



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Marzo / Aprile 2026

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

d_PEPPE

Rapper e sacerdote

**“La gentilezza
è una scelta
radicale”**

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



MEZZOPIENOfocus

Oltre il compromesso:
collaborare per risolvere i conflitti
Pag. 8



MEZZOPIENOincontra

Torrano Domani
Pag. 24



MEZZOPIENOmondo

L'Egitto ha debellato dopo
3000 anni il tracoma
Pag. 3



MEZZOPIENOItalia

L'Italia è di nuovo il paese dove
si vive più a lungo in Europa
Pag. 11



MEZZOPIENOlavoro

Le imprese che costruiscono
la pace
Pag. 20



MEZZOPIENINO

Tenerezza
Pag. 28



MEZZOPIENOparole

Le persone che si ignorano e
stanno salvando il mondo
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

Quel silenzio in
fondo in fondo
Pag. 21



www.mezzopieno.org



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'EUROPA VARA LA PRIMA LEGGE AL MONDO PER COMBATTERE LA DEFORESTAZIONE

Dal 30 dicembre 2025 è ufficialmente entrata in vigore la legge europea contro la deforestazione, nota come Regolamento UE sui prodotti "deforestation-free" (EUDR). Si tratta della prima normativa al mondo per tutelare le foreste globali e la prima che impone la tracciabilità geografica obbligatoria e il divieto di importare prodotti legati alla distruzione delle foreste. Il regolamento introduce per la prima volta l'obbligo per le aziende di garantire che prodotti

come caffè, cacao, soia, carne bovina, palma da olio, gomma e legno non provengano da terreni deforestati o degradati dopo il 2020. L'EUDR sostituisce il precedente EU Timber Regulation e introduce un sistema di due diligence obbligatoria che stabilisce che ogni operatore dovrà fornire prove geolocalizzate dell'origine delle materie prime lungo tutta la filiera. L'entrata in vigore è accompagnata da un periodo di applicazione graduale: le grandi imprese si sono dovute conformare a partire dal 1° gennaio 2026, mentre le medie imprese avranno tempo fino a fine anno e quelle più piccole fino al 2027. Le organizzazioni ambientaliste hanno accolto con entusiasmo la legge definendola come un "cambio di paradigma" nelle politiche commerciali globali. La Commissione UE ha predisposto un sistema informatico unico dove gli operatori caricano le dichiarazioni di due diligence, le autorità nazionali verificano e i prodotti vengono autorizzati o bloccati. Questo database, collegato a sistemi satellitari come Copernicus, permetterà controlli automatici e rigidi alle frontiere e sanzioni, anche con l'utilizzo di verifiche satellitari. La Commissione ha indicato che la lista potrà essere estesa in futuro a nuovi prodotti, in base all'impatto sulla deforestazione.

Fonte: Commissione europea



APPROVATO IL PRIMO FARMACO PER LA CURA DELLA TROMBOCITOPENIA IMMUNE

La Commissione Europea ha approvato il primo farmaco inibitore orale e reversibile della tirosina chinasi di Bruton indicato per il trattamento della trombocitopenia immune negli adulti che non rispondono alle terapie convenzionali.

Si tratta di un passo storico nella cura di questa malattia autoimmune che colpisce le piastrine e può causare sanguinamenti, affaticamento e limitazioni nella vita quotidiana. L'approvazione del rilzabrutinib arriva dopo il parere positivo del Comitato per i Medicinali per Uso Umano dell'Agenzia Europea per i Medicinali e si basa sui risultati dello studio clinico di fase III LUNA 3. La ricerca ha mostrato che questa molecola è in grado di aumentare rapidamente e in modo stabile il numero di piastrine, migliorando i sintomi e la qualità della vita dei pazienti, anche in coloro che non rispondono a corticosteroidi, immunoglobuline o agonisti del recettore della trombopoietina. La caratteristica più innovativa del farmaco è la sua selettività: agisce in modo mirato sul meccanismo immunitario che porta alla distruzione delle piastrine, senza deprimere l'intero sistema immunitario. Inoltre, essendo una terapia orale, offre una gestione più

semplice e meno invasiva rispetto ai trattamenti tradizionali.

Questa approvazione apre la strada a una nuova generazione di terapie per le malattie autoimmuni, più precise, più tollerabili e più vicine ai bisogni delle persone, rendendo molti pazienti nuovamente autonomi. La trombocitopenia immune è considerata una malattia rara, con una prevalenza tra 1 e 5 persone ogni 10.000 e un'incidenza annuale in Europa di circa 1 nuovo caso ogni 25.600-37.000 persone

Fonte: Community register Commissione europea; Orpha.net



I POPOLI INDIGENI DELL'AMAZZONIA ACQUISISCONO UN RUOLO PARITARIO NELLE DECISIONI

Alla COP30 di Belém è stato presentato ufficialmente il Meccanismo Amazzonico dei Popoli Indigeni (MAPI), una nuova struttura istituita dall'Organizzazione del Trattato di Cooperazione Amazzonica (OTCA) che, per la prima volta, riconosce ai popoli indigeni

un ruolo paritario e riconosciuto nelle decisioni che riguardano i loro territori e la conservazione della foresta. Il MAPI, in funzione da dicembre 2025, ha una composizione innovativa: ogni Paese membro è rappresentato da un co-presidente doppio, formato da un delegato governativo e da un delegato indigeno. Questo modello ha l'obiettivo di ottenere una governance condivisa e la partecipazione attiva delle comunità alle politiche regionali. Alla presentazione hanno partecipato figure di rilievo come Sonia Guajajara, ministra dei Popoli Indigeni del Brasile, e Juan Manuel Santos, ex presidente colombiano e Premio Nobel per la Pace. Entrambi hanno sottolineato l'importanza del mec-

canismo per la tutela dei diritti indigeni e per la salvaguardia del bioma amazzonico. Secondo Martín von Hildebrand, segretario generale dell'OTCA, il MAPI è "uno spazio di dialogo e cooperazione tra governi e popoli indigeni, creato per coordinare e rafforzare la partecipazione su questioni di loro interesse, come i diritti e i territori". La nascita del MAPI rappresenta un segnale che rafforza la protezione della foresta amazzonica connettendola radicalmente con le popolazioni che la abitano. Con questo strumento, l'OTCA inaugura una nuova fase di governance inclusiva che potrebbe diventare un modello per altre regioni del mondo e pratica apripista per altri Paesi con forti presenze indigene oggi ridotte a minoranze discriminate.

Fonte: Organização do Tratado de Cooperação Amazônica



L'EGITTO HA DEBELLATO DOPO 3000 ANNI IL TRACOMA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha annunciato ufficialmente che l'Egitto è diventato il settimo Paese della Regione del Mediterraneo Orientale ad aver eliminato il tracoma come problema di salute pubblica. Si tratta di un traguardo storico per un'antica malattia che è stata per secoli la principale causa infettiva di cecità nel mondo.

Il tracoma è un'infezione batterica cronica che colpisce le palpebre e che può causare danni irreversibili alla vista. Secondo l'OMS, nel 2023 oltre 1,9 milioni di persone vivevano ancora con disabilità visiva legata al tracoma, soprat-

tutto in comunità rurali con scarsa disponibilità di acqua pulita e servizi igienici. L'Egitto è il 27° Paese al mondo ad aver eliminato questa malattia e ha raggiunto questo risultato grazie a un programma integrato che ha combinato campagne di somministrazione di antibiotici, interventi chirurgici per i casi avanzati e un miglioramento delle condizioni igieniche e dell'accesso all'acqua, oltre ad attività di educazione sanitaria nelle scuole e nelle comunità. Questo traguardo è frutto di almeno 3 decenni di campagne mirate, monitoraggio epidemiologico e collaborazione tra sistema

sanitario e società civile. Con questa certificazione l'Egitto si unisce ad altri Paesi che hanno già raggiunto l'eliminazione del tracoma, contribuendo all'obiettivo globale di sradicare le malattie tropicali neglette entro il 2030. "È una vittoria per la salute pubblica e un segnale di speranza per milioni di persone nel mondo", ha dichiarato Hanan Hassan Balkhy, direttrice regionale dell'OMS. Il tracoma è ancora presente in 30 Paesi ed è una minaccia per oltre 100 milioni di persone.

Fonte: World Health Organization

LE TARTARUGHE VERDI ESCONO DAL RISCHIO DI ESTINZIONE



Nel 2025 il mondo della conservazione ha celebrato uno dei risultati più significativi degli ultimi decenni: le tartarughe marine verdi (*Chelonia mydas*) sono ufficialmente uscite dall'elenco degli animali in via di estinzione. La specie è stata riclassificata dall'Unione Internazionale per la Conservazione della Natura (IUCN) da "in pericolo" a "minore preoccupazione" dopo oltre 40 anni trascorsi nella lista rossa delle specie minacciate. Il risultato di un lungo percorso di protezione rappresenta un salto di due livelli nella scala del rischio, cosa rarissima per una specie così grande e longeva. Per decenni, biologi marini, comunità costiere e organizzazioni internazionali hanno lavorato insieme per salvaguardare le spiagge di nidificazione, ridurre il bracconaggio e limitare le catture accidentali nelle reti da pesca. L'introduzione dei dispositivi TED (Turtle Excluder Devices), la creazione di aree marine protette e la nascita di centri di recupero hanno permesso a migliaia di tartarughe ferite di tornare in mare. Il miglioramento è stato così forte da portare la specie nella categoria di rischio più bassa della scala IUCN; questo significa che le popolazioni sono oggi stabili o in aumento e che le principali minacce sono sotto controllo. Le rilevazioni mostrano un aumento del 28% della popolazione globale di tartarughe verdi dagli anni '70, con picchi di +500% di nidi alle Hawaii e colonie passate da poche decine a migliaia in Messico: uno dei recuperi più rilevanti mai registrati per una grande specie marina che raggiunge maturità sessuale a 25-35 anni e che depone uova ogni 2-4 anni.

Fonte: IUCN Red List; Oceanic Society; WWF

IN CILE STA NASCENDO UNO DEI PARCHI NAZIONALI PIÙ GRANDI D'AMERICA

Il Cile sta compiendo un passo decisivo verso la creazione di uno dei parchi nazionali più vasti e importanti di tutte le Americhe, il Parco Nazionale di Cape Froward, una delle iniziative di conservazione più significative degli ultimi anni nella Patagonia australe.



Il progetto nasce da una delle più grandi donazioni di terre mai avvenute da parte di un privato, circa 930.000 km². Kristine Tompkins, vedova di Douglas Tompkins (co-fondatore di The North Face e Esprit) ha già contribuito a creare 15 parchi in Cile e Argentina e porta avanti la visione di proteggere in modo permanente una delle regioni più selvagge e incontaminate del pianeta. Cape Froward si trova all'estremo sud del continente americano, in un territorio caratterizzato da foreste subantartiche, torbiere, coste frastagliate e habitat cruciali per numerose specie. L'area è parte di un più ampio mosaico di ecosistemi che la fondazione Tompkins Conservation e i partner locali stanno restaurando e proteggendo da decenni, con interventi che includono la reintroduzione di fauna selvatica, la creazione di corridoi ecologici e la gestione attiva delle aree protette. La nascita del nuovo parco sta coinvolgendo le comunità indigene della zona, poiché il terreno è territorio ancestrale dei Kawésqar e ha già reso operativo il primo centro di recupero per il cervo huemul e creato il primo corridoio faunistico continentale sudamericano.

Con i suoi 1.216 km², il futuro Parco Nazionale di Cape Froward si collocherà tra i 30 parchi più grandi dell'intero continente americano, superando per estensione il Grand Canyon.

Fonte: Governo del Cile; Tompkins Conservation

8 PAESI PRODUCONO ORA LA LORO ELETTRICITÀ AL 100%

Nel mondo 8 Paesi riescono a produrre quasi tutta la loro elettricità da fonti rinnovabili, avendo praticamente raggiunto l'indipendenza energetica dalle fonti fossili, e oggi sono in grado di alimentare la loro rete nazionale in modo pulito, senza produrre emissioni inquinanti.

Di questi, 4 Paesi hanno raggiunto il traguardo del 100%: In Islanda, l'energia geotermica e idroelettrica garantiscono una produzione stabile. Il Bhutan e il Nepal, grazie alla ricchezza di risorse idriche, hanno costruito un sistema quasi interamente basato sull'idroelet-

trico, con il Bhutan che esporta addirittura parte della sua energia verso l'India. Il Paraguay, si affida alla gigantesca diga di Itaipú, una delle più grandi centrali idroelettriche del pianeta, capace di soddisfare l'intero fabbisogno nazionale e di fornire energia anche al Brasile.

Accanto a questi pionieri, altri Paesi si avvicinano al traguardo superando il 99% di elettricità rinnovabile: Albania, Etiopia, Repubblica Democratica del Congo e Costa Rica. In questi casi, la dipendenza quasi totale dall'idroelettrico rende il sistema

vulnerabile alle variazioni climatiche, ma dimostra comunque la possibilità concreta di un futuro energetico pulito. È importante sottolineare che il 100% riguarda la produzione di elettricità, non il consumo energetico complessivo, che include trasporti e riscaldamento. Questi esempi mostrano che la transizione è possibile ed è già realtà in alcune parti del mondo, arrivando a soddisfare una popolazione di circa 300 milioni di persone con modelli virtuosi e replicabili.

Fonte: Ember Energy

A GAZA CELEBRATO UN MATRIMONIO DI MASSA: 54 COPPIE FESTEGGIANO LA VITA

In un clima carico di emozione e speranza, 54 coppie palestinesi hanno celebrato un matrimonio di massa a Gaza, il primo evento di questo tipo nella Striscia dopo il cessate in fuoco dell'ottobre scorso. La cerimonia, organizzata in una piazza centrale della città, è diventata un simbolo di rinascita collettiva e di desiderio di normalità.

Gli sposi, molti dei quali avevano rimandato per mesi la data delle nozze a causa delle tensioni e delle difficoltà logistiche, hanno sfilato tra applausi, musica tradizionale e familiari commossi. L'evento è stato sostenuto da associazioni locali e organizzazioni umanitarie che hanno contribuito a coprire i costi della celebrazione, dagli abiti ai banchetti. "Oggi non celebriamo solo un matrimonio ma la vita stessa", ha dichiarato uno degli organizzatori, sottolineando come la comunità abbia voluto celebrare questa come un'occasione di unità e speranza. "È il giorno che aspettavamo da tanto. Vogliamo costruire una famiglia in un tempo nuovo", ha detto una giovane coppia. Per i palestinesi, i matrimoni sono spesso celebrazioni elaborate che durano giorni, con danze gioiose e processioni per le strade da parte di famiglie numerose con abiti tradizionali e usanze antiche portate avanti dalla coppia e dai loro parenti e amici, piatti e tavole pieni di cibo e di simboli. "Vogliamo essere felici come il resto del mondo."

Sognavo di avere una casa, un lavoro e di essere come tutti gli altri," ha detto Hikmet. "Oggi il mio sogno è trovare una tenda in cui vivere."

Fonte: Arab News



USA: CANCELLATA UN'ESECUZIONE CAPITALE. LA FAMIGLIA DELLA VITTIMA HA PERDONATO

Tremaine Wood, detenuto 46enne, da oltre vent'anni nel penitenziario statale di McAlester, in Oklahoma, non sarà più giustiziato. La sua condanna a morte tramite iniezione letale è stata cancellata dal governatore Kevin Stitt, che ha deciso di concedere la grazia e trasformare la pena in ergastolo.

Wood era stato condannato nel 2002 per l'omicidio di un giovane di 19 anni durante una rapina. Il governatore ha dichiarato di aver preso la decisione "dopo un'attenta revisione dei fatti e una ponderata riflessione, seguita anche al perdono concesso dalla famiglia della vittima". Con questo provvedimento, Wood diventa il sesto condannato a ricevere la clemenza nello Stato nella storia moderna della pena capitale.



La notizia ha avuto un forte impatto mediatico, poiché l'annuncio è giunto quando il detenuto si trovava già nel braccio della morte, pronto a subire l'esecuzione. "La compassione e la misericordia che le vittime di questo caso hanno mostrato a Tremaine, radicate nei loro valori cristiani che affermano la vita e il loro riconoscimento che tutti noi commettiamo degli errori, è qualcosa di trasformativo. La signora Wipf (la madre del ragazzo assassinato) e Arnold (un sopravvissuto) stanno mostrando a Tremaine, e a tutti noi, che anche quando è stato inflitto un danno irreparabile, esiste una strada da seguire oltre la vendetta, una strada che è invece quella del perdono, della compassione e della misericordia."

Fonte: *Death Penalty Information Center*

CAPIRE LE PAROLE DEI PROPRI CANI E RISPONDERGLI: ORA SI PUÒ CON L'AI

La comunicazione tra esseri umani e animali fa un passo in avanti e si arricchisce del contributo dell'intelligenza artificiale. Una piattaforma di AI del Regno Unito ha sviluppato un'applicazione in grado di trasformare i versi di alcuni animali domestici in messaggi comprensibili.

Si chiama PetTalk AI ed è un'app sviluppata da RelaxAI per tradurre gli abbaei in linguaggio umano. Il funzionamento si basa su un sofisticato sistema di machine learning e natural language processing che pone le basi per un dialogo vero e proprio con i nostri compagni a quattro zampe, in tempo reale. Gli sviluppatori hanno analizzato centinaia di migliaia di video e registrazioni di animali, mappando le sfumature micro-tonali dei suoni. In questo modo sono riusciti ad addestrare l'app a riconoscere schemi ricorrenti e a collegarli a stati emotivi o intenzioni dell'animale, apprendendo nel tempo anche dai suoi versi. La app distingue tra abbaei gioiosi, ringhi di avvertimento e ululati di richiesta e altri versi, traducendoli in frasi semplici. Non una traduzione letterale ma un'interpretazione probabilistica che restituisce al proprietario un messaggio come: "voglio giocare", "sono nervoso", "ho fame". L'app consente anche di rispondere, traducendo la voce umana e generando vocalizzazioni canine che

l'animale può comprendere, creando così una comunicazione bidirezionale. Al momento, PetTalk parla fluentemente la lingua dei cani traducendo messaggi fino a 10 secondi ciascuno e propone una versione del traduttore anche per gatti e uccelli, ancora in fase di miglioramento. Si può scaricare su App Store.

Fonte: *Civo; Apple*



I PAPÀ E LE MAMME SPAGNOLI RAGGIUNGONO LA PARITÀ NELLA CURA PARENTALE

In Spagna il governo ha esteso il congedo parentale retribuito al 100% da 16 a 19 settimane per la madre, così come per il padre.

Nel 2021 era stato introdotto nel Paese un congedo paritario per incoraggiare gli spagnoli ad avere figli e una parte di questo congedo può essere suddivisa per facilitare la cura del bam-

bino il più a lungo possibile. La misura mira anche a ripartire meglio l'educazione dei bambini, finora delegata alle donne. Oggi in Spagna il 42 % dei genitori in congedo sono uomini rispetto all'11% in Francia e il 7 % in Germania. La partecipazione degli uomini all'accudimento dei figli, almeno nei primi mesi di vita è reale. Tuttavia "Quando i genitori prendono il congedo contemporaneamente, quasi sempre il padre assume un ruolo di supporto della madre", afferma il prof. Fernandez Cornejo, docente all'Università Computense di Madrid. Un'altra sfida è quella di far durare la condivisione dei compiti una volta terminato il congedo: il più delle volte è ancora la madre piuttosto che il padre a scegliere un lavoro part-time o un congedo per occuparsi dei figli.

Fonte: *Agencia Estatal Boletín oficial del Estado*



Vuoi altre buone notizie dal Mondo?

MANIFESTO

per la pratica positiva Mezzopieno

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



Vieni con noi

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



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

CRESCITA PERSONALE



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

L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



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

MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



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

MEZZOPIENO AL LAVORO



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

MEZZOPIENO NEI COMUNI



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

Indice di benessere

LE EMISSIONI DELLE ABITAZIONI DIMINUISCONO DRASTICAMENTE IN EUROPA

L'impatto ambientale dell'edilizia abitativa in Europa è in netto miglioramento da circa 15 anni, registrando progressi significativi che incominciano a mostrare segnali concreti sulle emissioni.

Dal 2010, la spesa delle famiglie europee per beni e servizi è aumentata del 10% ma l'impronta materiale complessiva è rimasta stabile grazie a una maggiore efficienza nell'uso delle risorse e all'introduzione di materiali più circolari. Parallelamente, il consumo energetico domestico ha registrato una riduzione costante, sostenuta da interventi di riqualificazione, migliori isolamenti e tecnologie più efficienti. Le emissioni legate agli edifici hanno registrato un calo tra il 20% e il 25% per famiglia nell'ultimo decennio.

L'edilizia abitativa rappresenta la quota più alta dell'impronta materiale europea: circa il 50% del totale. Questo elemento misura quante risorse naturali (minerali, sabbia, metalli, legno, energia incorporata nei materiali, ecc.) vengono estratte, trasformate e utilizzate per sostenere il nostro stile di vita.

Il report Housing in Europe 2025 conferma che edifici più efficienti, meno energivori e più resilienti, la crescente diffusione di ristrutturazioni profonde, l'adozione di materiali riciclati e l'attenzione al ciclo di vita degli edifici, stanno contribuendo a ridurre l'impronta ecologica del settore.

La parte delle emissioni di gas serra proveniente dalle famiglie nell'uso di combustibili fossili per riscaldare le case, preparare acqua calda, cucinare e condizionare l'aria è in costante calo. Rispetto ai 921 kg del 2010, oggi questo impatto è sceso a 607 kg pro capite nell'UE. I valori più bassi sono rilevati in Svezia (29 Kg), Malta (77 Kg) e Finlandia (117 Kg).

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; Eurostat





OLTRE IL COMPROMESSO

Come imparare a gestire i conflitti collaborando

ENRICO GRANDE

Dopo trent'anni di attività professionale di avvocato, prevalentemente in diritto delle famiglie e delle persone, posso francamente dire che mi annoia parecchio partecipare alle cause in Tribunale, anche quando mi danno "ragione". Perché? Perché l'esperienza mi dice che i processi perlopiù alimentano i conflitti, non aiutano le persone al rispetto reciproco e giungono a conclusioni poco efficaci, con un "vincente" e un "perdente" o, se va bene, con un "compromesso".

Cosa c'è di male, direte voi, in un compromesso o nel vincere una causa? La mia idea, come quella dei Professionisti Collaborativi, è che, a certe condizioni, si possa ottenere molto di più. Si può creare un contesto

dove i professionisti sappiano aiutare le persone in conflitto a mantenere un clima di rispetto reciproco, a comunicare tra loro in modo diverso e a concentrarsi su ciò che sta loro veramente a cuore, per arrivare a soluzioni più soddisfacenti per tutti, più sostenibili e durature, calate sui reali bisogni di ognuno. L'esperienza mi insegna che ciò si può fare e funziona.

La Pratica Collaborativa

Il contesto di cui parlo è la Pratica Collaborativa. Un metodo strutturato di gestione dei conflitti, ideato più di 30 anni fa negli USA come metodo alternativo non solo al giudizio, ma anche alle negoziazioni "tradizionali" (con avvocati o professionisti in genere). Ha come caratteristiche principali la gestione del lavoro attraverso un team multidisciplinare di professionisti (non

solo avvocati) che si occupano del medesimo conflitto, guardandolo da più lati, e soprattutto, il coinvolgimento delle persone interessate in ogni fase della negoziazione. Con l'obiettivo di favorire quella che si chiama in italiano "capacitazione" delle persone, o empowerment, che è un'eredità che le stesse conserveranno, anche a procedimento concluso. La differenza fondamentale e decisiva tra Pratica Collaborativa e altre forme di negoziazione (la mediazione, la trattativa tradizionale, la negoziazione assistita) sta nel fatto che tutti i professionisti del team che aiuta le persone a risolvere il conflitto "parlano la stessa lingua". In particolare: hanno

"La non-collaborazione col male è un dovere quanto lo è la collaborazione col bene"

Mahatma Gandhi

Il team di professionisti

La presenza di più professionisti aumenta la qualità del servizio reso e genera economie di tempo. Ma chi sono questi professionisti? Alcuni sono "imparziali", nel senso che hanno come obiettivo di lavorare allo stesso modo per tutte le parti coinvolte (facilitatore e esperto finanziario o altro esperto sia utile coinvolgere), altri seguono più da vicino gli interessi

una stessa formazione di base, un metodo condiviso e si aggiornano continuamente in modo da assicurare alle parti un ambiente sicuro, che gestisce e non alimenta il conflitto, un approccio pro attivo e non avversariale (ossia "io contro te"). Questo fa una grande differenza: i professionisti coinvolti in una trattativa di solito non hanno, infatti, una formazione comune, valori condivisi, una comunicazione concepita appositamente per lavorare insieme ed essere più efficaci a beneficio dei clienti.

Un'altra differenza è che con questo metodo i professionisti lavorano in team, ovvero sempre insieme: avvocati, facilitatori delle comunicazioni, commercialisti: riuscite a immaginare la forza e la potenza di un gruppo di professionisti, opportunamente formati e di mestiere, che guardano insieme, ciascuno dalla propria angolatura professionale il medesimo conflitto? Riuscite a immaginare cosa può essere un tavolo di lavoro in cui le persone sono assistite da professionisti formati a collaborare e non a "litigare" fra loro e il clima di maggior agio e fiducia di cui le parti beneficiano per discutere e risolvere situazioni delicate senza il timore di essere "attaccate"? Pur nelle difficoltà del conflitto, è il contesto creato appositamente che cambia la qualità del lavoro e dei risultati.

del proprio assistito (avvocati), ma all'interno di uno stesso approccio per risolvere il conflitto. Il facilitatore della comunicazione: il suo intervento è di estrema utilità nella gestione della conflittualità, perché si occupa delle dinamiche emotive che si sviluppano attorno al tavolo e che diversamente non troverebbero voce. Il lavoro sulle dinamiche emotive nella Pratica collaborativa non è un obiettivo in sé, ma è funzionale al buon esito della Pratica. Non vi è interesse o tanto meno pretesa di andare a lavorare sui vissuti emotivi, o sulla storia passata delle persone che entrano in una pratica collaborativa. Non si fa terapia. L'esperto finanziario: fa buona parte del suo lavoro senza gli altri professionisti e aiuta a interpretare il quadro generale patrimoniale e reddituale in un'ottica di migliore allocazione delle risorse. L'avvocato: è una figura necessaria, sia per le sue competenze tecnico-

giuridiche, sia per la conclusione di un accordo con valore legale. La Pratica Collaborativa si basa su principi assolutamente rivoluzionari rispetto a quelli propri delle comuni pratiche avversariali (e, per alcuni aspetti, a quelli delle negoziazioni tradizionali): buona fede, trasparenza, riservatezza, mandato limitato, sottoscrizione di un accordo di partecipazione con l'impegno di rispettare tutti i principi. Il percorso collaborativo si svolge secondo un metodo e tappe ben consolidate, attraverso più incontri, la cui cadenza viene concordata tra le persone interessate nel rispetto dei tempi di ciascuno. L'accordo finale, con valore legale, viene redatto sulla base dei contenuti indicati dai diretti interessati, non imposti dall'alto (come potrebbe avvenire in giudizio), e mira al miglior soddisfacimento degli interessi di tutti i soggetti coinvolti. La percentuale di successo è oggi pari al 95,7% dei casi.

"Nella lunga storia del genere umano (e anche del genere animale) hanno prevalso coloro che hanno imparato a collaborare e a improvvisare con più efficacia"

Charles Darwin

LA PRATICA COLLABORATIVA IN SINTESI:

- Soluzione alternativa alla risoluzione processuale dei conflitti
- Team multidisciplinare con professionisti con la medesima formazione ed il medesimo linguaggio
- Attenzione, ascolto e centratura sugli interessi delle parti
- Miglior accordo possibile in tempi più brevi, e costi sostenibili
- Maggior tenuta dell'accordo, che in ogni caso ha valore legale, ma che viene sostanzialmente costruito dalle Parti
- Patrimonio economico e relazionale preservato

E se la Pratica Collaborativa non funziona?

Tutte le alternative che le parti avevano prima di iniziare il percorso collaborativo rimangono aperte: i professionisti collaborativi cesseranno il loro incarico (mandato limitato) e manterranno la riservatezza su tutto quanto emerso nel corso della Pratica Collaborativa. La pratica collaborativa è adatta a risolvere moltissime controversie. Ci sono

casi, tuttavia, in cui oggettivamente la pratica collaborativa non è la via migliore. Spetta ai professionisti esperti il delicato e dirimente compito, dopo aver compiutamente illustrato la molteplicità di possibilità e le reciproche differenze giuridiche e procedurali alle persone, di indirizzarle eventualmente verso la PC.

Presupposto indispensabile, dal punto di vista personale, deve essere la capacità delle persone di essere sufficientemente in contatto con i propri bisogni, di mostrare una buona consapevolezza degli elementi necessari per prendere una decisione e per valutarne le conseguenze.

La Pratica Collaborativa è nata come alternativa per risolvere questioni familiari, dove l'elemento relazionale e personale è più significativo, come separazioni o divorzi, ma si sta allargando ad altri ambiti in cui tale elemento è parimenti importante (successioni, società di persone e altro ancora).

L'elenco dei professionisti abilitati, avvocati, facilitatori della comunicazione, esperti finanziari e dell'età evolutiva, nonché l'approfondimento di quanto qui sommariamente esposto si trova su internet all'indirizzo www.praticacollaborativa.it



** Enrico Grande, avvocato con esperienza specifica nel diritto di famiglia e delle persone, esperto di negoziazione, pratica collaborativa e mediazione*

SENZATETTO DI 25 ANNI MUORE E LASCIA I SUOI ORGANI PER SALVARE ALTRE VITE

Un giovane di 25 anni senza fissa dimora, identificato con le iniziali C.F., è stato trovato negli ultimi giorni di dicembre sotto un ponte sulla riva dell'Arno, a Firenze, in condizioni gravissime. Il ragazzo era in arresto cardiaco quando i soccorritori lo

hanno individuato e rianimato sul posto, prima del trasporto d'urgenza all'ospedale Careggi. Nonostante gli sforzi dei medici e il ricovero in terapia intensiva, le sue condizioni non sono mai migliorate: è rimasto in coma per oltre due settimane, fino alla dichiarazione di morte cerebrale. Il ragazzo, quando ancora era in vita, aveva espresso la volontà di donare i suoi organi: una scelta registrata al momento del rinnovo del documento di identità e comunicata alla famiglia. La Procura di Firenze ha autorizzato l'espanto, permettendo così che il suo ultimo gesto diventasse un atto di

altruismo capace di salvare altre vite. Secondo quanto ricostruito dagli inquirenti, il ragazzo aveva una storia segnata da tossicodipendenza e da una lunga condizione di precarietà abitativa. Negli ultimi anni aveva vissuto in diverse città, spesso in strada e aveva una compagna che non è stata rintracciata. Una vita fragile, fatta di spostamenti e solitudini, che sembrava destinata a rimanere invisibile. La sua scelta consapevole di donare gli organi ha trasformato una vicenda di marginalità in un esempio di generosità, ricordando che anche chi vive ai bordi della società può lasciare un segno profondo e prezioso.

Fonte: Firenze Today



NASCE IL PRIMO INDICE DI PACE PER LE IMPRESE, ED È ITALIANO

È nato in Italia il primo indice al mondo capace di misurare scientificamente l'impatto e la propensione alla pace delle organizzazioni e delle imprese. Il TP Index (Trending Peace Index) è uno strumento sviluppato dalla startup milanese Trending Peace, che introduce un approccio pionieristico alla valutazione dell'azione aziendale, integrando la P di Peace nei tradizionali criteri ESG e trasformando un valore spesso percepito come astratto in un indicatore misurabile e strategico. Il TP Index si basa su oltre 350 indicatori che analizzano governance, cultura interna, relazioni con gli stakeholder, impatto sociale e capacità dell'impresa di generare "Pace Positiva". Attraverso un algoritmo sviluppato dai ricercatori, questi dati vengono elaborati per restituire un profilo dettagliato e un punteggio che fotografa quanto un'azienda sia realmente guidata e influisca sulla pace.

L'indice rappresenta un'eccellenza

completamente italiana in un settore, quello della sostenibilità, in cui gli standard internazionali non hanno ancora adottato modelli in grado di valutare le variabili della conflittualità e le azioni per promuovere la pace. Con il TP Index, non solo si apre a un nuovo modello di valutazione ma anche a una visione più ampia della responsabilità d'impresa, in cui la pace diventa un asset competitivo. Trending Peace è una giovane realtà italiana, fondata da professionisti con una forte esperienza nel sociale, nella cultura e nell'innovazione. La loro missione è portare la pace dentro le strategie aziendali, trasformandola in un vantaggio competitivo misurabile. Oltre alla regola del no-harm (non fare del male), le aziende possono contribuire proattivamente alla costruzione della pace.

Fonte: Trending Peace Index

TORINO DONA I SUOI BUS PER SOSTENERE I TRASPORTI PUBBLICI A KHARKIV IN UCRAINA

Nel mese di dicembre 2025 i primi autobus donati dalla Città di Torino e dal Gruppo Torinese Trasporti sono entrati in servizio a Kharkiv, in Ucraina, nell'ambito della collaborazione avviata tra le due amministrazioni per sostenere il funzionamento dei trasporti pubblici locali durante il conflitto in corso.

I mezzi, recentemente dismessi dalla flotta torinese ma ancora pienamente operativi, sono stati trasferiti in Ucraina con il supporto logistico di una lunga fila di partner tecnici e donatori privati. Il sindaco di Kharkiv, Ihor Terekhov, ha comunicato l'avvio dell'esercizio dei veicoli, esprimendo apprezzamento per il contributo fornito da Torino. L'amministrazione ucraina considera gli autobus un elemento utile per garantire continuità al servizio di mobilità urbana, soprattutto in caso di interruzioni della rete elettrica che possono compromettere il funzionamento di tram, filobus e metropolitana. L'iniziativa rientra in un programma che prevede l'invio progressivo di ulteriori mezzi fino al 2026, per un totale di 60 veicoli e comprende anche la fornitura di componenti di ricambio necessari alla manutenzione ordinaria.

L'arrivo degli autobus consente alla città ucraina di rafforzare temporaneamente la propria capacità di trasporto, in un contesto operativo complesso e soggetto a frequenti criticità infrastrutturali. L'amministrazione torinese ha confermato la disponibilità a proseguire la cooperazione istituzionale, con l'obiettivo di contribuire alla resilienza dei servizi essenziali nelle aree colpite dal conflitto, garantendo mobilità e servizi a una città che, nonostante le difficoltà, continua a vivere, lavorare e muoversi.

Fonte: Gruppo Torinese Trasporti; Città di Torino



L'ITALIA È DI NUOVO IL PAESE DOVE SI VIVE PIÙ A LUNGO IN EUROPA

Il nostro Paese conquista un primato storico: nel 2024 l'aspettativa di vita ha raggiunto 84,1 anni, il valore più alto dell'Unione europea, pari soltanto alla Svezia. È quanto emerge dal rapporto EU Country Health Profiles 2025 elaborato dall'OCSE in collaborazione con l'Osservatorio Europeo sulla Salute. Un traguardo che segna il pieno recupero dopo la pandemia e conferma come scelte sanitarie, stili di vita e campagne di prevenzione efficaci ci permettano di vivere quasi due anni e mezzo più a lungo della media UE. Secondo il rapporto dell'OCSE, in Italia negli ultimi decenni sono diminuite in modo significativo le morti per malattie cardiovascolari e tumori, grazie a diagnosi più tempestive, terapie efficaci e programmi di screening sempre più diffusi. Il profilo sanitario europeo 2025 sottolinea inoltre che in Italia la mortalità prevenibile e trattabile resta inferiore alla media OCSE; un segnale della capacità del nostro Servizio Sanitario Nazionale di intercettare e curare molte patologie prima che diventino gravi.



A fare la differenza sono anche i comportamenti quotidiani: la dieta mediterranea e un'attenzione crescente alla prevenzione contribuiscono in modo significativo alla longevità della popolazione. Sebbene un quarto delle morti complessive sia ancora riconducibile a fattori comportamentali come fumo, consumo eccessivo di alcol e sedentarietà, i numeri OCSE mostrano che la longevità italiana non è un caso, ma il risultato di un sistema capace di prevenire prima che di curare.

Fonte: OCSE

A TEATRO I PRIMI SPETTACOLI AUDIO DESCRITTI PER NON VEDENTI

"Teatro no limits" è il progetto di audiodescrizione a cura del Centro Diego Fabbri di Forlì che il Teatro della Regina di Cattolica ha dedicato al pubblico con disabilità visiva o ipovedente. Si tratta dell'unica stagione di prosa in Italia interamente audio descritta per rendere "visibili" scene, costumi e movimenti degli attori, cioè quei particolari silenziosi che permettono al pubblico con disabilità visiva di assistere pienamente allo spettacolo.

L'intera stagione di prosa e uno spettacolo di danza, "Romeo e Giulietta" del Balletto di Milano, sono in questo modo accessibili al pubblico cieco o ipovedente, che usufruisce di un ingresso ridotto, mentre per gli accompagnatori è previsto il biglietto omaggio. Il progetto ha il sostegno della Regione Emilia-Romagna, il supporto della SIAE - Società Italiana degli Autori e degli Editori e in collaborazione con il Dipartimento di Interpretazione e Traduzione dell'Università di Bologna - Campus di Forlì.



Il debutto con "Perfetti sconosciuti", commedia diretta da Paolo Genovese, ha visto la partecipazione dell'assessora regionale alla Cultura Gessica Allegni, che ha approfittato dell'occasione per presentare ai professionisti dell'informazione il ruolo dei teatri come luoghi di comunità inclusiva. Il Teatro della Regina, infine, ha ospitato nel mese di febbraio 2026 un corso per operatori teatrali europei sulla gestione inclusiva. Iniziative, queste, che dimostrano la volontà e l'impegno di abbattere le barriere alla fruizione degli spettacoli dal vivo.

Fonte: Teatro della Regina; Fondazione Ater



Vuoi altre buone notizie dall'Italia?

IL PRIMO COMUNE IN ITALIA A ISTITUIRE UN BONUS PER CHI RIPARA INVECE DI BUTTARE

Capannori, in provincia di Lucca, è il primo Comune in Italia a lanciare il "bonus riparazioni", un sistema di incentivi che premia chi ripara i beni di uso quotidiano.

Il Comune toscano, già primo in Italia ad adottare la strategia "Rifiuti Zero" nel 2007, ha promosso un contributo comunale fino al 50% del costo di riparazione per le categorie: elettrodomestici, smartphone, computer, biciclette e abbigliamento. Il bonus è usufruibile attraverso una rete di riparatori accreditati che applicheranno lo sconto diretto. L'iniziativa, sviluppata in collaborazione con Zero Waste Italy e il Centro Ricerca Rifiuti Zero, anticipa la direttiva UE 2024/1799 sul "diritto alla riparazione" (da recepire entro luglio 2026) e si candida a diventare un modello per altri Comuni italiani che stanno studiando il programma per poterlo replicare. Il progetto nasce dopo una campagna nazionale che ha coinvolto associazioni, enti e attivisti, anche grazie

alla mobilitazione di Zero Waste Italy che nel 2023 aveva raccolto oltre 30.000 firme consegnate al Parlamento con la "Pedalata verso Roma". Il progetto prende spunto da esperienze già avviate in Svezia (2017) e Francia (2023), dove incentivi simili hanno ridotto il consumo di beni nuovi e aumentato la cultura della riparazione.

Fonte: Rossano Ercolini, Zero Waste Italy



GLI ANZIANI NELLE RSA FANNO LE SCIARPE PER SCALDARE I SENZA FISSA DIMORA

Quando la solidarietà è un filo che fa bene a entrambi i capi e annoda legami: il progetto "Un Filo che Unisce", promosso dal gruppo Emeis, mette insieme i residenti delle proprie RSA in tutta Italia con persone senza fissa dimora. Gli anziani ospiti, infatti, con il supporto delle educatrici, sono impegnati nella confezione di scarpe, cappelli e coperte di lana lavorati a mano destinati a persone che sono in una situazione di difficoltà. Nei mesi scorsi hanno partecipato a laboratori di maglia e cucito creativo per la realizzazione di caldi regali per i senza fissa dimora: un'attività che

non solo permette loro di esprimersi, ma che restituisce loro un ruolo attivo, utile e significativo all'interno della comunità. Alessandra Taveri amministratrice delegata dell'ente, ha commentato: "Queste attività manuali rappresentano un vero allenamento per mente e mani: aiutano i nostri ospiti a mantenere e potenziare abilità che nel tempo potrebbero affievolirsi. Ma c'è un valore ancora più grande: sapere che un loro gesto può scaldare qualcuno che sta vivendo un momento difficile dà un senso profondo alle loro giornate e rafforza la loro identità. Molti riscoprono capacità antiche,

imparate da giovani, e ritrovano orgoglio, motivazione e serenità. Ogni manufatto donato è accompagnato da un biglietto con un pensiero scritto direttamente dagli ospiti: "Ti auguro calore e serenità" (Rosaria, 95 anni), "Un abbraccio fatto a mano" (Veronica, 89 anni). Portare calore non solo metaforicamente a chi vive in strada, realizzando con pazienza e cura un oggetto, è un gesto simbolico e potente che unisce le generazioni e le comunità.

Fonte: Maybe Ufficio Stampa

MAPPARE I NURAGHI PER SALVARLI: LA SARDEGNA PROTEGGE LA SUA STORIA CON L'AI

È un atlante digitale quello che grazie al progetto NuragicReturn mapperà oltre 10.000 siti archeologici in Sardegna, costruendo la prima banca dati georeferenziata e corredata di rilievi topografici, fotografie e informazioni ambientali dell'isola.



L'obiettivo è proteggere la civiltà nuragica attraverso un sistema integrato che consenta di monitorare i monumenti, valutarne lo stato di conservazione e pianificare azioni di tutela in caso di rischio idrogeologico o sismico e degrado ambientale.

Il progetto avviato dall'associazione La Sardegna verso l'Unesco, in collaborazione con il dipartimento DICAAR dell'Università di Cagliari, rientra tra le azioni di resilienza previste dal PNRR per la salvaguardia del patrimonio culturale. Al via una fase di sperimentazione con rilievi e schedature sul campo in aree campione. La coordinatrice scientifica, professoressa Maria Grazia Melis, ritiene che l'atlante fornirà inoltre strumenti utili alle comunità locali per valorizzare il territorio.

La Duke University (North Carolina) collaborerà allo sviluppo di AIArcheoHub, un laboratorio dedicato all'uso dell'intelligenza artificiale per il riconoscimento automatico dei siti.

Fonte: Nuragic Return; La Sardegna verso l'Unesco

IL VISO DI UN BAMBINO SFIGURATO VIENE RICOSTRUITO GRAZIE ALLA STAMPA 3D

Un'équipe multidisciplinare dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma ha portato a termine un delicato intervento di ricostruzione del naso e del labbro superiore su un bambino di dieci anni, arrivato dall'India dopo essere stato ferito gravemente dal morso di un animale. L'operazione ha fatto ricorso a un combinato di tecniche microchirurgiche avanzate e della stampa 3D, che ha permesso di ricostruire da zero le strutture anatomiche mancanti.

Il team sanitario ha lavorato per ripristinare le tre componenti principali del naso: la mucosa interna, il rivestimento esterno e la struttura cartilaginea. Per ricreare queste parti i dottori hanno utilizzato un lembo di tessuto prelevato dal polso e un altro modellato sulla fronte, adattati con precisione grazie ai modelli tridimensionali realizzati in laboratorio. Innesti di cartilagine costale hanno poi completato la struttura nasale.

"Questo intervento rappresenta una pietra miliare nella chirurgia plastica pediatrica", ha dichiarato il dottor Zama, responsabile dell'Unità di chirurgia plastica e maxillofaciale. "Non solo abbiamo ripristinato una parte fondamentale dell'aspetto fisico del bambino, ma gli abbiamo restituito la possibilità di vivere una vita più serena e dignitosa". L'uso della stampa 3D ha permesso una pianificazione precisa dell'intervento. Grazie ai modelli virtuali, l'équipe di Imaging Avanzato ha potuto selezionare le soluzioni più adatte al volto del piccolo paziente: un'integrazione tra competenze chirurgiche e strumenti di ingegneria biomedica che apre nuove prospettive per la cura di lesioni cutanee complesse.

Fonte: Ospedale Bambino Gesù



PROGETTAZIONE BIOCLIMATICA: ECCO LE PARETI PRODOTTE CON GLI SCARTI DEL RISO

Una nuova soluzione costruttiva sostenibile unisce il mondo della bioedilizia e la filiera agricola del riso. Si tratta di un pannello prefabbricato realizzato combinando la lolla di riso, lo scarto della lavorazione del risone, con un legante di origine naturale ottenuto da calcari argillosi. Il risultato è un materiale che punta a ridurre l'impatto ambientale dell'edilizia, migliorando al contempo la qualità abitativa.

Il pannello, ribattezzato RircyclingWall, viene prodotto in stabilimento e commercializzato già pronto all'uso. La struttura è traspirante e contribuisce a ridurre il rischio di condensa e muffe negli

ambienti interni, oltre a garantire la sicurezza antisismica. La miscela naturale consente di ottenere buone prestazioni di isolamento termico, acustico e un'elevata inerzia, utile per contenere la dispersione di calore in inverno e limitare il surriscaldamento estivo.

Tra i vantaggi del nuovo materiale figurano inoltre la leggerezza, la resistenza al fuoco e la possibilità di riciclarlo completamente a fine vita. Il sistema costruttivo può integrarsi con strategie di progettazione bioclimatica, contribuendo a ridurre i consumi energetici delle abitazioni. L'utilizzo della lolla di riso rappresenta un esempio virtuoso di economia circolare: il nostro Paese produce una grande quantità di questo sottoprodotto agricolo che solitamente viene considerato di scarso valore. L'innovazione messa a punto dalla società benefit biellese Ricehouse trasforma così uno scarto in risorsa utile per costruire edifici più efficienti e sostenibili.

Fonte: Ricehouse



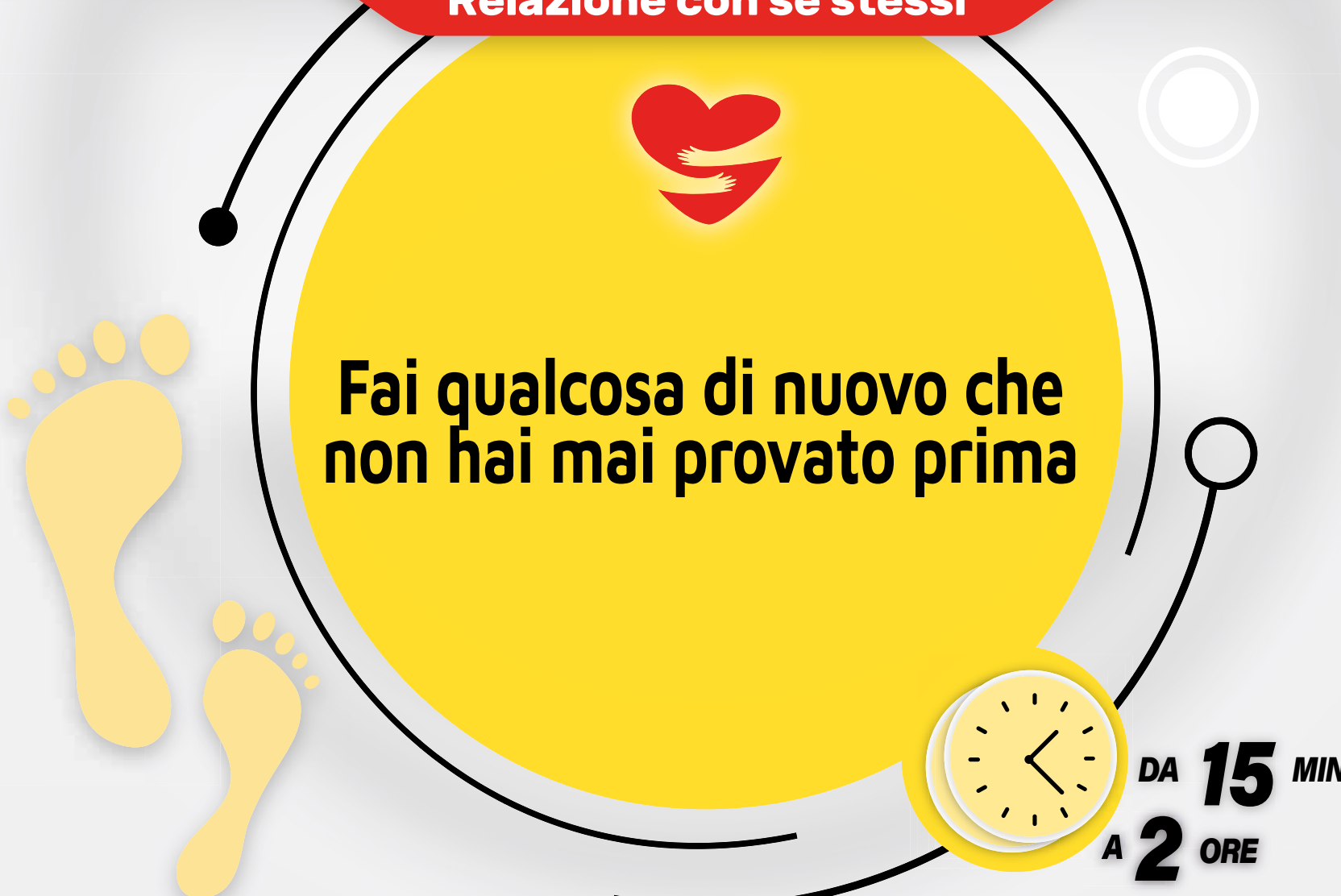
IL PIEMONTE SUPERA IL 65% DI RACCOLTA DIFFERENZIATA



Il Piemonte si conferma una regione virtuosa su riciclo, recupero del materiale ed economia circolare: continua la crescita della raccolta differenziata dei rifiuti urbani, che raggiunge il 68,9%, con un ulteriore punto percentuale rispetto al 2023. Ogni cittadino piemontese nel 2024 ha consegnato alla raccolta differenziata circa 360 kg di rifiuti, lasciandone meno della metà (163 kg) nel rifiuto indifferenziato residuo. A livello provinciale l'obiettivo del raggiungimento del 65% di raccolta differenziata previsto dalla normativa nazionale e dal piano regionale rifiuti viene raggiunto da tutte le realtà, compresa la Città metropolitana di Torino per la prima volta nel suo complesso. I dati sono forniti dall'Osservatorio Rifiuti della Regione Piemonte, che acquisisce sistematicamente dal 2001 informazioni sulla gestione dei rifiuti urbani e in particolare quelle relative alla produzione, allo smaltimento e al recupero dei rifiuti differenziati e indifferenziati a livello comunale, consortile e provinciale. 19 consorzi su 21 hanno raggiunto l'obiettivo, con in testa il Medio Novarese e il Chierese a pari merito (raccolta differenziata 84%). Queste cifre per l'assessore regionale all'Ambiente Matteo Marnati sono "il frutto dell'impegno di amministrazioni comunali, consorzi e soprattutto dei cittadini che ogni giorno dimostrano un senso di responsabilità sempre maggiore". Sono purtroppo i comportamenti delle città più popolate a influenzare negativamente il raggiungimento degli obiettivi. I Comuni che superano il 65% di differenziata, infatti, aumentano a 792 (775 nel 2023) e la maggior parte (86%) ha meno di 5000 abitanti residenti (dato Istat 2023).

Fonte: Regione Piemonte

Relazione con se stessi



**Fai qualcosa di nuovo che
non hai mai provato prima**

DA **15** MIN
A **2** ORE

Fai qualcosa di nuovo che non hai mai provato prima



Perché farlo

Il mito dell'eroe è una trappola. Colui che compie gesta eccezionali (cioè nuove) è sempre invidiato perché inimitabile. Così per i santi, i condottieri, gli inventori. Esseri al limite del trans-umano perché fecero cose straordinarie.

Allora chiediti: cos'è il tuo "ordinario"? Cosa sarebbe per te l'extra-ordinario?

Se è vero che anche il più lungo dei viaggi incomincia con il primo passo, chiediti cosa potresti fare per rompere uno schema (abitudinario, mentale, comportamentale). È così difficile? Sì, perché l'abitudine è di certo noiosa ma la noia è sicurezza, è l'inflazionata "comfort zone". Ma la noia può esser mortale.

Forse il segreto del successo, o anche soltanto dell'apprendimento, è la curiosità di sperimentare cose nuove.

Come farlo

Non banalizzare né giudicare con un atteggiamento sminuente le tue scelte di "novità". Non è importante ciò che fai ma il modo in cui scegli di farlo.

Potresti: Cambiare il percorso per andare a lavorare ::: Sperimentare cibi "esotici" (non necessariamente etnici: a volte mangiare un sugo diverso da quello che fa la mamma può essere un'interessante scoperta culinaria!) ::: Visitare un posto fuori porta che non hai mai visto ::: Assistere ad uno spettacolo senza leggere prima recensioni e critiche: potresti esserne sorpreso!



Tratto dal libro
I 52 PASSI Mezzopieno

La vita è troppo corta per vivere lo stesso giorno due volte.

Jennifer Lopez



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



d_Peppe

Rapper e sacerdote

Ogni storia, anche la più ferita, non è mai definitiva



ELISABETTA
GATTO

Cosa significa per lei vedere il bicchiere mezzo pieno?

Vuol dire riconoscere fino in fondo ciò che manca, ciò che fa male, ma scegliere di non fermarsi lì. È un atteggiamento che non nasce dall'ottimismo

facile, ma dalla fiducia che ogni storia, anche la più ferita, non è mai definitiva. Vedere il bicchiere mezzo pieno, per me, nasce da uno sguardo evangelico sulla realtà. È lo sguardo di chi crede che Dio continui ad agire anche dentro le fragilità, senza negarle. Nella mia esperienza pastorale,

soprattutto accanto a chi soffre, ho imparato che la speranza cristiana non è ottimismo ingenuo, ma fiducia concreta: la certezza che nessuna storia è chiusa per sempre. Il bicchiere mezzo pieno è quello spazio in cui la grazia può entrare, anche quando tutto sembra segnato. È la consapevolezza che Dio non

scarta ciò che è ferito, ma lo attraversa e lo trasforma.

La scelta del rap come linguaggio per avvicinarsi ai giovani l'ha aiutata a comunicare con loro?

Il rap mi ha aiutato perché è un linguaggio incarnato, fatto di vita reale, di domande aperte, di ricerca. Gesù stesso parlava partendo dalla quotidianità delle persone, dalle loro immagini e dal loro vissuto. In questo senso il rap diventa una parabola contemporanea: non semplifica il messaggio, ma lo rende accessibile. I giovani colgono subito se c'è autenticità. Quando percepiscono che non stai usando un linguaggio per conquistarli, ma per incontrarli davvero, allora si apre uno spazio di dialogo vero. L'accusa che viene spesso mossa ai rapper è di usare toni aggressivi, incitare agli eccessi e veicolare messaggi distruttivi.

Come è riuscito a coniugare il rap con la gentilezza e un messaggio di amore?

Il Vangelo mi ha insegnato che la forza più grande è quella che costruisce. Ho cercato di abitare il rap scegliendo parole che non umiliano, che non escludono, che non feriscono gratuitamente. La gentilezza, in questo senso, è una scelta radicale. Raccontare il dolore, la rabbia e la fatica è necessario, ma trasformarli in una possibilità di bene è una responsabilità. Credo che anche il rap possa diventare uno

spazio di misericordia, dove le ferite vengono nominate senza diventare condanne.

La scelta di parlare la lingua delle periferie nasce dall'idea di metterle al centro?

Sì, perché il Vangelo nasce e cresce nelle periferie dell'esistenza. Gesù ha sempre rimesso al centro chi stava ai margini, e credo che questo resti un criterio fondamentale anche oggi. Le periferie sono luoghi di verità, dove le domande sulla vita, sul dolore e sulla speranza emergono con forza. Parlare quella lingua significa riconoscere dignità, ascoltare senza giudicare, restituire valore a storie che spesso non trovano spazio.

Cosa vuol dire per lei andare contro corrente?

Andare contro corrente, per me, non significa fare qualcosa di eclatante o provocatorio. Vuol dire scegliere la profondità in un tempo che spesso premia la superficialità. Vuol dire rallentare quando tutto spinge ad accelerare, ascoltare quando sarebbe più facile giudicare, costruire invece di distruggere. È una scelta quotidiana, spesso silenziosa, che passa dalle piccole cose: dal modo in cui si usano le parole, da come si guarda l'altro, da come si affrontano le fragilità proprie e altrui.

La fede non elimina le difficoltà, ma cambia il modo di attraversarle

Vuole condividere una barra di cui è fiero e che sente particolarmente riuscita?

Una barra a cui sono molto legato fa parte del brano Riabbracciamci. Dice così:
*"Inizia un altro viaggio pronto a decollare,
tra la meta ed il miraggio inizio a disegnare,
lo spazio, l'infinito e quello che ho da fare,
coloro con il dito che poi devo lavare,
dallo sporco dei miei anni e non dalla passione,
cancellando tanti danni e non questa occasione,*

*quando sei sporco ti devi lavare,
non dire sei sbagliato: torna qui e lasciati amare."*

Queste parole sono ispirate a una riflessione di Gilbert Keith Chesterton, che diceva che nella vita cristiana non posso dirmi "sbagliato", ma posso riconoscermi "sporco". Sporco,

quindi bisognoso di Misericordia. Sbagliato mai, perché se sono qui è perché sono voluto, e in quanto voluto sono amato.

Non è una frase ad effetto, ma racconta qualcosa che ho visto e vissuto: la fede non elimina automaticamente le difficoltà, però cambia il modo di attraversarle.

Ed è questo, in fondo, che cerco di raccontare anche nella mia musica.

**Non dire sei sbagliato:
torna qui e lasciati
amare**

Don Peppe, in arte d_Peppe, è autore di brani per ragazzi di ispirazione cristiana in stile rap.

Tra le sue pubblicazioni l'album "Un altro viaggio" (ed. Paoline, 2025) e il libro "Ma il cielo è sempre più Rock - Impronte di Dio nella musica degli adolescenti" (ed. SanPaolo, 2022), in collaborazione con Andrea Montesano nel 2022.

Sacerdote di origini pugliesi trapiantato a Torino, lavora per il Centro Torinese di Solidarietà (CTS) nell'ambito delle dipendenze e delle accoglienze notturne per persone senza fissa dimora.

Si è specializzato in Pastorale Giovanile presso l'Università Pontificia Salesiana di Roma.

Si è laureato in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni, è Psicologo e in formazione come Psicoterapeuta presso la Scuola Adleriana di Psicoterapia.





*"BeABee. Se vuoi essere un'ape: sii un'ape"
Reinventiamoci senza giudizi o pregiudizi.*

*Illustrazione di Irene Bedino
@labedins*



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

GLI STUDENTI LEGGONO I LIBRI AI BAMBINI IN OSPEDALE

Al Policlinico Sant'Orsola di Bologna, uno degli ospedali pediatrici più importanti d'Italia, giovani volontari leggono fiabe e libri ai bambini ospedalizzati. Sono ragazzi universitari, volontari e gruppi che una o due volte alla settimana regalano il loro tempo nei reparti pediatrici. Le infermiere raccontano che i bambini dormono meglio dopo la lettura, riducono l'ansia pre operatoria, si distraggono dal dolore e si sentono "visti" e non solo curati. Le disponibilità dei volontari sono talmente tante da richiedere una lista d'attesa.



Bologna

A BIELLA NASCE LA PORTINERIA DI COMUNITÀ

È nata all'interno di una scuola di danza, musica e teatro la prima Portineria di comunità di Biella. Un luogo dove il quartiere si organizza per collaborare e per realizzare un servizio di segretariato sociale, facilitazione per l'accesso ai servizi e accompagnamento per avere informazioni su bollette, consumi, agevolazioni, in dialogo con altri punti della città. Nella Portineria si può ricevere anche supporto contro la povertà energetica e un servizio di prossimità per la ricezione pacchi per chi non può essere a casa. Questo punto di riferimento comunitario è uno spazio aperto e accogliente dove cittadini, associazioni e istituzioni si sostengono reciprocamente.



Biella

RECORD DI BOSCHI IN LOMBARDIA: GLI ALBERI AUMENTANO ANCHE NEI CENTRI URBANI

Decine di Comuni lombardi hanno avviato nuovi boschi urbani e stanno effettuando grandi piantumazioni di alberi, con volumi che non si erano mai verificati prima. I programmi di riforestazione coinvolgono scuole, associazioni e cittadini. La superficie boschiva in Lombardia è cresciuta del 45% negli ultimi cento anni e ora copre circa 618 mila ettari, corrispondenti al 26% dell'intero territorio regionale. Un fenomeno nuovo rispetto ai decenni precedenti, in cui la crescita era soprattutto rurale o montana.



Milano

LE IMPRESE CHE COSTRUISCONO LA PACE

I conflitti hanno un impatto molto rilevante sulla società, sulle imprese e sull'intero sistema produttivo ed economico di un Paese. Allo stesso tempo, le politiche aziendali possono incidere in modo significativo sulla pace e determinare non solo l'andamento di un'impresa, ma anche l'impatto che essa esercita sui conflitti e più in generale sul benessere e l'armonia della collettività: dalla catena di fornitura alla gestione del personale,



“L'economia di pace è un impegno che smette di strumentalizzare i beni, i consumi e le persone”

Raffaella Lezano

fino all'influenza diretta e indiretta, interna ed esterna delle attività dell'azienda e il suo ruolo all'interno dell'ecosistema.

Il primo indicatore al mondo che misura in modo scientifico quanto un'azienda sia orientata alla pace è stato sviluppato dalla startup italiana Trending Peace. Il TPI Index integra la P di Peace nei criteri ESG, creando un nuovo paradigma ESGP – Environment, Social, Governance & Peace. Basato su oltre 350 indicatori che trasformano la “Pace Positiva” in indicatori di performance chiave aziendali concreti.

“L'impatto di un'azienda sulla pace viene misurato in tre dimensioni: operazioni interne e cultura aziendale, relazioni con l'ambiente esterno e contributi diretti alla

pace”, spiega Raffaella Lezano, co-fondatrice di Trending Peace. “La pace non è solo un valore astratto ma è un fattore misurabile che tiene conto di salute economica e finanziaria, sicurezza sul lavoro, equità salariale, inclusività, qualità della governance, stabilità dei Paesi in cui l'azienda opera, diritti umani, cooperazione internazionale, impatto sulle comunità, donazioni, partnership, programmi di sviluppo, azioni concrete per la Pace Positiva”. Il risultato è un punteggio comparabile nel tempo e utile per investitori, stakeholder e management.



“Il TP Index non è un esercizio etico: è uno strumento strategico”, specifica Lezano. “I benefici principali sono in termini di maggiore stabilità operativa, crescita economica più solida e di vantaggio competitivo in mercati sempre più sensibili alla responsabilità sociale. Aziende peace driven hanno una reputazione più forte (l'83% degli italiani preferisce brand impegnati per la pace) e attraggono consumatori e investitori sempre più consapevoli e attenti”.

In un mondo instabile, la pace può diventare un asset. Il TP Index rappresenta una innovativa bussola operativa per guidare strategie, investimenti e comunicazione.



LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

In questa epoca dove instabilità, polarizzazioni e fragilità sociali tracciano il cammino del mondo, la pace non è più un tema soltanto “umanitario” da delegare alla politica internazionale ma anche un orizzonte strategico, un valore e un dovere etico per chi guida un'impresa. Un'azienda non è solo un luogo di produzione ma un ecosistema umano. Ogni decisione, un'assunzione, una filiera, un investimento, un messaggio pubblico, contribuisce a costruire o a indebolire le condizioni di fiducia, equità e sicurezza che definiscono la pace. Non un tema geopolitico lontano ma un fattore di performance che entra nei bilanci, nella governance e nella competitività. Le aziende che integrano la pace nelle strategie non sono solo “buone” ma anche lungimiranti: intuiscono che la stabilità sociale è il terreno fertile dell'economia, che la fiducia è un capitale, che la cooperazione è un vantaggio competitivo. In quest'ottica la pace non è un costo ma un abilitatore di futuro.

Ogni imprenditore lascia un segno. Alcuni lasciano prodotti, altri lasciano numeri. I più coraggiosi lasciano condizioni di vita migliori per chi verrà dopo. Scegliere la pace, anche al lavoro, significa scegliere che tipo di mondo si vuole contribuire a costruire. Significa riconoscere che il successo non è solo ciò che si ottiene, ma ciò che si genera. Il futuro delle imprese passa anche da qui: non solo “fare meno danni”, ma generare attivamente condizioni di pace. Trasformare la pace da ideale astratto a leva concreta di crescita, stabilità e innovazione. La pace come responsabilità d'impresa diventa così un criterio di orientamento, un filtro etico che guida la crescita. Come inserirla concretamente nelle strategie aziendali? Definendo una visione valoriale che includa la pace come principio guida. Misurando l'impatto delle proprie scelte su persone, comunità e territori. Scegliendo fornitori e partner che rispettano diritti e dignità. Promuovendo una cultura interna basata su ascolto, equità, cura - Investendo in progetti sociali che rafforzano coesione e opportunità. Comunicando responsabilmente, evitando linguaggi divisivi o manipolativi. La pace diventa così un pilastro, non un'iniziativa accessoria ma una eredità.

L'ECONOMIA DI PACE IN AZIENDA

Luca Streri



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

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *Scriversistere*
Anno VI, n. 12)

scrivere *sistere*

"il magazine di chi scrive con gli occhi"

LISETTA
SORRENTINO

Quel silenzio in fondo in fondo

Ne ho sempre avuto un po' paura, perché quello spazio senza confini che è il silenzio ti mette di fronte alla fantasia che se cadi non hai a che aggrapparti. Allora tante volte preferisci un muro, un limite duro contro cui cozzare e ferirti, pur di non evocare l'irrisolto, inciampare in fantasmi senza volto, contattare la mancanza o peggio il bisogno.

È solitudine quell'abisso? Che cos'è? Come si riempie? Chi o che ci devo mettere dentro per colmare il buco? È qui che ci si incastra: quando si va fuori a caccia di uno schiavo da chiamare amore o una cosa creduta indispensabile.

Che pasticcio, che male, scollare la pelle e accogliere il proprio limite, la superficie, il confine esterno, il velo dopo il quale ecco il freddo e la nebbia, il gelido, disperante vuoto!

Quando una volta, non so come, ho lasciato che il mio profilo si disegnasse fino al punto critico di sentire l'aria fredda intorno, mi è apparsa come la sagoma di un mondo, un'isola, una realtà vivente e abitata: io, miniera di doni. Allora per un momento, trattenendo il respiro, ho spento tutto e abbattuto gli argini artificiali del rumore, affrontando la tristezza. Ma non ho incontrato il silenzio. Ho udito invece il suono o il battito – credo – della vita che vive in me, della mia sorgente. Quanta compagnia entra nella mia stanza quando si fa accogliente attraverso il silenzio! Di quanta ospitalità mi fa capace! Quante cose ho da offrire e quanti doni ho da ricevere!

E non c'entra il fruscio del vento, il canto dei grilli o il ticchettio della pioggia, o il respiro del cane, o le voci della casa accanto, o lo stridore di metalli, o il pianto di un bambino, o il rintocco di una campana, o il belare di una pecora, o il boato di un tuono, o il chiasso di un televisore acceso, o il trillo di un campanello, o lo schianto di un vetro che si infrange, o, o, o... ma il vento il canto il ticchettio il respiro le voci lo stridore il pianto il rintocco il belare il boato il chiasso il trillo lo schianto... il Tutto che si chiama cuore, o coscienza: l'unico spazio in cui mi posso incontrare con Dio.



Rimettere insieme i pezzi del puzzle

NATALIA
CERAVOLO

Lo so. Lo so. Questo giornale di chiama Mezzopieno e io adoro il suo intento. Oggi parlerò di suicidi. Ma non andati bene. Di tentati suicidi che servono a ricompattare i pezzi rotti. Come quell'arte giapponese meravigliosa che, nelle crepe, ci mette l'oro.

Il film di cui parlo è tratto dall'omonimo romanzo di Fausto Brizzi e si intitola **"Se mi vuoi bene"**.

Nessuno è più letale di chi vuole fare del bene a tutti i costi. Esiste una sottile ma fondamentale differenza tra "voler bene" e "fare del bene". Purtroppo Diego Anastasi se ne accorge soltanto quando ha quasi

quarantasei anni, un matrimonio alle spalle, una depressione nuova di zecca in corso e un tentato suicidio andato male. Si risveglia infatti nel giorno che non aveva previsto di vivere più. E non sa come ricostruirla quella vita che non ha voluto smettere di esistere nella vasca da bagno come pianificato. E scopre che tutte le persone che ama non hanno tempo per lui e per le sue paure. E capisce che nemmeno lui si è mai davvero occupato di loro. Nel tentativo di uscire dalla palude emotiva in cui è precipitato decide quindi di adoperarsi in modo attivo per i suoi cari. Il risultato è inevitabile: con la precisione di un cecchino distrugge l'esistenza di ognuno di loro. O forse no. L'incontro con Massimiliano, proprietario di un negozio sui generis, Chiacchiere, dove non si vende nulla ma si offrono dialoghi, cambierà il suo sguardo sulle cose, sul mondo e pure sul valore della vita in generale.

Vedete che è abbastanza Mezzopieno?

Lo colleghiamo a **Un venerdì di aprile** di Donald Antrim, un memoir che ci racconta il suo entrare e uscire dai reparti psichiatrici degli ospedali a partire da un episodio della sua vita: quel venerdì di aprile, appunto, in cui prese a dondolarsi dalla scala antincendio del palazzo in cui abitava valutando se buttarsi oppure no. "Non ero salito sul tetto per buttarmi. Ero lì per morire, ma la morte non era nei piani. Non stavo facendo una scelta né una minaccia né un errore". Il racconto di Antrim presenta il suicidio non come il frutto di una decisione volontaria, ma come qualcosa di ineludibile, scritto nella storia di alcuni individui per cause difficilmente identificabili. Il suicida, scrive Antrim, "sta provando a sopravvivere". Episodi dell'infanzia dell'autore si mescolano a descrizioni impietose dei ricoveri e dei suoi rapporti con gli altri. Il flusso è trascinate. Il lettore viene spesso interpellato direttamente ("La mia amica stava provando a morire. E voi, ci avete provato? Avete scoperto quanto è difficile?"). Uno dei brani più sorprendenti del libro è la telefonata di David Foster Wallace ad Antrim. I medici avevano proposto ad Antrim di sottoporsi a un ciclo di terapia elettroconvulsivante (TEC, meglio nota come elettroshock). Antrim ha paura, non sa quali saranno gli effetti sulla sua vita e sulla sua capacità di scrivere. Wallace gli consiglia di farla: lui ci si era sottoposto negli anni Ottanta e lo considerava un trattamento sicuro. Antrim seguirà il consiglio di Wallace. Su di lui funzionerà. La stessa terapia – come sappiamo – non fu invece efficace con Wallace che si sarebbe ucciso nel 2008. Nelle pagine di critica sociale si affacciano minime descrizioni di una New York distante e luminosa, una metropoli al tempo stesso fredda e accogliente che fa da suggestivo sfondo ai tormenti del protagonista.

Antrim scrive e scriverà ancora, della vita dopo e del suo sapore. Che sa di nuovo.



DONALD ANTRIM UN VENERDÌ DI APRILE



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/>



“

Le persone che si ignorano e che stanno salvando il mondo

Un uomo che coltiva il suo giardino.

Chi è contento che sulla terra esista la musica.

Chi scopre con piacere un'etimologia.

Il ceramista che premedita un colore e una forma.

Il tipografo che compone bene questa pagina, che forse non gli piace.

Una donna e un uomo che leggono le terzine finali di un canto.

Chi accarezza un animale addormentato.

Chi giustifica un male che gli hanno fatto.

Chi preferisce che abbiano ragione gli altri.

Queste persone, che si ignorano, stanno salvando il mondo.

- Jorge Luis Borges

(da "I giusti" 1981)



TORRANO DOMANI

Per ridare vita ad un borgo e frenare il declino demografico

"La conoscenza del passato è necessaria per progettare il futuro"

DIEGO
MARIANI

A Torrano, frazione del Comune di Pontremoli nel cuore della Lunigiana, dove i numeri raccontano di uno spopolamento costante, un gruppo di abitanti ha deciso di interrogarsi sul futuro del proprio territorio. Da questa domanda nasce Torrano Domani, una cooperativa di comunità che prova a rispondere ai bisogni quotidiani di chi abita il paese ma non solo, immaginando servizi, relazioni e nuove forme di accoglienza. Abbiamo incontrato Maurizio Rossi, vicepresidente della cooperativa, per raccontare un'esperienza che parte dalla realtà di un piccolo luogo ma riflette temi più ampi: comunità, cura e possibilità di restare.

Torrano Domani nasce da una piccola comunità. Qual è stato il desiderio che ha spinto gli abitanti a trasformare un'esperienza associativa in una cooperativa di comunità? L'idea si è sviluppata intorno al nostro circolo Arci, nato nel 1990 per tenere viva Torrano e diventato negli anni un punto di riferimento per le comunità qui intorno. Durante questi 35 anni siamo riusciti a fare molto per

il territorio, non soltanto su temi locali ma affrontando emergenze globali come ad esempio la guerra in Iraq o lo tsunami del 2004. Circa 7 anni fa ci siamo resi conto che il nucleo di persone all'interno del progetto era diminuito, che gli abitanti stessi erano diminuiti di numero. E così abbiamo iniziato a porci il problema. Allora – era il 2018 – siamo venuti a conoscenza della formula delle cooperative di comunità sulle quali la Regione Toscana stava investendo per mantenere vivi i piccoli centri. A seguito di una consultazione pubblica abbiamo deciso di costituire la cooperativa, di cui il circolo Arci è uno dei soci, con l'obiettivo di creare una controtendenza rispetto all'andamento naturale di un paese che si spegne. La specificità della cooperativa di comunità è infatti quella di promuovere attività finalizzate a tenere in vita piccole comunità come la nostra.

Recuperare case disabitate, tradizioni culinarie e sentieri per contrastare lo spopolamento. Nella vostra



esperienza si tratta di modelli efficaci per rendere attrattivo vivere – o tornare a vivere – in un borgo montano?

Sicuramente sono le condizioni necessarie per rendere possibili anche altri tipi di attività. Noi abbiamo lavorato su due fronti: creare occasioni di socializzazione e accesso ai servizi per gli abitanti attuali e sviluppare iniziative e progetti che aumentino l'attrattiva

verso l'esterno. Vogliamo recuperare le tradizioni della castagna, della gestione del bosco e dell'allevamento avendo chiaro che non possono riproporsi come nel passato ma vanno adattate alla vita contemporanea. Abbiamo sempre pensato che la vocazione di Torrano non potesse essere unicamente turistica, seppure oggi quest'ultimo aspetto sia il più

facile da costruire.

L'"osteria della memoria" e il lavoro sul cibo locale raccontano una forte identità culturale. Che ruolo hanno la cucina e le tradizioni gastronomiche nel rafforzare il senso di comunità e nel dialogo con chi arriva da fuori?

Sicuramente hanno un grosso peso nel momento in cui ci

rivolgiamo a chi arriva da fuori ovvero – almeno nella scelta che abbiamo fatto noi – a un turista lento e curioso di conoscere il territorio e gli abitanti del luogo. Perciò abbiamo scelto di avere menù famigliari e stagionali così da far conoscere una serie di piatti che non arrivano nelle trattorie della zona, come ad esempio la torta barbotta con farina gialla, cipollotti e uova e molti piatti legati alla tradizione della castagna. In questi mesi stiamo ultimando la ristrutturazione dei locali che ospiteranno la trattoria.

Molte delle vostre attività ruotano intorno alla memoria: delle persone, dei luoghi, dei saperi. In che modo il passato diventa una risorsa concreta per costruire il futuro?

Io credo che da un punto di vista progettuale è importante conoscere le modalità con cui nel passato la gente ha vissuto qui: scoprire le peculiarità naturalistiche e le sfide legate

alla conduzione dei corsi d'acqua, alla pulizia dei sentieri e ai movimenti franosi. Queste conoscenze che hanno avuto molto tempo per sedimentare ed organizzarsi oggi sono necessarie per immaginare il futuro di questi luoghi. Da Torrano l'emigrazione si è mossa soprattutto verso il Sud America, la Svizzera e la Francia. Questo andare fuori ha portato

LA BUONA PRATICA SUGGERITA
DA TORRANO DOMANI
Portate avanti con perseveranza i vostri progetti



indietro l'idea che ci sono altri mondi dove alcune cose sono migliori e altre peggiori che a Torrano. Per via di questa mentalità, qui ho sempre trovato una dimensione molto aperta, un'esperienza di vita ricca. Una delle prime attività che abbiamo fatto come cooperativa è stata pubblicare la vita di due personaggi di Torrano. Olivo Fantoni che da bambino, a inizio anni 50, è emigrato in Uruguay dove è entrato nei Tupamaros partecipando alla lotta di resistenza contro la dittatura militare e che dopo 6 anni di prigionia, nel 1978 è tornato in Italia. E una vecchia maestra di Torrano che nel '44 è stata staffetta partigiana. Esperienze locali che hanno le gambe in una grande storia che appartiene a tutti. Raccontare

queste vite è un modo di farci forza della nostra tradizione per aprirci a portare fuori la nostra esperienza.

Se dovete raccontare Torrano Domani a chi vive in città e sente il bisogno di un contatto più autentico con i luoghi che abita, che cosa direste?

Direi che in una realtà come la nostra convivono due modalità di vivere: da una parte la possibilità di decidere i propri tempi, ad esempio alternando il lavoro con la socialità e il contatto con la natura, aspetti legati ad un passato in cui non dovevamo correre così tanto. Allo stesso tempo qui vive una comunità che ti sollecita a immaginare e avviare progetti che possano migliorare la vita di tutti.

In un borgo con meno di cento abitanti, ogni scelta ha un impatto immediato. Qual è stata la decisione più coraggiosa che avete preso come cooperativa di comunità?

Non mi vengono in mente iniziative dirompenti ma certamente, più di una volta, tramite volantini e altre comunicazioni abbiamo messo tutti di fronte all'evidenza del fatto che senza rimedi andiamo verso lo spopolamento. A questo riguardo, alcuni abitanti vivono alla giornata non

pensando al futuro prossimo mentre per altri resta l'amore per il territorio e una coscienza maturata durante l'esperienza migratoria che ha coltivato in loro la voglia di essere artefici del loro destino e di non lasciarsi vivere.

Il vostro progetto nasce in un territorio segnato da spopolamento e invecchiamento. Quali segnali di cambiamento – anche piccoli – vi fanno dire che siete sulla strada giusta?

Devo dire che in mezzo alle grandi difficoltà, ultimamente ci sono segnali di giovani che hanno ricevuto il nostro messaggio tramite internet e che si sono mostrati concretamente interessati a venire ad abitare in un paese dell'entroterra collinare, attratti dall'esperienza della cooperativa che vedono come un soggetto con cui poter collaborare. Quando finiremo i lavori di ristrutturazione della trattoria dovremo trovare qualcuno che voglia condurre queste attività e, al momento, abbiamo tre giovani che si sono detti disponibili. Perciò non appena ci saranno le condizioni apriremo un bando per l'assegnazione dei locali.



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 gli amici che ho intorno, sono fortunato
Pierino

Per la semplicità dei bambini che sanno giocare con sabbia e paletta
Laura

Per le onde del mare che portano in giro per il mondo i pensieri di chi le guarda
Margherita

Per tutte le persone che si adoperano per la pace
Laura

Per la vita, per tutte le situazioni e circostanze belle o brutte, perché tutte mi fanno scoprire la bellezza che c'è in ogni persona
Ligia

Per la salute migliorata anche grazie al sostegno di tanti
Francesco

Per il nuovo giorno e per il sole invernale
Renato

Perché ho potuto ancora una volta fare il vecchio presepio e l'albero e festeggiare con famiglia e amici
Fiore

Per poter ogni giorno "ricominciare" ad amare
Ugo

Per quando mi alzo alla mattina e mi sembra di essere meno intransigente con me e con gli altri
Marco

Per il dono della fede e dell'amore che si manifesta nelle persone che sono state messe sul mio cammino
Beppe

Per le famiglie che sanno accogliere e per tutto l'amore che nel silenzio opera
Daniela

Per le persone che ho intorno
Valerio

Per i nipoti che rallegrano la nostra vita
Gabiella

Perché condividere fa bene al cuore
Rossella

Per F., perché siamo ancora insieme e perché ora sta bene
Maria

Per la famiglia, per gli amici, per aver ricevuto il dono del perdono e per poter sempre ricominciare
Caterina

Per la presenza, a volte silenziosa, di tante persone
Maria

Per avere degli amici che per farmi gli auguri di Natale hanno scritto a mano un bellissimo biglietto di auguri e me lo hanno spedito: mi hanno regalato il loro tempo
Roberto

Per
(inserisci qui il tuo ringraziare voglio)

POVERTÀ

EDUCAZIONE AL FUTURO

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

LABORATORIO DI COMUNICAZIONE EMPATICA E GENTILE

Il laboratorio di comunicazione empatica e gentile è un percorso esperienziale progettato per sviluppare competenze relazionali profonde e autentiche, con l'obiettivo di favorire armonia, fiducia e benessere nelle interazioni tra persone. Attraverso teoria, esercizi pratici e momenti di riflessione, i partecipanti imparano a riconoscere e comprendere i propri bisogni e quelli altrui, vivendo emozioni e conflitti in modo costruttivo e generativo.

Il laboratorio si basa sui principi della Comunicazione Non Violenta integrati con strumenti originali di comunicazione gentile ed empatica sviluppati da Mezzopieno e dai suoi partner, frutto di anni di ricerca e applicazione nei campi del benessere personale, della gratitudine e della consapevolezza. L'approccio promosso dal laboratorio favorisce nei partecipanti un cambiamento di prospettiva che trasforma l'incontro con l'altro in un'opportunità di crescita reciproca.

Il laboratorio si rivolge, con modalità diverse, ad adulti, ragazzi e bambini. Per imprese, scuole, enti pubblici, associazioni, cooperative e chiunque desideri approfondire le dinamiche delle relazioni e migliorare i rapporti interpersonali o il clima di lavoro, il laboratorio offre strumenti concreti per portare la comunicazione gentile tanto nella vita quotidiana che in quella professionale.

Promosso in linea con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite – in particolare il benessere (SDG 3) e comunità sostenibili (SDG 11) – il progetto nasce dal desiderio di costruire relazioni più armoniose e inclusive, contribuendo alla diffusione di una cultura della gentilezza come pratica sociale.



IL PROGETTO: www.mezzopieno.org/comunicazione-gentile/



Cosa succede oggi al Circo della Giraffa Olga?

Come sempre ogni artista si sta allenando per lo spettacolo: l'ippopotamo Rosy si dedica alla giocoleria insieme alla giraffa Olga, mentre gli elefanti Tina e Alfredo provano qualche acrobazia. Ettore ha appena riempito la tinozza per il suo tuffo e si sta accingendo a salire la scaletta verso il trampolino quando – FIIII... BARABAM! – il trampolino precipita al suolo e si pianta di taglio sulla pista. «Cos'è successo? Ettore, stai bene?», si allarma Olga.

«Neanche un graffio», risponde la tigre, e poi ruggisce rivolto alla sommità della scala a pioli: «Fulviooooo! Smettila di fare pasticci.»

«Che cosa c'è?», chiede Fulvio entrando in pista sul monociclo. «Non hai fatto cadere tu il trampolino di Ettore?», gli domanda Tina. «No di certo. Ero di là che gonfiavo la ruota.» Ettore recupera il trampolino e fissa arrabbiato lo sciacallo. Fulvio sbuffa. «Perché pensi sempre che sia io a combinare guai? Uffa.»

Olga sorride. «Mi sembra di capire che abbiamo bisogno di un tempo rilassato per riflettere e ritrovare l'armonia fra noi senza giudicarci a vicenda. Per prima cosa è importante è che nessuno si sia fatto male. E poi...»

In quel momento l'armadio si spalanca e palline e clavette rotolano fra gli artisti. Fulvio mette la zampa su una pallina e finisce lungo disteso al suolo. Rosy lo aiuta a rialzarsi e Alfredo barrisce: «Ci sono i fantasmi!» Tina si mette a tremare, Ettore drizza il pelo, Fulvio ulula e Rosy si copre gli occhi con le zampe.

Olga prova a tranquillizzarli: «Respirate e immaginate qualcosa di bello. Vedrete che troveremo una spiegazione per quello che sta capitando. Nell'attesa facciamo una pausa e mangiamo un gelato.» La dolce proposta rasserena gli animi. Quando la giraffa arriva con il vassoio ricoperto di coppe colorate Rosy invita gli amici e le amiche a festeggiare con una capriola. Dopo si avvicinano tutti al vassoio pregustando lo spuntino, ma...

«Chi si è mangiato due gelati?», ringhia Ettore. «Nessuno di noi. Stavamo facendo le capriole con te», risponde pronto Fulvio per evitare di essere accusato.



«Sentite anche voi una specie di ronzio?», dice Olga all'improvviso. Tutti tacciono, Tina addirittura trattiene il fiato. Olga drizza le orecchie e allunga il collo verso la piattaforma sul palo al centro del tendone.

«Ma guarda un po'», sussurra, «abbiamo un'ospite». Con delicatezza appoggia il muso sulla piattaforma e ci fa scivolare sopra una pallina di pelo nerissima che dorme e fa le fusa. Quando la deposita su una poltroncina imbottita Alfredo e Tina intrecciano le proboscidi per la meraviglia. «Ooohhh! È bellissima!» Mormorano gli altri.

«...una bellissima gattina. Si vede che aveva proprio fame, se ha mangiato due gelati», dice l'elefante con un sorriso. «Penso che si sia divertita ad arrampicarsi sulla scala», sussurra la tigre. «Forse avrà avuto paura, nell'armadio della giocoleria», dice l'ippopotamo. Poi ridacchia: «Oppure ci ha trovato qualche giochino interessante.» Fiducina, gentile mostriciattola verde, arriva di corsa. «Mi ha telefonato il dottor Hope, è ancora impegnato a creare magie gentili nel suo laboratorio di Speranzologia ambulante. Dice però che Tenerilla, detta Tilla, la sua curiosa micetta, che spesso segue Diego, Irene e Chiara nei loro viaggi, desidera conoscerci e verrà a trovarci presto.» «Credo proprio che sia già arrivata», sussurra Olga. Tilla apre un occhietto, poi lo richiude, stira le zampe e continua a dormire. «Non penso che dovremo chiedere al dottor Hope quale sia il suo super-potere, vero Fiducina?», dice Olga, e conclude: «Oggi in effetti avevamo proprio bisogno di una ventata di

TENEREZZA.» Il gruppo fa un'altra capriola collettiva mettendosi in cerchio con la poltroncina di Tilla nel mezzo. Fiducina batte le mani: «Che bella coreografia!» «Spero tanto che rimanga con noi per un po'», dice Ettore, mettendosi a fare le fusa anche lui.

Fulvio sorride. «È tanto tenera quanto simpatica combinaguai. Mi piace.»

Questo racconto è basato su una storia vera: nel nostro gruppo è davvero arrivata per caso una gattina nera, tenera e vivace. Prima era sperduta, adesso non lo è più.



La **TENEREZZA** ci fa star bene.

Nasce quando percepiamo il bisogno di protezione di qualcuno e il desiderio di prendercene cura.

Ci aiuta a superare i conflitti e i pregiudizi, proprio come è successo ai nostri amici del Circo della Giraffa.

La tenerezza della gattina ha raggiunto il cuore di tutti, facendo tornare la pace e la calma in pista.

Si tratta di un super-potere che possiamo allenare.

Possiamo esercitarci a riconoscerla negli sguardi, nelle carezze, negli abbracci e nell'attenzione per i bisogni degli altri, anche nei confronti degli animali e della natura che ci circonda.

Possiamo praticarla con azioni concrete: stando accanto a chi è triste; sorridendo affettuosamente a chi prova imbarazzo; scrivendo un messaggio gentile a chi si sente solo, o facendo una telefonata ad una persona che non sentiamo da tempo per dirle che è nei nostri pensieri e tanto altro ancora.

Se anche tu vuoi fare **pratica di tenerezza**, puoi prendere ispirazione da Tilla e divertirti ad inventare avventure in cui ne è protagonista con la forza della sua tenerezza.

Puoi anche copiare i personaggi del circo e le immagini della gattina che preferisci per rappresentare la storia.

Condividi poi il tuo racconto con chi ti fa piacere o pensi che possa aver bisogno di tenerezza.

Puoi anche scrivere dei **messaggi di tenerezza** da lasciare "qua-e-là", prestando attenzione alla piacevole sensazione che provi. Osserva anche l'effetto in chi li riceve.

Non ti scoraggiare se a volte la tua tenerezza non viene riconosciuta da qualcuno. Può capitare. Significa che stai "seminando i primi semi su un terreno che ancora non è pronto". Sei comunque sulla strada giusta!



"COSA SIGNIFICA PER TE COLLABORARE IN MODO COSTRUTTIVO?"

Lo abbiamo chiesto ai volontari dell'associazione "Per un mondo migliore" che dal 1996 opera in Croazia e in Bosnia aiutando profughi, anziani, bambini e adolescenti in difficoltà.



Anna

Penso a volte sia una sfida semplicemente collaborare! Farlo in modo costruttivo certamente aiuta, mostrando rispetto verso le opinioni altrui e soprattutto verso le persone con cui si collabora, e quasi celebrando le nostre differenze che spesso sono un arricchimento. Nei momenti di crisi è fondamentale ricordarsi l'obiettivo che ci unisce e che ci ha portato in primo luogo a iniziare un progetto insieme.

Fabio

Collaborare può avere una doppia valenza. La mia esperienza nel mondo del lavoro mi ha insegnato che collaborare voleva dire raggiungere gli obiettivi che l'azienda voleva. Nel volontariato (o vita di tutti i giorni) collaborare in modo costruttivo ti porta a pensare al bene del prossimo, magari rinunciando a qualche cosa per te. Questo ti porta non soddisfazione, ma gioia.



Irene

Avere uno scambio fluido di idee, senza che una delle parti imponga la "propria agenda" e, allo stesso tempo, senza doversi preoccupare che l'altra persona possa offendersi per i suggerimenti dati. Sentirmi libera di esprimere la mia opinione sapendo che sarà ascoltata e presa in considerazione.



L'ASPETTATIVA DI VITA GLOBALE 2025 ARRIVA A 73,5 ANNI: IL VALORE PIÙ ALTO MAI REGISTRATO NELLA STORIA UMANA

31 dicembre – World Health Organization

IL 2025 È STATO UNO DEGLI ANNI CON LA DISOCCUPAZIONE GLOBALE PIÙ BASSA MAI REGISTRATA: 4,9%

31 dicembre – Organisation for Economic Co-operation and Development

A FINE 2025 LE DONNE RAGGIUNGONO IL 27,2% DEI SEGGI NEI PARLAMENTI NAZIONALI E 25 PAESI SONO GUIDATI DA DONNE COME CAPI DI STATO O DI GOVERNO: I VALORI PIÙ ALTI MAI REGISTRATI NELLA STORIA

31 dicembre – United Nations Women/ Inter-Parliamentary Union

LA CONVENZIONE GLOBALE UNESCO SUL RICONOSCIMENTO DELLE QUALIFICHE ACCADEMICHE RAGGIUNGE I 38 STATI RATIFICANTI

31 dicembre – Unesco

IL GRUPPO RIBELLE ARMATO M23 HA DICHIARATO IL RITIRO FINALE E LA CONSEGNA DELLA CITTÀ DI UVIRA IN REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO

15 gennaio – Agence France Press

FIRMATO L'ACCORDO UE-MERCOSUR, UNA DELLE AREE DI SCAMBIO GLOBALE PIÙ GRANDI MAI CREATE

17 gennaio – Governo del Paraguay

Serena

Per me collaborare in modo costruttivo significa condividere le mie opinioni con gli altri, ascoltando con attenzione il loro punto di vista. Sempre cercando di trovare un modo di operare che tenga conto delle diverse opinioni, per raggiungere un fine comune che porti buoni risultati per tutti.



Paolo

Per me significa significa principalmente due cose: l'essere entusiasta nel dare suggerimenti e nel proporre nuove idee ed allo stesso tempo essere pronto ad ascoltare quelli degli altri. Vuol dire anche non parlare male degli altri dietro le loro spalle. È fondamentale trovare modalità di confronto onesto e sincero per risolvere problemi ed incomprensioni, ma il classico "pettegolezzo di paese" va evitato per mantenere un clima di rispetto e fiducia reciproca.



**ENTRA UFFICIALMENTE IN VIGORE
L'AGREEMENT ON BIODIVERSITY
BEYOND NATIONAL JURISDICTION
/ TRATTATO INTERNAZIONALE DI
ALTO MARE. PER LA PRIMA VOLTA
REGOLE COMUNI PER PROTEGGERE
LE ACQUE INTERNAZIONALI**

*17 gennaio – Assemblea Generale
delle Nazioni Unite*

**L'UE SIGLA CON L'INDIA IL PIÙ
GRANDE ACCORDO COMMERCIALE,
IN TERMINI DI AMPIEZZA DEL
MERCATO, DELLA SUA STORIA**

27 gennaio – Government of India



LASCIARSI ATTRAVERSARE DALLA MERAVIGLIA

Viviamo immersi nell'idea che per vivere pienamente sia necessario aggiungere: nuove competenze, esperienze, traguardi. Riempire l'agenda, aprire nuovi contatti, ottimizzare ogni minuto. Eppure, in questa corsa continua, qualcosa rimane indietro, ovvero la capacità di fermarsi e osservare quanto abbiamo intorno.

La meraviglia non si manifesta quando accumuliamo ma quando siamo capaci di togliere. Rumore, fretta, aspettative. Saper superare la pretesa che ogni istante debba produrre un risultato. È in quel vuoto gentile che il mondo torna a farsi vedere per ciò che è: sorprendente, fragile, vivo. Per esercitarsi nella contemplazione è sufficiente lasciare entrare ciò che è fuori di noi, osservandolo con curiosità e stupore. Una luce che si sposta sul muro, il vento che muove le foglie degli alberi, una voce lontana della quale non distinguiamo le parole. La bellezza non ha bisogno di essere inseguita lontano; è ovunque ma chiede la nostra attenzione per essere scorta.

Siamo abituati a pensare alla pienezza come al contrario del vuoto mentre spesso è la prima a non poter esistere senza il secondo. Come ci insegna il simbolo potente del Tao. Quando smettiamo di riempire ogni vuoto, qualcosa può finalmente posarsi in un luogo profondo dentro di noi. La meraviglia è questo: un incontro che avviene mentre non siamo occupati a dimostrare, ottenere, performare. L'incanto non chiede performance. Non pretende efficienza, esiste indipendentemente da noi e accoglie il nostro sguardo per quello che è. Una lente che va oltre il reale per scorgere significati nascosti che si svelano a chi ha imparato ad osservare con umiltà.

In un'epoca che misura tutto, fermarsi a osservare la realtà senza un motivo preciso può sembrare folle. Eppure è proprio in quei momenti che torniamo a sentirci interi, connessi. Essere presenti, senza dover modificare nulla o voler migliorare il momento attuale, è un gesto profondamente umano. Così la meraviglia ci insegna che la bellezza non va meritata. È sufficiente essere lì per raccoglierla. Vivere in pienezza non vuol dire fare di più; significa piuttosto rallentare, lasciare che l'attenzione si posi lentamente così da permettere al mondo di sorprenderci. In una realtà che corre senza sapere dove andare, coltivare questa abilità diventa una forma di cura e di resistenza. Un modo per tornare a casa, ogni volta che ci sentiamo smarriti.

La meraviglia non si produce né si conquista. Si accoglie. E quando questo accade, anche solo per un istante, scopriamo che la vita non è qualcosa da inseguire o un compito da portare a termine ma uno spazio vivo da abitare con occhi desiderosi e cuore grato.

Diego Mariani



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)

**INVIARE IL TUO
SOSTEGNO QUI**



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: Margherita Nuzzolese, Sem Ferri, Federica De Angelis, Natalia Ceravolo, Carla Gai, Stefania Bozzalla Gros, Giulia Ribet, Caterina Pavan, Mauro Borgarello

PER CONTATTARCI: info@mezzopieno.org / www.mezzopieno.org

[mezzopienonews](https://www.facebook.com/mezzopienonews)

[Mezzopienonews](https://twitter.com/Mezzopienonews)

[movimento_mezzopieno](https://www.instagram.com/movimento_mezzopieno)

[MovimentoMezzopieno](https://www.youtube.com/MovimentoMezzopieno)

[mezzopieno-news](https://www.telegram.me/mezzopieno-news)

[movimentomezzopieno](https://www.linkedin.com/company/movimentomezzopieno)

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News