

“La mia voce ti accompagnerà”

C’era una volta ...

... Nonna Albina, antesignana del doppiaggio assieme a Tina Lattanzi. Mi sembra di sentire le due donne conversare tra loro in penombra, davanti a un leggio mentre scorre, sullo schermo, un film in bianco e nero.

Albina avrà una figlia, Tina, che farà dell’arte materna la propria missione. La voce della giovane è quella della tata di colore nei celebri spot che vedono per protagonista l’attore Mimmo Craig ... poi ci sono il Gazzettino Padano, La Domenica Sportiva, i listini di borsa, il doppiaggio, le lezioni di dizione ...

Anche Tina avrà una figlia: Laura.

E qui ha inizio la storia che voglio raccontarvi.

Una figlia amatissima, un’enfant prodige

Figlia d’Arte, Laura respira l’Amore dei suoi genitori per la Cultura, la Bellezza e l’Armonia.

Il papà, Giangiaco­mo Merli, fa il pittore. La mamma è una delle voci più apprezzate d’Italia.

A cinque anni Laura segue le orme materne negli studi di Radio Rai, a Milano: la sua carriera di attrice, doppiatrice, voice over artist e speaker pubblicitaria, inizia quindi prestissimo.

Accanto ad attori del calibro di Ottavio Fanfani, Franca Nuti, Giancarlo Dettori, Renzo Palmer, interpreta vari personaggi in numerosi sceneggiati radiofonici.

Nel tempo impara a leggere e interpretare qualsiasi testo - dal servizio giornalistico al voice over di interviste a ospiti stranieri, dal doppiaggio di soap opera, telenovelas e cartoni animati, allo speakeraggio di una miriade di spot

pubblicitari.

Le Orme, Enrico Maria Papes de I Giganti, I Gemelli Diversi e Simone Cristicchi la vogliono con loro in sala di incisione.

Alla fine, però, saranno tre colossi della telefonia mobile a consacrare la sua voce come Brand nazionale, nelle rispettive segreterie telefoniche.

A Laura questo un po' dispiace, ma tant'è: è un segno dei nostri - superficiali - tempi.

Se gli occhi sono lo specchio dell'anima ...

... la voce è la profonda, atavica vibrazione di ciò che in noi è eterno e prende forma materiale per un tempo.

Di tutte, questa è la parte di storia che preferisco. Laura sceglie la sua strada. La sua mission è fuori dalle sale di doppiaggio.

È ovunque indossi il camice bianco di medico psicoterapeuta.

Ovunque lei accolga i suoi pazienti, li ascolti, parli loro con dolcezza e li accompagni con la voce a ritrovare, o scoprire, la via di "casa".

Le parole scorrono sommesse, come un tranquillo fluire di metafore alle quali chi ascolta può associare immagini, sensazioni, ricordi. In questo Milton Erickson era un precursore: con o senza trance, il paziente abbandona le difese e si lascia "attraversare".

Ed è qui che accade la magia: la magia di una voce che, educata a un'eccellente Comunicazione Para Verbale, si fa strada nei meandri della mente di chi l'ascolta. Aggirandone le resistenze, conquistandone la fiducia, immergendosi nelle profondità della Coscienza: lì dove incontra la sorgente di ogni sofferenza.

Per Milton Erickson, invisibile e onnipresente mentore di Laura, ogni persona è un mondo a se stante e il suo dolore è fonte di ispirazione, un dono, un prezioso insegnamento.

Un ponte fra terra e cielo

Basta una frase a volte, una parola a guarire l'anima di chi l'ascolta; un libro, un film, il pensiero di un filosofo ...

Laura sceglie con cura, di volta in volta, i suoi strumenti. Ciascuno di essi, se usato con saggezza, può aprire le porte di una mente al Cambiamento: morire al vecchio sé, risorgendo a nuova vita.

“La vita - dice Laura - è un continuo cambiamento e il nostro è un continuo adattarci a esso.

In realtà, le persone che arrivano sanno già dove vogliono andare. Si affidano a me e io le guido.

Hanno bisogno di conferme. Hanno bisogno di qualcuno che le prenda per mano, le guidi a capire che valgono, che sapranno affrontare il cambiamento che si accingono a superare.

Io li accompagno con la voce. Anche Milton Erickson diceva: ‘La mia voce ti accompagnerà.’”

Ho incontrato Laura Merli in occasione del Soul Talk di venerdì 12 febbraio 2021 alle 22:30 in Live Streaming sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti”.

Ecco il video dell'intervista.

LOve e alla prossima!

Ondina Wavelet

Data Protection Day 2021

Il 28 gennaio 2021, si è celebrata la 15ma Giornata della protezione dei dati personali - Data Protection Day.

Infatti, il 26 aprile 2006, il Comitato dei Ministri del Consiglio d'Europa ha deciso di lanciare una Giornata della protezione dei dati, da celebrare ogni anno il 28 gennaio.

La Convenzione 108 è stato il primo trattato internazionale vincolante sulla protezione dei dati e un modello per molti altri regolamenti sulla protezione dei dati.

Quest'anno, poi, si è celebrato anche il **40mo anniversario** della apertura alla firma della Convenzione 108 del Consiglio d'Europa per la protezione delle persone rispetto al trattamento automatizzato dei dati personali.

Infatti, il 28 gennaio 1981 a Strasburgo veniva aperto il Trattato n. 108 (riferimento è ETS No.108) del Consiglio d'Europa alla firma degli Stati membri e all'adesione degli Stati non membri.

Il titolo del Trattato n. 108 è "Convenzione sulla protezione delle persone rispetto al trattamento automatizzato di dati a carattere personale".

La Convenzione 108 (ETS n. 108) è entrata in vigore l'1 ottobre 1985 con 5 ratifiche. L'Italia l'ha firmata il 2 febbraio 1983 e ratificata il 29 marzo 1997, ma la data dell'entrata in vigore è l'1 luglio 1997.

Questa Convenzione rappresenta il primo strumento internazionale obbligatorio che ha per scopo la protezione delle persone contro l'uso abusivo del trattamento automatizzato dei dati di carattere personale, e che disciplina il flusso transfrontaliero dei dati.

Oltre alle garanzie previste per il trattamento automatizzato dei dati di carattere personale, la citata Convenzione 108 bandisce il trattamento dei dati «delicati» sull'origine

razziale, sulle opinioni politiche, la salute, la religione, la vita sessuale, le condanne penali, in assenza, di garanzie previste dal diritto interno.

Il 18 maggio 2018, dopo 7 anni di intenso lavoro e negoziati, viene adottato dalla 128a sessione ministeriale del Comitato dei Ministri del Consiglio d'Europa, tenutasi a Elsinore, in Danimarca il Protocollo (CETS n. 223) che modifica la Convenzione 108.

Essa, quindi, viene rinnovata in una versione modernizzata denominata Convenzione 108+.

La Convenzione 108+ si compone di complessivi 31 articoli ed entrerà in vigore con la ratificazione da tutte le Parti del Trattato STE 108, oppure l'11 Ottobre 2023, se a tale data ci saranno 38 parti del Protocollo.

Allo stato attuale risultano 10 ratifiche e 33 firme non seguite da ratifica. L'Italia l'ha firmata il 5 marzo 2019 e non ancora ratificata; San Marino l'ha firmata il 16 luglio 2019 e non ancora ratificata.

Il mese di maggio del 2018 ha visto anche l'applicazione del Regolamento UE 2016/679, meglio noto come GDPR (acronimo di General Data Protection Regulation), che costituisce la disciplina europea sulla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

Al citato regolamento, per l'Italia, si aggiunge la disciplina del codice privacy (D.Lgs. 196/2003).

A chi forniamo i nostri dati personali e perché?

È necessario acquisire consapevolezza.

Il salto di qualità può essere fatto unicamente con una consapevolezza adeguata al tema che affrontiamo o che ci proponiamo di affrontare.

Quali sono le sfide da affrontare?

Tra le principali sfide, va menzionata certamente la **pandemia da COVID-19**, i quali effetti sono sotto gli occhi di tutti: questa, tuttavia, non è solo valutabile da un punto di vista medico e sanitario e presenta diverse questioni legate proprio alla protezione dei dati personali.

Da un lato, è innegabile che dall'inizio della pandemia ci sia stato un incremento esponenziale dell'uso delle tecnologie e delle risorse digitali disponibili, ma si è parlato poco dei rischi collegati alla privacy e alla protezione dei dati personali.

Dall'altro, il trattamento di grandi quantità di dati sulla salute delle persone fisiche va effettuato nel pieno rispetto della legislazione vigente e con l'adozione di tutte le opportune misure di sicurezza.

Inoltre, in questi ultimi tempi si parla molto di vaccini e il contesto internazionale si sta interrogando sulla liceità di soluzioni quali il vaccine passport o immunity passport.

Altra sfida è quella dell'**Intelligenza Artificiale** (AI).

La Commissione europea da tempo ha creato il gruppo di esperti denominato "AI High Level Group" e il CoE ha creato il Comitato ad hoc sulla Intelligenza Artificiale (CAHAI).

Inoltre, proprio il 28 gennaio il Consiglio d'Europa ha pubblicato le linee guida sul **riconoscimento facciale**, affermando la necessità di una regolamentazione rigorosa per prevenire le violazioni dei diritti umani.

Ulteriore sfida, come ho già detto in diverse occasioni e da ultimo nel mio libro, è quella relativa alle **Neuroscienze**.

In particolare, esiste un allarme legato all'impatto che le tecnologie adottate nell'ambito delle neuroscienze possono avere su protezione dei dati personali e privacy.

Si tratta di un aspetto che negli USA stanno osservando da tempo, ma - in ragione dell'approccio alla privacy di quel Paese - con risultati aderenti al loro impianto costituzionale.

Questi fenomeni vanno valutati attentamente; senza dubbio l'etica è un elemento fondamentale.

Il mio approccio, basato sul modello relazionale denominato DAPPREMO (acronimo di Data Protection and Privacy Relationships Model), potrebbe essere utile per approfondire questi aspetti.

Il tema delle neuroscienze in relazione all'impatto su protezione dei dati personali e privacy, senza dubbio, potrebbe essere quello

di maggiore importanza per i nostri tempi, tanto che - provocatoriamente - ho lanciato l'idea di una nuova categoria di diritti che ho definito "neuroprivacy rights".



Nicola Fabiano

Privacy e azienda: la chimera della non applicabilità.

Cyber Psicologo e la privacy

Fuga da whatsapp

Un messaggio sibillino di WhatsApp e un tweet di **Elon Musk**: et voilà, in tantissimi hanno deciso di passare a Signal, abbandonando **la più famosa app di messaggistica**.

Ma attenzione: è o non è una bufala?

WhatsApp negli scorsi giorni ha diramato un messaggio di avviso sull'aggiornamento privacy per il 2021.

Questo ha seminato il panico tra molti utenti, complice anche un tweet di Elon Musk che telegraficamente ha scritto: "Use Signal" (usate Signal).

La convinzione (vera o sbagliata?) di molti utenti è che **Signal** non richiederà un aggiornamento sulla privacy e nuovi termini entro l'8 febbraio, diversamente da quanto impone WhatsApp.

In tutta questa vicenda, anche WhatsApp ci ha messo del suo, va detto: il messaggio arrivato agli utenti era tutto fuorché chiaro e il team si è mosso davvero tardi per cercare di riparare all'errore. Numerosi giornali, tra cui anche The Independent, hanno rassicurato che la nuova privacy WhatsApp 2021 non influirà in alcun modo sull'utilizzo dell'app in Italia e nel resto d'Europa.

Ma intanto continuano i download di Signal che, per inciso, lavorano con gli stessi standard di sicurezza e con la stessa

crittografia end-to-end.

Di tutta questa confusione sta approfittando **Signal**, che in questi giorni sta registrando un **boom di download**, al punto che si stanno registrando numerosi ritardi sull'invio del codice di verifica.

A questo punto sia chiaro che ognuno è libero di usare l'app di messaggistica che preferisce, ma quello che è bene sottolineare è che alla base della situazione scoppiata negli scorsi giorni c'è disinformazione e strumentalizzazione.

Basta dire che, come ha precisato anche Facebook, che possiede WhatsApp, i protocolli di privacy a cui le due piattaforme devono attenersi sono gli stessi, essendo imposti dalla normativa europea.

Ma, giusto per capirci un po' di più, incominciamo a documentarci ed andiamo a vedere cosa dicono gli esperti, per esempio, **Luca Accomazzi, programmatore, divulgatore, insegnante**, ma soprattutto esperto di **GDPR (General Data Protection Regulation)**.

Ha letto e commentato il GDPR per la prima volta nel 2014.

(Luca Accomazzi, tanto per dirne una, ha messo le mani su un calcolatore (Apple) nel 1980. Ha insegnato informatica prima alle superiori e poi all'università tra il 1988 e il 2014. Su Internet dal 1992, da fine 1997 con la sua Accomazzi.net si dedica principalmente alla creazione di commerci elettronici sul web

e, di recente, soprattutto a portare su Amazon le medio-grandi imprese italiane. Ha pubblicato circa trenta libri di divulgazione, principalmente per Feltrinelli ma il più recente con crowdfunding su Kickstarter).

Ecco quanto scrive su QUORA, Luca Accomazzi, rispondendo alle perplessità della gente comune, come me...

Perché Elon Musk ha proposto Signal come alternativa di WhatsApp? Cosa c'è dietro?

Non è una questione tecnica e neppure tanto di sicurezza (anche se **Signal è più sicuro di WhatsApp** e questo si dimostra facilmente: se io chiamo Pinco Pallo su Signal non lo sa nessuno tranne me e Pinco Pallo. Se lo chiamo con WhatsApp lo sa anche Mark Zuckerberg — e tutti quelli a cui Mark Zuckerberg lo dice).

È una questione di privacy.

Mark Zuckerberg ha comprato apposta WhatsApp e lo usa per profilarmi, scoprire chi sono i miei amici, quando li chiamo, per quanto li chiamo... *Non cosa gli dico* — questo no.

Quali sono le applicazioni per smartphone poco conosciute che usate giornalmente?

Il mondo è pieno di ingenui che per chattare usano WhatsApp (il programma che è stato usato per violare lo smartphone dell'uomo più ricco del mondo^[1]).

E anche di altrettanti ingenui che usano Telegram, una app sulla cui sicurezza gli esperti hanno forti dubbi da diversi anni^[2].

In pochissimi invece per le chat e le chiamate in voce usiamo Signal, un programma sicuro e protetto al punto che che un sacco di governi di destra a cominciare dall'amministrazione Trump stanno facendo pressione per vietarne l'uso^[3].

[1] Guardian: Saudi prince's account used to hack Jeff Bezos via WhatsApp

[2] <https://pdfs.semanticscholar.org/93fe/3a5e70d64964e775ea77dcfaee218b8e62e1.pdf>

[3] The broken record: Why Barr's call against end-to-end encryption is nuts

Queste le FAQ.

“Ma senti, io sono una persona onesta e non ho segreti, perché devo preoccuparmi della sicurezza”.

Ah, va bene, se non hai mai scritto in vita tua un messaggio del tipo “stasera usciamo?” (il che informa gli svaligiatori di case che hanno campo libero), se tutte le volte che scrivi un messaggio ti fermi per cinque minuti a pensare come un malvivente potrebbe usarlo contro di te, non ho altre obiezioni.

“Ma sono una suora di clausura, non

possiedo niente, non ho attività sessuale, mando un messaggio all'anno in chat per augurare buon santo natale di resurrezione a mio fratello".

Usa Signal per farlo e sarà opera buona. Se anche i messaggi più innocenti viaggiano in Signal, il volume di messaggi Signal sarà così grande che delinquenti, ficcanaso e dittature troveranno impossibile trovare i segreti che vorrebbero violare in mezzo a questo mare di comunicazioni cifrate.

“Ma Accomazzi, tutte le mie amiche del club della canasta usano WhatsApp!”

Convincile a cambiare, visto che non costa niente. Ma qualcuno dovrà pur cominciare.

“Ma chi lo dice che è davvero sicuro?”

Lo fanno i migliori crittanalisti dell'accademia di tutto il mondo.

Ma siccome i loro discorsi sono estremamente tecnici e li capiscono solo quelli che ne masticano, fatti bastare questa citazione.

Usate Signal e qualsiasi cosa venga prodotta dalla casa Open Whisper Systems. — *Edward Snowden.*

Perché per vedere un sito si è obbligati ad accettare i cookies, se è in tutela della mia privacy, non dovrei deciderlo io?

Come dicono i poliziotti, **tutte le volte che non capisci una cosa concentrati sul flusso dei soldi.**

Ma innanzitutto diciamo che esiste una cosa chiamata “cookie tecnico” dalla normativa che è quello che mi permette di riconoscere un visitatore registrato.

Un ipotetico sito senza cookie tecnici è un sito dove non puoi fare login.

O, per dirla in altre parole, è un sito dove ogni volta che vuoi fare una operazione che lascia traccia (come mettere un prodotto in un carrello, o vedere cosa c'è in quel carrello) devi contestualmente rimettere username e password — il che sarebbe ovviamente scomodissimo.

Ma questi cookie non danno fastidio né destano preoccupazione.

Nel resto di questa risposta ci concentriamo invece sugli *altri* cookie, a volte chiamati “cookie di profilazione”.

Su tutto quello che paghi, ovviamente, decidi tu.

Quando entro sul sito di Amazon Prime Video per guardarmi un filmetto, una volta che mi sono autenticato come cliente pagante non ho nessun problema.

E ti garantisco che se entri come cliente pagante sul sito della mia azienda per commissionarmi una cosa qualsiasi non c'è mezzo cookie di profilazione.

Se però pensi ai sistemi informatici dove ottieni servizi ma non paghi quattrini (per esempio Facebook, Instagram,

motore di ricerca Google, Google Docs, e mille altri...) allora devi renderti conto che, non essendo cliente pagante, tu sei invece merce.

Quei siti sono cibo per pesci — nessuno pensa che il pesce paghi il mangime che il pescatore butta in acqua per attirare le prede. E come un salmone vieni pescato, pesato, misurato e venduto a tranci.

L'avviso "stiamo per profilarti" è una pallida protezione che i legislatori europei hanno costretto gli autori del sito a mettere, per difendere un po' l'elettore.

Siamo ancora, non averne dubbi, in tempi di Far West, dove gli sceriffi sono pochi e presidiano come meglio possono poche grandi città, ma ricchi possidenti, bandidos e ladri di bestiame la fanno da padrone quasi dappertutto.

Quell'avviso di cui ti lamenti dice "stiamo per vendere la tua anima ai pubblicitari, e non c'è nulla che tu possa fare per impedircelo, ma purtroppo l'Unione Europea ci obbliga ad offrirti di non venire pesato e misurato in ogni più minuscolo orifizio.

Ti offriamo dunque il sistema più scomodo possibile, il minimo per rientrare nel lecito, per farlo.

Se lo farai, a malincuore ti venderemo come pesce generico e non come esemplare della tua razza, sesso, età, dimensione eccetera".

Non sei convinto? Guarda allora qui, dal primo gennaio 2021 Apple ha introdotto l'obbligo per gli autori di app di dichiarare se catturano i dati degli utenti, e se sì quali; e cosa ne fanno.

Facebook sta litigando con Apple — hanno comprato a loro spese milioni di dollari di paginoni sui quotidiani per protestare contro l'iniziativa appena descritta^[1] ^[2] — perché *a far così si spaventano i pesci che poi non abboccano più.*

Oh, hanno usato parole diverse: “Apple è contro l'internet *free* (parola che in inglese significa anche “libera” ma stavolta nel contesto significa “gratis”).

E “i siti saranno costretti a introdurre forme di pagamento”!

Ma il senso è quello.

Note a piè di pagina

[1] Facebook criticizes Apple's iOS privacy changes with full-page newspaper ads

[2] Facebook hits back at Apple with second critical newspaper ad

Lo so, l'articolo era lungo, ma la questione è spinosa, ed io per prima voglio essere consapevole di quello che faccio, e ve lo dico già, vi assicuro non finisce qui...



“La Musica Dell’Anima”

Un dono bellissimo.

Uno dei doni più belli che l’anno 2020 mi abbia fatto, è stato imbartermi nel Team giornalistico di BetaPress.it, con cui ho il piacere e l’onore di collaborare.

Un giorno, nella chat della Redazione, compare l’invito di “Perth” - pseudonimo di Federico Pertile, Capo Redattore Musica del giornale online - a far girare il link di

un video di beneficenza.

Un dono nel dono!

Un click e sono sul Canale YouTube. È un video musicale, la rivisitazione di “Plush” degli Stone Temple Pilots.

A eseguirla cinque amici sulla cinquantina appassionati di musica “grunge” che, ispirati dalle parole “Would you even care?” - “Te ne prenderesti cura?” - decidono di suonare, insieme dopo tanto tempo, una delle loro canzoni preferite.

Che cosa c'è di speciale in tutto questo?

C'è che questi ragazzi hanno scelto di esprimere quel che hanno nel cuore in un Linguaggio universale alla portata di tutti: quello musicale.

In barba ai limiti imposti dall'emergenza sanitaria sugli spostamenti e sulla realizzazione di eventi dal vivo, un video clip diventa un atto d'amore, un pretesto per dire: “Ehi, noi ci siamo, siamo qui e siamo pronti a dare una mano.”

Il segreto per essere felici.

Per Simon (voce), Rige (basso) e Perth (chitarra e background vocals), i tre musicisti intervistati che si fanno portavoce anche dei due amici non presenti - Gas (tastiere) e Alba (batteria) - basta avere una passione ed esprimerla con tutto il cuore, in piena libertà, per dar vita a qualcosa di bello, di utile e speciale.

Ed ecco che due formazioni, “Slim Simon's Boys” e “UEMMEPI”, si riuniscono in un super gruppo allo scopo di condividere la Bellezza della musica Grunge, suscitando in chi l'apprezza un gesto di solidarietà concreta: una donazione a favore dei numerosi progetti dell'ONG “AVSI”, a sostegno di quattrocento bambini e cinquemila famiglie bisognose in Italia e nel mondo.

I numerosi progetti umanitari di AVSI trovano supporto e promozione anche grazie al generoso contributo dei volontari dell'Associazione Santa Lucia.

Da circa un ventennio, oltre a iniziative locali come le cucine popolari e le case di accoglienza per minori, l'Associazione cura la realizzazione di un fantastico Evento di Beneficenza: la "Cena di Santa Lucia".

Per saperne di più clicca qui.

Per guardare il video autoprodotta e autofinanziato dai cinque musicisti e dai loro amici, clicca qui.

Nella descrizione del video trovi anche le modalità con cui puoi fare la tua donazione. Anche un euro è importante per restituire il sorriso a bimbi, ragazzi e famiglie che stanno attraversando un periodo di disagio, soprattutto dal punto di vista finanziario.

Infine, per guardare la video intervista realizzata venerdì 8 novembre 2021 in occasione del settimanale "Soul Talk", clicca qui.

Alla prossima!

Ondina (Jasmine Laurenti).

Manuale degli aiuti umanitari

Alex Manini, novarese di origini, ma cittadino del mondo, nel vero senso della parola, è il **Presidente dello IEMO (International Emergency Management Organization)**.

Alex Manini ha compiuto **38 viaggi in Africa**, non per piacere, ma per dovere, se così si può dire.

Sì, perché Alex Manini ha un **dovere**

categorico che lo pervade, quello di **aiutare gli altri, ma nel modo giusto.**

Pretesa? Sfida? Obiettivo?

Di sicuro **impegno sociale**, oserei dire **missione esistenziale.**

Basti dire che ora Alex Manini è **autore del Manuale degli Aiuti Umanitari**, edito da **C.C.Editore.**

Un manuale, il primo nel suo genere, a livello internazionale, **redatto in tre lingue, inglese, francese, italiano.**

Una guida pratica che unisce le **best practices alla base della raccolta, dell'invio e dell'erogazione degli aiuti umanitari** con la classificazione, analitica e dettagliata degli attori umanitari.

Un compendio dal preciso intento di **stimolare le migliori istanze solidaristiche e di carattere etico-sociale.** Un manuale operativo per **rendere efficaci ed efficienti gli aiuti umanitari.**

Ma anche un libro che abbatte antichi pregiudizi tra paesi ricchi e paesi poveri.

Un testo pioneristico che scardina illusorie certezze di paesi "buoni" e paesi "cattivi", un manuale per agire e reagire nella selva oscura della solidarietà internazionale.

Questo manuale propone una **check list in 100 punti e diventa il primo tentativo, al livello internazionale, di razionalizzare**

l'invio di generi umanitari, rendendoli accessibili a chiunque.

Particolarmente studiato ed utile ad associazioni, ONG e singoli benefattori, è per noi di betapress, una certezza: **siamo sicuri che stimolerà il settore degli aiuti umanitari, a favore dei molteplici scenari di emergenza, attualmente in rapida crescita.**

Come redazione, abbiamo avuto l'onore di conoscere di persona Alex Manini, abbiamo avuto la soddisfazione di leggere nei suoi occhi quella luce di chi guarda oltre e di chi vede prima.

Betapress- Presidente Manini, ci parli un po' di lei e del Manuale degli Aiuti Umanitari, recentemente pubblicato da Currenti Calamo Editore

Manini- Grazie, Dottoressa, sono molto lieto di aver scritto il **Manuale degli Aiuti Umanitari, appositamente studiato per Associazioni di volontariato e solidarietà internazionale, ONG, (Organizzazioni Non Governative) e gruppi di cittadinanza attiva e solidale.**

E' il primo Manuale divulgativo presente oggi sulla scena mondiale, che **consente di effettuare un'efficace ed efficiente operazione umanitaria, grazie ad una**

check list di 100 punti, che se supportate e seguite portano al compimento di un'operazione umanitaria capace di ridurre le necessità immediate di collettività estere svantaggiate

Betapress- Da dove nasce la sua esperienza nel settore?

Manini- Il manuale nasce dall'esperienza dello IEMO (International Emergency Management Organization) che presiedo dalla sua istituzione, nel 2006.

Betapress- Quanti viaggi ha compiuto nel continente africano?

Manini- Parecchi, almeno due volte all' anno vado in Africa, la conosco praticamente tutta.

Questa esperienza dello IEMO mi ha portato a compiere **38 viaggi in Africa.**

E' da questi viaggi che non sono dei semplici soggiorni nelle capitali, ma diventano dei veri e propri itinerari nei villaggi, che prendiamo lo spunto per trattare un argomento ancora molto attuale: come effettuare degli aiuti umanitari in modo corretto e efficace

Betapress- Ma gli Aiuti Umanitari, servono

ancora in un mondo così globalizzato?

Manini- Gli Aiuti Umanitari servono, eccome, e servono laddove ci sono fenomeni di marginalizzazione.

Gli aiuti umanitari non devono però scendere “a pioggia” su tutto un territorio, ma devono essere mirati alla riduzione della marginalizzazione esistente in determinati punti e fasce sociali di quel territorio.

Betapress- Cioè aiuto umanitario come lotta alla marginalizzazione?

Manini- L'obiettivo di un valido aiuto umanitario è infatti quello della riduzione della marginalizzazione di **collettività connotate da esclusione, povertà, isolamento e discriminazione.**

Betapress- Quali sono gli aiuti umanitari più ricorrenti?

Manini- E' proprio nell'ottica di ridurre la marginalizzazione che si giustificano ancor oggi gli aiuti umanitari tradizionali, quali vestiario, cibi e medicinali, pur in un'epoca globalmente

interconnessa in campo internazionale.

Betapress- Allora gli aiuti umanitari servono, ma non possono rappresentare una forma di assistenzialismo?

Manini- **Gli Aiuti umanitari servono, ma non possono e non devono rappresentare, nella nostra visione, alcuna forma di assistenzialismo o espressione di futile buonismo.**

Gli aiuti umanitari sono elementi basilari per la vita e la sussistenza di coloro che non vengono raggiunti dalle grandi correnti del commercio internazionale.

Attenzione a questo dato: nella realtà, sono ancora molti, circa **800 milioni gli individui situati nelle periferie delle metropoli, nei luoghi di guerra. 800 milioni le persone in balia di conflitti che vivono nelle aree neglette e abbandonate, soprattutto in zone rurali e nei cosiddetti Paesi in Via di Sviluppo.**

Betapress- Il suo manuale è in tre lingue, vero?

Manini- Proprio per essere fruibile nel maggior numero di paesi possibili, il mio Manuale degli Aiuti Umanitari è trilingue, in

Italiano, Inglese e Francese.

Betapress- Quali sono i targets (destinatari) degli aiuti umanitari?

Manini- **Gli Aiuti Umanitari toccano targets che altrimenti non verrebbero beneficiati dai loro stessi sistemi/paese.**

Gli aiuti umanitari devono raggiungere quegli individui che sono nascosti nella loro marginalizzazione.

Nascosti o di fatto, o volutamente occultati dal loro governo politico.

Gli Aiuti Umanitari vanno a porsi come alternativa alla mancanza cronica e totale di beni e servizi vitali.

Betapress- Qual' è un bene prezioso, oltre l'acqua e il cibo?

Manini- Alcuni medicinali essenziali, per noi banali.

Pensiamo ai disinfettanti: una semplice piaga, come quella che vedete nella foto, è degenerata in un'infezione che può portare alla morte per setticemia: la presenza e l'accessibilità in loco di questo particolare tipo di bene-salvavita (il

disinfettante appunto) testimonia come si possano salvare vite umane con sistemi semplicissimi, a patto però di disporne”.

A questo punto, il Dr. Manini mi mostra una serie di foto che non lasciano ombra di dubbio a proposito della assoluta, urgente, improrogabile necessità di aiuti umanitari pilotati, gestiti e controllati in modo sistemico.

Adesso, forse, inizio a capire il valore del suo manuale ed il perché della sua check list.

Adesso, forse, mi convinco che **aiutare significa mirare a colpire il bersaglio della marginalizzazione e che per fare questo bisogna davvero seguire il suo percorso a tappe, superando non pochi ostacoli doganali, raggiri politici, escamotages, e chi più ne ha, più ne metta...**

Grazie, Dr. Manini per il suo impegno sociale, il suo coraggio di dire, ma soprattutto per la sua coerenza nel fare e nel vivere una vita di Aiuto Umanitario.

Ed un invito ai nostri lettori, andate di persona a leggere **il Manuale degli aiuti Umanitari.**

Si tratta di una buona lettura per chi vuole **informarsi per sapere come realmente stanno le cose, ma è anche un prezioso**

manuale di formazione per chi vuole aiutare, e di supporto per chi già opera nel campo.

Per andare incontro ad un mondo migliore, o per lo meno, per lasciarci alle spalle un po' di povertà economica e di miseria sociale.

NOTA DEL DIRETTORE:

Il tema degli aiuti umanitari non può essere affrontato senza alcune note che mi permetto di scrivere in calce al bel lavoro di Antonella che ci illustra l'altrettanto ottimo lavoro del dott. Manini.

Gli aiuti sono purtroppo oggi anche fonte di dolorose considerazioni da fare obbligatoriamente ed anche, se mi si permette, con coraggio.

Quante volte, moltissime, gli aiuti umanitari non raggiungono la loro destinazione ma vengono bloccati alle varie frontiere, fatti scadere e buttati o peggio sequestrati dalle varie milizie terroriste che poi li utilizzano per le loro attività.

Quante volte questi aiuti vengono in realtà usati come merce di scambio o peggio ancora come vigliacchi rifornimenti alle frange violente nei territori della martoriata Africa.

Spesso inoltre alcuni governi utilizzano gli aiuti umanitari bloccandoli alla frontiera come merce di scambio con i vari signori della guerra locale.

Inoltre gli aiuti umanitari spesso non sono visti come un elemento strutturato di uno stato ma solo come elemosina momentanea, pertanto di scarsa efficacia.



“Vulnerabili” con Paolo Crepet

Introduzione.

“Ciascuno di noi è ciò che appare durante una burrasca, nel bene e nel male, nella destrezza e nell’incapacità: ci si conosce nelle difficoltà ...

... È la crisi - ovvero il distress, nel senso di iperstimolo - a portare a un opportuno tumulto interiore che obbliga a un esame, che costringe ognuno a guardarsi allo specchio e a dirsi la verità, invece di raccontarsela (cosa che si tenderebbe a fare se non si è obbligati da una data congiuntura).”

▪ Paolo Crepet

Scrivere, che ossessione!

Il “Soul Talk” di venerdì 19 dicembre 2020 si apre con un pensiero tratto da “Vulnerabili”, l’ultima fatica letteraria di Paolo Crepet.

“Fatica” perché non è facile convivere con “un’ossessione che ti entra dentro e diventa tua compagna di scrittura”.

“Fatica” come frutto di un travaglio interiore: “Non nasce dalla pace un libro. È una guerra interna, una tribolazione”, confessa l’Autore.

“Fatica”, perché in ogni capitolo c’è una parte dello Scrittore che descrive ciò che vede e prova, dello stesso evento, a un pubblico diverso, da una differente prospettiva.

La Genesis del Libro.

Il primo lockdown lo ha sorpreso in un paesino dove “eravamo rimasti in sette, e c’era un Silenzio che quasi sentivamo passeggiare i gatti”.

Un Silenzio che l’Autore ha sentito il bisogno di rispettare e al tempo stesso di rompere ... per amore e per rabbia.

Non dev’essere stato facile, per lui, mettere su carta le contrastanti, contraddittorie sensazioni provate nei lunghissimi mesi di “confinamento”.

Al suo iniziale senso di smarrimento si sarebbe, nel tempo, sostituito qualcosa di diverso: la paura.

Paura per un’Umanità miope alle proprie responsabilità che, nel corso della storia, non è ancora riuscita a interrompere un circolo vizioso di antichi schemi, paradigmi ricorrenti, ciechi automatismi.

Mentre la Banalità, regina indiscussa dei media e della tecnologia digitale, tutto appiattisce, tutto omologa, tutto priva di sapore, senso, memoria.

I nostri Eroi.

Eppure, le persone che più ammiriamo - i nostri musicisti preferiti, le icone cine televisive, le voci fuori dal coro in ogni ambito - hanno in comune un vissuto di dolore ...

La vita degli Eroi è infatti spesso costellata di lutti, difficoltà economiche, imprevisti cambiamenti che li privano di ogni sicurezza.

Vien da chiedersi se questo dolore non sia in realtà un Regalo, una preziosa Risorsa evolutiva ...

La "sicurezza" che l'Uomo brama tanto, a quanto pare, non è la miglior palestra dove sviluppare il proprio pieno potenziale.

Un nuovo mondo.

Ecco perché, nella straordinarietà del periodo storico che stiamo vivendo, è racchiuso il seme di un nuovo mondo.

Un mondo di persone che di fronte alle impreviste, inevitabili, dolorose a volte sfide della vita, riescono a guardarsi allo specchio scoprendosi "vulnerabili".

Un mondo governato da Leader che, di fronte alla tragedia, abbassano il capo, tolgono il cappello e chiedono perdono al loro popolo (anziché dar la colpa ad altri, agli eventi o al fato).

Un mondo di Uomini che, con umiltà e coraggio, guardando in faccia la realtà, si aprono a un più che necessario Cambiamento.

Perché è la Verità, non il "raccontarsela", la pietra angolare di ogni presa di coscienza, di ogni assunzione di responsabilità: il solido terreno su cui costruire un futuro che abbia un senso.

"Vulnerabili" nasce proprio come onesto, lucido intento di capire come, aldilà del

virus, gli esseri umani siano potuti arrivare a tanto e come possano, consapevoli dei loro “nei”, diventare visionari “Cacciatori di Orizzonti”.

Ed ecco la video intervista all’Autore, trasmessa in live streaming sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti”.

JL (Ondina Wavelet)

P.S.: Ringrazio di cuore l’amica, Mentore e “Fata Madrina” Elena Cipriani Pagliacci, psicanalista e scrittrice, per avermi messa in contatto con il suo caro amico Paolo Crepet: psicanalista, sociologo, scrittore, saggista, libero pensatore, opinionista.

Perché imparare piangendo se lo si può fare ridendo?

Oggi vi voglio raccontare una storia.

Una bella storia, che ha a che fare con le favole e la musica.

Il personaggio principale è un musicista, scrittore e regista che da anni si occupa di diffondere tra bimbi ed adolescenti un modello di scrittura non banale su cui aggiungere una melodia.

La storia è quella di **Gianluca Lalli**, 44 anni, marchigiano, di Colle d’Arquata, piccola frazione di Arquata del Tronto, provincia di

Ascoli Piceno.

Un cantautore, di quelli “impegnati” avremmo detto negli anni Settanta.

Non a caso ha collaborato con il bolognese **Claudio Lolli** (“ Ho visto anche degli zingari felici”, “Aspettando Godot”, “Borghesia”).

Nel 2005 ha vinto il **premio Rino Gaetano**, a cui ha poi dedicato una canzone e anche un **docufilm**, titolati entrambi **Rino**, nel 2019.

Per completarne il profilo artistico, nel 2013 **il video del suo brano “Il lupo”** ha vinto il **premio Hard Rock Café** nella sezione video musicale alla **Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia**.

In più Lalli è un **educatore**, di formazione e di professione, anche se la musica resta il suo interesse primario.

Dopo il terremoto del 2016 che ha raso al suolo il paese dov'era nato e cancellato casa sua, oggi vive a San Benedetto del Tronto.

Mi ha catturato l'attenzione perché ha appena pubblicato un nuovo album, **Favole al telefono** tratto dall'omonima raccolta di racconti del 1962 di **Gianni Rodari**.

Favole che sono per piccoli, ma anche per adulti, come del resto tutta la letteratura dello scrittore di Omegna: la sua bravura stava proprio nel riuscire a raccontare la stessa storia disponendola su più piani.

Quest'anno, il 23 ottobre, si sono celebrati i cento anni dalla nascita di Rodari.

Bene, a ridosso del centenario della nascita del noto autore piemontese, Maestro dei maestri, Gianni Rodari, scopriamo oggi il prezioso lavoro di Gianluca Lalli a partire dal suo ultimo album "Favole al Telefono" tratto, per l'appunto, dall'omonima opera di Gianni Rodari.

L'idea di mettere in musica le favole di Gianni Rodari nasce per Gianluca Lalli da un progetto chiamato "Il Cantafavole", ideato e realizzato dall'artista stesso; si tratta di un laboratorio di scrittura creativa e musicale, che in qualità di esperto esterno il cantastorie propone nelle scuole statali da molti anni con l'intento di insegnare ai bambini l'arte del cantautorato e della scrittura.

Il progetto ha avuto e continua ad avere molto successo, ed è in questo contesto che è nata l'idea di mettere in musica i testi di Rodari, rendendo protagonisti i bambini.

Ma, attenzione, l'opera narrativa di Gianluca Lalli non si ferma qui, oltre a far vivere i valori narrati da Rodari a Rino Gaetano, dando voce alle storie dell'autore fuse a quelle dei bambini, **il cantautore porta nella sua musica la ricchezza e le ispirazioni tratte dai suoi tanti incontri musicali e quotidiani, dai grandi artisti da lui apprezzati a tanti sorrisi e colleghi cantautori.**

Autore e musicista dalla spiccata sensibilità e dal merito riconosciuto, non solo dai tanti premi ricevuti, ma dal calore che riceve nelle sue esibizioni di stampo a dir poco socio-educativo, realizza **opere musicali e teatrali a contrasto degli stereotipi e contro la violenza di genere.**

Uno spettacolo contro la discriminazione di genere è **Lisistrata e le altre.**

Questa creazione/produzione teatrale Lisistrata si propone **di ripercorrere, attraverso vari personaggi femminili e con l'ausilio della poesia, le fasi storicamente più importanti della nostra società, raccontando vicende di donne, protagoniste-vittime della violenza di genere.**

Il titolo è una **rievocazione** e insieme un **omaggio alla commedia di Aristofane che per la prima volta collocò le donne come protagoniste di uno spettacolo teatrale, immaginando così un mondo alla rovescia, un mondo pacifico guidato da donne,** suscitando angosce ancestrali di cui neppure lo stesso grande commediografo fu scevro.

Volgendo brevemente lo sguardo alla nostra storia, **raramente alle donne sono stati offerti gli strumenti attraverso i quali ribellarsi: istruzione, autonomia economica, autodeterminazione, tutele giuridiche.**

Tuttavia, con il passar del tempo, **ci sono state importanti rivoluzioni a favore delle donne e spesso promosse dalle donne stesse**: dalla legge più importante, quella del mondo romano, che concesse alle donne il **diritto di ereditare**, alle più recenti conquiste quali il **diritto di voto**, **l'abolizione della ridicola legge sulla delitto d'onore** o la lentissima agonia del matrimonio riparatore, le **leggi sul divorzio e sull'aborto**, il lento ma progressivo riconoscimento delle competenze femminili nel mondo del lavoro.

Tuttavia, il fatto che i femminicidi e gli omicidi di genere siano sempre più frequenti (fino a 114 in un mese!) fa riflettere su come questa **società, malgrado le conquiste giuridiche, sia ancora in effetti una società violenta, analfabeta in senso civico, incapace di accogliere come un arricchimento le diversità di ogni sorta, spesso vissute con competitività e percepite come un impedimento alla realizzazione di se stessi.**

A tale proposito, come redazione di betapress, segnaliamo con grande piacere le migliori poesie di Gianluca Lalli, poesie proprio dedicate al valore e alla dignità di ogni donna.

“BAMBINA” Poesia sulla tematica della Prostituzione minorile

https://youtu.be/x_keAZosRCU

“VIOLENZA” Poesia sulla tematica del Matrimonio Riparatore dedicata a Franca Viola

<https://youtu.be/nX4CrJFp4f8>

“SEXY” Poesia sulla tematica della sensualità stereotipata

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=343572082499822&id=100005410990670

Dunque, come dicevamo all’inizio, la storia di Gianluca Lalli, è proprio una bella storia.

Certi di aver contribuito ad una scelta etica nel condividerla con i nostri lettori, vi diamo appuntamento a dei nuovi incontri con questo grande artista a 360°.

Continueremo a scoprire insieme a lui le creazioni musicali e le produzioni teatrali che possono fare la differenza in un periodo come il nostro di appiattimento culturale e di omologazione sociale.

AD MAIORA, Dunque, caro Gianluca Lalli.



“Malattia: Messaggio D’Amore?”

“Dimmi che scherzi”.

Per Monica Grando, Naturopata e Consulente del BenEssere a 360°, la malattia è il modo in cui l’anima fa sapere al corpo che il suo “abitante” si è smarrito per via.

Lo stesso sintomo, sotto forma di disagio o addirittura dolore fisico, è il linguaggio con cui l’anima esprime l’allontanamento del paziente dal suo e nostro comune Scopo: risvegliarci all’Amore, alla Bellezza, alla Perfezione del Tutto di cui facciamo parte; fluire con la Vita, rimanendo collegati alla Sorgente da cui la Vita stessa procede; mantenere, durante il Viaggio in una dimensione più densa, Armonia, Integrità, Coerenza tra il mondo interiore e le nostre azioni / reazioni alla realtà esterna.

La domanda che sorge spontanea è se sia da considerarsi allo stesso modo la malattia di un bimbo appena nato, o quella che sorprende un Viaggiatore, ormai vicino al suo Traguardo, reso inconsapevole da una mente vuota, senza più

memoria né giudizio né “presenza”.

Monica risponde alla mia prima domanda con serena lucidità: anticipando inevitabili obiezioni, estirpando sul nascere i pregiudizi di chi si affida alla medicina ufficiale come unica risorsa, preparando un fertile terreno di Fiducia all'imminente semina di chicche di Consapevolezza.

“Stai zitto!”

In due parole liquidiamo il sintomo quando si presenta, il dolore fisico, il disagio con cui l'anima ci parla.

Un antidolorifico e via. Tutt'al più ci accontentiamo di una cura che si accontenta di assopire la parte del corpo in cui l'anima, amorevolmente, continua a mandarci i suoi messaggi.

Il corpo in tutto questo non ha colpa alcuna. Nella sua innocenza, si presta a essere canale di comunicazione tra le dimensioni più sottili e quelle più dense della “carne”.

È l'ego qui, a farla da padrone. Fino a che il Viaggiatore non arriva al limite di sopportazione e riceve, a volte in modo un po' brusco, la sua “chiamata dell'Eroe”.

Ed ecco che il malessere diventa viatico di Conoscenza, Porta d'accesso a una Saggezza antica, vero e proprio Percorso iniziatico.

Nella totale identificazione dell'Eroe nei suoi disagi e dolori fisici, non c'è speranza di salvezza: tutto si risolverà, se si risolverà, nella dimensione in cui il corpo abita. Qui a dolore e sintomo risponde la chimica, non la Consapevolezza.

La Sorgente della Vita è aperta a tutti, ma non tutti hanno il coraggio di risalire la corrente: decidere di farlo implica il voler guardare in faccia la propria verità, l'assumersi la responsabilità delle proprie scelte, il coraggio di aprirsi al Cambiamento.

“Il ruolo del Terapeuta”

E qui entra in gioco il Terapeuta che, consapevole del proprio ruolo, accompagna il Viaggiatore nel suo Percorso verso la Guarigione.

Guarigione che, esprimendosi a livello fisico con la progressiva attenuazione e scomparsa del sintomo, affonda le sue radici nella Consapevolezza di essere molto di più di un corpo dotato di intelligenza: siamo spirito, anima - sede del razicinio e delle emozioni - e corpo fisico: inseparabili, intercomunicanti.

Punto di partenza di ogni Terapia è la rinuncia, da parte del Viaggiatore, al proprio ego - programmato per la mera sopravvivenza - riconoscere di aver perso il contatto con la parte più profonda e più vera di Se Stesso; lasciar fare alla Vita che, con infinito amore, ripristina Equilibrio, Armonia e Coerenza interiore.

Il Terapeuta, da parte sua, deve mettersi da parte e, con umiltà e saggezza, educare il Viaggiatore all'ascolto e alla piena accettazione del dolore come parte integrante dell'Esperienza.

È così che il nostro Eroe può imparare a decifrare il messaggio che l'anima gli porge!

A Viaggiatore e Terapeuta non rimane che lasciar fare a Dio - o comunque lo si voglia chiamare - in un attivo abbandono all'infinita intelligenza della Vita.

Ondina Wavelet - Jasmine Laurenti

Per guardare il “Soul Talk” con la Naturopata e Consulente del BenEssere Monica Grando, [clicca qui](#).

Scopri i vantaggi riservati ai sostenitori del Progetto multimediale “Ondina Wavelet World”, che ha lo scopo di creare una cultura basata sulla consapevolezza del potere creativo delle nostre Parole pensate, dette e agite, [cliccando qui](#).

“Nutrire La Vita Per Non Morire Di Cibo”

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 olistismo 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.

Alla prossima Ondina!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti).

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'erotismo: 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



Quando la casa è l'ultima spiaggia

Le Chat: estensioni della fuga dal matrimonio...