



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Giugno / Luglio 2025

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

DONATELLA DI PIETRANTONIO

Scrittrice

“Sapere che siamo fragili ci fa aprire in modo più autentico alla fragilità dell’altro”



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



MEZZOPIENO *focus*

Il significato che alleggerisce la fatica
Pag. 8



MEZZOPIENO *incontra*

Fraternità di Mongreno
Pag. 24



MEZZOPIENO *mondo*

Scoperta una nuova classe di antibiotici dopo 30 anni dall’ultima
Pag. 4



MEZZOPIENO *Italia*

Una nuova macchina individua e irradia i tumori in 6 secondi
Pag. 10



MEZZOPIENO *lavoro*

La quarta rivoluzione industriale
Pag. 20



MEZZOPIENINO

L’altalentrampolo
Pag. 28



MEZZOPIENO *parole*

Sopportare le percosse del destino con tenerezza
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

I miei primi 50 anni
Pag. 21



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



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



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

L'INQUINAMENTO DA PLASTICA DIMINUISCE SULLE COSTE: LE PRIME EVIDENZE



Diverse aree del mondo stanno registrando una riduzione dell'inquinamento da plastica sulle coste. Nonostante l'uso della plastica sia ancora in crescita, l'adozione di politiche di gestione dei rifiuti e di campagne di sensibilizzazione, del riciclo e dell'utilizzo di materiali alternativi, permette di ottenere risultati visibili anche sull'ambiente.

Lo studio annuale condotto dalla Commonwealth Scientific and Industrial Research Organisation ha evidenziato una riduzione del 39% dei rifiuti di plastica lungo le coste metropolitane dell'Australia negli ultimi dieci anni. I ricercatori hanno

inoltre registrato un aumento del 16% delle aree prive di detriti di plastica. Anche nel Regno Unito i dati indicano che i sacchetti sulle coste scozzesi sono diminuiti dell'87% negli ultimi 10 anni. Le campagne di sensibilizzazione e le normative più severe sui prodotti monouso hanno giocato un ruolo cruciale in questo miglioramento. Oltre la metà dei rifiuti di plastica post-consumo generati nel Paese viene bruciata per la produzione di energia. Nel 2023, il tasso di riciclo e recupero dei rifiuti di imballaggio in plastica è arrivato al 52%.

In Norvegia è stata registrata una diminuzione notevole dei detriti di plastica lungo le coste, grazie soprattutto al riciclo del 97% delle bottiglie di plastica che la nazione produce, a operazioni di pulizia estensive e alle rigide politiche volte a ridurre l'uso di plastica.

Anche l'Unione Europea segna progressi: dal 2015, i macro-rifiuti sulle coste dell'UE sono diminuiti del 29%, con riduzioni significative di plastica monouso e articoli legati alla pesca.

Fonte: *Commonwealth Scientific and Industrial Research Organisation; Marine Conservation Society; Norwegian Environment Agency; Istituto Nazionale di Oceanografia*

CANCELLATA LA PENA DI MORTE A UN DISABILE NERO: PRIMA VOLTA IN ALABAMA

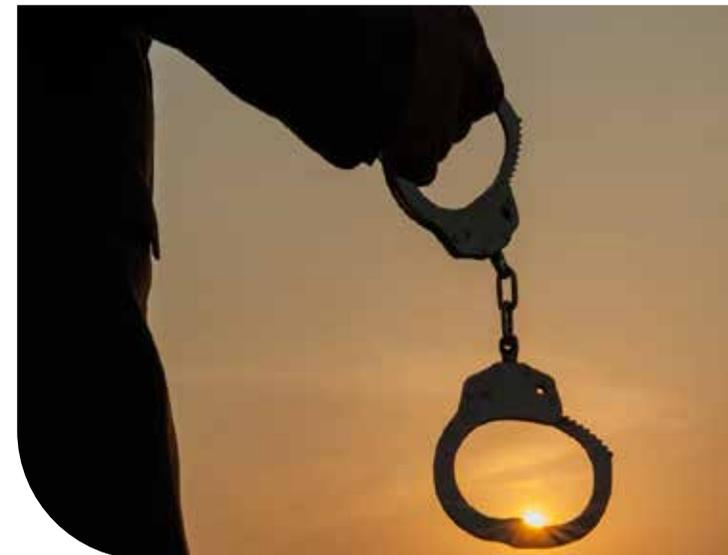
Robin Dion Myers, un uomo di 63 anni che da oltre tre decenni è detenuto nel braccio della morte in Alabama (USA), ha ottenuto la cancellazione della condanna a morte che gli era stata inflitta e la sua commutazione in ergastolo. La decisione storica è stata presa dalla governatrice Kay Ivey: Myers è così il primo uomo nella storia moderna dell'Alabama a ricevere clemenza in un caso di pena capitale e uno dei pochi casi di concessione di clemenza individuale ottenuti negli Stati Uniti.

Myers, afrodiscendente con disabilità mentale diagnosticata sin da quando aveva 11 anni, era stato condannato a morte nel 1994, al termine di un processo irregolare, nel quale non era emersa alcuna prova di un legame diretto con l'omicidio del quale era stato giudicato colpevole. La giuria, composta quasi totalmente da persone bianche, aveva optato per l'ergastolo, mentre il giudice del processo, sovvertendo il verdetto con una prassi oggi vietata, impose la condanna a morte. La sua condanna mancava di prove fisiche, testimonianze oculari o altre evidenze concrete

che lo collegassero al crimine.

La governatrice Ivey ha giustificato la sua decisione citando le numerose domande irrisolte e la mancanza di prove conclusive nel caso. Myers, che ha sempre sostenuto la sua innocenza, ha espresso gratitudine e ha dichiarato di voler vivere il resto della sua vita con dignità. Il 2024 è stato il secondo anno con il più alto numero di concessioni di clemenza mai registrato negli Stati Uniti.

Fonte: *Death Penalty Information Center*



IL PRIMO RISTORANTE AL MONDO A RIFIUTI ZERO

A Londra esiste un ristorante che non ha un bidone dei rifiuti, tutti i prodotti che vi entrano escono sotto forma di cibo. Si chiama "Silo" ed è molto di più di un locale in cui si mangia: è un sistema a circuito chiuso che trasforma ogni parte degli alimenti e che ne sfrutta tutta la ricchezza, senza buttare via nulla. Ogni cosa viene da produzione diretta e buona parte di ciò che è servito a tavola è il risultato di un lavoro di conservazione e lavorazione che sfrutta tecniche completamente naturali.

Lo chef Doug McMaster è un pioniere del cibo a spreco zero: "Un amico è venuto da me e mi ha chiesto «Potresti evitare di avere un cestino dei rifiuti?» – Ho accettato la sfida". Da quando ha aperto, il suo locale è diventato

un laboratorio di sperimentazione che onora l'intero sistema naturale, tanto da valergli una stella verde Michelin. "Quando trasformi la panna in burro dovresti considerare anche il latticello rimanente per creare qualcosa come una salsa, un garum o un dulce de leche", spiega. La tecnica di base di McMaster è la fermentazione su cui si basa gran parte del suo lavoro di trasformazione degli scarti alimentari. Ogni briciola di pane viene raccolta e messa nel

tamari della casa (una salsa fermentata simile alla soia). Il menu prevede piatti come il sandwich al gelato ottenuto dagli scarti del pane e del burro, alcolici fatti in casa, fino alla crostata di zucca, preparata con le bucce.

Fonte: *Silo London; Douglas McMaster*



ALBERI PER RACCOGLIERE FRUTTI LIBERI IN CITTÀ: NASCE L'APP CHE DICE DOVE TROVARLI

Nato come un piccolo esperimento locale di due amici che hanno iniziato a piantare alberi da frutto nel loro quartiere, il progetto Falling Fruit è diventata una mappa interattiva mondiale open source che se-

gnala oltre 1,6 milioni di piante commestibili libere negli spazi urbani di tutto il mondo. FallingFruit.org è più di uno strumento di raccolta, è una sfida a ripensare il modo in cui il cibo si inserisce nella vita urbana. L'obiettivo dei fondatori non è solo quello di aiutare le persone a trovare cibo gratuito ma di ispirare le città a costruire "foreste alimentari": spazi pubblici di piante commestibili, integrati nel paesaggio urbano in modo naturale, come gli alberi lungo le strade e le panchine dei parchi. Questa visione di città come paesaggi rigogliosi piuttosto che come sterili giungle di cemento è al centro del movimento per il foraggiamento urbano. Sempre più persone credono che gli spazi

urbani non debbano prevedere parchi pieni solo di alberi ornamentali o marciapiedi fiancheggiati da vegetazione puramente decorativa, ma debbano essere progettati per nutrire le persone. "Mi sono innamorata dell'idea di portare il cibo negli spazi urbani", racconta Macy. "Ho iniziato nella mia proprietà, piantando alberi da frutto e ortaggi perenni. Una volta dimostrato ai miei vicini che era possibile, sempre più persone hanno accettato di farlo". La trasformazione dal basso ha rapidamente preso slancio. Quello che un tempo era un tratto di città trascurato è diventato una fonte di prodotti freschi, un luogo di incontro, un modo per unire le persone.

Fonte: *FallingFruit.org*



LE TRIBÙ HANNO DIRITTO DI ISOLAMENTO: IN ECUADOR STOP ALLE TRIVELLE PETROLIFERE



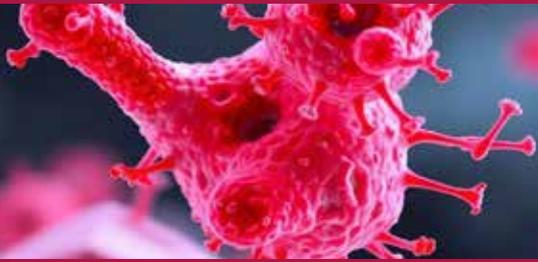
La Corte interamericana dei diritti umani ha emesso una sentenza che, per la prima volta, sancisce il diritto all'isolamento volontario da parte di una popolazione indigena. Il tribunale ha riconosciuto la violazione dello Stato dell'Ecuador per le trivellazioni petrolifere e le attività di sfruttamento delle terre dei popoli indigeni Tagaeri e Taromenane, che vivono nella regione amazzonica, e ha obbligato il governo a interrompere le sue attività e ad agire per garantire il diritto all'indipendenza delle popolazioni locali.

Questa decisione rappresenta una novità per il diritto internazionale e un verdetto senza precedenti da parte di un organo giudiziario internazionale nei confronti di un gruppo che viene definito come "non contattato". La Corte ha stabilito che lo Stato Ecuadoriano è responsabile della violazione del diritto alla proprietà collettiva, alla libera determinazione, alla vita dignitosa, alla salute e all'identità culturale di questi popoli. La sentenza sottolinea il principio che richiede il rispetto della scelta di queste comunità di vivere in isolamento, proteggendole da interferenze esterne. Il provvedimento è il risultato di oltre 20 anni di campagne che hanno contestato l'invasione delle terre indigene da parte del governo ecuadoriano per attività estrattive e l'abbattimento delle foreste in un'area abitata da popoli con cultura ancestrale e estremamente ricca di biodiversità.

La sentenza ha anche evidenziato l'importanza di preservare la Zona Intangibile Tagaeri Taromenane, un'area protetta istituita per salvaguardare l'habitat naturale e culturale di queste comunità, e ha richiesto all'Ecuador di adottare misure concrete per garantire la protezione di questa zona e per evitare ulteriori violazioni.

Fonte: *Corte Interamericana de Derechos Humanos*

SCOPERTA UNA NUOVA CLASSE DI ANTIBIOTICI DOPO 30 ANNI DALL'ULTIMA



Una nuova classe di antibiotici è stata identificata da un gruppo di ricercatori di università statunitensi e canadesi. Si tratta di una molecola estremamente potente ed efficace contro la resistenza antimicrobica, un fenomeno che uccide ogni anno oltre 1,1 milioni di persone in tutto il mondo. La scoperta della Lariodicina è la prima a 30 anni dall'ultimo antibiotico rinvenuto dalla medicina ed è derivante da un batterio del suolo, chiamato *paenibacillus*, che si distingue per avere la capacità di inibire la sintesi proteica dei batteri, mostrando un'alta efficacia contro ceppi resistenti agli antibiotici. La scoperta, estremamente significativa per la medicina, è stata realizzata seguendo la crescita di batteri del suolo per circa un anno, permettendo di individuare specie dalla crescita lenta finora passate inosservate. I ricercatori della McMaster University in Canada e della University of Illinois di Chicago, hanno individuato un microrganismo che produce naturalmente questo nuovo potente antibiotico, che agisce secondo un meccanismo d'azione del tutto nuovo, non tossico per l'organismo umano. La resistenza agli antibiotici è un fenomeno biologico in cui i microrganismi, come batteri, virus, funghi o parassiti, sviluppano la capacità di resistere agli antimicrobici (antibiotici, antivirali, antifungini ecc.) che normalmente ne bloccherebbero la crescita. Questo processo può rendere inefficaci i trattamenti clinici e aumentare il rischio di infezioni persistenti, gravi e difficili da curare. "La scoperta di inibitori alternativi della sintesi proteica offre una nuova impalcatura chimica per lo sviluppo di farmaci antibatterici molto necessari", afferma la ricerca pubblicata su "Nature" che ha annunciato la scoperta.

Fonte: *Nature*

UN GIORNO AL MESE DEDICATO AGLI ALTRI E ALLA COMUNITÀ: COSÌ RINASCE IL RUANDA

In Ruanda ogni ultimo sabato del mese tutti dedicano almeno tre ore alla comunità in cui vivono, a lavori o a servizi gratuiti per gli altri. Si chiama *Umuganda* ed è un termine che si traduce come "riunirsi in uno scopo comune per raggiungere un risultato". Avviato nel periodo successivo all'indipendenza nel 1962 come contributo individuale alla costruzione della nazione, è diventato nel tempo un giorno riservato da amici e familiari per aiutarsi a vicenda. L'*Umuganda* è stato reintrodotta nella vita ruandese nel 1998 come parte degli sforzi per ricostruire il Paese dopo il genocidio etnico. In questa giornata di lavoro comunitario si collabora soprattutto per il controllo dell'erosione del suolo e nel miglioramento delle infrastrutture pubbliche locali, scuole, uffici amministrativi e centri sanitari; la gente spesso

attende questo come un giorno di festa, rinforzando il senso per il bene comune e l'identità nazionale condivisa. Tutti i ruandesi tra i 18 e i 65 anni sono tenuti a partecipare all'*Umuganda*, per gli altri è facoltativo. In questo giorno, l'attività commerciale si ferma, i trasporti pubblici sono limitati e le persone lavorano ovunque: le strade sono deserte e nelle città si vedono persone che partecipano alla pulizia delle vie, al taglio dell'erba e alla potatura dei cespugli lungo i canali, nei parchi o alla riparazione di strut-



ture pubbliche. Alcuni riparano le strade, costruiscono case per persone vulnerabili o puliscono pozzi. Persone con particolari competenze offrono i loro servizi gratuitamente in questo giorno. I medici, ad esempio, possono offrire visite mediche gratuite.

Fonte: *All about Rwanda*

PER LA PRIMA VOLTA, METÀ POPOLAZIONE DEL MONDO HA UNA COPERTURA SOCIALE

Per la prima volta, più della metà della popolazione mondiale (52,4%) beneficia di una forma di copertura sociale. Questa cifra è in aumento rispetto al 42,8% del 2015, anno in cui sono stati adottati gli Obiettivi di sviluppo sostenibile. La protezione sociale (o sicurezza sociale) è l'insieme di politiche e programmi progettati per ridurre e prevenire la povertà e lo stato di vulnerabilità dei cittadini durante tutto il ciclo di vita. Questi interventi pubblici includono servizi economico-sociali come pensioni, assistenza sanitaria, sussidi di disoccupazione e assegni familiari. L'obiettivo principale è garantire un livello minimo di benessere e sicurezza economica, soprattutto per coloro che non possono ottenere un reddito sufficiente a causa di età, malattia, disoccupazione o altre circostanze. "La protezione sociale universale è fra i principali strumenti di cui disponiamo per poter garantire che la crisi

climatica non aggravi le disuguaglianze e l'esclusione nelle comunità colpite", ha spiegato Gilbert F. Houngbo, Direttore Generale dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro. La protezione sociale può aiutare le persone ad adattarsi e a far fronte agli shock legati al clima, fornendo benefici come la sicurezza del reddito e l'accesso all'assistenza sanitaria. Inoltre, la sicurezza sociale può proteggere le famiglie, i lavoratori e le imprese durante la transizione verde e consentire pratiche economiche più sostenibili, il sostegno ai lavoratori attraverso la formazione e il miglioramento delle competenze per lavorare nei settori verdi. La protezione sociale garantisce inoltre che tutti i posti di lavoro siano dignitosi e siano dotati della sicurezza e dei benefici adeguati.

Fonte: *International Labour Organization*

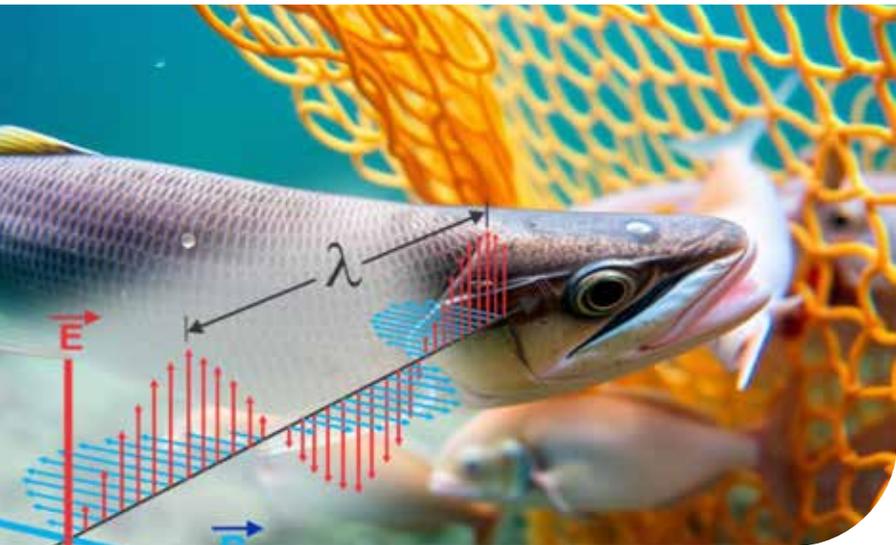
INVENTATO UN ROBOT SUBACQUEO CHE SALVA I PESCI DALLA PESCA INDISCRIMINATA

Gli scienziati dell'Università di Haifa, in Israele, hanno inventato un nuovo robot che è in grado di modificare il modo in cui sono gestite la pesca e le risorse ittiche, riducendo la cattura di pesci indesiderati o protetti.

Il robot è un sistema ad alta tecnologia alimentato a energia solare, che effettua in modo autonomo un monitoraggio con sonar delle popolazioni di pesci di un'area designata, raccogliendo dati sulle dimensioni, la specie e la quantità e inviando queste informazioni a una centrale che elabora i dati, permettendo di indirizzare le strategie di conservazione e controllo. Già attivo in Malawi, Israele e Croazia ha dimostrato la sua efficacia aiutando laghi e zone costiere a gestire le pratiche di pesca eccessiva e la cattura di specie protette, di animali ancora piccoli o in periodi di riproduzione.

L'obiettivo è aiutare i ricercatori, le autorità e i pescatori locali a comprendere le loro popolazioni ittiche e a intraprendere le azioni necessarie per preservare gli ecosistemi marini e la pesca incontrollata. Il problema è soprattutto presente nei Paesi in via di sviluppo, dove gli stock ittici sono sotto pressione a causa della scarsa regolamentazione delle pratiche di pesca. Il sistema SOUND è stato portato nel lago Malawi, il lago con la maggiore biodiversità al mondo, minacciato dalla pesca eccessiva. Obiettivo del progetto è ripristinare la produttività naturale della pesca e garantire che gli habitat acquatici siano sani e ben gestiti, che le popolazioni ittiche endemiche siano autosufficienti e che la pesca nel lago torni sostenibile.

Fonte: *Underwater Acoustics and Navigation Lab; Mongabay; Pactworld*



VISSUTO 100 GIORNI CON UN CUORE ARTIFICIALE: LA PRIMA VOLTA AL MONDO

Un australiano è la prima persona al mondo ad aver vissuto al di fuori di un ospedale con un cuore artificiale in titanio.

L'uomo ha vissuto con il dispositivo per più di tre mesi fino a quando non ha subito un intervento chirurgico per ricevere un cuore umano. Finora questo dispositivo era stato utilizzato come misura temporanea prima che fosse disponibile un cuore da donatore. I cardiologi del Texas Heart Institute affermano che questo potrebbe diventare un'opzione permanente per le persone non idonee ai trapianti a causa della loro età o di altre condizioni di salute o per la carenza di donatori.

Il cuore BiVACOR è stato inventato dall'ingegnere biomedico Daniel Timms e funziona come una pompa continua in cui un rotore sospeso magneticamente pompa il sangue in tutto il corpo. Un cavo sotto la pelle collega il dispositivo a un controller esterno che funziona a batterie di giorno e può essere collegato alla rete di notte. Altri dispositivi cardiaci meccanici tradizionali supportano il lato sinistro del cuore e hanno molte parti che spesso subiscono guasti. "Questo cuore ha una sola parte mobile ed è meno soggetto a problemi di usura

meccanica", spiega Joseph Rogers, cardiologo del Texas Heart Institute di Houston.

Il ricevente australiano del cuore in titanio soffriva di una grave insufficienza cardiaca. Dopo aver ricevuto il dispositivo ha trascorso alcuni mesi in ospedale, poi è stato dimesso e ha condotto una vita normale fino a quando ha ricevuto un cuore da donatore: 105 giorni dopo.

Fonte: *Texas Heart Institute; Bivacor*



IL BUCO NELL'OZONO SI È QUASI CHIUSO: REMISSIONE COMPLETA ENTRO IL 2035

Il buco nell'ozono si è ridotto notevolmente ed è prossimo a scomparire definitivamente.

Negli ultimi decenni l'assottigliamento dei livelli di ozono, lo strato che protegge la Terra dalle radiazioni ultraviolette nocive del Sole, ha rappresentato una delle emergenze ambientali più gravi. Tuttavia, grazie agli sforzi globali per ridurre l'uso di sostanze dannose come i clorofluorocarburi (CFC), lo strato di ozono sta mostrando segni significativi di recupero.

Osservato per la prima volta nel 1985, è stato controllato a livello globale in seguito al Protocollo di Montreal, firmato nel 1987. Questo accordo internazionale ha imposto restrizioni severe sull'uso dei CFC, fino ad allora ampiamente utilizzati in frigoriferi, condizionatori e spray propellenti. Da quell'anno, le concentrazioni di CFC nell'atmosfera sono diminuite notevolmente, contribuendo al progressivo recupero dello strato di ozono.

Uno studio recente condotto dal Massachusetts Institute of Technology ha fornito per la prima volta prove concrete del legame tra la riduzione dei CFC e il recupero dell'ozono. I ricercatori hanno utilizzato un metodo chiamato "fingerprinting" per isolare l'influenza dei CFC rispetto ad altri fattori naturali che influenzano lo spessore dell'ozonosfera, come il vortice polare e le variazioni stagionali. I dati e le osservazioni satellitari mostrano che il buco dell'ozono sopra l'Antartide ha registrato una diminuzione particolarmente significativa delle dimensioni nel 2024 rispetto agli anni precedenti.

Secondo Susan Solomon, co-autrice dello studio, entro il 2035 potremmo rivedere l'Antartide con la copertura completa di ozono: "Alcuni di voi vedranno il buco dell'ozono scomparire completamente nel corso della propria vita. E saranno state le persone a renderlo possibile".

Fonte: *Nature*



MANIFESTO

per la pratica positiva

Mezzopieno

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



Vieni con noi

Sottoscrivi anche tu il Manifesto della Positività Mezzopieno
su Mezzopieno.org/manifesto



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

CRESCITA PERSONALE



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

L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



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

MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



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

MEZZOPIENO AL LAVORO



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

MEZZOPIENO NEI COMUNI



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

Indice di benessere

L'USO DELLE PELLICCE ANIMALI È CROLLATO DELL'85% IN 10 ANNI

Negli ultimi due decenni, più di 25 paesi hanno vietato l'allevamento di animali da pellicce o hanno introdotto normative che ne hanno di fatto limitato la pratica. I primi Paesi a porre fine all'allevamento di visoni da pelliccia sono stati il Regno Unito (2003) e l'Austria (2005) e nel 2018 la Norvegia, un tempo il più grande produttore mondiale di pellicce di volpe, ha deciso di chiudere tutti gli allevamenti. Nel 2021 Israele è diventato il primo Paese al mondo a vietare la vendita di pellicce, mentre la California è diventato il primo Stato senza pellicce nel 2019. Gli allevamenti stanno chiudendo in tutto il mondo e leggi molto stringenti stanno regolando il benessere degli animali con standard di allevamento rigorosi che in molti casi hanno reso meno redditizio operare nel settore. La pelliccia sta perdendo sempre più popolarità, anche tra i consumatori. Nel 2023 la produzione globale di pellicce è crollata di quasi il 40% rispetto all'anno precedente, dopo un decennio di declino che ha visto il settore contrarsi complessivamente dell'85%. L'Unione Europea ha sperimentato un drastico ridimensionamento degli allevamenti di animali da pelliccia: nel 2018 erano oltre 4.300, mentre nel 2023 il numero è sceso a poco più di 1.000. La Cina, il principale produttore mondiale di pellicce, ha registrato un calo della produzione di oltre il 50% dal 2022. Molti stilisti hanno ufficialmente abbandonato l'uso di pellicce animali e oggi oltre 1600 marchi si sono impegnati a non utilizzare più pellicce.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; Fifur

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





IL SIGNIFICATO CHE ALLEGGERISCE LA FATICA

Strategie per ridurre lo stress al lavoro

MARTA CASONATO

In un periodo storico in cui si discute sempre più spesso di stress e malessere legati al lavoro, una tesi realizzata all'interno del corso universitario "Felicità e benessere per le persone e i contesti", promosso dal movimento Mezzopieno presso l'Università degli Studi di Torino, offre uno spunto positivo e costruttivo: dare significato al proprio lavoro può contribuire a rendere più sostenibile la fatica e a promuovere il benessere personale. Non solo: affiancare a questa consapevolezza delle strategie di coping efficaci permette di affrontare meglio le sfide quotidiane.

Un'indagine tra lavoro, fatica e benessere

Questa indagine è partita dall'interesse

a comprendere quanto le persone che svolgono lavori molto intensi gestiscono la fatica, esplorando anche il significato associato al proprio impiego. L'interesse delle due neolaureate, Beatrice Coucourde e Letizia Lemmo, era quello di confrontare tra loro professioni che affaticano in modo molto diverso: da un lato la fatica fisica che deriva dallo spostare carichi pesanti e dal mettere alla prova il proprio corpo, dall'altro la fatica emotiva che deriva dall'essere quotidianamente a confronto col dolore umano. Giardinieri, da un lato, e infermiere che lavorano in oncologia pediatrica, dall'altro. L'obiettivo non era generalizzare i risultati, ma comprendere le percezioni e le strategie personali adottate da chi vive quotidianamente situazioni di forte impegno lavorativo, attraverso l'ascolto delle loro esperienze professionali e delle loro motivazioni. Per fare questo,

si è fatto ricorso alle interviste e anche a questionari specificatamente validati per esplorare questi aspetti, con particolare riferimento al significato lavorativo.

Cosa mi spinge ad andare a lavorare?

Grande enfasi in questo studio è stata data al significato che attribuiamo al nostro lavoro. Ma cosa vuol dire parlare di significato sul lavoro? Proviamo a capirlo attraverso qualche interrogativo. Sentiamo che il nostro contributo è utile, oppure non sentiamo di fare la differenza? Quello che ci spinge ad andare al lavoro al mattino è il fatto di poter poi ricevere uno stipendio, oppure ci sentiamo motivati proprio dal fare ciò che facciamo? E, se sì, troviamo motivazione nel fatto

di poter crescere professionalmente (migliorando le nostre capacità e facendo carriera), oppure è il fatto stesso di impegnarci in ciò che facciamo a motivarci, a farci sentire realizzati, a prescindere dai risultati che otteniamo? Queste sono le domande alla base degli studi che si occupano di lavoro e dimensione del significato.

In quali lavori possiamo trovare significato?

In tutti! Non sono soltanto le professioni altamente qualificate a poter restituire senso a chi le svolge. In un famosissimo studio condotto da Amy Wrzesniewski e dal suo gruppo di lavoro, gli addetti alle pulizie di un ospedale universitario mostravano grandi differenze nell'approcciarsi al proprio lavoro: c'era chi sentiva di svolgere una mansione poco qualificata e di dover solo portare a termine i compiti ricevuti e chi invece sentiva di dare un contributo alla salute dei pazienti, garantendo le migliori condizioni igieniche necessarie al loro recupero e offrendo anche qualche aiuto in caso di bisogno (come essere gentili con i pazienti e con i loro parenti). Insomma, si può fare gli operai e sentire di dare un contributo importante, oppure fare i chirurghi e farlo solo per lo stipendio o per la carriera.

Chi ha un perché abbastanza forte può superare qualsiasi come

Nietzsche

Quando il lavoro ha un senso, la fatica pesa meno

Dove trovano il senso del loro lavoro queste persone esposte a livelli di fatica elevati? La maggior parte dei partecipanti, sia tra le infermiere che tra i giardinieri, ha dichiarato di riconoscere una dimensione vocazionale nella propria attività. Questo significa percepire ciò che si fa non come un semplice impiego o un percorso di carriera, ma come un'attività che ha un valore profondo, utile per sé e per gli altri.

Anche in condizioni di stress, ritmi sostenuti o contesti difficili, chi attribuisce senso al proprio lavoro sembra trovare una motivazione più solida e duratura. Le testimonianze raccolte parlano di piccoli gesti che danno gratificazione, come il sorriso di un bambino ricoverato o un'aiuola ben curata a fine giornata. Un infermiere ha raccontato: "La maggior parte delle volte senti davvero che quello che fai ha un senso. E questo ti dà la forza di andare avanti, anche quando è dura".

Sforzo e ricompensa: un equilibrio possibile

Sforzo, da un lato; ricompensa, dall'altro. Le persone coinvolte nello studio hanno riconosciuto molte ricompense nel loro impiego, anche a fronte di sforzi importanti. La fatica pesa meno, se si percepisce di trarre beneficio da ciò che si fa. Possiamo quindi affermare che la percezione positiva del proprio ruolo può compensare un impegno lavorativo elevato, a patto che questo venga supportato dal riconoscimento, dal senso di utilità e dalla soddisfazione personale. La ricompensa, in questo caso, non è soltanto economica: include anche la stima da parte degli altri, la sicurezza professionale, e la possibilità di svilupparsi sul piano umano.

E adesso come lo risolvo, questo problema?

Coping deriva dall'inglese "to cope" che significa "superare, risolvere". In psicologia si parla di coping per indicare l'insieme di azioni, pensieri e atteggiamenti che aiutano le persone a gestire situazioni difficili. Le strategie di coping sono raggruppabili in due grandi filoni: quelle centrate sul problema (in cui la persona lo analizza per comprenderlo al meglio e poi agisce su di esso), e quelle centrate sull'emozione (in cui la persona

tenta di attenuare il disagio che deriva dal problema o di osservarne soltanto il lato positivo). Nelle interviste condotte in ospedale, le infermiere hanno fatto riferimento soprattutto alle strategie focalizzate sulle emozioni, che non agiscono direttamente sul problema ma aiutano a gestire le reazioni emotive: cercare supporto tra i colleghi, guardare agli aspetti positivi (in piena ottica Mezzopieno), ricordare a sé stessi che il proprio lavoro ha un impatto concreto, dedicarsi ad attività extra-lavorative rigeneranti (come lo sport o gli hobby).

Il significato non determina la strategia, ma aiuta a scegliere con più consapevolezza

Un'ulteriore osservazione interessante è che il significato attribuito al lavoro non condiziona direttamente la strategia di coping adottata. Le persone che vedono il proprio lavoro come vocazione non utilizzano necessariamente strategie diverse da chi lo vive in modo più neutro. Tuttavia, la consapevolezza del proprio ruolo sembra aiutare a tollerare meglio le difficoltà, rendendo più efficaci anche le strategie scelte.

Il vissuto raccontato dai partecipanti mostra che la motivazione può nascere anche in contesti difficili, se si riesce a collegare ciò che si fa ai propri valori, alle proprie aspirazioni o al benessere degli altri. Non è un processo automatico, ma una possibilità concreta.

Quando il gruppo fa la differenza

Un tema trasversale emerso con forza dalle interviste riguarda l'importanza delle relazioni sul lavoro. In particolare, il senso di squadra, il sostegno tra colleghi, la presenza di un clima umano e collaborativo sono stati citati come fattori di benessere fondamentali. Non solo aiutano ad affrontare la fatica, ma

contribuiscono a costruire un senso condiviso, a normalizzare le difficoltà e a sentirsi meno soli. Anche nei contesti più impegnativi, come i reparti pediatrici oncologici, le relazioni si confermano una delle risorse più protettive. Ancora una volta il clima relazionale sul luogo di lavoro si conferma essere un elemento che fa tantissima differenza sullo stress lavorativo.

Una visione positiva e concreta del lavoro

Promuovere ambienti in cui le persone possano riconoscere e coltivare il significato del proprio operato, facilitare il supporto tra colleghi e favorire l'adozione di strategie di coping sane e funzionali, sono tutte azioni alla portata che possono migliorare la qualità della vita lavorativa, con effetti positivi sia per le persone che per le organizzazioni. E questo accade anche nelle professioni più faticose, nelle quali è possibile trovare equilibrio e benessere a condizione di alimentare il senso, coltivare relazioni significative e disporre di strumenti per gestire lo stress. La buona notizia è che molti di questi elementi sono già presenti, anche se spesso non valorizzati a sufficienza.

FELICITÀ E BENESSERE ALL'UNIVERSITÀ

Si è concluso per l'anno accademico 2024/2025 il corso "Felicità e benessere per le persone e i contesti", all'Università degli Studi di Torino, un'iniziativa formativa promossa dal movimento Mezzopieno e dal Dipartimento di Psicologia per esplorare in profondità i concetti di benessere e felicità. Studiare la felicità in ambito accademico significa apprendere ciò che le varie discipline scientifiche hanno ricavato nei secoli dallo studio di questo concetto così ambito. Cosa significa "felicità"? Cosa possiamo apprendere dagli studi psicologici, filosofici ed economici in materia? Cosa promuove il benessere e la felicità delle persone? Cosa li ostacola? Ma studiare la felicità in università significa anche sviluppare competenza e spirito critico.

Guidati dalla docente Marta Casonato, i partecipanti hanno intrapreso un percorso che ha combinato teoria e pratica, stimolando una riflessione su questi temi fondamentali per chi farà della psicologia il suo mestiere, ma non solo.

Il corso ha affrontato argomenti cardine della psicologia positiva come la salute mentale, le emozioni piacevoli, la crescita personale, il superamento delle difficoltà. Particolarmente apprezzata è stata la possibilità di mettersi in gioco attraverso pratiche settimanali ispirate al percorso dei 52 passi di Mezzopieno che hanno permesso di fare esperienza diretta dei concetti appresi nel corso e di discuterne in gruppo, promuovendo la riflessione, il confronto e stimolando il pensiero. Questo approccio ha consentito agli studenti di sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie risorse e di come queste possano essere utilizzate per migliorare la qualità della vita nei diversi contesti in cui operano.

Il successo del corso testimonia l'importanza di integrare percorsi formativi che promuovano non solo competenze professionali, ma anche il benessere individuale e sociale. Il corso si ripeterà anche nel prossimo anno accademico e può essere frequentato da tutte le persone iscritte alle lauree magistrali dell'Università di Torino.

Riconoscerli, ascoltarli e condividerli è un passo importante verso un modo di lavorare più sostenibile, più umano e più felice.

*Quaderni di Psicologia e Felicità
n.1 – Università degli Studi di Torino,
Mezzopieno a.a. 2023-2024
*Marta Casonato, psicologa, docente
presso l'Università di Torino*

A GENOVA SI È TENUTA LA PRIMA SFILATA DI MODA ECO-SOSTENIBILE IN ITALIA

Si è tenuta a Genova la prima sfilata in Italia di moda eco-sostenibile. L'evento ha realizzato l'obiettivo di portare in passerella esclusivamente capi di abbigliamento circolare, realizzati da stilisti e case di moda green e sostenibili. A celebrare design e creatività di questo nuovo modo di concepire la moda sono stati modelli e modelle di eccezione che hanno indossato i capi: calciatori e calciatrici del Genoa e della Sampdoria, pallanuotisti e sportivi della Nazionale italiana e gli studenti dell'International School of Genoa e dell'Istituto professionale "Duchessa di Galliera". A completare il messaggio dell'evento, interamente dedicato alla sostenibilità, è stato il pranzo "spreco zero" preparato dalle scuole alberghiere liguri, che si sono sfidate in piatti e cocktail senza produrre scarti. La moda sostenibile mira a trasformare

l'industria del fashion per renderla più rispettosa dell'ambiente e dei diritti umani, portando modelli, soluzioni e tecnologie che abbattano l'uso di materiali e di energia, a favore di una maggiore circolarità e di una sobrietà nell'uso dei beni e delle risorse. Questo approccio si concentra su materiali ecologici, processi produttivi a basso impatto ambientale e condizioni di lavoro etiche, con l'obiettivo di creare un sistema moda che promuova la durabilità, riduca i rifiuti e valorizzi il consumo consapevole. Attraverso fibre naturali o riciclate, l'uso limitato di sostanze chimiche nocive e la riduzione delle emissioni di gas serra, la moda sostenibile incoraggia i consumatori a scegliere capi di qualità che durino nel tempo, piuttosto che seguire il modello "usa e getta" tipico del fast fashion.

Fonte: [Circular value forum](#)

IL PRIMO COMUNE CHE HA IMPARATO A CONVIVERE CON GLI ORSI... ED È RINATO

Pettorano sul Gizio, un piccolo paese in provincia de L'Aquila, in Abruzzo, è diventato il primo Comune "a misura d'orso" in Italia. La comunità ha adottato pratiche e misure per convivere in modo sicuro e sostenibile con gli orsi marsicani, che hanno il loro ambiente naturale in questa zona. Pettorano, che stava affrontando un drammatico declino demografico, ha così invertito la rotta grazie alla convivenza pacifica con gli animali. Il piano di azioni per prevenire il conflitto uomo-orso è stato sistematico e organizzato, rimuovendo ogni possibile fonte di attrazione alimentare per l'orso in aree urbane e promuovendo misure per evitare danni da orso e all'orso. Sono state erette recinzioni elettriche attorno alle proprietà per proteggere api, polli e altri animali da fattoria, installati cancelli e cassonetti a prova di orso e promossa l'informazione su come vivere al meglio con gli orsi. I residenti sono invitati a non lasciare cibo abbandonato, la frutta matura viene raccolta da terra nei frutteti e gli scarti alimentari vengono tenuti al chiuso finché non sono raccolti i rifiuti. "Le incursioni sono drasticamente diminuite",

dichiara Mario Cipollone di Rewilding Appenines, l'associazione che coordina il programma insieme a "Salviamo l'orso". Gli animali ci sono ancora, ma non ci sono stati danni dal 2020. Il numero di turisti a Pettorano sul Gizio è aumentato da circa 250 nel 2020 a più di 2.400 nell'anno passato e diverse persone si sono trasferite nel borgo. Altri Paesi europei stanno prendendo esempio e oggi esistono 18 comunità bear-smart in tutta Europa.

Fonte: [Salviamo l'orso;](#)
[Comunità a misura d'orso;](#)
[Rewilding Europe;](#)
[Rewilding Appenines](#)



VISITE ED ESAMI ANCHE DI SERA E FINE SETTIMANA: IN PIEMONTE BASTA LISTE D'ATTESA

Negli ospedali piemontesi è ora possibile accedere alle visite e agli esami anche in orario serale e nel fine settimana. L'obiettivo dell'iniziativa della Regione è di ridurre le liste d'attesa e i lunghi tempi di aspettativa, per arrivare a fornire 50.000 prestazioni in più entro il mese di giugno. Dal lancio di questo piano, nelle prime settimane del 2025 sono state effettuate oltre 8.000 prestazioni in più nelle aziende sanitarie che hanno già avviato il programma.

"Una possibilità che da un lato viene incontro alle necessità delle persone che lavorano durante il giorno e in settimana e dall'altra consente il pieno utilizzo degli ambulatori e delle strutture ospedaliere", spiega l'assessore alla sanità Riboldi. "Un particolare ringraziamento ai professionisti della sanità che hanno dato la loro disponibilità". La Regione ha creato un tavolo di lavoro con le aziende sanitarie per effettuare un monitoraggio dei dati in tempo reale, con l'istituzione di una sala di controllo e l'attivazione del Responsabile unico dell'assistenza sanitaria, figura di raccordo con l'Osservatorio nazionale, che svolge un ruolo di verifica degli adempimenti previsti dalla normativa.

La riduzione delle liste d'attesa seguirà diverse strade: un tavolo che unisce medicina territoriale e medicina ospedaliera, un lavoro sulla presa in carico delle patologie per diminuire le richieste al CUP, un nuovo contratto per il CUP, una formazione per gli operatori e un nuovo canale dedicato alle disdette.

Nel 2024 in Piemonte sono state erogate 2.268.104 prestazioni, il 6% in più rispetto al 2023.

Fonte: [Regione Piemonte](#)

PRENDE TRE LAUREE DOPO GLI 80 ANNI, L'ULTIMA A 89 ANNI

Italo Spinelli, un 89enne originario della provincia di Modena, ex-operaio in pensione, ha conseguito recentemente la laurea in filosofia, la terza in sette anni.

Dopo la perdita della moglie Angela, 11 anni fa, ha iniziato un percorso che lo ha spinto a cercare nella filosofia una risposta al dolore della separazione dalla donna che aveva tanto amato. La prima laurea nel 2018, poi quella in Storia nel 2021 e infine di nuovo in Filosofia. "Do ragione a Sant'Agostino: le anime restano accanto a chi le ha amate davvero. Quindi penso che Angela sia ancora con me, perché io l'ho amata davvero", dice. Spinelli ha discusso la tesi magistrale "Il ritorno di Euridice: memoria e futuro in Giordano Bruno", accompagnato da sua figlia Francesca e dalla nipote Ines, e ha voluto lanciare un messaggio ai giovani: "Non avviliti se un esame va male. Perseverate. I risultati arrivano.



Anche a me è successo di essere stato cacciato", ha detto con un sorriso.

John McCourt, Rettore dell'Università degli Studi di Macerata, dove ha conseguito tutte e tre le lauree, racconta: "Italo Spinelli è entrato nel cuore della nostra comunità. L'affetto che ha saputo suscitare nei più giovani è il segno più bello del suo percorso. La sua tenacia ha commosso professori e studenti che lo descrivono come un esempio di umiltà e perseveranza".

"Voglio dimostrare che la mente può restare giovane se la nutriamo di sapere", dice l'anziano studente, circondato dai suoi compagni di corso, già pronto a esplorare nuovi orizzonti accademici.

Fonte: [Università degli Studi di Macerata](#)

UNA NUOVA MACCHINA INDIVIDUA E IRRADIA I TUMORI IN 6 SECONDI

Si chiama Hypersight la macchina in grado di individuare il tumore da trattare e irradiarlo con estrema precisione in appena sei secondi, salvaguardando i tessuti sani: una tecnologia che rende possibile curare molti tumori solidi, in fase iniziale o metastatica, come quello della prostata, del polmone, del pancreas e del fegato. E' stata installata nel Dipartimento di Radioterapia Oncologica Avanzata dell'IRCCS Sacro Cuore Don Calabria di Negrar, in provincia di Verona. Un "super occhio" che insieme ad Ethos, macchina di radioterapia guidata dall'intelligenza artificiale, riesce a curare i tumori in modo adattivo, cioè in grado di ricalcolare a ogni seduta un nuovo piano di cura, in base alle variazioni della massa tumorale e a quelle anatomiche che possono verificarsi durante il trattamento.



Questa apparecchiatura, per la prima volta in Italia e disponibile in pochi centri al mondo, è capace di catturare con qualità eccezionale le immagini del tumore da trattare e di individuare perfettamente la sede tumorale agendo in tempi più brevi e contribuendo a ridurre durata e numero delle sedute. Ciò consente inoltre di abbattere le liste d'attesa per tutti i tumori solidi, in fase iniziale e metastatica." La moderna tecnologia rende possibile trattare molti tumori in media in cinque sedute, indolori e di pochi minuti", spiega il prof. Filippo Alongi direttore del Dipartimento. "Soprattutto, la radioterapia adattativa e di ultra precisione può essere impiegata anche in caso di recidive tumorali, re-intervenendo in pazienti già sottoposti a precedente radioterapia, che oggi non avrebbero altre opzioni di trattamento".

Fonte: [Sacro Cuore Don Calabria](#)



Vuoi altre buone notizie dall'Italia?

LE BICI ABBANDONATE RITORNANO A VIVERE GRAZIE AI RAGAZZI



In una piccola officina di Riva del Garda, in provincia di Trento, volontari giovani e adulti, studenti delle scuole e ragazzi del servizio civile restituiscono vita alle biciclette dimenticate e abbandonate, creando un circolo virtuoso che coinvolge tante persone.

Le bici, o più spesso le parti rimanenti di queste, tornano a vivere grazie all'energia e alla passione dei volenterosi dell'azione solidale GoodBike proposta dall'APSP Casa Mia per dare un'opportunità non solo alle biciclette, ma anche alle persone. Le persone coinvolte provengono anche da situazioni difficili, inserite nei servizi dell'APSP e da volontari del progetto "Io ci sono" che in quest'officina trovano un luogo dove imparare competenze tecniche e ritrovare fiducia in se stessi. Ogni bici sistemata è una storia di rinascita, un filo che intreccia solidarietà e passione creativa. Decine di biciclette che languivano legate a pali ora percorrono le strade della città e aiutano persone che non potevano permetterselo, portando

con sé un messaggio positivo e ripulendo le strade dall'immagine della trascuratezza. Alcuni proprietari di negozi di bici locali offrono la loro consulenza per insegnare ai ragazzi le tecniche per riparare le bici e per assemblarne i pezzi, mentre la Polizia locale fornisce le biciclette abbandonate sul territorio. Le bici sono donate ai ragazzi e agli adulti inseriti nei servizi di APSP Casa Mia, a realtà solidaristiche della zona come la Caritas e ad associazioni locali, grazie alle quali sono arrivate in Ucraina, Romania, Burundi e, a breve, in Tanzania. Ciò che sembra perduto può ritrovare il suo valore, oggetti destinati all'oblio diventano un simbolo di speranza e sostenibilità.

Fonte: Casa mia APSP; L'Adige

NELLE CARCERI ARRIVANO LE STANZE DELL'AMORE, PER NON SCORDARE L'AFFETTO

Le carceri di Parma e di Terni hanno riconosciuto il diritto dei detenuti ad avere momenti di intimità con i propri partner, anche dietro le sbarre. Sono le prime in Italia a dare attuazione alla sentenza della Corte costituzionale n. 10/2024 che rende illegittimo il controllo a vista da parte del personale di custodia durante le visite, per garantire il diritto alla libera espressione dell'affettività, anche nella componente sessuale. I magistrati di sorveglianza hanno emesso delle ordinanze che obbligano gli istituti penitenziari alla creazione di spazi dove tenere i colloqui intimi, per evitare l'impoverimento delle relazioni perso-

nali e il rischio della disgregazione sentimentale. L'obiettivo è facilitare la risocializzazione, prevenire la desertificazione affettiva e preservare la capacità generativa e il desiderio genitoriale dei detenuti. L'introduzione delle cosiddette "stanze dell'amore" nelle carceri italiane rappresenta una novità nel sistema penitenziario che affronta il problema dell'isolamento emotivo dei detenuti e che mira a contribuire a migliorare il loro benessere psicologico e a ridurre i tassi di suicidio e autolesionismo. "L'impossibilità per chi si trova in carcere di coltivare relazioni affettive con i propri partner è una pena accessoria anacronistica",

dichiara l'associazione per i diritti del sistema penale Antigone. La sentenza, definitiva storica, rende l'affettività e la sessualità un diritto di cui possono godere anche le persone in regime di detenzione, riconoscendo come la privazione della libertà personale non possa comportare anche la negazione di altri diritti fondamentali, tra i quali quello di mantenere relazioni affettive e intime.

Fonte: Ufficio di sorveglianza di Spoleto; Corte Costituzionale; Antigone Onlus

I RAGAZZI INVENTANO LA COVER CHE RICARICA IL TELEFONINO A ENERGIA SOLARE

Una custodia tecnologica realizzata in nylon riciclato e con pannello solare integrato per la ricarica degli smartphones: è l'invenzione amica dell'ambiente di una classe dell'Istituto tecnico economico "Feliciano Scarpellini" di Foligno per poter utilizzare il cellulare tutto il giorno fuori casa e senza vincoli, anche durante un trekking o attività sportive all'aria aperta.



Gli studenti e le studentesse della 5ªB, durante le lezioni di economia aziendale, non si sono limitati a inventare l'originale cover ma ne hanno realizzato un prototipo, ideando poi l'imballaggio in cartone ecologico e progettando un piano di marketing che prevede la messa in commercio dell'accessorio a un prezzo di lancio di 29,99 €, sia online, sia in negozi fisici nella città di Perugia.

Il progetto, denominato "Recover solar cover", presentato al concorso "Italia Angelucci Baldoni", si è aggiudicato il primo premio in denaro, pari a 1.500 €, per l'originalità e l'attenzione a uno stile di vita sostenibile. La custodia, compatibile con qualsiasi dispositivo mobile e resistente all'acqua, si rivolge in particolare al target di clientela nativa digitale della Generazione Y, un segmento di consumatori sempre più attento a prodotti che sappiano combinare tecnologia e sostenibilità.

Fonte: Istituto Tecnico Economico Feliciano Scarpellini; Comune di Foligno

SCOPERTA IN CALABRIA UNA NUOVA SPECIE DI FARFALLA: DEDICATA A GIULIO REGENI



Un gruppo di ricercatori ha scoperto nei boschi della provincia di Cosenza, in Calabria, una nuova specie di farfalla ancora mai identificata dalla scienza. La scoperta è stata dedicata a Giulio Regeni, il giovane ricercatore italiano ucciso in Egitto. La specie, appartenente alla famiglia degli Psychidae, è stata chiamata *Diplodoma giulioiregenii*. La sua biologia è ancora sconosciuta ma si suppone che la larva si nutra di muschi, licheni e foglie appassite. La farfalla è ricoperta di peli corti e lucidi di colore marrone chiaro e ha un'apertura alare di 12 mm, con ali anteriori allungate e scure e macchie chiare lucide visibili sul margine costiero. La certezza che si trattasse di un lepidottero mai intercettato prima dalla scienza si è avuta integrando dati molecolari e morfologici che hanno permesso di distinguerlo dalle altre specie dello stesso genere per le differenze sostanziali nelle strutture genitali e le differenze nel DNA mitocondriale.

“La scoperta di *Diplodoma giulioiregenii* in un'area ecologicamente ricca e diversificata come il Sud Italia evidenzia da un lato la presenza di un'immensa varietà di specie animali e vegetali, che testimonia un patrimonio biologico ancora inesplorato; dall'altra, invece, la necessità di proseguire gli studi e il monitoraggio degli habitat forestali proprio per salvaguardarli”, spiega Stefano Scalerio, il ricercatore del CREA che ha coordinato il progetto e guidato il team con Sara La Cava, anch'essa ricercatrice CREA, che aggiunge: “L'identificazione di nuove specie contribuisce a migliorare la comprensione delle reti ecologiche e delle interazioni tra specie in habitat forestali”.

Fonte: [Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria](#)

IL POLISTIROLO ECOLOGICO FATTO CON I FUNGHI: L'IDEA DI UNA STARTUP ITALIANA

Una giovane startup italiana ha sviluppato una tecnologia che utilizza il micelio dei funghi per trasformare scarti agricoli in un materiale da imballaggio biocompostabile altamente performante, un'alternativa ecologica al polistirolo. Il nuovo materiale sfrutta le caratteristiche dei filamenti che formano il corpo vegetativo dei funghi per creare una biostruttura naturale resistente e plasmabile, producibile in grandi quantità utilizzando materiale dal basso costo, estremamente facile da smaltire. Il nuovo prodotto ideato dai giovani innovatori della

Smush Materials si distingue per le sue elevate performance meccaniche, è ignifugo e resistente all'acqua ed è adatto per essere conformato sul disegno del prodotto, per piccoli o grandi imballaggi, dai contenitori delicati fino a quelli che proteggono prodotti pesanti come frigoriferi o televisori. Grazie alla sua composizione naturale e circolare, risponde inoltre alle normative europee che vietano l'uso di plastiche monouso entro il 2030. Il polistirolo, ampiamente utilizzato per la sua leggerezza e capacità di protezione, è tuttavia uno dei materiali più difficili da smaltire, con gravi impatti sull'ambiente. Trovare alternative al polistirolo è estremamente complesso, così come scalare modelli di business sostenibili integrabili nelle filiere produttive e logistiche. “Non è sempre necessario creare nuove materie prime in laboratorio. Partiamo da ciò che il pianeta ci offre”, spiega Luca Ficarelli, co-fondatore della startup. “Bisogna partire dalla natura ogni volta che è possibile. Utilizziamo rifiuti agricoli come materie prime per coltivare i nostri prodotti; dopo l'uso possono essere riutilizzati in agricoltura come fertilizzanti”. Il processo produttivo emette il 90% in meno di CO₂ rispetto al polistirolo.

Fonte: [Smush Materials; Startuptitalia](#)

NUOVI OCCHI PER DUE FRATELLI: A TORINO UN INTERVENTO RIVOLUZIONARIO

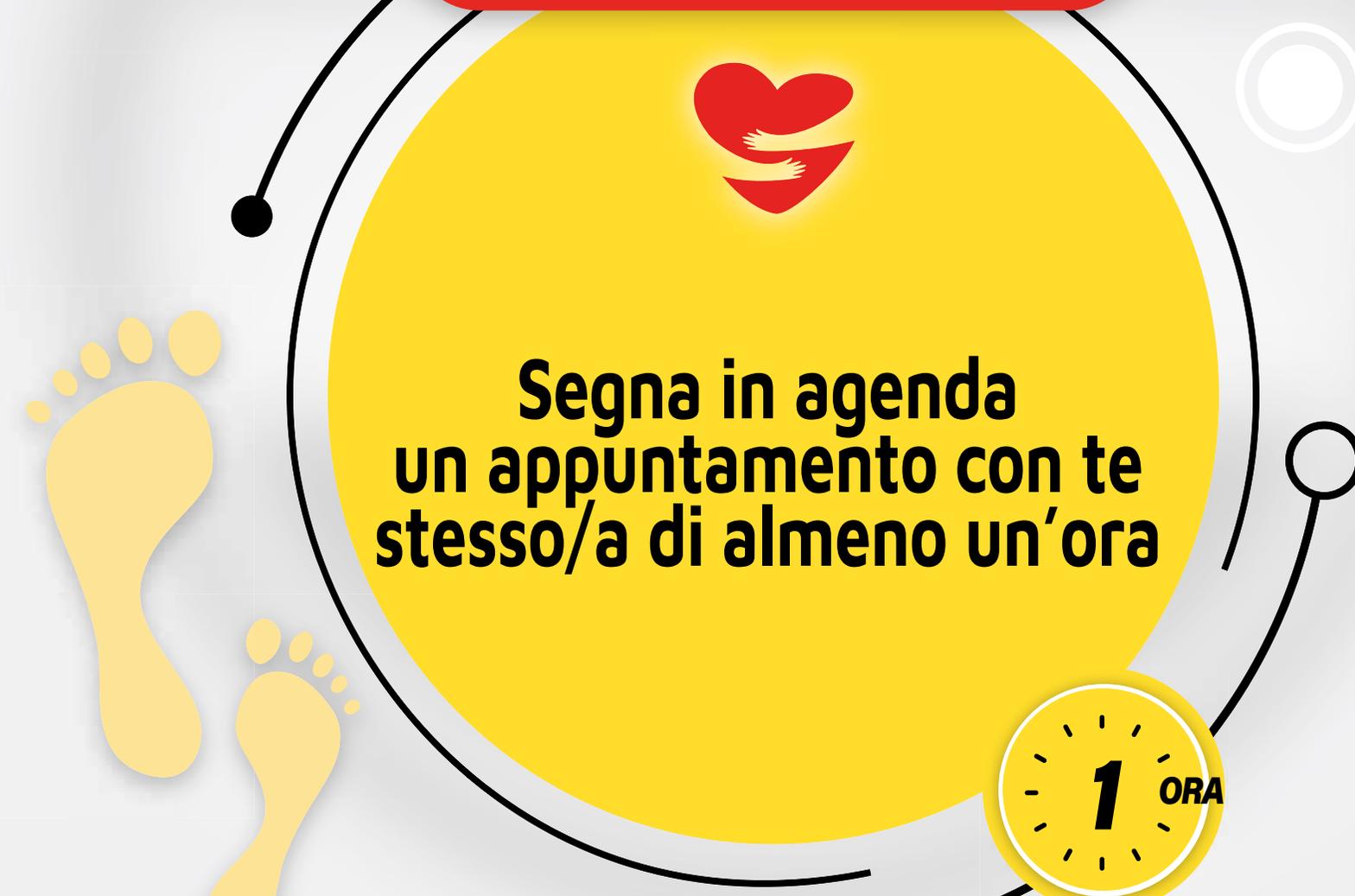


Un fratello e una sorella nati senza iride hanno potuto avere la vista grazie a un intervento rivoluzionario eseguito presso la Città della Salute e della Scienza di Torino. I due giovani di 17 e 24 anni, affetti da una rarissima malattia genetica ereditaria (Aniridia congenita), sono stati sottoposti a un delicatissimo intervento chirurgico senza precedenti. La loro condizione, presente anche nella madre e in altri familiari, comportava l'assenza totale dell'iride, associata a gravi alterazioni oculari, tra le quali cataratta e un glaucoma progressivo che comprometteva la loro vista. L'équipe medica del professor Michele Reibaldi ha deciso di operare i fratelli nello stesso giorno, intervenendo su entrambi gli occhi. L'intervento ha previsto il trattamento di tre diverse patologie associate: il glaucoma è stato trattato con l'impianto di un innovativo dispositivo mininvasivo che permette la riduzione della pressione oculare e l'arresto della perdita visiva; la rimozione della cataratta con l'impianto di un cristallino artificiale, e infine l'inserimento di un'iride artificiale di ultima generazione. Oltre al recupero della vista, l'intervento ha dato ai due fratelli l'opportunità di avere per la prima volta l'iride e anche di scegliere il colore dei propri occhi.

“Un intervento all'avanguardia che ancora una volta dimostra l'eccellenza delle professionalità e delle tecnologie della Città della Salute e della Scienza”, ha dichiarato il Commissario Thomas Schael. “Per questo sostengo che la nostra Azienda è un DEA (dipartimento di emergenza accettazione) di terzo livello e che può competere con le migliori realtà sanitarie europee”.

Fonte: [Città della Salute e della Scienza](#)

Relazione con se stessi



**Segna in agenda
un appuntamento con te
stesso/a di almeno un'ora**

Segna in agenda un appuntamento con te stesso/a di almeno un'ora



Perché farlo

Le nostre giornate corrono come un flusso senza fine. Ci troviamo spesso a sentire il peso degli impegni, dei pensieri, delle sollecitazioni che arrivano dal mondo esterno. I luoghi che viviamo, gli spazi che abitiamo, gli incontri che facciamo, le parole che entrano nella nostra mente: ogni esperienza porta con sé un bagaglio importante di stimoli. Ti sarà, forse, capitato di arrivare a sera con una sensazione di stanchezza mentale e fisica importante. Quello stato di pesantezza che ti porta a renderti conto che, forse, hai bisogno di fermarti. Ma poi, il giorno dopo, la giostra ricomincia e tu sei di nuovo in balia degli eventi. Hai mai pensato a dove si genera quello stato di benessere e calma interiore che tanto desideri? È dentro di noi. Si trova in un luogo profondo che abita la nostra essenza. Si tratta di un luogo che possiamo ricontattare solo fermandoci. E quando pensiamo di non avere tempo, allora quello è il momento migliore per dedicarci una pausa. È come avviare un dialogo nuovo con noi stessi, con la nostra parte più autentica. Ed è un'esperienza profonda che ci permette di ritrovare la serenità necessaria per andare nel mondo e portare la nostra bellezza. Quando stiamo bene con noi stessi, lo avrai notato anche tu, stiamo bene con gli altri e viviamo con più entusiasmo e con più partecipazione la vita di ogni giorno. Prendersi tempo per noi stessi non è togliere ma è aggiungere. Si tratta di un'opportunità che offriamo a noi e di conseguenza alle persone che incontriamo. Percorrere il sentiero che porta alla nostra essenza ci consente, infatti, di trovare quella lucidità necessaria per interpretare i fatti della vita in modo costruttivo. Così facendo accade anche un'altra magia: si riconosce il viaggio che abbiamo compiuto e ogni esperienza che abbiamo vissuto. Ed è questo che ci permette di apprendere le lezioni che la vita ci ha proposto e di farne tesoro per essere sempre più autentici e per affrontare il percorso a cui siamo stati chiamati. Ognuno di noi ha una missione in questa vita terrena e sviluppa – o potenzialmente può sviluppare – i talenti necessari per renderla possibile. Quando viviamo nella confusione, nella corsa e nel sovraccarico mentale rischiamo di perdere il contatto con la nostra missione di vita. Semplicemente non la riconosciamo perché il nostro sguardo è offuscato. Ritrovare l'equilibrio con la nostra parte più profonda è ciò che ci consente di emergere dalla foschia e di vedere, finalmente, la luce meravigliosa che meritiamo.

Come farlo

Scegli un momento della giornata che risulta comodo per te. Adatta questo momento alla tua giornata e ai tuoi impegni in modo da avere la certezza di non saltare l'appuntamento. Come immergerti nell'esperienza? Fai tre respiri profondi e prendi consapevolezza che quello è il tuo momento, informa tutte le persone che condividono il tempo con te di lasciarti vivere questa ora. Decidi, quindi, l'attività o le attività (possono essere anche differenti) che vuoi svolgere. Potresti avere piacere di leggere un buon libro, camminare all'aria aperta, dedicarti a un hobby che ami particolarmente, prenderti il tempo per compilare un tuo diario personale, iniziare a scrivere il libro che hai in mente da tanto tempo o semplicemente restare in contemplazione respirando e meditando. È il tuo momento e solo tu puoi renderlo speciale. Un ultimo suggerimento: non dedicare questo spazio temporale ad attività legate al lavoro o alla cura della casa. Fai che sia dedicato unicamente a te. Presto capirai di essere in contatto con la tua spiritualità.



Tratto dal libro
I 52 PASSI Mezzopieno



Mezzopieno

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



Donatella di Pietrantonio

Scrittrice

Sapere che siamo fragili ci fa aprire in modo più autentico alla fragilità dell'altro

ELISABETTA
GATTO

Cosa significa per lei vedere il bicchiere mezzo pieno?

Forse non sono la persona giusta a cui chiederlo. Io tendenzialmente vedo il bicchiere mezzo vuoto, perché il mezzo pieno è bello, rassicurante, ma - non per essere pessimi-

sta - nel mezzo pieno non c'è da lavorarci: ci sono aspetti di realtà che vanno già bene, non c'è da concentrarsi. Io mi concentro sul mezzo vuoto perché significa che c'è ancora da fare per migliorare.

Lei ha esercitato la professione di dentista pediatrica. Cosa conserva dell'esperienza con i

bambini?

Non è stata solo con i bambini, ma anche con gli adulti. In generale cosa mi porto dietro è l'esperienza del contatto con l'umano, anche con le parti più fragili, con la paura. Nei decenni è stato bello stabilire una relazione con i pazienti, soprattutto con i più piccoli. Ho introdotto l'odon-

toiatra narrativa, che ora va molto di moda, ma l'ho usata prima, spontaneamente. Ho capito che prima di entrare in una cavità intima come la bocca bisogna stabilire una relazione, raccontare e ascoltare storie, come premessa necessaria al lavoro tecnico.

Forse questa consuetudine a raccontare storie le ha dato lo slancio per mettersi a scrivere.

No, si è trattato semplicemente di applicare in un ambito molto specifico qualcosa che facevo sin da bambina.

Nei suoi romanzi la terra d'origine e il ritorno alla terra d'origine sono temi ricorrenti e con un potere evocativo e un richiamo fortissimi. Come definirebbe il suo rapporto con le radici?

Il mio personale rapporto con le radici è ambivalente. Se vogliamo usare la metafora ricorrente delle radici, è allo stesso tempo qualcosa che ci ancora al terreno, che ci fa stare in piedi, resistere al vento e a quello che accade. Ma nello stesso tempo ci tiene fermi. Credo che il rapporto vada sempre sviscerato ed elaborato nella componente della stabilità, ma anche del vincolo e del limite.

Al tema delle radici si lega quello della memoria, così centrale in "Mia madre è un fiume". La figlia di Esperina, affetta da demenza senile, si sente "sufficientemente buona". Forse occorre passa-

re attraverso l'accettazione delle proprie imperfezioni per trasmettere amore. Mi ha ricordato Winnicott e il genitore "sufficientemente buono" in un'inversione di ruoli di cura. Cosa significa per lei prendersi cura?

In generale, prendersi cura significa vedere la fragilità degli altri. E, qualora se ne abbia la possibilità, offrire sostegno, supporto, empatia, prestare le proprie capacità per sostituire quelle che sono venute meno. In particolare, nel caso del tema della memoria, il romanzo racconta il tentativo, inutile per efficacia e risultato, ma utile sul piano affettivo e umano, di restituire i contenuti a quella memoria umana che viene meno. E la cura qui è prestata a una facoltà cognitiva così importante per l'identità.

Io mi concentro sul mezzo vuoto perché significa che c'è ancora da fare per migliorare

Ha citato più volte la fragilità. Non a caso è presente anche nel titolo del romanzo, "L'età fragile", con cui ha vinto il Premio Strega.

La fragilità appartiene a tutte le fasi dell'esistenza e contrassegna anche l'esperienza della perdita, della malattia, della terra che trema. La fragilità è lo sgretolarsi delle certezze?
Sì, le certezze stesse sono fragili. Possiamo perdere ciò che abbiamo da un momento all'altro, è parte della condizione umana. In nessuna fase di vita si può essere sicuri di quello che abbiamo. L'unica via di scampo è averne consapevolezza: sapere che sia-

mo fragili ci permette di aprirci in modo più autentico alla fragilità dell'altro.

Anche l'esperienza della genitorialità, che prescinde dal legame di sangue, ha a che fare con il prendersi cura. Penso al rapporto tra Caterina e Marco in "Bella mia", ovviamente a "L'Arminuta" prima e poi "Borgo Sud".

Fortunatamente, qualora per i motivi più vari la genitorialità biologica non riesca a estrinsecarsi nella sua funzione di supporto primario alla vita delle persone, è importante pensare che non tutto è perduto. Ci sono possibilità alternative che non saneranno mai del tutto l'eventuale ferita dell'abbandono ma che potranno riparare ciò che manca nella vita di una persona. Si può essere

genitori sufficientemente buoni! Il comportamento adottivo che è molto spontaneo, naturale, istintivo, negli animali, non solo in cani, gatti, scimmie, ma anche in specie che non ci immagineremmo mai, come lo scorpione, può sicuramente essere riparativo, con i limiti che la mancanza di cure primarie comporta.

Questa mancanza resta, ma mi piace far riferimento alla tecnica giapponese del kintsugi, dove la decorazione delle crepe con l'oro mostra in modo più evidente la frattura, la ferita, ma rende più prezioso il vaso.

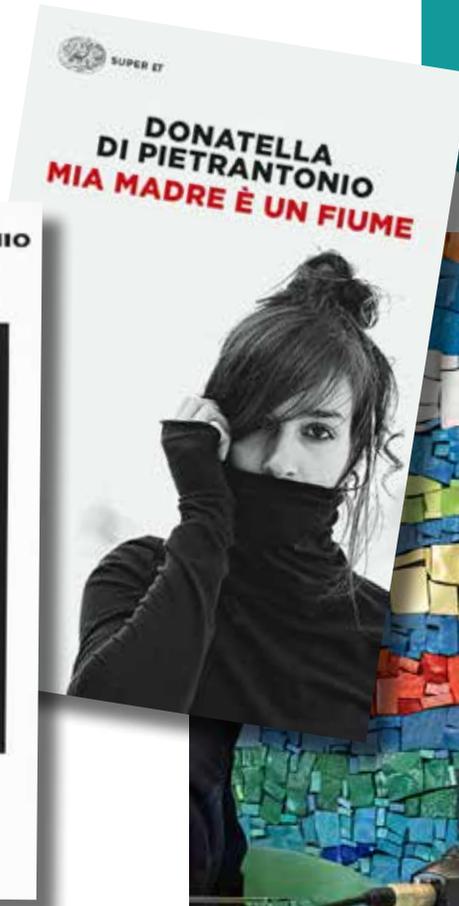
Prendersi cura significa vedere la fragilità degli altri

Nata ad Arsita, in provincia di Teramo, nel 1962, Donatella Di Pietrantonio ha esercitato la professione di dentista. Esordisce come scrittrice nel 2011 con il romanzo "Mia madre è un fiume", che ambienta nella sua terra e dedica al tema della demenza senile attraverso la relazione di cura di una figlia verso la madre anziana. Nello stesso anno, Donatella pubblica il racconto "Lo sfregio".

Nel 2013 esce il suo secondo romanzo, "Bella mia", segnato dalla tragedia del terremoto del 2009, con cui vince il Premio Brancati. Nel 2017 pubblica "L'Arminuta", che ottiene molti riconoscimenti, tra cui il Premio Campiello, il Premio Napoli e il Premio Alassio. È stato un bestseller, tradotto in 25 paesi e rielaborato da Giuseppe Bonito in un adattamento cinematografico.

Nel 2020 pubblica il romanzo "Borgo Sud", nuovamente ambientato in Abruzzo, che si classifica al secondo posto nell'edizione 2021 del Premio Strega.

Nel 2024 Donatella Di Pietrantonio vince il Premio Strega con il romanzo "L'età fragile".





"Tante mani. Un unico, lungo, respiro."

Foto di Diego Mariani



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

CURARE LE PIANTE MALATE PER FARE COMUNITÀ

A Pecetto Torinese ha preso vita un Ambulatorio delle Piante molto particolare, un servizio gratuito di assistenza per il verde domestico gestito da persone con disabilità, aperto alla comunità. L'iniziativa che coniuga inclusione sociale e cura dell'ambiente è gestita da persone impegnate in un'attività che valorizza alcune delle loro particolari competenze e favorisce l'incontro con la cittadinanza. Il progetto è stato creato dalla cooperativa COESA in collaborazione con il Comune e il Consorzio dei Servizi Socio-Assistenziali del Chierese.



Pecetto (TO)

LA SARDEGNA OFFRE 20.000 EURO PER CHI SI TRASFERISCE

La Regione Sardegna ha avviato un programma per incentivare la scelta di trasferirsi nei suoi piccoli Comuni con meno di 3000 abitanti, stanziando un contributo fino a 20.000 euro per ogni nuova attività o sede lavorativa avviata o trasferita in questi centri. Il bonus spopolamento è destinato a privati, professionisti e imprese che decidono di vivere e credere nei piccoli comuni e rappresenta una chiamata rivolta a chi desidera un futuro diverso, lontano dai ritmi frenetici delle città e vicino alla natura incontaminata, alle antiche tradizioni e al calore umano.



Cagliari

L'ABRUZZO DIVENTA LA REGIONE PIÙ PLASTIC FREE D'ITALIA

Sono 122 i Comuni Plastic Free in Italia che hanno istituzionalizzato la lotta contro gli abbandoni illeciti, realizzando la promozione radicale di programmi e comportamenti responsabili, opere di sensibilizzazione sul territorio e una gestione virtuosa dei rifiuti urbani. La regione con più Comuni Plastic Free è l'Abruzzo (16), seguita da Sicilia (14), Puglia e Veneto (12), Lombardia e Campania (10). I Comuni più plastic free del 2025 sono i lombardi Borgo Virgilio (MN) e Cernusco sul Naviglio (MI), i campani Bacoli (NA) e Cesa (CE), i pugliesi Manduria (TA) e Castro (LE), Tortora (CS) in Calabria e il capoluogo Ferrara in Emilia-Romagna.



Chieti

LA QUARTA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE

Il termine Industria 4.0 è stato coniato per la prima volta alla Fiera di Hannover nel 2011 in Germania. L'aspetto innovativo del piano era rappresentato dal set di concetti che ruotano intorno alle Tecnologie IT: sistemi cyber-fisici, internet delle cose, fabbrica intelligente, tecnologie manifatturiere digitali. Da quel momento, il termine è usato per parlare della quarta rivoluzione industriale ed è diventato parte dei Piani Nazionali implementati dai governi per aiutare le aziende

ad a perseguire la digitalizzazione dei processi interni, come «Industrial Internet», «Industrie du Futur», «High Value Manufacturing», «Fabbrica Intelligente», «Impresa 4.0» o «Internet plus». «L'implementazione delle tecnologie abilitanti, attraverso la digitalizzazione, può soddisfare le esigenze di singoli clienti in maniera veloce ed efficiente», spiega Alessandra Micozzi, Prof.ssa di Economia Applicata presso Universitas Mercatorum. «L'Internet of Things consente loro di entrare a far parte del processo di produzione sin dalla progettazione del prodotto. Inoltre, avere a disposizione una mole consistente di dati da analizzare, consente di ottimizzare il processo decisionale. Il tema della sostituzione dell'uomo



“L'impresa di domani è quella che mette al centro l'essere umano”

Alessandra Micozzi

per mezzo della macchina è stato ampiamente dibattuto: nonostante sia diffusa l'idea che le nuove tecnologie possano «rubare» posti di lavoro, la domanda di lavoratori con competenze nei settori dell'ingegneria e dell'analisi dei dati più che compenserà la perdita di posti di lavoro nel reparto assemblaggio e produzione. Nel trattato Industria 4.0



di Magone e Mazali (2016) vengono descritti gli effetti di questo approccio industriale in termini di organizzazione del lavoro, delineando due nuove figure della fabbrica intelligente, il «colletto blu aumentato» e l'«ingegnere di nuova concezione», da assumere e formare al fine di realizzare concretamente una fabbrica intelligente. In questo senso, la visione proposta da Industria 4.0 è quella di rappresentare un'opportunità per le imprese e non un costo per la società.

Le aziende più grandi possono svolgere un ruolo di mentoring supportando altre aziende meno avanzate nell'adozione delle nuove tecnologie, in un nuovo scenario in cui le stesse facilitano l'emergere di una cultura collaborativa nell'ecosistema regionale. Anche le piccole aziende possono adottare un modello di Smart Factory e questo avviene grazie all'Open Innovation che mette in discussione i modelli tradizionali delle PMI, spingendole ad aprirsi verso l'esterno (inbound innovation) per assorbire conoscenze e tecnologie, ma anche a condividere le proprie competenze e soluzioni verso l'esterno (outbound innovation), attivando processi di scambio continuo.

LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

L'avvento dell'Industria 4.0 e la transizione verso la 5.0 è un processo in evoluzione che si sta spingendo verso l'integrazione delle capacità umane con le tecnologie avanzate, per creare un ambiente produttivo e prodotti sempre più sostenibili e adattabili. Il ruolo della collaborazione nel supportare i meccanismi di condivisione della conoscenza per l'adozione delle tecnologie dell'Industria 4.0 è un elemento che rende il ruolo umano centrale in questo modello di impresa. L'approccio collaborativo assume poi una posizione ancora più importante nell'evoluzione verso la nuova Industria 5.0, un paradigma che mette al centro il fattore umano e integra i temi della resilienza e della sostenibilità. In questo nuovo scenario, la cooperazione tra attori dell'ecosistema diventa essenziale per costruire sistemi produttivi più adattivi, inclusivi e orientati al benessere sociale e ambientale.

La quinta rivoluzione industriale è già in corso e sta vedendo una umanizzazione della tecnologia per adattare i processi lavorativi alle capacità e alle necessità individuali e alle esigenze antropiche e naturali, migliorando il benessere dei lavoratori e la qualità dei prodotti. La nuova collaborazione uomo-macchina non sostituirà l'uomo con le macchine ma potrà creare nuove sinergie tra i due. La robotica e l'intelligenza artificiale possono svolgere compiti ripetitivi o pericolosi, liberando le persone e permettendo loro di concentrarsi su attività più creative e strategiche.

L'integrazione delle tecnologie avanzate può essere orientata non solo al profitto ma anche al miglioramento della società, creando posti di lavoro più significativi e con cornici di senso più adeguate e che rispecchino con maggior aderenza i valori etici e sociali del lavoratore e dell'azienda.

Nel suo approccio all'ambiente la nuova industria è inoltre sempre più orientata all'economia circolare e attraverso l'ottimizzazione delle risorse sviluppa processi flessibili e adattabili per prevenire e per affrontare con più immediatezza ed efficacia le crisi economiche e ambientali. Questo approccio mira a creare una simbiosi tra uomo e macchina, dove ciascuno svolge ruoli complementari.

LA SIMBIOSI UOMO MACCHINA



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

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *Scriveresistere* Anno VI,
n. 2)

I miei primi 50 anni

Non tempo di bilanci, ma di festeggiamenti senza rimpianti

ENRICA
GHISLANZONI

Il 28 marzo ho raggiunto il traguardo dei 50 anni, traguardo che è per me un dono visto alla luce della malattia che mi accompagna da quasi otto anni. Sarebbe tempo di bilanci ma non mi sono mai piaciuti perché preferisco vivere di pancia e cuore.

Di certo non ho rimpianti.

Quello che più mi manca sono i viaggi, fin da piccola mia mamma mi chiamava zingara per la mia voglia di andare, la mia curiosità di vedere posti nuovi e, quando da adulta con Robi, mio marito, abbiamo scoperto la passione per il camper, nessuno mi fermava più. Abbiamo fatto tanti viaggi e visto posti meravigliosi, ma la sensazione che più amavo era la libertà: come salivi e accendevi il motore era già vacanza, non c'era viaggio che pesasse, anzi era la parte più bella.

Se devo scegliere un viaggio che più ho nel cuore è il giro della Sicilia, forse anche perché è stato l'ultimo prima della sla. Dormire ai piedi dell'Etna, incontrare per caso degli amici e decidere di condividere la vacanza... così, senza programmare, con la massima libertà. Nel campeggio in cui abbiamo passato qualche giorno di relax, la sveglia era il suono del carretto che vendeva le granite con la brioche per la colazione, di cui i ragazzi erano ghiotti.

Un altro luogo che mi rimarrà sempre nel cuore è la Valle dei Templi ad Agrigento, un luogo magico, un mondo passato inserito nel nostro mondo.

E ora che non posso più viaggiare mi restano tutti i ricordi e le foto che riempiono la camera e mi ricordano che sono stata fortunata, ho avuto una vita intensa e felice e sono certa che anche i miei prossimi cinquanta anni saranno ugualmente felici anche

se diversi perché sono circondata da tanto amore e dentro sono viva come prima.

Perciò, tanti auguri a me!



Dove vanno a finire le storie che sembravano dover essere eterne? (Vinicio Capossela, *Il Paradiso dei calzini*)

NATALIA
CERAVOLO

Dove vanno a finire le storie che sembravano dover essere eterne?

Sembra ruotare tutta intorno a questo interrogativo la serie tv **"Dieci Capodanni"**, recuperabile su RaiPlay.

Ana e Oscar sono due trentenni che s'incontrano per caso la notte di Capodanno del 2015 e scoprono di avere una strana coincidenza in comune: lui compie gli anni il 31 dicembre e lei il primo giorno dell'anno. Sono molto diversi anche come stile di vita: lui medico scrupoloso, sicuro di sé e con una relazione turbolenta alle spalle, lei ancora senza una propria strada, mentre vive in un appartamento condiviso. Iniziano a frequentarsi e la serie racconta la loro evoluzione e crescita fino ai

quarant'anni, verso la consapevolezza delle scelte. Così come quando ci si innamora, i primi episodi sono eccitanti: feste in discoteca, tanta musica, sguardi che si incontrano e si desiderano. E, soprattutto, tanto sesso: Ana e Oscar scoprono un'intesa che è prima di tutto fisica. I problemi arrivano con tutto il resto: molto serio e organizzato, lui mal sopporta il caos che lei porta con sé. E, contemporaneamente, lei non ci sta a essere continuamente giudicata. Presto quindi la loro relazione naufraga. Ma, come due magneti che non possono resistersi, continuano a incontrarsi. Anche se, ogni anno, le loro vite si allontanano sempre di più. Mano mano che le stagioni passano, anche il racconto si fa più malinconico, perdendo l'entusiasmo degli inizi. Con la maturità arrivano infatti sempre più responsabilità, i bisogni cambiano, la vita presenta diverse prove. E noi, insieme ad Ana e Oscar, ci troviamo travolti dal passare inesorabile del tempo: è come se tutto fosse avvolto da un flusso inarrestabile. L'amore, anche se non è più consumato, è per sempre?

Collegiamo questa serie tv a un romanzo intenso e delicato di Diego de Silva, **"I titoli di coda di una vita insieme"**, edito Einaudi. Un romanzo d'amore, o meglio, di disamore.

Una storia raccontata rigorosamente a due voci perché in una relazione quando tutto va a gonfie vele si viaggia all'unisono, la coppia è un essere mitologico come quegli strani animali a due teste appartenenti a una zoologia fantastica. Ma quando l'incanto si rompe ognuno riprende possesso della propria identità e ci offre la sua versione dei fatti. Le verità reciproche naturalmente non combaciano mai come fanno bene gli amici intimi costretti a parteggiare per uno dei due contendenti di questo duello senza esclusione di colpi che è la fine di una storia.

Fosco e Alice, i due protagonisti del libro, sono ai titoli di coda della loro vita insieme e l'autore con la prosa ironica e al tempo stesso "malinconica" che i suoi fans hanno imparato ad amare negli anni, riesce a cogliere le infinite

sfumature del loro viale del tramonto che assomiglia a tutti i finali delle nostre storie e non possiamo che immedesimarci, soffrire e infuriarci insieme a loro. Ma con un indovinato escamotage letterario l'autore raffredderà ad arte la materia appassionata dell'addio affidandola anche alle parole burocratiche e apparentemente senz'anima dei rispettivi avvocati, regalandoci un punto di vista ancora più straniante e originale. "Alice e io ci vogliamo bene. Per questo ci stiamo lasciando. Lo so, è un paradosso, ma è così che finiscono i matrimoni. Per quanto illogico sembri, sono i difetti che tengono in vita le coppie. Gli atteggiamenti che irritano, i momenti in cui diventi bersaglio di provocazioni improvvise, sfrontate, figlie di piccoli rancori mai superati se non dagli anni (che passano ma non risolvono), rancori prescritti e dunque inesigibili che ancora bruciano; le frasi che non vorresti più sentire (quante volte le hai chieste di non ripeterle?), le abitudini moleste, le dimenticanze, gli intercalari sbagliati che sei stanco di riprendere. Sono queste le cose che contano.". Dove vanno a finire le cose non eterne?

DIEGO DE SILVA
I TITOLI DI CODA
DI UNA VITA INSIEME



ESCLUSIVA RAIPLAY



Questa rubrica nasce con la voglia di unire. L'idea che la sottende è che, guardando bene, tutto è collegato. Un macro tema che collega libri, film e serie tv, tutto col sacro file rouge della parola.

La rubrica è a cura di Natalia Ceravolo, due figli, una manciata di dolori e gioie ad ogni angolo.

Sul suo canale instagram raccoglie tutto, per non perdere il segno:

<https://www.instagram.com/nataliaceravolo/?hl=it>

Per ascoltarla tutte le domeniche su Radio Capital:

<https://www.capital.it/programmi/betty/puntate/>



“

Non stancarsi mai di sbalordirsi davanti alla vita

Una ragazza delle medie una volta mi scrisse: “perché sui giornali si parla solo delle cose che succedono e mai della vita? Anche la vita succede”.

La ragione ci porta fino ai piedi di un muro e ci lascia lì. Credo che l'ultima risorsa sia lo stupore: non bisognerebbe stancarsi mai di provare un attimo di sbalordimento di fronte a quelle cose che ci paiono ovvie, il suono della propria voce, la venatura di una foglia, le stelle che cadono la notte di San Lorenzo. L'avventura straordinaria di diventare amico di uno scoiattolo. Mi inteneriscono persino i rospi in amore.

- Luca Goldoni

(da “Vita da bestie” 1998)



FRATERNITÀ DI MONGRENO

Condividere il servizio per sentirsi comunità in cammino

“L’atteggiamento di fiducia reciproca è alla base del nostro modo di vivere insieme”



DIEGO
MARIANI

Dal 2022 nella Diocesi di Torino è attivo il gruppo “Chiesa formato famiglia”, composto da famiglie che hanno scelto di vivere la comunità in modo concreto e quotidiano. Alcune abitano in case parrocchiali, altre in condomini solidali o nelle proprie abitazioni, condividendo accoglienza, relazioni e servizi al territorio. L’iniziativa propone un modo nuovo di abitare la città e gli spazi ecclesiali, mettendo al centro la dimensione comunitaria, il sostegno reciproco e l’impegno nel costruire legami con il territorio. Ogni famiglia partecipa secondo le proprie possibilità, contribuendo a una rete in evoluzione, vicina alla vita reale delle persone e aperta a nuove forme di collaborazione. Abbiamo incontrato la fraternità di Mongreno, sulla collina torinese, per conoscere meglio il loro modello di vita comunitario e farci raccontare la quotidianità del vivere insieme condividendo un servizio per la parrocchia e la cittadinanza. Giovanni e Claudio si fanno portavoce per il progetto, mentre si preparano ad una gita fuori porta in

occasione della festa dei lavoratori.

Come nasce la vostra fraternità?

[Giovanni] Nasce dall’iniziativa dell’ultimo parroco di Mongreno, Don Sebastiano, che dopo aver ricevuto come lascito una casa situata nelle vicinanze della parrocchia coinvolse una famiglia per aiutarlo nella gestione del luogo e della comunità. Quando Don Sebastiano si ritirò, l’attuale parrocchia venne accorpata a quella di Sassi. Fu allora che la prima famiglia, d’accordo con il parroco di Sassi, decise di ampliare il progetto coinvolgendo una seconda, per continuare l’impegno nella cura della chiesa.

Nel tempo si sono aggiunte altre famiglie, fino a costituire l’attuale fraternità composta da tre nuclei familiari e due giovani adulti: in totale otto adulti e sette bambini. Vivere insieme ha richiesto di reinventarci completamente, trovando nuovi equilibri e modalità di convivenza anche rispetto agli spazi a disposizione.



Quali servizi svolgete per la parrocchia?

[Giovanni] Il nostro servizio principale è quello di mantenere viva la chiesa: aprirla, chiuderla e garantire la celebrazione domenicale. Questo il compito affidatoci con mandato canonico. A tal fine cerchiamo i sacerdoti disponibili a celebrare l’eucarestia e coprire le varie necessità liturgiche.

Inoltre ci rendiamo disponibili per accompagnare i percorsi di preparazione al matrimonio e al battesimo, per l’accoglienza delle persone, la manutenzione degli spazi, delle strutture e del verde. Animiamo la messa domenicale e organizziamo percorsi mirati nei momenti forti dell’anno (Avvento e Quaresima) dedicati a bambini e adulti.

Cosa vi ha insegnato il passato comune negli Scout?

[Claudio] Come coppia, già durante il corso fidanzati avevamo espresso il desiderio di non essere una famiglia chiusa in se stessa. Lo scoutismo ci ha insegnato il valore del mettersi in gioco concretamente, “sporcarsi le mani”, e soprattutto la bellezza di farlo insieme.

Un altro nome del vostro progetto potrebbe essere "famiglie che vivono con altre famiglie". Quali equilibri trovate tra la vita di coppia, i figli e il servizio alla comunità?

[Giovanni] Per noi è fondamentale che si aderisca a questo progetto come famiglia. La sostenibilità del nostro vivere insieme nasce proprio da qui. La dimensione del servizio è una chiamata che accogliamo all'interno della nostra vocazione

primaria: essere marito e moglie, padre e madre. Essere famiglia, per noi, significa vivere una costante apertura all'altro. In

questo senso i servizi non sono individuali e fine a se stessi.

[Claudio] Tra noi vige una sorta di "pregiudizio positivo": se qualcuno non riesce a portare a termine un compito, si parte sempre dall'assunto che ci abbia messo comunque tempo, cura ed energia. Questo atteggiamento di fiducia reciproca è alla base del nostro modo di vivere insieme.

[Giovanni] Il fatto di essere famiglie che si aiutano reciprocamente rende tutto più sostenibile e rafforza la nostra scelta. Insieme riusciamo a fare cose che, da soli, non potremmo realizzare. Abbiamo imparato l'importanza di prenderci del tempo per ascoltarci e rimanere "accordati". Una volta al mese ci dedichiamo un pomeriggio di condivisione, durante il quale ciascuno può esprimere ciò che vive, incluse fatiche, e sentirsi

accolto dagli altri.

Come affrontate i conflitti quando vi presentate?

[Giovanni] Lo spazio di condivisione mensile è un luogo di ascolto unidirezionale. Non è un momento di revisione comunitaria, ma un ascolto attivo, senza giudizio o correzione. Proprio questa natura lo rende potente ma apre la porta a successive occasioni di confronto più diretto. In alcuni casi, per affrontare tensioni più profonde, ci siamo fatti accompagnare da una famiglia

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DALLA FRATERNITÀ DI MONGRENO
Guardate all'altro con un pregiudizio positivo

di amici che ci ha aiutato a far emergere comunicazioni difficili e a ristabilire un dialogo. Anche il semplice "fare insieme" durante i vari servizi offre occasioni informali di chiacchiere e confronto. Questo approccio ci viene dallo scoutismo: il concetto di "fare strada insieme" apre spontaneamente spazi di dialogo e chiarimento.

Rispetto agli spazi, quali accordi avete con la Diocesi?

[Giovanni] Abbiamo un contratto di comodato d'uso a tacito rinnovo con la Parrocchia. Dopo un lungo percorso di confronto, questa è risultata la formula più adeguata. L'accordo attuale è frutto di un dialogo approfondito con gli uffici diocesani.

Quali professioni svolgete al di fuori della fraternità?

[Giovanni] Tutti gli adulti della fraternità lavorano a tempo pieno. Io sono un consulente informatico, Claudio è medico anestesista, Serena lavora in una cooperativa che si occupa di educazione al consumo, Pietro è redattore, Chiara una maestra, Matteo professore di matematica ed Enrica ha lavorato fino a poco tempo fa nell'ambito dell'accoglienza ai migranti.

Che ruolo ha la fede nella vostra vita comunitaria?

[Giovanni] La fede è profondamente intrecciata alla nostra scelta. Viviamo per realizzare le tre

dimensioni fondamentali dello scoutismo: altruità, impegno civile e scelta di fede. Questi tre aspetti si incontrano nella nostra esperienza e ci permettono di vivere in pienezza. Il fatto di trovarci in un contesto dove tutti gli ambiti della vita si integrano ci facilita nella ricerca di quella felicità profonda che è il cuore della proposta di Gesù. Per noi, vivere qui significa concretizzare le nostre possibilità, rispondendo a una chiamata che ci accomuna.



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

#RINGRAZIAREVOGLIO

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

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



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

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



Condividi il tuo verso

www.ringraziarevoglio.it

Twitter #RingraziareVoglio

Per le persone che rinascono dopo essere cadute
Leandro

Per chi prova a perdonare
Fabiana

Per lo scoglio che non si sposta davanti alle tempeste
Allegra

Per il calore del corpo delle altre persone
Alfredo

Per chi ha inventato la scrittura
Melissa

Per il profumo che ti avvisa già di cosa sta arrivando
Rachele

Per gli altri
Tina

Per questo momento
Paola

Per lo stare insieme
Giulia

Per chi lavora di notte per permetterci di stare bene di giorno
Luca

Per chi la pensa diversamente da me
Filippo

Perché sto bene
Maria

Per il caos
Alessandro

Per la musica di Liszt
Matilde

Per i sorrisi
Caterina

Per la conoscenza
Vincenzo

Per le nuove scoperte di ogni giorno
Michela

Per le passioni
Giorgio

Per i piccoli gesti di gentilezza
Giulia

Per il cielo
Emanuela

Per il gioco
Tiziana

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



POVERTÀ

SALUTE

ECONOMIA ETICA

ECOLOGIA

INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

SOSTEGNO ALL'INFANZIA

COSTRUZIONE DI STRUTTURE

BUONE PRATICHE

INSERIMENTO LAVORATIVO

RICERCA SCIENTIFICA

DIALOGO INTERRELIGIOSO

DISABILITÀ

CULTURA DELLA POSITIVITÀ

CRESCITA PERSONALE

SPIRITUALITÀ

SOLIDARIETÀ

IL 5 PER MILLE

Anche quest'anno è possibile attribuire una parte delle proprie imposte al sostegno degli enti di promozione sociale e del terzo settore. Questa scelta non determina maggiori costi né imposte, ma semplicemente una destinazione mirata di una quota delle imposte già previste. Nel caso in cui il contribuente non esprima una preferenza, questa parte di contributo fiscale annuale viene acquisito dallo Stato.

Il SEMI, ente fondatore di Mezzopieno, ha ottenuto il riconoscimento dalla Direzione Generale delle Entrate per poter essere scelto come destinatario del 5 per mille nella dichiarazione dei redditi delle persone fisiche, lavoratori dipendenti o autonomi.

Per chi condivide l'impegno di Mezzopieno e SEMI (suo ente

fondatore) nella diffusione della cultura della positività, della gentilezza e nell'alleviamento della povertà e della conflittualità in Italia e in India, esiste questa opportunità aggiuntiva di sostentamento.

Come fare?

- Per chi presenta dichiarazione dei redditi:

Inserire il codice fiscale di Semi ETS 97684940014 nella dichiarazione dei redditi nel riquadro dedicato al 5 per mille. Indicare al commercialista, al CAF o all'intermediario che si occupa della dichiarazione dei redditi.

- Per i lavoratori dipendenti:

Compilare la scheda integrativa della Certificazione Unica e consegnarla in busta chiusa presso un ufficio postale, banca, commercialista, consulente del lavoro o CAF, indicando sulla busta "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF". La scelta può essere effettuata anche sul portale dell'Agenzia delle Entrate nella sezione dedicato alle Certificazioni uniche.

IMPARARE A VOLER BENE AL MONDO

Lavoriamo con le persone in difficoltà e con chi crede nel mondo e negli esseri umani per vivere con gioia e consapevolezza, per costruire insieme strade di benessere e di fiducia che realizzino pace e armonia tra la gente e per le comunità.

5 X mille **semi** **C.F. 97684940014**

Operiamo in economia del dono in modo professionale e volontario. **SOSTIENI SEMI E MEZZOPIENO**. **SEMIONLUS.ORG**

Nel **2024** abbiamo accolto ed inserito nelle nostre scuole **3480 orfani**, bambini tribali e fuoricasta in India.

Curato e somministrato tempo per la tubercolosi e farmaci antiretrovirali per **AIDS** **61 bambini malati** dei villaggi del Tsangara (India).

Chiusato e curato **75 bimbe** affette da **gravi disabilità** fisicopsichiche, accolti e curati **65 bambini sordi e ciechi** dei villaggi rurali del distretto di Khammam, in India.

Portato laboratori di **positività** e di comunicazione geniale a **3800** ragazzi e ragazze delle scuole italiane.

Raggiunto **110.000** persone con attività di **conforto e fiducia costruttiva** gratuiti in ospedali, scuole, comunità, università, aziende, associazioni, parrocchie e sulle strade.



“L’altalentrampolo”



Ciao!

Sono tornato al circo con Diego, Chiara e Irene, a trovare la giraffa Olga e vedere i progressi dello sciacallo Fulvio.

A quanto pare fare il clown gli piace molto. Ci divertiremo!

Oh, l’allenamento è già iniziato. Sediamoci a bordo pista,

così vediamo meglio. Ecco Olga. Guarda che collo lungo e che occhi dolci!

Da lassù lei ha sempre uno sguardo speciale sulla situazione.

Ora tocca a Rosy, l’ippopotama equilibrista. Che grande gioia vederla camminare sui trampoli, sembra che stia ballando. Da lassù è alta quanto Olga. Possono perfino guardarsi negli occhi. Ma cosa succede? C’è una corda attaccata a ciascun trampolo.

Sembra... un’altalena! Che strano numero.

Quel clown con le orecchie lunghe si dondola un po’ troppo veloce, sull’altalena.

Povera Rosy, sta barcollando! E adesso? PATATRAC!

Meno male che Rosy è un’artista circense e sa come cadere senza ferirsi, anzi, sa trasformare la caduta in un numero spettacolare, atterrando su una mano sola!

Però ha corso un grande rischio. Per fortuna che Olga sa come fare, in questi casi.

Si mette accanto a Rosy e al clown, che è proprio lo sciacallo Fulvio, e **li invita a osservare la situazione**, provando ad immaginare di essere al livello dei suoi occhi e di vedere la scena dall’alto. Un trampolo è mezzo rotto e la corda dell’altalena è attorcigliata alla coda di Fulvio. Rosy è impolverata e Fulvio ha il pelo arruffato.

Poi Olga **chiede a ciascuno di loro che emozioni stanno provando**. Rosy è davvero molto arrabbiata, mentre Fulvio dice di essere felice per aver realizzato un bel numero.

Olga continua a parlare con gentilezza e **domanda quali siano i loro bisogni**.



Rosy vorrebbe essere rispettata mentre si allena e ha bisogno di essere lasciata in pace. Fulvio sbuffa e dice che lui desidera essere apprezzato e valorizzato, perché non gli piace essere messo da parte.

Infine la giraffa guarda con dolcezza Rosy e Fulvio e **li invita a fare una richiesta**. Fulvio tira su col suo nasone e fa una smorfia buffa: «Mi piacerebbe poter fare qualcosa di più che boccacce e capriole».

Rosy sorride: «Vorrei che tu Fulvio proponessi i tuoi numeri prima di farli. A pensarci bene, l’idea dell’altalena sui trampoli è bella. Tu che dici, Olga?»

La giraffa fa una carezza a Rosy e a Fulvio e dice: «Ottimo. Facciamo merenda e poi proviamo l’altalentrampolo».

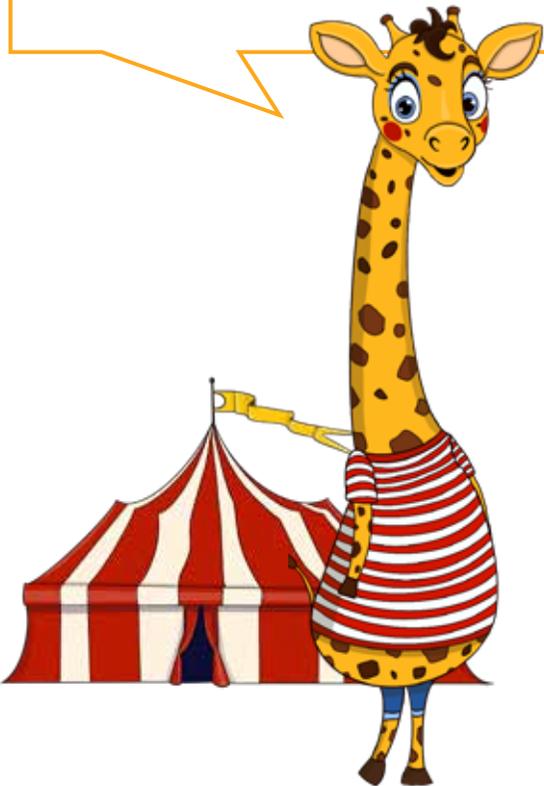
Pensa un po’, abbiamo assistito in diretta alla nascita di un nuovo numero di questo circo così speciale ed abbiamo anche imparato una cosa molto importante: **quando siamo in difficoltà, possiamo fermarci e osservare cosa sta accadendo; prestare attenzione alle nostre emozioni e a quelle di chi è con noi; chiederci quali sono i nostri bisogni, ascoltare quelli degli altri e cercare parole e azioni positive per soddisfarli**. Una soluzione si trova sempre! Vuoi provare anche tu?



Queste carte contengono alcune indicazioni che sono state utili a Rosy e Fulvio per superare le difficoltà e imparare a comunicare tra loro in modo gentile ed efficace.

Si tratta di 4 passaggi che li hanno aiutati a raggiungere un bel traguardo: inventare un nuovo inedito numero da circo, che li vede entrambi protagonisti.

Puoi accoppiare le carte, guardando i disegni e leggendo i suggerimenti e, se ti fa piacere, puoi immaginare una nuova situazione in cui Rosy e Fulvio potrebbero ritrovarsi a discutere e, utilizzando le carte nell'ordine indicato, puoi provare ad aiutarli a raggiungere un altro bel traguardo.



<p>OSSERVA</p>  <p>FERMATI AD OSSERVARE LA SITUAZIONE COME SE FOSSI UNA FARFALLA IN VOLO</p>		<p>ASCOLTA LE EMOZIONI</p>  <p>ASCOLTA L'EMOZIONE CHE PROVI DENTRO DITE E DESCRIVILA</p>
	<p>RICONOSCI IL BISOGNO</p>  <p>INDIVIDUA ED ESPRIMI CON CHIAREZZA IL TUO BISOGNO</p>	
<p>FORMULA LA RICHIESTA</p>  <p>FAI UNA RICHIESTA CON PAROLE GENTILI PER SODDISFARE IL TUO BISOGNO</p>		<p>ALTALENTRAMPOLO</p> 

GIOCHIAMO ANCORA INSIEME?

INCOLLATE LE CARTE SU UN FOGLIO A TINTA UNITA E RITAGLIATELE SINGOLARMENTE. POTETE UNIRLE ALLE CARTE PUBBLICATE SUL NOSTRO N.54, FARNE PIÙ COPIE O DISEGNARNE ALTRE COPPIE. SARÀ ANCORA PIÙ DIVERTENTE!

ALTALENTRAMPOLO O SCIACALLO ?

Distribuite le carte in parti uguali. Ogni partecipante deve scartare dal suo mazzo le coppie di carte con lo stesso personaggio. Alla fine degli scarti chi ha più carte in mano offre il mazzo a chi gli sta a destra, che, senza guardare, pesca una carta e controlla se può accoppiarla con una in suo possesso. In caso affermativo le carte vengono scartate, altrimenti la carta rimane nel mazzo di chi l'ha pescata. Rispettando il giro ogni persona pesca e cede una carta finché tutte le coppie sono scartate. Se vi rimane in mano la carta **sciacallo** (che abbiamo pubblicato sul n.54) siete eliminati. Vince chi rimane con l'**altalentrampolo** e, se lo desidera, può raccontare un'avventura vissuta nei panni di Fulvio o Rosy ed immaginare di gestire la situazione seguendo i suggerimenti di Olga.

MEMORY CON CARTA JOLLY

Disponete le carte a dorso coperto. Chi inizia gira due carte e le mostra. Se queste formano una "coppia", le incassa e procede a svelarne altre due, altrimenti le ripone coperte nella loro posizione originaria, cedendo il turno. Vince chi scopre più carte. Chi gira la carta **sciacallo** (pubblicata sul n. 54) cede il turno, con la carta **jolly-altalentrampolo** invece lo mantiene. Questa carta una volta scoperta va eliminata.

COSA FAI PER RIDURRE LO STRESS NELLA TUA AZIENDA/LUOGO DI LAVORO?

Lo abbiamo chiesto ad alcuni imprenditori dell'Associazione Italiana Imprenditori per l'Economia di Comunione AIPEC (membro del movimento Mezzopieno).



Marco Piccolo

Per ridurre lo stress in Reynaldi puntiamo sull'ascolto e sull'equilibrio tra vita e lavoro: orari flessibili, relazioni autentiche, redistribuzione degli utili e fiducia nelle persone. Il benessere non è un extra, è parte integrante del nostro modo di fare impresa.

Carlo Colombino

Per potersi accorgere di questo eventuale malessere diffuso occorre essere presenti, attenti e disponibili all'ascolto. Per quanto riguarda la mia esperienza in Cavit, io cerco di tenere una riunione alla settimana con i collaboratori, nella quale tutti sono invitati a dare un contributo. Occorre anche, a mio parere, informarsi, con discrezione e rispetto della privacy, sulla situazione extra lavorativa dei collaboratori. Molte volte hanno voglia di raccontare e condividere passaggi della loro vita (dalla mamma che sta male alla laurea del figlio ecc.) e, sentirsi compresi, aiuta sicuramente il rapporto. In ultimo, creare qualche occasione di incontro extra lavorativo, almeno due tre volte l'anno.



Chiara Alessi

In Ridix promuoviamo l'equilibrio tra vita e lavoro con due giorni di smartworking a settimana e, in caso di necessità familiari, la possibilità di passare al part-time. Coltiviamo lo spirito di squadra con momenti conviviali tra colleghi, quali pranzo dei compleanni del mese, cene aziendali, sport insieme e, a breve, partiremo con un corso di mindfulness per gestire meglio lo stress.



L'EUROPA LANCIA L'UNIONE DELLE COMPETENZE PER LA FORMAZIONE E LA COMPETITIVITÀ DEL CAPITALE UMANO NEL MERCATO EUROPEO

5 marzo – Commissione Europea

L'OMS ANNUNCIA LA NASCITA DEL CENTRO COLLABORATIVO ETICO SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE PER LA GOVERNANCE SANITARIA GLOBALE

7 marzo - Organizzazione Mondiale della Sanità

ARMENIA E AZERBAIGIAN ANNUNCIANO UN ACCORDO DI PACE DOPO OLTRE 30 ANNI DI CONFLITTO

13 marzo – Ministro Jeyhun Bayramov

KIRGHIZISTAN E TAGIKISTAN FIRMANO UN ACCORDO DI PACE SULLA FRONTIERA COMUNE

13 marzo – Presidente kirghiso Sadr Japarov

L'UE APPROVA IL PIANO PER IL REGOLAMENTO SULLA PROGETTAZIONE ECOCOMPATIBILE E L'ETICHETTATURA ENERGETICA

16 aprile – Commissione Europea

I PAESI DELL'OMS APPROVANO L'INTESA GLOBALE PER LA PREVENZIONE E LOTTA DELLE PANDEMIE

16 Aprile – Organizzazione Mondiale della Sanità

Mattia Basile

Nella nostra carrozzeria ridurre lo stress è molto importante. Ci proviamo con queste buone pratiche: ascolto attivo su problematiche aziendali e a volte anche personali, coinvolgimento nelle dinamiche e nella crescita aziendale, accogliere le proposte per sistemare le aree di miglioramento aziendale, piani di crescita personalizzati e percorsi formativi tecnici, teorici e che riguardano la sfera privata/familiare.



Paolo Bertola

Nella nostra azienda i lavoratori stranieri sono circa il 30 % della nostra forza lavoro. Spesso hanno lasciato a casa figli piccoli e genitori. Con dei turni lavorativi ad hoc permettiamo loro ogni anno e mezzo di andare a casa un mese, un mese e mezzo. Per questo abbiamo assunto una persona in più, che dà il cambio a chi va a casa. Per le lavoratrici madri, con un accordo con la scuola materna, noi paghiamo metà della retta per i loro figli. Per l'emergenza casa, dove vengono richieste 2 garanzie per l'affitto, noi ci facciamo garanti per quei collaboratori che possono esibire il solo contratto di lavoro a tempo indeterminato. Cerchiamo di rendere l'ambiente lavorativo il più bello e confortevole possibile: pulizia costante, ambienti colorati.



Nicola Scarlatelli

Credo che la vera risposta stia, prima di tutto, nella capacità di evitare che si creino condizioni di stress. Anche se non è sempre possibile, è importante riconoscere che lo stress nasce spesso da situazioni percepite come troppo complesse, gravose o minacciose. Quando questo accade, e la tensione supera la soglia di una reazione positiva e stimolante, è fondamentale attivare strumenti semplici ma potenti: il dialogo, l'ascolto e una relazione improntata alla parità. Sono questi gli elementi che permettono di affrontare le difficoltà in modo condiviso in Samec, riducendo il senso di isolamento e restituendo alle persone la possibilità di ritrovare equilibrio e fiducia



RUANDA E REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO RICONOSCONO LA RECIPROCA SOVRANITÀ TERRITORIALE E PROGRAMMANO UN ACCORDO DI PACE

25 aprile – Presidente Paul Kagame

ENTRA IN VIGORE LA ZONA DI CONTROLLO DELLE EMISSIONI DEL MEDITERRANEO, ABBATTUTE LE EMISSIONI DI OSSIDI DI ZOLFO

1° maggio – Commissione Europea

IL PARTITO ARMATO PKK ANNUNCIA LA FINE DELLA LOTTA IN TURCHIA

12 maggio – Partito dei Lavoratori del Kurdistan



RIEMPIRE IL VUOTO

C'è uno spazio al di là di ciò che possiamo definire, un non-luogo che chiamiamo vuoto. Una dimensione che temiamo, ignoriamo e che spesso associamo al buio, al vacuo, al nulla. Una vertigine che lambisce ciò che conosciamo e sentiamo di poter controllare. Il vuoto ci spaventa perché ci trova impreparati davanti a qualcosa di sconosciuto, ci fa sentire sospesi, spesso ci affanna nell'ansia di riempirlo, di dargli una forma. La solitudine del vuoto è ciò che alimenta i nostri desideri e anche i bisogni, la spinta a saturare e l'impulso ad accumulare.

L'appagamento che proviene da questa tensione è quello che perseguiamo ogni giorno, cercando di saziare le nostre bramosie che si susseguono in un ciclo continuo e interminabile di esigenze e di conquiste, alla ricerca di un sollievo da questa inquietudine sempre più vorticoso e complessa. Il desiderio, in quest'ottica, diventa l'origine dell'insoddisfazione, in quanto strumento dinamico di conquista, arma per il possesso. La ricerca di colmare il vuoto si trasforma così in un inseguimento senza traguardo, un continuo tentativo di riempire uno spazio senza confini e di farlo proprio per poterlo controllare. A volte può diventare rinuncia, sconfitta.

Accogliere il vuoto è l'atteggiamento che inizia quando questa ansia non solo cessa ma viene addirittura invertita trasformandosi in quiete fiduciosa e da tensione diventa contemplazione, luogo del respiro e riconoscimento libero da aspettative. È il punto in cui il bisogno si trasforma in consapevolezza, dove possiamo sentire senza volere, esistere senza bisogno di crescere o di cambiare. Non è rinuncia, ma espansione, è la libertà di non dipendere dal desiderio, di vivere la complessità del mondo senza volerla spiegare, dominare, è assaporare il sopraffino gusto della maestosa imperturbabilità della realtà senza cercare di trattenerla. Nel vuoto, manchiamo solo noi.

Forse allora l'appagamento non è solo la soddisfazione di un desiderio, ma anche pace con il desiderio stesso, osservarlo senza esserne dominati, vivere senza essere spinti da ciò che manca ma sostare permeati e completati da ciò che c'è e che basta. L'appagamento non sta nell'ottenere, ma nel sentire pienamente ciò che è già qui e che non vediamo o che molto spesso sparisce ai nostri occhi perché troppo piccolo o perché dato per scontato. Quando riusciamo a fidarci del vuoto, ci accorgiamo che la soddisfazione non è data da qualcosa che manca, ma dal riconoscimento e

dall'accettazione di ciò che non riusciamo ad accogliere.

Il vuoto è ciò che rifiutiamo. Quando osserviamo il vuoto con paura lo vediamo disabitato ma quando lo impariamo ad osservare, smette di essere una distanza e diventa uno spazio sacro, un luogo di incontro tra ignoranza e illuminazione, tra desiderio e appagamento, tra ciò che era e ciò che ancora non è. Per abbandonare il timore di farci trasformare dal vuoto, occorre uno sguardo d'amore che ci consenta di vedere l'oscurità non come un'assenza, ma come la soglia della nostra comprensione, il varco verso qualcosa di più grande che ancora non conosciamo o non siamo in grado di abbracciare. Il vuoto non è un'ombra che ci separa dal mondo, è piuttosto un velo che ci invita a sollevare i contorni delle cose per osservarle in tutta la loro estensione. Viviamo nel modello che il pieno sia ricchezza, benessere. Per questo riempiamo i giorni di impegni, la mente di informazioni, gli occhi di immagini, le vite di oggetti e le relazioni di parole. Cerchiamo di combattere il vuoto con l'alimentazione del nostro ego e con l'allargamento dei nostri possessi; ma da soli non riusciremo mai a riempirlo. Quando smettiamo di vedere la carenza come una mutilazione possiamo aprirci a quanto non abbiamo ancora imparato a comprendere, che non abbiamo ancora capito come amare. Così possiamo respingere il vuoto oppure decidere di lasciarlo parlare. Il mondo non è solo ciò che riempie i nostri giorni, ma anche ciò ci sembra sfuggire, che non si spiega con le parole, che dimora nei silenzi, negli attimi sospesi, nell'incertezza del futuro e nella speranza che dà senso alla nostra piccolezza incapace di colmare il vuoto o anche solo di definirlo. Il vuoto è il margine che dà forma alla presenza, soglia di qualcosa di più grande. Il vuoto si apre e nella presenza nascosta diventa terra fertile solo se accettiamo di tuffarci dentro, lasciandoci sostenere dalle sue trame invisibili, proprio come la nostra, in una struttura di tessuto dinamico in cui tutto contribuisce a niente di meno che l'infinito.

Luca Streri



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

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

SEGUICI SU:

Facebook - mezzopienonews

Twitter - Mezzopienonews

Instagram - movimento_mezzopieno



Mezzopieno News è stampata su carta realizzata con legno proveniente da fonti responsabili. Stampato con inchiostri e solventi a base vegetale. Utilizziamo stampe Carbon Balanced Printing e carta prodotta con processi eco sostenibili. Compensiamo interamente il CO₂ che produciamo. I dettagli su www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica

MEZZOPIENO NEWS:

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

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi ETS, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

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

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

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

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News