docenti — adesso costretti (anche grazie all'accordo contrattuale siglato da CISL, ANIEF e CGIL) a insegnare attraverso uno schermo — nessuno si preoccupa.**

**Tutto è dovuto, da parte di professionisti "invisibili".**

Eroi e martiri che il sentire comune non considera nemmeno veri lavoratori.

Nella scorsa primavera, almeno, nelle scuole, **si permetteva ai docenti di scegliere tra didattica sincrona e asincrona, limitando il numero di lezioni "in diretta" davanti al videoterminale.**

Ora, col pretesto dell'emergenza ormai istituzionalizzata, si pretende da loro una DAD che fotocopii la vita di classe (con risultati tra il comico e il tragico).

Voglio solo aggiungere due parole, per chi

crede di **conoscere il lavoro del docente.**

**Manca il contatto umano: è questo il primo motivo di stress.**

Insegnare non è mettersi in modalità "macchina da fiato" e ripetere a memoria le proprie conoscenze.

**Se fosse così, si potrebbe far lezione anche al citofono, e la potrebbe fare chiunque.**

Insegnare è entrare in relazione col discente, con **OGNI DISCENTE** (e per questo **le classi dovrebbero essere di 15 alunni**).

*Ogni alunno andrebbe motivato, coinvolto.*

Sarebbe bello, farlo ridere o, almeno sorridere, mentre impara.

**Un insegnante che si rispetti, sa cosa vuol dire ACCENDERE UN ALUNNO, iniziarlo al piacere del dialogo conoscitivo, renderlo partecipe di una scoperta reciproca.**

Ditemi voi, come si può realizzare tutto questo, mediante uno schermo che non ti permette nemmeno di guardare una persona negli occhi?!?

L'insegnante in Dad fa la fatica di Sisifo (raddoppiata dalle "nuove tecnologie")

## **La fatica è fisica e psichica.**

Stare quattro o cinque ore seduti davanti al p.c. la mattina, e altrettante il pomeriggio — peraltro in un momento in cui palestre e piscine sono chiuse — espone l'apparato muscoloscheletrico (e non solo) degli attempati prof a **patologie gravi e croniche**, che nessuna amministrazione si sogna nemmeno di risarcire.

**La mente si affatica il doppio che in aula, inducendo alla depressione, alla rabbia, al senso di inadeguatezza.**

Nessuno parla dell'incremento del burnout degli insegnanti in DAD.

Anzi ti senti dire” Ma di cosa ti lamenti, che le scuole sono chiuse, che è da febbraio che non fai niente!!!”

Coordinare il lavoro sugli allievi è difficile, faticoso, avaro di soddisfazioni.

**Cercar di motivare alunni già solitamente distratti (ed ora più assenti e annoiati che mai) è una fatica di Sisifo, quale nessun'altra professione conosce.**

Si aggiunga lo sforzo immane che molti docenti hanno improvvisamente dovuto sostenere per acquisire le competenze digitali necessarie all'utilizzo di piattaforme mai viste prima.

Si riconosca il disagio di molti insegnanti obbligati a gestire **problemi di telematica che nulla hanno a che fare con la loro**



**cultura e con la loro didattica.**

Il tutto nell'improvviso oscurarsi di qualsiasi rapporto affettivo, sia con gli alunni, sia con i colleghi.

Ogni comunicazione passa ormai per lo schermo: e persino nei Collegi dei Docenti è impossibile parlar liberamente, giacché, col pretesto di far parlare tutti, ognuno deve limitarsi a dichiarazioni brevi, senza incrociare gli sguardi altrui, senza interazione umana.

Tanto che varrebbe la pena di interrogarsi sulla effettiva legittimità di organi collegiali ridotti così.

**Il linguaggio non verbale (ossia il 90% della comunicazione umana) si perde irrimediabilmente per strada.**

**In conclusione, il digitale può aiutare la Scuola: però non deve, mai e poi mai, sostituirla. Dovrebbe saperlo chi da otto mesi inonda i docenti di leggi, norme, circolari, regolamenti per regolamentare, normare, circoscrivere, irreggimentare la "nuova" didattica digitale.**

**E' ora di finirla di creare nei docenti ancor più *stress* e incertezza per il futuro.**

*Ed è davvero incredibile che qualcuno sia contento dei "passi avanti" fatti dalla Scuola grazie alla **pandemia che rappresenta un'opportunità per innovare e rinnovare la didattica!!!***



*Disastro DAD: docenti e personale ATA fanno ricorso*

*Chi ha paura del DPCM?*

*Digiscuola negata.*

---

# **“Nutrire La Vita Per Non Morire Di Cibo” con Corrado Ceschinelli.**

## **Manifesto.**

“Non c’è guarigione vera senza cambiamento, non c’è vita vera, e non c’è futuro, senza lo sviluppo della coscienza umana.

Essere ‘VITARIANO’ significa riconoscere e favorire la vita in tutte le sue connessioni e potenzialità per imparare a nutrirla su tutti i piani.”

cit. Corrado Ceschinelli

## **Un Fiume in piena che ritorna alla Sorgente.**

È un fiume in piena, Corrado Ceschinelli.

E come un fiume impetuoso va lasciato fluire, così il suo eloquio ricco di perle di saggezza, buon senso e libertà.

Una libertà che ci conduce oltre la “dieta” come “lista di cose da fare” e guai a

trasgredire, dieta che diventa ossessione e si traduce in un atteggiamento di giudizio nei confronti di chi non ha ancora capito che “belli è meglio”, “magri è meglio”, “in forma è meglio”.

Certo che è meglio, il punto è: è per te? Ti rende felice? Ti aiuta a prendere contatto con la parte più vera di chi tu sei, aprendo un dialogo costruttivo con le zone d'ombra di cui prenderti cura?

Una cosa è certa: sei unico nell'Universo. E funzioni bene solo se ti allinei con le leggi che muovono lo splendido teatro in cui la tua vita si svolge.

È un viaggio esplorativo quello che va fatto, dentro di te.

Alla ricerca di chi sei e del tuo splendido potenziale che attende solo di essere scoperto, risvegliato e valorizzato.

Molto probabilmente, è il viaggio più importante della tua vita.

Soprattutto, il più necessario.

Guardati intorno.

La natura sa esattamente come comportarsi per essere ... se stessa.

... E ogni essere vivente svolge il suo compito senza chiedersi se sia giusto o sbagliato: non ha alternative che esistere e svolgere la propria funzione al meglio.

L'Universo è intelligente. La Coscienza che lo anima, comunque tu la voglia chiamare, ti ha dato forma, respiro, pensiero.

Un pensiero corrotto dalle informazioni che il sistema, giorno dopo giorno, ti ha spacciato per vere, necessarie, addirittura piacevoli.

Nel tempo, ti sei allontanato dalla Verità.

Hai perso il naturale equilibrio tra mente, cuore e pancia.

Hai perso la tua coerenza interiore, il meraviglioso allineamento tra il tuo mondo interiore - Chi sei e il tuo Scopo - e quella che chiami “realtà”.

Per essere sani, felici, longevi, si parte da qui.

Si parte da un risveglio della tua coscienza all'amore di cui sei fatto e che devi, prima di tutto, dare a te stesso.

A quel punto il cibo acquista un nuovo Valore: al suo significato conviviale, sociale, culturale si aggiunge la Consapevolezza del cibo come vibrante risorsa per aumentare la tua energia vitale, come dono d'amore a te stesso non auto imposto dalla dieta di turno, ma scelto perché sai che ti fa bene, andando a nutrire la tua vita a livello fisico, animico, spirituale.

Quando il tuo corpo è al massimo della sua energia, la tua mente è lucida e performante, gestisci al meglio il tuo stato emotivo e sei in grado di prendere le decisioni più utili per giungere alla tua completa realizzazione come Essere Umano.

Forse, la felicità è proprio questo.

## **Un Educatore alla Vita.**

Ricevo con gioia nel salotto virtuale del Soul Talk, Corrado Ceschinelli: Sociologo e Naturologo, Counselor e Life Coach, Terapeuta del BenEssere e Stile di Vita, tra scienza e spiritualità.

La sua Mission è educare gli Esseri Umani alla Vita: trasformarli da inconsapevoli prigionieri di se stessi e del sistema che li ha nutriti fin dal loro concepimento a persone libere, in grado di esprimere al meglio la loro vera Essenza e il loro Potenziale.

Così che possano ritrovare o mantenere un ottimale stato di salute a tutti i livelli: fisico, mentale ed emotivo.

Vivere più a lungo. E, perché no, essere felici.

Corrado è Autore di diversi libri, di cui l'ultimo è "Codice Vitariano" (Anima Edizioni).

Un libro che nasce per rivelare i Codici della Vita, della materia e dell'energia che ci costituiscono e interagiscono fortemente tra di loro.

Un Manuale per pensare, intendere, praticare la vita tra Fisica Quantistica, Neuroscienze, Epigenetica, Spiritualità e comune Buon Senso.

Un ricco Vademecum per ritrovare se stessi, aiutare gli altri, cambiare il mondo.

Dopo aver letto il suo articolo “Vegetariano? Vegano? No! ‘Vitariano’” - Manifesto di un Codice di Vita riscoperto, metabolizzato e agito nel quotidiano - gli ho chiesto il permesso di pubblicarlo in versione integrale.

Non c'è infatti descrizione migliore che possa esser fatta della sua Opera di ricerca e divulgazione, se non quella che lui stesso ha scritto di suo pugno.

## **“Vegetariano o vegano?” “No! ‘Vitariano’”.**

“Quando mi chiedono se sono ‘vegetariano o vegano o se seguo un regime ‘fruttariano’ o, comunque, quale dieta io pratici, reagisco sempre con un po’ di stizza e di ironia e dico di essere ‘vitariano’ ...

Poi spiego il senso di questa mia affermazione che è anche l’argomento di questo articolo. Cominciamo con il tranquillizzare tutti i ‘naturalisti’ menzionati: dal punto di vista strettamente nutrizionale, hanno sicuramente più ragione che torto.

E non lo dico solo io. Lo dicono gli studi più autorevoli e l’incidenza delle patologie correlate agli stili alimentari.

Per cominciare a farvi capire in che direzione si muoverà il mio ragionamento vi racconto un episodio recente.

Chiamato a fare una conferenza in una serata macrobiotica, ho esordito dicendo: ‘Ma per mangiare macrobiotico bisogna essere così tristi?’.

## **Una religione chiamata “dieta”.**

Effettivamente, molto spesso, dietro ad una scelta nutrizionale c'è lo spettro dell'identità, dell'ideologia, del modo di essere e di atteggiarsi voluto da quello

stile e dal suo stereotipo, con declinazioni, a volte, che rasentano il fondamentalismo e la maniacalità.

In trent'anni che mi occupo di educazione alimentare e di stile di vita, posso dirvi che, finalmente anche in questo campo, l'attenzione si sta spostando oltre la manipolazione e il delirio dietologico, o prescrittivo, e si comincia a considerare l'uomo a partire dalla sua totalità e potenzialità.

Ed è proprio da questa osservazione che si scopre che la prima e la più significativa compromissione per la vita (qualità e durata) è nelle nostre idee e nelle nostre convinzioni, in una esperienza che struttura comportamenti e provoca stati d'animo talmente 'offensivi' e dis-funzionali da essere la causa originaria di tutti i nostri mali.

Essendo compromessa la vita nei suoi fondamentali ed essendo questa civiltà soprattutto impegnata a 'curare' i mali che questa stessa compromissione provoca, ci si rende conto che quello che occorre fare, prima di tutto, è favorire proprio un cambio di mentalità capace poi di tradursi in altrettanti comportamenti e stati d'animo ma questa volta coerenti e funzionali alla nostra costituzione e alla nostra natura.

## **Le 3 “Chiavi” della Libertà: Consapevolezza, Cambiamento, Conoscenza**

Quello che posso dirvi con certezza, essendoci arrivato dall'esperienza e praticando questo approccio educativo da molto tempo, molto prima che fosse spiegato e argomentato dagli studi di oggi, è che non vi è soluzione (guarigione) senza questo processo di cambiamento.

Un cambiamento che deve coinvolgere la persona, la sua percezione di vita, capace di riattivare e recuperare risorse inimmaginabili, inespresse e mortificate da un vissuto e da un modo di vivere fortemente debilitante e invasivo.

Le nuove frontiere della medicina, grazie ai contributi delle nuove scienze, parlano di olisto e di integrazione, cominciano a considerare l'influenza delle

emozioni e degli stati energetici sulla funzionalità generale e sistemica, riconoscono l'importanza del cambiamento quale processo fondamentale sia per la guarigione che per la conservazione della salute a lungo termine.

Per darvi un'idea, uno degli ultimi convegni al quale ho partecipato si intitolava 'Anima e cancro' ed erano presenti relatori medici e oncologi di grande profilo professionale, oltre che una moltitudine di testimonianze significative.

Occorre quindi mettere mano laddove le cose sono accadute e accadono senza che siamo presenti a noi stessi per liberarci da una 'schiavitù' di cui non abbiamo nessun sentore, ma soprattutto nessuna considerazione.

Quel mondo è pieno di luoghi comuni, di ansie e di bisogni inespressi. È lo stato inconsapevole dell'essere teso più alla compensazione che alla soluzione dei suoi disagi, alla dieta più che all'idea di imparare a mangiare, a rivendicare il diritto delle proprie convinzioni più che a riconoscere obiettivamente la realtà, alla legittimazione della propria rabbia, paura, colpa, più che a capirne la natura e l'origine.

## **Sani, belli, felicemente longevi.**

Allora, per tornare da dove siamo partiti, io sono 'vitariano', il che significa che riconoscendo la vita in tutte le sue connessioni e potenzialità, sono impegnato a nutrirla su tutti i piani.

Si perché se il cibo è nutrimento del corpo, le emozioni e i pensieri sono nutrimento della mente e dell'anima, e insieme all'attività fisica, sono nutrimento di quell'insieme indissolubile che siamo e che è costituito proprio di corpo, mente e spirito.

Una delle conferenze che porto in giro, non a caso si intitola: 'Nutrire la vita, per non morire di cibo' e forse adesso ne capite il senso.

Quindi l'obiettivo del cambiamento, del processo di consapevolezza, non è nient'altro che riconoscere e favorire l'evoluzione di coscienza, perché legato a questo c'è lo sviluppo della personalità, della libertà, dell'autonomia, del talento, dell'amore incondizionato, ma anche quello della salute e del benessere psico-fisico; in una parola, di quello che siamo, che possiamo e che dovremmo essere



veramente, secondo le leggi di Madre Natura e dell'Universo intero.

Sono le stesse leggi, secondo il principio di compatibilità, di costituzione e di funzionalità che, guarda caso, non ci portano lontano da vegani, vegetariani, fruttariani, macrobiotici, ecc.

Quello che cambia semmai è arrivarci dal cammino evolutivo e dalla presa di coscienza invece che come forma di compensazione o di esaltazione perché, in questo modo, per bene che ci faccia, l'anima sarà sempre inquieta e noi saremmo 'sani' a metà.

Dobbiamo riconoscere questa trappola per liberare quel 'divino' che è in ognuno di noi e per riprendere il cammino della forza e dell'integrità vera. È ora di tornare ad essere felici! È l'unico dovere che abbiamo, nei nostri confronti e nei confronti del nostro prossimo.

Corrado Ceschinelli

## **Grazie, Corrado!**

Non mi rimane che ringraziare il mio Ospite per le perle di saggezza che ci ha donato.

Per guardare la video intervista, clicca qui.

Il Canale YouTube "Jasmine Laurenti" è una finestra aperta sul Progetto di Valore Sociale "Ondina Wavelet World", il Progetto di Informazione, Educazione e Intrattenimento che, servendosi del potere creativo delle parole, ispira le persone alla ricerca di uno scopo ad aprirsi al cambiamento per scoprire chi sono, i valori che le guidano, il loro messaggio al mondo.

Così che, esprimendo al meglio la loro autenticità, possano vivere nella pace, nell'amore e in piena libertà.

Per sostenere il Progetto multimediale di Ondina puoi:

- iscriverti al Canale
- attivare le notifiche

- laikare, commentare, condividere i tuoi video preferiti
- abbonarti: ci sono tre fasce di abbonamento e bellissimi vantaggi!

In qualsiasi modo tu decida di sostenere Ondina e il suo fantastico Progetto multimediale, sappi che la tua presenza e la tua partecipazione sono importantissimi.

Per saperne di più sul Progetto guarda il video

Per scoprire i Vantaggi riservati a chi ha scelto di supportare la realizzazione del Progetto multimediale “Ondina Wavelet World” e abbonarti al Canale, clicca qui.

Se sei un investitore e desideri ricevere il Business Plan del Progetto, contattami via mail all’indirizzo: [j@jasminelaurenti.com](mailto:j@jasminelaurenti.com).

Alla prossima Ondina!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti).

---

# **Presentazione Libro Covid-19 -**

# Redazione Betapress

---

## **Betapress aiuta la protezione civile: 20% del ricavato del libro COVID-19 sarà donato.**

Lodevole iniziativa del gruppo editoriale verrà illustrata durante la presentazione del libro della redazione di Betapress.it

Sabato 14 novembre 2020 alle h 10,00 verrà presentato sui canali social di betapress.it il libro “Covid 19 - parole, opere ed omissioni di un periodo pandemico ancora oscuro”.

Betapress, nasce nel 2016 su iniziativa di un gruppo di intellettuali scontenti dalla situazione politica italiana decisi a creare una voce critica e apartitica.

Dal 2016 ad oggi **Betapress si è imposto come voce fuori dal coro su argomenti importanti del mondo della scuola.**

Ha varato importanti iniziative come **#iocihoprovato** per la difesa di coloro che vengono mobbizzati sul lavoro, o **“salute donna”** contro la violenza sulle donne, **“la generosità circola”** iniziativa di negozianti di tutta Italia che hanno raccolto fondi per enti locali impegnati nel fronteggiare l'emergenza Covid; **ha preso inoltre posizioni contro i concorsi dsqa e ds della scuola promuovendo una “class action”.**

Betapress è completamente gratuito, non ha pubblicità, chi legge i suoi articoli non viene mai distratto da adv o banner, ma può usufruire del giornale senza essere disturbato.

***Betapress è un esperimento giornalistico nuovo che ha come valori***

***fondanti la verità e la chiarezza, su Betapress tutte le idee trovano asilo e***

***riparo, il nostro “focus” è la tutela della “notizia”.***

Noi di Betapress ci riserviamo il lusso di poter dire la verità liberi da

qualsunque tipo di ingerenza esterna.

Il libro intende conservare la memoria storica del primo periodo pandemico sforzandosi di parlare non solo del covid.

Lo scopo della pubblicazione è quello di non perdere il filo logico di questa era storica per poter, un giorno di un futuro non troppo lontano, poter iniziare a capire questo periodo storico complicatissimo.

Per creare un senso di continuità con una delle azioni promosse da betapress.it, **la redazione partecipa all’iniziativa “la generosità circola”** iniziativa di negozianti di tutta Italia che hanno raccolto fondi per enti locali impegnati nel fronteggiare l'emergenza Covid.

CCEditore devolgerà il 20% dei proventi della vendita del libro alla protezione civile in favore del supporto per l'emergenza COVID.

---

## **Sesso a colazione**

Dopo l'amore ai tempi del colera, il sesso ai tempi del covid.

Alzi la mano chi tra noi non si sente addosso il **marchio a fuoco del covid**.

Chi tra di noi è rimasto quello che era ed ha mantenuto quello che aveva.

Alzi la mano chi non ha perso qualcuno o qualcosa.

Salute, lavoro, soldi, ruoli, abitudini...

Ma anche persone, affetti, legami, rituali...

Oggi però, come redazione di betapress, non vi parleremo della crisi sanitaria o di quella economica o di quella sociale.

Vi parleremo della **crisi psicologica**, relazionale, affettiva, ma soprattutto **sessuale**.

In tal senso abbiamo avuto il piacere di intervistare la **Dott.ssa Giulia Alleva**, laureata in psicologia, specializzata in **sessuologia**.

Betapress- Buongiorno Dott. ssa, ci parli un

attimo della sua formazione Alleva- Eccomi, sono Giulia Alleva, laureata in Psicologia con una tesi che mi ha appassionato moltissimo: ho svolto una ricerca sulla sessualità femminile e sulla presenza delle disfunzioni sessuali più diffuse. Ho riscontrato che la **sessualità è molto legata anche ad alcuni tratti di personalità, come l'autostima sessuale e il perfezionismo sessuale!**

Appena dopo la laurea, ho deciso di dare spazio a un'altra delle mie grandi passioni: il viaggio. Muoversi, con occhi nuovi e scoprire qualcosa che è altro da te.

Con questi presupposti, ho passato due settimane di studi antropologici in India sud occidentale con l'idea di svolgere la mia stessa ricerca di laurea sulle donne di quel luogo.

Purtroppo, gli organizzatori mi hanno sconsigliato di farlo: gli strumenti utilizzati per indagare la sessualità erano prima di tutto pensati per le donne occidentali e, in più, il contesto dei villaggi in cui ci siamo mossi era ancora molto arretrato, sia per la condizione femminile delle donne indiane che per la loro difficoltà ancestrale ad aprirsi nel parlare di sessualità.

Dopo questo viaggio, forte, scottante e significativo, ho iniziato una full immersion di tirocinio di un anno per imparare come realmente nella pratica funzionasse il lavoro di psicologa.

E' stato estremamente formativo, e nel

frattempo ho iniziato un corso di perfezionamento in cui ho conseguito il titolo di consulente sessuale.

Adesso, non vedo l'ora di continuare i percorsi di sessuologia clinica e psicoterapia!

Betapress- Allora, Dott.ssa Giulia, partiamo dalla nostra situazione attuale, cioè **la sessualità ai tempi del covid, come gestire il desiderio sessuale durante il lockdown in Italia**, e più in particolare quali sono i **problemi sessuali e/o i disagi psicologici specifici di questo periodo**.

Alleva- La pandemia globale Covid-19 ha, probabilmente, influenzato la sessualità di ognuno, in modi certamente diversi, anche in base alla situazione relazionale e abitativa della persona.

Partiamo, ad esempio, dalle **coppie monogame e non monogame conviventi, che potrebbero trovarsi a lavorare a casa insieme in smartworking h24**.

Per queste coppie, i risvolti possono essere duplici: da un lato, più tempo disponibile per avere contatti sessuali, dall'altro, invece, si può verificare un calo del desiderio sessuale.

**La diminuzione del desiderio può avvenire quando, stando sempre insieme, diventano infrequenti le situazioni erotiche misteriose o sorprendenti, praticamente la quotidianità forzata, può spegnere il desiderio e l'attrazione reciproca.**

**Betapress-** Una sorta di saturazione sessuale, diciamo. Dott.ssa, ci sono delle strategie per riaccendere il desiderio in queste coppie H/24?

**Alleva-** A queste coppie, **consiglierei di ritagliarsi dei momenti specifici** per dedicarsi all'altro mettendo da parte il lavoro una volta terminato e pensando a dei piccoli gesti che possano risvegliare l'eroticismo: immagino, ad esempio, un **bagno erotico a due**, un **massaggio** che possa coinvolgere i cinque sensi, con candele profumate per esempio, oppure una **cena afrodisiaca con gli abiti preferiti dal partner**.

**Betapress-** E le coppie che invece sono lontane e vivono il divieto di incontrarsi?

**Alleva-** **Per le coppie monogame non conviventi attualmente in zona rossa, potrebbe essere invece un periodo complesso a causa dell'impossibilità di vedersi.**

Viene a mancare il contatto sessuale fisico, quello fatto di corpo e di sensazioni forti.

Certamente, non è possibile sopperire alla mancanza del contatto fisico, ma ci possono essere alcune strategie utili per migliorare i propri contatti sessuali in questo periodo.

**Betapress-** Immagino che non potrà consigliare ai nostri lettori di eludere alla sorveglianza e di produrre una certificazione falsa con la dicitura "validi e comprovati



motivi sessuali”?!?

**Alleva-** Tutt'altro! Per queste coppie che devono gestire il loro desiderio sessuale non vissuto in presenza, ho ben altri consigli da dare...

**Betapress-** Per esempio?

**Alleva-** Per esempio, è possibile usare il **sexting**, o praticare **autoerotismo in videochiamata con il partner raccontandosi le stimolazioni preferite, così da poterle poi replicare una volta riuniti.**

Ma c'è di più...Esistono anche **sex toys** che possono essere **azionati a distanza dall'altro partner, che può decidere di iniziare la stimolazione "all'insaputa" del partner, creando un coinvolgente gioco erotico.**

**Betapress-** Il discorso si fa piccante...**E per chi è solo, senza una relazione stabile, né in presenza, né a distanza?**

**Alleva-** Per le persone che non hanno una relazione fissa o sono single, forse in questo momento incontrare un\* nuov\* partner può

essere davvero complesso. **Soprattutto per chi già vive da solo in zona rossa, non poter avere contatti con l'esterno può far crescere sentimenti di isolamento e solitudine. Questi sentimenti sono del tutto normali, ma è possibile effettuare, per chi lo desidera, degli incontri sessuali virtuali.**

**Le videochiamate, ormai molto utilizzate sia per lavoro che per mantenere i contatti familiari, hanno iniziato a essere utilizzate come vere e proprie piattaforme di incontri sessuali online.**

Anche in questo caso, nulla può sopperire al contatto fisico, però esistono certamente degli stratagemmi per mantenere attiva la propria vita sessuale.

**Praticare autoerotismo** può essere, in questo periodo, un modo per scoprire sé stessi e il proprio piacere, ma anche per rilassarsi, per scaricare la tensione dovuta spesso alla difficoltà della vita quotidiana e alle frequenti brutte notizie riportate dai telegiornali.

**Betapress-** Ma, Dott.ssa, non è pericoloso ricorrere al sexting?

**Alleva-** Per quanto riguarda l'uso del sexting o il sesso online: è **importantissimo avere il consenso della/e persona/e con cui si sta facendo sexting sulle pratiche sessuali da**

**utilizzare e, inoltre, bisogna sincerarsi che le proprie immagini erotiche non siano diffuse online.** Per chi pratica sexting con persone che non conosce un consiglio può essere quello di non mostrare il proprio volto, intrigando il partner attraverso una narrazione orale che possa accendere la fantasia. Sesso sicuro sì...anche online!

**Betapress-**Dottoressa, sesso a parte, in questi ultimi mesi si è registrato un incremento di forme depressive, ed in generale, viviamo un po' tutti una **sensazione di disagio collettivo**. Come possiamo stare meglio?

**Alleva-** Ha ragione, bisogna lavorare sul benessere psicologico in generale, non solo sessuale, della persona.

**Provare sentimenti negativi come tristezza, ansia, isolamento e solitudine può essere davvero molto comune: è importante "stare" in queste emozioni, non rifuggirle ma dare loro un significato.**

Un suggerimento per affrontare queste emozioni negative può essere quello di ritagliarsi dei **momenti specifici nella giornata per coltivare il proprio benessere personale.**

Stare bene in questo periodo così complesso può significare ripartire dalle piccole cose: prova a pensare a quali "cose" hai sempre desiderato fare ma non hai mai avuto tempo.

**Imparare una nuova lingua? Seguire un corso di cucina? Seguire un corso di educazione sessuale? Fare sport?** In questo periodo il web pullula di iniziative che puoi seguire da casa e possono essere il tuo momento di benessere quotidiano.

**Betapress-** A proposito di corso di educazione sessuale, abbiamo scoperto che Lei è l'autrice di **"Parliamone a colazione"**. Di che si tratta?

**Alleva-** "Parliamone a colazione" è **il mio primo progetto di educazione sessuale**, che tanto mi ha fatto battere il cuore.

Un giorno ho sentito dire: "non si parla a tavola di sessualità, è sconveniente!".

Io, allora, ho cercato con tutte le mie forze di sfatare questo tabù: **la sessualità non è una "cosa sporca" e se ne può parlare insieme, con i dovuti modi...anche a colazione!**

Ho deciso, quindi, di portare avanti questo progetto con un percorso pensato per abbattere i tabù sulla sessualità femminile, un percorso per co-costruire insieme, tutte insieme, una nuova narrazione della sessualità.

**Non si tratta di "semplici" webinar, ma sono veri e propri incontri partecipativi in cui ci si confronta, si parla e ci si muove insieme verso nuove prospettive, senza mai giudizi o pregiudizi.**

**Betapress-** Ma sono corsi on line o in

presenza? E con che tappe di percorso?

**Alleva-** Il corso è stato on line nel primo lockdown, in presenza quest' estate, ed ora sarà ancora on line.

**Parliamone a colazione si articola in cinque incontri.** Nel primo corso attualmente attivo, si parte per un viaggio che comincia dal **corpo**: conoscersi è la base per provare autostima e piacere sessuale. Ci muoviamo, poi alla scoperta di come il corpo e la mente reagiscono allo stimolo sessuale: parliamo di **desiderio, eccitazione** e di **orgasmo**. Infine, nelle ultime due lezioni affrontiamo i due binari importanti della sessualità che si alimentano vicendevolmente: la **sessualità in relazione** e quella "da sole", **quella masturbatoria** che può accompagnarsi ai sex toys!

**Betapress-** Qual è il Profilo medio dei suoi iscritti età, livello culturale, argomenti preferiti...

**Alleva** - Il bello di "Parliamone a colazione" è che è **aperto a tutti**. Dato che gli incontri sono molto partecipativi e si cerca di creare **nuove narrazioni tutti insieme**, è davvero per me illuminante e stimolante quando si incontrano i pensieri di persone con le loro unicità: **età diverse, livelli culturali diversi, orientamenti sessuali differenti, identità di genere differenti**.

**E' grazie alla "diversità" che c'è la possibilità di sviluppare un pensiero creativo e avere un reciproco scambio di**

**narrazioni, è proprio questo il bello!**

Generalmente, gli argomenti che suscitano maggiore interesse sono i motivi per cui nelle coppie di lunga data avviene un **fisiologico calo del desiderio, la costante dialettica tra orgasmo clitorideo e vaginale e, forse il tabù dei tabù: la masturbazione femminile.** Molto interessante è anche l'approccio all'incontro sulle modalità relazionali, che spesso è in grado di smuovere molto la prospettiva dei partecipanti rispetto alle relazioni monogame e non monogame.

**Betapress-** Feedback ottenuto positivo riscontro/ criticità?...

**Alleva-** Sono davvero contenta dei feedback ottenuti dalle partecipanti delle prime due edizioni del corso: tutte si sono sentite davvero a loro agio nel raccontare di sé, proprio come in una colazione tra amiche! Mi ha fatto particolarmente piacere che anche persone che già mi conoscevano prima del corso si siano sentite a proprio agio e mai giudicate.

Al secondo corso, infatti, moltissime ragazze del primo hanno convinto amiche, sorelle e conoscenti a intraprendere lo stesso percorso!

Una criticità che posso evidenziare è che, spesso, è **difficile decidere di mettersi in gioco in prima persona, probabilmente per l'intimità degli argomenti trattati.** Di frequente, infatti, le partecipanti mi raccontano delle loro amiche molto curiose

delle informazioni trasmesse al corso, ma che non decidono, forse per timidezza, di intraprendere il percorso. Tanti sono ancora purtroppo i tabù verso questi argomenti.

**Betapress-** A quanto pare, un'iniziativa vincente, ma non è difficile il corso on line?

**Alleva-** Visto il grande successo delle prime due edizioni, rispettivamente online su Zoom nel periodo di maggio e giugno 2020 e di persona a Novara nel periodo di settembre-ottobre 2020, ho deciso di riproporre il corso online in partenza il **18 novembre 2020**.

**Ho riscontrato che il corso online nulla toglie a quello di persona: se, in apparenza si può pensare che lo schermo possa creare una barriera invalicabile, spesso aiuta a dare coraggio e a esporsi su argomenti così intimi, amplificando, al contrario, la partecipazione.**

**Betapress-** Per il nostro pubblico femminile, Dott.ssa alleva ha un messaggio esclusivo per le ragazze che vivono le prime esperienze, per le donne che devono giostrarsi tra sessualità e maternità, per affrontare la questione menopausa, per la sessualità in tarda età...

**Alleva-** “Parliamone a colazione”, cioè il coraggio di mettersi in gioco in prima persona ed affrontare il tema della sessualità fa bene, comunque alle donne in primis.

**“Parliamone a colazione”, non è un corso, ma un percorso.**

**E' un percorso che può far bene alla sessualità ad ogni età in quanto porta alla luce diversi tabù e dà l'occasione di ottenere nuove consapevolezze.** Con ciò, non si intende certamente eliminare le peculiarità che avvengono nella sessualità durante ogni fase del ciclo di vita, anzi.

Spesso, queste peculiarità emergono tramite il confronto con gli altri e arricchiscono la narrazione condivisa.

Mi sento di dare un piccolo consiglio per le persone che si apprestano a vivere le prime esperienze sessuali: **informarsi** è il primo passo per vivere serenamente e consapevolmente le prime esperienze. Il **consenso** sulle pratiche sessuali che ci va di attuare è davvero fondamentale: se non vi va di fare qualcosa, **è importante saper dire di no e al contempo accettare il “no” del/della partner.**

Anche la **gravidanza** può essere un momento peculiare nella vita sessuale: è normale che nei primi tempi dopo il parto possa esserci un calo del desiderio ma è importante mettere in gioco una buona **comunicazione con il partner su come potersi riavvicinare** non solo come coppia genitoriale ma ancora come partners sessuali, con i desiderati modi e tempi.

Infine, un grandissimo tabù è quello della sessualità durante la **menopausa** e dopo:



questo momento particolare non significa un'interruzione forzata della sessualità, anzi. Anche in questo caso, con una buona comunicazione con il partner, una **diversificazione delle stimolazioni sessuali che possano portare novità alla vita sessuale, la sessualità può vivere addirittura una seconda rinascita.** Questo momento, infatti, porta con sé maggiori consapevolezza e può essere possibile vivere la sessualità in modo ancor più libero e felice.

**Betapress-** La ringraziamo moltissimo, Dott.ssa Alleva per il tempo che ci ha dedicato e per i preziosi consigli forniti ai nostri lettori.

E certi di fornire un servizio al nostro pubblico, anticipiamo che come redazione di betapress, avremo l'onore di avere la Giulia Alleva, come consulente psicologa e sessuologa, nella nostra **rubrica on line "Storie di donne"**.

A proposito, scriveteci la vostra storia, e nel pieno rispetto della privacy, ne parleremo in diretta con la nostra Dottoressa e vedrete che le parole, vostre e nostre, ci/ vi aiuteranno a formattare i pensieri e a schermare le paure.

[info@betapress.it](mailto:info@betapress.it)



*Quando la casa è l'ultima spiaggia*

## **Chi ha paura del DPCM?**

Fino ad un anno or sono del dpcm non fregava niente a nessuno, oggi è lo strumento unico utilizzato per gestire la pandemia.

La sua velocità di emanazione ed il fatto che non ha controlli di nessun tipo lo rende lo strumento ideale per gestire situazioni estreme ed improvvise.

Ma ora non è possibile dire che la situazione è improvvisa, ormai è conosciuta e direi anche consolidata.

Eppure ancora non abbiamo impostato una legge che permetta di dire che se il contagio sale vengono messe in atto le misure xxx se scende si torna a yyy se risale si deve fare questo.

Ancora non c'è una legge che dice se si chiude le famiglie prendono xxx, i lavoratori yyy gli imprenditori zzz.

Ancora non c'è una legge in cui si dice che se il lavoro cala oltre un certo limite si sospendono le imposte xxx, l'iva scende al zzz,

le tasse si fermano per mesi xxxx.

In realtà andiamo ancora a braccio, perchè?

Non è che, forse, usare i dpcm è più facile?  
Non è che forse il dpcm è uno strumento di potere maggiore perché non controllabile, almeno in fase iniziale?

Oggi invece gli Italiani attendono il dpcm come le tavole della legge di Mosè, perdendo ogni meccanismo logico e razionale.

Se lo dice il dpcm ... l'ha detto il dpcm ... cosa dirà il dpcm ... manca solo di leggere le foglie del tè nella tazza.

Alla faccia della democrazia!

***Eppure i contagi salgono nonostante i dpcm, le mascherine, la sanificazione, il metro bucciale, la distruzione di una società!***

Ma allora non c'è qualcosa di sbagliato? o vogliamo continuare a dire che sono gli italiani coglioni che fanno la movida e continuano ad abbracciarsi per strada nonostante che poi Conte li guarda con lo sguardo brutto, ma brutto!

Ebbene sono convinto che tutto questo modo di affrontare la pandemia ha qualcosa di profondamente sbagliato, soprattutto adesso che abbiamo visto l'inutilità di certe azioni

messe in atto.

Di certo abbiamo distrutto l'economia, messo sul lastrico famiglie ed imprenditori, distrutto un tessuto economico che si reggeva anche sul nero, sui lavori saltuari, sull'economia sommersa, sugli stagionali.

Ma una cosa su cui nessuno ragiona con la dovuta magnitudo è la paura che oggi si è insediata nel più profondo inconscio della nostra società, una paura atavica, che risiedeva nella nostra amigdala e che questo modo estremo di gestire la pandemia ha risvegliato.

Chi ha paura del buio? chi ha paura del dpcm?

***Chi ha paura ragiona con fatica, vedremo cosa succederà se non si affronta questo vero problema, la paura del popolo.***

**Corrado Faletti**

---

# Chiusa in casa con tampone negativo

## Le brutte storie del Covid

In questi giorni arrivano tante storie legate alle burocrazie da Covid e quasi nessuna è bella.

In questi giorni in Italia ci sono decine di persone che non hanno idea di quando fare il tampone e perché, falsi positivi e falsi negativi, file interminabili e attese di giorni.

In questi giorni arrivano tante storie legate alle burocrazie da Covid e quasi nessuna è bella, inclusa la storia di Ludovica, una insegnante Campana che lavora in Toscana.

## La storia di Ludovica

Ludovica è una insegnante di scuola primaria ed è stata convocata ad insegnare in una scuola di Firenze.

Il suo sogno si realizza: insegna in una scuola primaria secondo il suo corso di studi, è nella città che ama, in una casa che le piace.

È tutto perfetto.

Ludovica ha una fissazione: crede fortemente che le cose debbano esser fatte nel migliore dei modi, nella massima correttezza e trasparenza.

Questo perché lei sa che l'insegnamento viene solo dall'esempio e avendo scelto

un lavoro delicatissimo, quello di insegnare e formare i bambini, sente ancora di più la responsabilità del buon esempio.

## Inizio dell'Odissea

Ludovica è stata convocata in una scuola di Firenze come supplente, ha fatto prima un periodo breve e poi, prolungandosi l'assenza della titolare di cattedra, ha avuto il rinnovo.



Lei è arrivata poco dopo l'inizio dell'anno scolastico, le sue colleghe avevano tutte portato il sierologico, a lei non lo aveva ancora chiesto nessuno ma, come abbiamo detto, lei è una donna che vuol fare tutto bene.

È il 16 ottobre e Ludovica si dirige in un centro privato e fa il sierologico che, però, risulta ambiguo: non si capisce se è positivo o negativo.

Per sicurezza, il direttore sanitario del centro le consiglia di avviare la procedura per effettuare il tampone con l'ASL.

Ludovica fa tutto per bene: chiama il numero dedicato, si mette in contatto con l'operatore, spiega che non è residente in Toscana e avvia la procedura di prenotazione del tampone che viene effettuato il 21 ottobre presso uno dei punti COVID perché non erano disponibili i tamponi domiciliari.

Anche qui Ludovica, per non essere un pericolo per le persone attorno, anziché i mezzi pubblici, prende un taxi.

Anche qui, prima di fare il tampone, Ludovica spiega di non avere la residenza in Toscana.

## 12 giorni nel limbo

Non le resta che aspettare.

Aspetta 24, 48, 72 ore...

...Il 27 ottobre il referto di Ludovica non è ancora reperibile: il test è stato fatto e l'esito assegnato ma il certificato non è scaricabile in nessun modo perché la ASL Toscana non riesce ad associare il referto a un residente.

In tutti questi giorni Ludovica sta confinata in casa, sola, in una città che non è la sua, lontana dai suoi affetti e con le paure che crescono di giorno in giorno.

Fortunatamente alcune colleghe le fanno la spesa e cercano di farle coraggio.

In tutti questi giorni Ludovica, che ha come priorità andare a lavorare perché i suoi bambini sono senza insegnate, cerca di capire come uscire da questa situazione che sembra sempre più kafkiana: cerca on line, chiama i numeri di riferimento e, tirando le somme scrive a 8 indirizzi email differenti che avrebbero dovuto risolverle il problema, mandando più di 15 email tra pec e email ordinarie, passa le giornate al telefono con ben 6 numeri specifici diversi alcuni dei quali staccati, altri eternamente senza risposta, altri ancora con risposte evasive o infastidite.

12 giorni senza risposte, attaccata a un telefono che quando finalmente restituisce una voce, si tratta solo di delusioni.

12 giorni cercando di trovare una soluzione su internet che restituisce email mute.

Ma non è tutto perché, come abbiamo detto, Ludovica è una donna che fa le cose per bene e va sempre a fondo in ogni azione.

Ludovica ha attivato la procedura per l'assegnazione del medico di base in Toscana, ha sentito due diversi medici di base e la guardia medica, in tutti casi nessuno ha saputo dirle cosa fare.



## **Il referto: negativo!**

Intanto, Ludovica scopre, grazie a una persona che ha trovato la cartella, che il tampone è negativo, purtroppo però, si sa, per tornare a scuola serve il foglio di carta e non una telefonata.

Come fare ad avere il foglio di carta?

Tutti continuavano ad indirizzarla al sito dei referti legato alla regione o al fascicolo sanitario elettronico senza prestare attenzione al fatto che, non essendo iscritta all'anagrafe sanitaria di Firenze, non poteva usufruire del servizio.

Ludovica parla ma non viene ascoltata.

Mai.

## **La morte di Covid**

Uccide piano il Covid uccide in tanti modi.

Uccide attaccando il corpo di chi viene colpito e minando la psiche di chi si imbatte nelle trappole burocratiche legate ad esso.

La nostra insegnante, fortunatamente negativa, si è trovata per 12 giorni del tutto abbandonata, senza poter lavorare (quindi con un danno economico dovuto al fatto che i contratti di supplenza calcolano la malattia al 50%), senza avere risposte, senza avere indicazioni chiare, senza la possibilità del sostegno dei cari.

Piena di numeri di telefono, email e risposte del tutto inutili o inutilizzabili.

Muri di gomma e urla nel deserto.

Ludovica è giovane, ha 26 anni, è in salute ma, ciononostante, ha subito un trauma umano e psicologico molto forte.

Chissà cosa vivono i nostri cari abbandonati a loro stessi, senza risposte o cosa potremmo vivere noi senza orientamenti chiari.

## L'Aiuto

Questa è una brutta storia successa in Toscana ma potrebbe capitare ovunque.

Non è una storia di lamentela sterile, di lagnanza fine a sé stessa, è un campanello di allarme, una sirena di guardia per non dimenticare gli aspetti che possono sfuggire.

Come ha scritto Ludovica in una email alla ASL:

*“Vi racconto la mia storia perché penso ci siano tante altre persone prigioniere di questo limbo kafkiano e sono sicura che voi, nel vostro intento di voler dare sempre meglio, vogliate essere informati di quello che succede nella vostra regione, nonostante ogni cittadino abbia il diritto di tutela alla salute non solo fisica, ma anche psicologica”.*

Grazie Ludovica per averci raccontato la tua storia, grazie per voler essere un esempio di buona scuola, i tuoi allievi sono fortunati.

Se volete raccontarci le vostre storie, scrivete a [info@betapress.it](mailto:info@betapress.it) per non far passare queste storie in silenzio e permettere a tutti di imparare dagli errori.

Addendum:

il 28 ottobre mattina, Ludovica ha ricevuto risposta dall'ASL e potrà finalmente avere il suo certificato e tornare dai suoi ragazzi.

---

# LE MELODIE DEI CANTORI DEL VIRUS

SEMPRE PIÙ' POLITICI, SEMPRE MENO SCIENZIATI, SEMPRE MENO

## OBIETTIVI E TERZI.

In un'intervista di poche ore fa, il virologo Fabrizio Pregliasco dà manforte ai politici non senza aver assicurato che la situazione "è diversa da prima" poiché "ogni giorno riusciamo a fare più tamponi": ambizione primaria, in uno all'imposizione delle mascherine, al divieto di socializzare, alla fissazione di sottoporci a vaccinazioni.

Ma aggiunge "Penso sia giusto andare nella direzione di una chiusura netta degli ingressi esterni" perché "dobbiamo essere pronti a quella ipotesi" (del lockdown: situazione già prevista fin da Giugno, poiché era facile fare i maghi con uno spartito governativo già scritto e che si sta materializzando con puntualità).

Soggiunge, l'emulo di Gates e degli amanti del terrore sanitario, di "prepararci psicologicamente a scenari peggiori, ma senza l'ansia e il senso di vuoto di quella notte di pre-lockdown".

Bella frase da psico-dramma, che non ci spiega sulla base di quali REALI dati sanitari (numero di ricoverati con sintomi, morti PER coronavirus, se e con quali patologie pregresse - ossia quale complicanza sopravvenuta) e con quali mezzi diagnostici SERI tale diagnosi sia stata formulata (visto che i famosi, anzi 'famigerati', tamponi NON sono un mezzo diagnostico e che danno risultati non affidabili al 100%: anzi, forse neanche al 40-50%).

Potrebbe anche spiegare - a noi scientificamente ignoranti, rispetto a lui - come mai due o tre centri di ricerca italiani, a fronte di una specifica ricerca, hanno stabilito che NO: PORTARE LA MASCHERINA NON ARRECA CONSEGUENZE ALLA SALUTE (dato amplificato dalla corte dei cantori del virus attraverso un sistema di comunicazione affatto scrupolosa e accertativa, prima di diffondere una qualche notizia).

Strano che ricerche nella Confederazione Elvetica e in quel CDC negli USA dove il guru Fauci la fa da padrone, sostengano l'opposto. Portare la mascherina, specie per non brevissimi periodi, espone a rischi consistenti.

L'esperto di scienze mediche Pregliasco (che non nasce scienziato in sociologia, o in etica kantiana o freudiana, oppure esperto dei fenomeni sociali, e che non ha

certo frequentato una scuola di politica), sostiene poi l'esigenza che va vada "sottoscritto un grande patto sociale. Un grande sforzo collettivo per ridurre i contatti al minimo indispensabile. Scuola, lavoro: il resto ora va stornato".

Un esercizio che esula totalmente dalla sua discrezionalità di sanitario esperto di virologia, che suona come premonizione, ovvero anticipazione di ciò che potrebbe avvenire sabato o domenica o tra qualche giorno.

Forse non un blocco totale, ma tanti blocchi che - in ogni caso - avrebbero la stessa conseguenza: devastare ancor più il tessuto sociale e produttivo di questa nostra amata Italia.

Ma con sofisticata metodologia: non sarebbe il potere centrale a 'chiudere e bloccare', ma - guarda caso - le singole Regioni...

L'effetto è lo stesso, ma lo 'scaricabarile' è assicurato.

Si dirà, così come è avvenuto fino adesso: lo facciamo per voi, per il vostro bene, per la vostra salute.

Peccato che fino a oggi nessuna risposta sia arrivata ai tanti che hanno sollecitato di avere dati CERTI circa: il numero reale dei deceduti PER coronavirus, se e quali patologie pregresse avessero, perché sia stata data disposizione di non eseguire le autopsie - metodo insostituibile per conoscere le vere cause di un decesso - , come mai tanta *indeflessibile* volontà circa la necessità di somministrare un vaccino, e perché mai vi sia tanta ostinazione nel procedere così come ad oggi fatto eludendo il confronto aperto e pubblico con chi possa sostenere, e motivatamente, tesi diverse: con ciò seguendo quel principio di cautela e di opportunità che pur è presidio collaudato e certo specie nei casi di valutazioni e/o interpretazioni tra loro contraddittorie, quando non incerte.

Un medico non potrebbe e non dovrebbe parlare della necessità di un qualche 'patto sociale' che possa intercorrere tra 'carnefice' e 'vittima', ossia tra chi vuole imporre delle misure restrittive e chi tali misure deve subire: quasi che chi dovesse/potesse subirle possa egli stesso sollecitarle!

Se patto sociale deve esservi, e peraltro è di per sé già implicito, è che lo Stato operi nell'interesse ESCLUSIVO dei Cittadini, per il loro benessere fisico, psichico e materiale, oggi messi tanto a dura prova: checché possano dirne guitti e

*soubrettine* nel contesto di un'informazione drogata e tossica, parziale e omissiva, menzognera.

Giuseppe Bellantonio

---

## **“Paura, vuoi essere mia Amica?”**

### **Chi ha paura di aver paura?**

Provare paura, soprattutto nel mondo occidentale, significa essere deboli, mammoni, e anche un po' vigliacchi.

Ma cosa accadrebbe se la smettessimo di attribuirle il nome di “paura”?

Cosa succederebbe se le dessimo il benvenuto, la accogliessimo nel nostro salotto migliore, le offrissimo una tazza di tè, facessimo una chiacchierata con lei sul motivo della sua visita?

### **Eppure, conoscerla è amarla ...**

Se ci prendessimo la briga di conoscerla per chi “lei” davvero è, scopriremmo sul suo conto delle cose davvero interessanti.

Che è lei, la forza misteriosa che ci sprona a ricercare nuovi modi per risolvere un “problema”, che ci invita ad adottare un nuovo approccio nei confronti della Vita: non più come nemica da combattere pur di sopravvivere, ma come Dono irripetibile, celeste esperienza per evolvere.

È lei a rompere gli schemi fissi, rigidi, delle nostre inveterate abitudini.

Sempre lei, la Maestra che chiede solo di essere ascoltata.

## **... e fare di lei una potente Alleata.**

La paura non va combattuta, respinta, ignorata. La paura va accolta, abbracciata, ringraziata per il Regalo che ci porta: farci entrare in contatto con il vuoto, l'ignoto, la morte che prelude a una rinascita.

La paura non va superata, ignorata o vinta: la paura va accolta "nuda" nel qui e ora, nella Presenza che è Luce a dissolvere ogni ombra.

Ed è qui che possiamo operare scelte non dettate da vani pensieri proiettati in dimensioni spazio temporali indimostrabili, ma scelte consapevoli, sagge, efficacissime.

Possiamo trarne il maggior vantaggio tornando a meravigliarci come quando eravamo bimbi.

Mantenendo il nostro cuore leggero come piuma.

Immaginando, scrivendo, creando opere d'arte.

Morendo a noi stessi per rinascere.

Ed è così che la paura, a braccetto con la Creatività, rivela la sua forza dirompente che risveglia dal torpore, cambia e trasforma.

## **“Paura, vuoi essere mia Amica?”**

Al Soul 2 Soul Talk ho incontrato per voi Rita Minelli: Artista, Alchimista, Ricercatrice e Divulgatrice spirituale, Insegnante di Pittura intuitiva.

Fondatrice e Ideatrice di Spazio Rubedo, Rita tiene incontri di Arte Evolutiva e Crescita Interiore, percorsi evolutivi personali e collettivi di Risveglio a nuova Consapevolezza, incontri di Meditazione guidata attraverso il disegno intuitivo, alchemico ed evolutivo.

Per guardare il video clicca [QUI](#).

Buon Ascolto e alla prossima!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)