agenda *continua dall'interno*

CINEMA LIFESTYLE

Un'estate di stelle e cinema
Grandi film all'aperto e a ingresso gratuito
Quando: al 25 agosto ogni settimana alle ore 21.30
Dove: Le Piazze lifestyle shopping centre
Proiezioni su grande schermo davanti Coop&Coop,
POSTI A SEDERE LIMITATI

PROGRAMMA DI LUGLIO

MARTEDI' 5 - AMERICAN LIFE
di Sam Mendes (USA-GB 2009, commedia sentimentale)
con John Krasinski, Maya Rudolph, Maggie Gyllenhaal, Jeff Daniels

Giovedì 7 - LE AVVENTURE DI SAMMY
di Ben Stassen (Belgio 2010, animazione, avventura)

Martedì 12 - TAMARA DREWE
di Stephen Frears (GB 2011, commedia)
Con Gemma Arterton, Dominic Cooper, Luke Evans, Tamsin Greig

Giovedì 14 - PORCO ROSSO
di Hayao Miyazaki(Giappone 1992, animazione, fantasy)

Martedì 19 - WE WANT SEX
di Nigel Cole (GB 2010, commedia)
con Sally Hawkins, Bob Hoskins, Miranda Richardson, Rosamund Pike, Andrea Riseborough

Giovedì 21- PUZZOLE ALLA RISCOSSA
di Roger Kumble(USA 2010, commedia)
con Brendan Fraser, Brooke Shields, Ken Jeong, Matt Prokop, Angela Kinsey, Dick Van Dyke

Martedì 26- IL TRUFFACUORI
di Pascal Chaumeil(Francia 2010, commedia, sentimentale)
con Romain Duris, Vanessa Paradis, Julie Ferrier, François Damiens

Giovedì 28 - L'ORSO YOGHI
di Eric Brevig(USA 2010, commedia)
Con Dan Aykroyd, Justin Timberlake, Anna Faris, T.J. Miller

PROGRAMMA DI AGOSTO

GIOVEDI' 4 - POTICHE
di François Ozon (Francia 2010, commedia)
Con Catherine Deneuve, Gérard Depardieu, Fabrice Luchini, Karin Viard

Giovedì 11 - LA BELLEZZA DEL SOMARO
di Sergio Castellitto (Italia 2010, commedia)
Con Sergio Castellitto, Laura Morante, Enzo Jannacci, Marco Giallini, Barbora Bobulova

Giovedì 18 - FAIR GAME
di Doug Liman (USA 2010, azione)
Con Sean Penn, Naomi Watts, Sam Shepard, Bruce McGill, David Andrews

Giovedì 25 - L'ESPLOSIVO PIANO DI BAZIL
di Jean-Pierre Jeunet (Francia 2009, commedia)
Con Dany Boon, André Dussollier, Nicolas Marié, Jean-Pierre Marielle

In caso di pioggia le proiezioni dei film verranno recuperate: venerdì 1 luglio / 22 luglio / 29 luglio / 12 agosto / 26 agosto

Le Piazze.
Il primo lifestyle centre.
Shopping e tempo libero all'aperto.
In relax.

Il pescato del canevone

Pesce fresco dal peschereccio alla tavola.
Quasi impossibile sapere cosa ci sarà in tavola, lo si scopre giorno per giorno a seconda di cosa offre il mare.
Il pescato del Canevone, nel centro storico di Rimini, è da anni sinonimo di sapori tradizionali e qualità dal suo risotto di mare, al gustoso fritto misto fino ai pesci di ampia pezzatura.
D'estate è un piacere assaggiare i piatti proposti all'aperto, sotto gli alberi del giardini di fronte al locale.

www.ilpescatodelcanevone.it

ViaTonini, 34. Rimini Centro Storico
Tel 0541.23491 Orari: 12.30 -14.30; 19.30 - 23

La Casalunga di Corticella *segue dall'interno*

Due battute e via. Il tempo di accendere la sigaretta, quella che durava nell'attesa del tram e dava quell'aria sorniona e disinibita. State lì al fresco bimbe, che dopo arrivo... *L é un birichén Gìno, mo l é senpàtic!* [7]
Se ne andava accompagnato dalle risatine di quelle bimbe dai quarant'anni in su.
L'unica a non ridere era la moglie.
Volevo bene a Gino. Avevamo vissuto insieme uno dei momenti più belli della sua vita: ero lì nel cortile da sola in un giorno d'estate del '45. Forse era pomeriggio presto. Scese dal tram un soldato che prese di corsa il cortile fra le case. Ritornò indietro poco dopo. Il viso smarrito:
Non sta più laggiù Boni il calzolaio?
Stanno qui, adesso, i Bonie gli indicai la porta della Bianca.
La madre che vede all'improvviso il figlio tornato dalla guerra e lo tocca vivo e caldo. Il padre che aspetta il suo abbraccio e il cuore gli scoppia negli occhi.
E io ero lì. Quando Gino parlava con me c'era sempre il ricordo di quel momento, anche le volte che mi prendeva in giro: Augusta, devi innaffiarla alla sera così cresce un po'... *métt di sàs in bisàca a tô fiòla, se nà la vàula vî...* [8]
Mi piaceva sembrare *Martimmuma più leggera di una piuma* quella del "Corriere dei piccoli".

7 è un birichino Gino, ma è simpatico!
8 ...metti dei sassi in tasca a tua figlia, se no vola via...

Direttore responsabile: Beatrice di Pisa
Progetto editoriale: Giovanna Fiorentini
Art director: Emilia Milazzo
n.188 Edizione città metropolitana
Editoriale: Miranda Barisone e Stefano Castellina
Bologna da vivere Magazine.com
Distrada srl Strada Maggiore 54 - 40125 Bologna
e-mail: redazione@bolognadavivere.com
Pubblicità: 3357231625
pubblicita@bolognadavivere.com
Testata giornalistica
Reg: Trib. di Bo n. 7013 del 2/06/2000
Stampa: Tipografia Moderna
Stampata su carta ecologica
La redazione non è responsabile per eventuali inesattezze ed errorri nel foglio

luglio 2011

Bologna da vivere.com

il 1°magazine della Città Metropolitana

La Casalunga di Corticella

Storie di vita ed amori della periferia bolognese. Storie vere di luoghi comuni raccontati nel libro di Francesca Ciampi

Il nome derivava certamente dalla forma delle case e dalla loro disposizione.
Poteva sembrare tutto un lungo edificio, che, per un tratto, ne aveva un altro che gli correva parallelo. Era a metà di via delle Fonti, proprio di fronte al bar Ausonia.
Davanti alle case, per tutta la loro lunghezza, correva un cortile molto ampio, che in mezzo aveva l'aspetto di una piazza e poi pareva piuttosto un lungo corridoio. Questo grande spazio comune accoglieva i giochi, le corse, le partite, gli incontri e perfino i comizi e le giostre.
Quella volta che ci fu il comizio di Zanardi, la mamma fece a mia sorellina un pagliaccetto di taffetà rosso, per portare i fiori sul palco a quello che era stato un Sindaco leggendario.
Quando un palazzo a tre piani occupò il grande cortile centrale, la qualità della vita della Casalunga calò di colpo. Mancò quello spazio che raccordava tutte le vicende e le intrecciava con fili sottili. Il grande palcoscenico, che esponeva impietosamente ciascuno a tutti, fu murato fino in alto. Forse non dispiacque a qualcuno un po' di discrezione, finalmente.
Fu così che la Casalunga cominciò a diventare un ricordo. Dicendo Casalunga si indicava non tanto uno spazio pre ciso, quanto una unità sociale. Stare alla *Calònga* voleva dire vivere in un modo che non era quello di chi stava *di là dalla ferrovia*, o sulla *strada nuova* o *al cà popolèr*[1].
Nei dintorni avevamo *la cà bùra, la cà bàsa, la frabàza, la fàbrica di lèder, àl cà ed Bitèl, i brichétt...*[2]
Per me la Casalunga era il centro di Corticella e Corticella era il centro del mondo... abitare qui era un privilegio di cui andavo fiera, con una punta di compatimento per chi stava altrove.
Mia mamma diceva
Qui è come stare in un ghetto oppure *L é pròpi un gatt ste sìt què*[3].
Non so esattamente che cosa intendesse dire, ma è certo che la definizione saltava fuori in occasione di avvenimenti come liti, arrivi di gente insolita e così via.
Il territorio aveva la forma di un grande triangolo, col vertice nel punto in cui via delle Fonti si biforcava in via dell'Arcoveggio. Chiamavamo quel tratto la *rata dal mulén* perché portava, con una discesa ripida, al mulino sul canale Navile.
La Casalunga, al suo interno, era suddivisa in zone fra loro inconfondibili. Ogni portone, anzi ogni *loggia* era una cosa a sé, un mondo piccolo con delle abitudini che lo differenziavano dalla realtà circostante. Il portone dell'Emma (al n. 50) era tutt'altra cosa rispetto a quello del fornaio, che dava sulla strada o al 48 dove stavo io.
Ad ogni loggia corrispondeva un pezzo di cortile davanti (verso la strada) e una zona dietro (verso il canale). Il posto per stendere la biancheria era il punto nel quale si identificavano le donne di un portone. C'erano regole che stabilivano dove, come e quando le donne di una zona potevano stendere.
L'uso del filo era codificato da regole precise, tacitamente accettate per lo più o urlate nella rabbia delle contestazioni.
Nel mio cortile, al quale si affacciavano i numeri civici 48, 50, 52, chi aveva messo il filo era padrona del filo. Il fatto testimoniava l'anzianità di residenza nel cortile e un solido inserimento nell'ambiente.
L'uso del filo andava richiesto da parte delle nuove arrivate, poi si stabilivano delle consuetudini che duravano nel tempo. Mia mamma teneva molto alle regole del filo da stendere; stava lì da più di 30 anni ed era coinvolta nella gestione di quasi tutti i fili disponibili, in un modo o nell'altro. Quando arrivava una famiglia nuova, il rapporto poteva essere bene avviato, oppure quasi compromesso, dalla questione del filo.
Gusta, è libero oggi il filo? Posso stendere? L'Augusta era mia mamma e questa era una richiesta che sanciva la sua autorità di anziana del cortile. Un privilegio che aveva un prezzo: quello della disponibilità illimitata verso gli altri.
Guardare i bimbi della vicina che andava dal dottore, raccogliere la roba stesa se pioveva, fare le punture al malato, tenere

"La Casalunga, al suo interno, era suddivisa in zone fra loro inconfondibili. Ogni portone, anzi ogni loggia era una cosa a sé, un mondo piccolo con delle abitudini che lo differenziavano dalla realtà circostante."

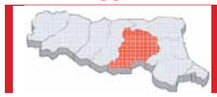
[1] Le case popolari
[2] La casa buia, la casa bassa, la frabaza (?), la fabbrica dei ladri, le case di Bitelli, i brichetti
[3] È proprio un ghetto questo posto.

continua all'interno

Francesca Ciampi è nata nel 1936. Ha vissuto nel cuore di Corticella fino al matrimonio con Cesare Malserviti. Con lui ha condiviso gli studi, i tre figli, la casa, l'impegno sociale e l'insegnamento nella scuola elementare a Pescarola e a Monterenzio. Si è sempre occupata di ricerca legata alla cultura popolare: canzoni, tradizioni, danze. Attualmente collabora con diverse istituzioni per la trasmissione della cultura orale con incontri, lezioni, pubblicazioni.
Per i tipi di Perdisa ha curato il libro "Cesare Malservisi CHE BAN UDAUR"
www.gruppoperdisaeditore.it

Chi siamo: il Gruppo Perdisa Editore si propone con quattro marchi editoriali, fra loro autonomi, ma integrati nel progetto di riportare la città di Bologna e la sua cultura fra i protagonisti delle dinamiche editoriali nazionali e internazionali. Alberto Perdisa è alla guida di un gruppo che affonda le sue origini nel mondo dell'editoria e della cultura nazionale.Dal nonno paterno, Luigi Perdisa, fondatore del gruppo Edagricole-Calderini e dal nonno materno, Carlo Alberto Cappelli, direttore della storica casa editrice Licinio Cappelli proviene l'esempio e la forza per continuare e rinnovare la vocazione imprenditoriale di famiglia, alla ricerca di sempre nuovi orizzonti.

"Bologna da Vivere
il 1° foglio metropolitano
Casalecchio
San Lazzaro
Castel Maggiore



Le video interviste ai Sindaci di Castel Maggiore, Casalecchio e San Lazzaro su www.bolognadavivere.com

Domenica 10 luglio

LA BOLOGNESITÀ TRIONFA AL PONTE DELLA BIONDA

"Da Curgèla ai Prè ed Cavrèra" (Da Corticella ai Prati di Caprara): Francesca Ciampi presenta l'edizione riveduta ed ampliata del suo libro "La Casalunga". Interventi musicali di Anna Malservisi e Fausto Carpani. Canzoni di Cesare Malservisi e Fausto Carpani.

Associazione Culturale "Il Ponte della Bionda" Via dei Terraioli 13 - 40129 Bologna
Tel. 334-3787219 info@pontedellabionda.org

L'INTERVISTA EMOZIONANTE CON FRANCESCA CIAMPI LA POTETE LEGGERE SUL SITO WWW.BOLOGNADAVIVERE.COM
SEZIONE EDITORIALI a cura di Beatrice di Pisa
Il libro di Francesca è acquistabile anche on line su
www.gruppoperdisaeditore.it/catalogo/perdisa-pop.aspx

PIZZ Altero
La qualità al giusto prezzo dal 1953
via Indipendenza 33 - t. 051.234758 - via Ugo Bassi 10 - t. 051.226612
www.pizzaltero.it - www.pizzaltero.com

Bologna da vivere si occupa del vostro benessere psico-fisico e apre per voi una linea di informazione e di consulenza su alcuni temi essenziali per la vostra salute.

di Miranda Barisone
con la collaborazione di Stefano Castellina naturopata cell. 3386697404

Incominceremo dall'alimentazione, cercando di far luce su un argomento largamente dibattuto a livello mediatico, editoriale e pubblicitario. Per inquadrare il tema e vederlo nelle sue complesse sfaccettature, ci serviremo di consulenti di varia scuola e professionalità.

Riceveremo informazioni da un naturopata, ossia da una scuola di pensiero alternativa alla medicina accademica, da una nutrizionista-biologa, esponente della medicina accreditata dalla nostra tradizione culturale e da una psicologa-psicanalista che parlerà del risvolto psicologico che l'essere umano ha con il cibo e il nutrimento.

Apre i lavori la naturopatia, una disciplina molto chiacchierata e poco conosciuta, sui cui fondamenti teorici e pratici vi farà un'adeguata presentazione Stefano Castellina, che da molti anni esercita questa professione. Le sue informazioni ci aiuteranno a sfatare tante illazioni e confusioni inerenti a questa disciplina.

Il termine **NATUROPATIA** è composto dalla parola di origine latina *natura* che in italiano ha conservato in italiano il significato originario, e dal greco *patheia* che ha il doppio significato di malattia e di percezione. Praticare la naturopatia vuol quindi dire sintonizzarsi con la natura in una duplice direttrice: con la fisiologia (natura) del malato da curare da un lato, con i mezzi naturali usati come strumento di guarigione dall'altro. L'organismo è infatti composto da un ambiente interno che interagisce con quello esterno.

Un principio-base della naturopatia è costituito dalla convinzione che sia sufficiente alterare nei suoi elementi l'ambiente esterno, per determinare automaticamente ordine o disordine nell'ambiente organico. La vera salute si fonda non solo su una cura locale e superficiale, senza presa di coscienza, ma su ma una riforma profonda e generale dello stile di vita.

Nel suo approccio con il paziente e con la malattia il naturopata valuta globalmente tutte le circostanze fisiche, emotive, biochimiche e anche sociali che possono aver favorito l'insorgenza di quello specifico malessere. La visuale è quindi olistica. Fin dai tempi della sua comparsa, quando ancora veniva conosciuta come terapia naturale, la naturopatia mirava ad aiutare l'organismo a ristabilire da sé le condizioni di salute, ovvero a imparare a curarsi da solo. Di fronte al deterioramento della condizioni di salute, i naturopati cercano di individuare le cause molteplici che hanno determinato l'insorgenza della malattia e trattano più quelle che sopprimere i sintomi. Il particolare tipo di malattia di cui soffre un individuo può essere causato da vari fattori: batteri, virus, allergie, stress e altri fattori esterni o interni. Questi sono però più gli effetti scatenanti, che la causa profonda dell'episodio morboso e quindi sono una causa secondaria rispetto allo stato di debolezza generale del paziente, alla sua scarsa resistenza e al suo fondamentale stato di squilibrio. Questi sono i veri fattori patogeni.

La naturopatia ha una lunghissima storia risalente a più di 2000 anni fa, perché ha fatto suoi due principi-base di Ippocrate, considerato il padre della medicina occidentale. Il primo verte sul non nuocere, il secondo cerca di indurre lo stesso paziente a tutelare la sua salute, aiutandolo a seguire un regime di vita sano. È l'utente a doversi prendere a cuore la difesa della propria salute.

Fondatore della naturopatia moderna è il tedesco Vinzenz Priessnitz (1799

continua all'interno

luglio **Bologna Agenda metropolitana** Agosto

Iscriviti alla newsletter su www.bolognadavivere.com

Casalecchio di Reno
www.comune.casalecchio.bo. it
www.casalecchiodelleculture.it

Blogos Space Summer
Quando: fino a lunedì 25 luglio
Dove: Centro Giovanile Blogos
Martedì cene a tema ed esibizioni etniche da tutto il mondo con DinnerLab; **mercoledì** con musica in filodiffusione per l'apertura serale della Piscina M.L. King; il **giovedì** Comix - incontri e proiezioni sul mondo del fumetto, con dress code consigliato e cocktail di accompagnamento differenti per ogni serata; **weekend** in musica con i DJ-Set sulla storia del rock di Listen! (venerdì dalle 19.00) e i concerti gratuiti con 3 band locali di Play! (sabato alle 21.00).
www.ilblogos.it

Burattini al Centro del Parco
Quando: fino giovedì 28 luglio
Dove: Parco del Centro Socio-Culturale La Villa di Meridiana
spettacoli tutti i martedì alle 21.00 (ingresso 5 Euro), e gran finale di beneficenza venerdì 29 luglio (10 Euro, inclusa cena di crescentine e tigelle).
A cura di Compagnia Fuori Porta e Centro Socio-Culturale La Villa di Meridiana – Info: 051.6133437

Cinema Gran Reno
Quando: fino a sabato 27 agosto - proiezioni tutti i giorni (eccetto domenica e Ferragosto) alle 21.45.
Dove: Arena Shopville Gran Reno
Incontri con gli autori del cinema italiano per "Accadde domani", film per famiglie tutti i martedì, cortometraggi e anteprime. Inoltre, votando il film preferito su www.granreno.it con il codice fornito agli spettatori sarà possibile partecipare all'estrazione di un viaggio per due persone di 7 giorni a Hollywood!
Ingresso 5 Euro, ridotto 3 Euro per bambini e anziani
051.6178030 - www.granreno.it

Corti, chiese e cortili
L. Van Beethoven
Quando: Giovedì 28 luglio - 21.00
Dove: Villa Marescalchi, casalecchio
l'Orchestra Filarmonica di Bacau (Romania) diretta da Michele Bui e il pianista solista Emanuele Frenzilli impegnati in due grandi opere del musicista di Bonn
Ingresso 6 Euro. Info: 051.836445 - info@artedeisuoni.org

San Lazzaro
www.mediatecadisanlazzaro.it
e www.comune.sanlazzaro.bo.it.

La corte del Cinema
Dove: Corte di palazzo Comunale, P Bracci 1
Quando: fino a settembre ore 21.40
Ogni sera un film nella suggestiva cornice della corte comunale organizzata dall'Assessorato alla Qualità Culturale in collaborazione con Nosadella Cinema.
L'ingresso è di 5 euro.

Mercato contadino
Quando: ogni domenica dalle 8.30
Dove: piazzale antistante il Centro Annalena Tonelli, dalle 8.30 alle 12.30 o fino ad esaurimento dei prodotti.
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia del Mercato Contadino, un'iniziativa che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali.
www.comune.sanlazzaro.bo.it/

The Voice Factory - Tributo ai Beatles
Quando: Martedì 19 luglio -
Dove: Circolo culturale Ca' de Mandorli - Via Idice 24 San Lazzaro di Savena (BO)
Ingresso rigorosamente gratuito
Ca de mandorli
www.cademandorli.com

Castel Maggiore
www.comune.castel-maggiore.bo.it

La Fiera di Luglio
Quando: 1-2-3 luglio
Dove: Piazza Amendola e Piazza 2 Agosto la Pro Loco presenta musica, cabaret, enogastronomia, mercatini, giochi e animazioni per i bimbi

La grande Festa dell'Unità di Castel Maggiore
ristoranti, enogastronomia, concerti, spettacoli e dibattiti
Quando: Dal 9 al 26 luglio
Dove: Parco delle Staffette Partigiane, Via Lirone

E... state al lido a Trebbo di Reno
"Dove: Lido del vecchio Reno in Via Lame 282 bis (rotonda Ghisiliera),
eventi per tutte le età, primi piatti, secondi piatti e crescentine, concerti e spettacoli.
Troverai da bere e da mangiare, uno spazio verde immerso nella natura per prendere il sole e giocare..., area bimbi con gonfiabile e trucca bimbi, tornei sportivi, campo da beach volley, concave arena, bancarelle e mercatino, ampio parcheggio
Tra gli eventi: sabato 9 luglio - live Rewind Tributo Vasco
domenica 10 luglio - live Siepelong - Mad House
venerdì 26 agosto - Live Cover band
sabato 27 agosto - calcetto saponato - live Intemperia
domenica 28 agosto - Torneo Calcetto saponato - live Cover band

continua sul retro

La Casalunga di Corticella *segue dalla prima pagina*

le chiavi di casa se uno era via quando venivano a leggere i contatori, passare la liscivia del bucato per lavare la roba scura... erano favori scambievoli, ma sulla Gusta si poteva contare sempre.
Un'avventura durante la guerra non finì bene, ma contribuì a rafforzare il suo destino di leader. Ci fu un momento in cui non si trovava più legna da bruciare: in città segavano gli alberi dei viali, sparivano le traversine dai binari, si facevano le palle di carta pressata, i bricchetti di craspe d'uva. Nel rivone fra il canale e la Villa sopra la Fontanina c'erano acacie e pioppi. La mamma organizzò le donne del cortile e partirono con seghe e manarini. Lavorarono buona parte della giornata fra spini e razze. Noi bambini aiutavamo a radunare i rami piccoli.
I tedeschi avevano un comando su nella villa, ma sembravano non accorgersi di noi.
Quando tutta la legna fu radunata, saltarono fuori imbracciando i mitra, con una puntualità che non era casuale. Avevano proprio aspettato che il lavoro fosse finito del tutto.
La mamma tentò di patteggiare, ma il loro Raus, raus! Shnell, shnell...si faceva più deciso e minaccioso.
Ripassammo il ponte di Merighi che era ridotto a una traversa di cemento, il resto era saltato con una bomba.
Ci avevano lasciato prendere solo qualche fascina di rami di acacia pieni di spine.
Per la strada, ad ogni spinata, l'Augusta digrignava: *Va' a fêr dal pugnätt!* [4]
Nelle imprese dove c'era da pigliar su qualcosa non era mai stata fortunata; nelle bazze che capitavano a lei c'era da lavorare molto e da rimetterci. Anche senza la guerra e i mitra, non era furba. Le *sippole* non sono mai furbe.
Una volta sentii che diceva a una sua amica:
Son così fortunata, che se rinasco e decido di fare la puttana... *chi òmen nàsen mutilè* [5]
Alla Casalunga l'adesione a un gruppo veniva espressa anche dalla scelta del cerchio di sedie nelle sere d'estate. Secondo dove ti sedevi a chiacchierare, con una certa continuità, lì avevi il tuo gruppo. Chi era bene inserito nel suo cortile, aveva le stesse persone attorno sia nella zona filo da stendere, che nel *rogletto* delle chiacchiere.
C'era anche chi non si identificava stabilmente in un gruppo e girava da uno all'altro: ciò era spesso la prova di uno stato di disagio, di disadattamento, si direbbe oggi. I veri cultori amavano la stabilità e la coltivavano. Col tempo si stabiliva fra i membri del gruppo un affiatamento che dava vita a un linguaggio di gesti, di occhiate, di battute: una specie di codice interno, lentamente maturato.
I personaggi di passaggio rompevano questa complicità, ma portavano una ventata di argomenti nuovi. Quando da noi si fermavano o la Titina o la Bionda, era una festa. I benefici effetti del loro passaggio lasciavano segni per molte sere: argomenti un po' spregiudicati e qualche imprudenza di linguaggio.
Se il gruppo poteva subire temporanei mutamenti, rimaneva fisso per anni il punto di raduno, la cui scelta era frutto di una lunga sperimentazione. Il luogo teneva conto del fresco che vi si poteva godere (*Qué as mòv un pòc d ària* [6]), ma soprattutto delle possibilità come posto d'osservazione. Avere una buona vista sul passaggio dei morosi, l'uscita dei mariti, il rientro delle figlie, era fondamentale. La conversazione era continuamente alimentata e, in un certo senso, costretta dagli eventi.
Il punto di raduno del mio vicinato era eccezionale; dava la possibilità di controllare il cortile lungo fra le case, il cortilone centrale, quello di là dalla fontana, il movimento del bar Ausonia e di via delle Fonti. La posizione, un po' dietro l'angolo della casa di fronte alla mia, ci permetteva di vedere gli altri gruppetti esposti e illuminati, rimanendo noi discretamente coperti. La luce dei lampioni ci confortava, ma non ci esponeva.
Poiché la parte posteriore del nostro cortile si apriva sulla valletta del Navile, godevamo dell'aria fresca del canale e dello stormire dei pioppi. Alle spalle la notte buia e davanti l'animazione del paese: un piacere completo.
Lì ci stavano nove famiglie e tutte erano del gruppo serale, con indici di frequenza diversi. Naturalmente era vario anche l'impegno nelle sedute: ognuno col suo modo di comunicare a parole, a gesti, a silenzi.
La fedeltà al gruppo era premiata col posto riservato, con l'attesa prima di entrare nel vivo delle conversazioni.
Com'è che non è ancora venuta giù la Norma? Maria, va' là che stiri domani... vieni qui che è fresco! Chi preferiva il posto vicino al muro per non avere le
spalle nella corrente, chi stava giù dal marciapiede per tenere i piedi sul balzolino. Ciascuno veniva da casa con la sua sedia. Alderige, com'è che stasera stai lì da sola? Vieni ben qui in compagnia.
Gino, suo marito, si incamminava a passi lenti verso la fermata del tram. Camicia bianca, pantaloni in piega: a ballare al Gattonero o alla Fontanina.
Poggi, vestito come un signore, scendeva le scale, anche lui adagio, gustando gli sguardi ammirati che venivano di sotto in su dal gruppo già in formazione. Faceva il cuoco al Diana (rinomato ristorante del centro) e di sera, davanti a noi, mimava i signori che serviva di giorno.
Con un certo stile, bisogna dirlo.
L'ultima uscita che non passava inosservata era quella di Luciano, dal portone della Virgilia.
Era alto e slanciato, tipo alla Gary Cooper. Un Gary Cooper un po' sgualcito, ma bello. Traversava il cortile dalla casa alla fermata del tram aggiustandosi la giacca. Sempre gli stessi gesti.
Aveva un'andatura di *zanchetta*, con una spalla tesa in avanti; il passo agile ma trattenuto, come se stesse per iniziare un tango da gara con una ballerina invisibile. Faceva infatti il caposala in un locale da ballo e per quel ruolo aveva veramente il fisico.
Quell'andatura di sbieco forse non era voluta e si sentì dire che aveva dei problemi ai polmoni.
Le mogli, chiamate dalle altre donne, riuscivano a mandare giù meglio il magone; due chiacchiere del più e del meno, per far finta di non essere sole.
Le liti di cortile avevano una verifica alla sera: se le protagoniste si ritrovavano nello stesso angolo, la cosa era superata.
Se una restava in casa o cambiava gruppo, la rottura era sottolineata e poteva prendere una piega duratura, raramente definitiva.
Non si buttavano via tanto facilmente i vantaggi dell'appartenenza al cortile.
La composizione dei gruppi era, quasi totalmente, femminile. Figurava qualche maschio di passaggio: una fermatina prima di *andare nel caffè*, oppure *in su* al cinema, più raramente *in sezione*.

continua sul retro

4 vai a farti fottere.
5 ...gli uomini nascono mutilati!
6 qui si muove un po' d'aria

Saluteincucina.it
Gli stili del mangiare

Dimmi come mangi e ti dirò chi sei!

della dottoressa Miranda Barisone - Centro Psicodiangostico

Dimmi come mangi e ti dirò chi sei. Non è soltanto una battuta, è una realtà. Tutti gli esseri viventi devono mangiare; ma se il mondo animale mangia per sopravvivere, l'essere umano ha fatto del cibo non solo una selezione di gusto, ma un rituale simbolico sia antropologico sia individuale. In ambito religioso il cibo ha fatto da mediatore con gli dèi mediante l'offerta sacrificale di animali sugli altari, in quello culturale e sociale ha compattato il gruppo tribale mediante feste religiose che culminavano con il pasto in comune. Le cerimonie significative (iniziazioni, matrimoni, ricorrenze speciali) concludevano la loro celebrazione con il banchetto sacro. Da sempre il cibo è stato associato alla convivialità e alla comunanza.
Mediante una cena si cementano alleanze, amicizie, patti di lavoro, processi di pacificazione. Condividere un pasto esclude sentimenti di odio e di distruttività e costituisce un atto di fratellanza. Il cibo è naturalmente associato all'unione, alla benevolenza e alla lealtà, facendosi segno di pienezza e di gioia di vivere.

Nel procedere dei millenni il cibo non ha perduto la sua portata semantica, costituendo un filo di collegamento ininterrotto con i nostri lontani antenati.
Focalizzando l'attenzione sull'oggi e sul rapporto individuale con il cibo, si nota facilmente che, se la gamma delle preferenze è già di per sé eloquente per delineare un profilo di personalità, ancora di più lo sono gli stili alimentari, ossia le diverse modalità con cui mangiamo.
Come frazioniamo la nostra alimentazione nell'arco della giornata, con chi consumiamo il cibo, quanto tempo dedichiamo alla tavola, dove mangiamo, quali rituali adottiamo, come interagiamo fra cibo, tensioni psicologiche e relazioni affettive (presenza dell'altro), sono tutti sensori finissimi per comprendere chi siamo.

Rispondere al questionario sotto riportato ti aiuterà non solo a gestire meglio il tuo rapporto con il cibo, ma a comprendere più approfonditamente i tratti distintivi della tua personalità.

1. Appena alzata mangi poco; spesso salti la colazione dicendo o che hai fretta o che non hai appetito. Appena uscita di casa ti infili nel primo bar che incontri perché senti una gran fame. Lì mangi molto: un cappuccino con la schiuma bello caldo e un cornetto di sfoglia con la crema. Spesso fai un altro spuntino a mezza mattina. A casa mangi poco, non ti piace cucinare, comperi cibi precotti, che non t'impegnano. Ami però le cenette in compagnia, ti piace fare una sosta al caffè con qualche amica, ti fai invitare volentieri; allora ridiventi golosa di pizze, di gelati, di dolci. Appena puoi, vai dalla mamma per farti servire qualche prelibatezza che mangiavi da bambina.
2. In tavola sei poco vorace. Quando gli altri hanno finito di mangiare, tu cincischi davanti a un piatto ancora quasi intatto. Aspetti molto fra una forchettata o cucchiaiata e l'altra, spezzetti il cibo in piccoli tranci, assaggi in punta di forchetta, poi deponi le posate sul piatto e parli; sembra che non tu abbia intenzione di mangiare oltre, invece, dopo un lungo intervallo, prosegui. Gli altri stanno finendo e si lanciano occhiate fra di loro; tu non te ne accorgi neanche e continui con il tuo ritmo.
3. In tavola durante i pasti principali sei quasi inappetente, mangiucchi distrattamente, senza gustare nulla, più che altro per stare in compagnia. Ironizzi sull'appetito degli altri, li prendi in giro, chiamandoli "bulimici". Studi a piccoli bocconi, perché ti alzi per dare una guardatina al frigo, spilucchi qualcosa e torni alla scrivania, poi ti alzi di nuovo e ti guardi attorno nella speranza che in qualche ciotolina ci sia ancora qualche cioccolatino superstite, una caramella, un biscottino… Riprendi lo studio, per tornare poco dopo in cucina a prendere una mela dalla fruttiera. Apri un cassetto dove ci sono le confezioni di patatine. Ne apri una e via…Prima di cena spilucchi qualche pop corn. Ti piace tutto purché a capriccio, senza costrizioni.
4. Mangi apertamente, senza nascondertelo e senza nasconderlo. Confessi candidamente la tua debolezza anche per prevenire critiche altrui. Sei golosa e anche ingorda. Ti piace quasi tutto. Quando ti siedi a tavola, ti senti finalmente soddisfatta all'idea di riempire uno stomaco che manda incessanti messaggi di vuoto e reclama sempre altre "cose" nutrienti. Altrimenti il senso di vuoto diventa tensione insopportabile e, alla fine, angoscia e senso di abbandono. Ti manca qualcosa di indefinibile che si faccia cibo per nutrirti.
5. Non sei anoressica, ma il cibo ti è indifferente. Mangi per sopravvivere, con lo stesso disinteresse con cui gli altri prendono una medicina che si assume perché fa bene, ma che non si apprezza. Se si inventasse qualche pillola , la prenderesti più volentieri. Mangiare è tempo perso Quando ti chiamano per andare in tavola, preferiresti fare qualche cosa d'altro. Consumi preferibilmente cose quasi insapori a scarso apporto calorico perché non ingombrano e non eccitano. Accetti qualche beverone da buttar giù senza masticare.
6. Sei una maga della cucina. Benché lavori, fai della cucina il tuo *hobby*. Inviti spesso gente a cena, gli amici ti decantano. Quando ti trovi davanti ai fornelli sei creativa e originale, oltre che esperta e capace. Hai una cucina attrezzatissima, ultramoderna, quasi professionale. Sei documentata, conosci un'infinità di ricette, che non passi a nessuno. Eppure mangi personalmente poco, ti limiti agli assaggi. Nutri gli altri, ma tu quasi ti astieni, qualche stuzzichino ti basta. Ti sazi vedendo pasteggiare gli altri; ti senti la madrepadrona che nutre, dà, fa felici, perché è ricca di risorse. Sei, in contro luce, una mamma onnipotente che chiama i bambini alla sua tavola e li sazia perché ha il potere di farlo.
7. Sei una grande irregolare. Il mangiare diventa un reattivo dei tuoi stati d'animo. Se sei in forma, dimentichi i piaceri della tavola e mangi in modo irregolare, fuori orario e al di fuori delle norme usuali. Ti riempi con altre cose. L'avventura, il successo, lo sport, il tempo libero passato in modo divertente e creativo, ti allontanano dalle tentazioni della gola. Poi, di colpo, subentra un intoppo, hai un dispiacere, qualcuno delude le tue aspettative e allora ti abbuffi, sempre in modo irregolare, disordinato e imprevedibile. Sempre da sola, stranamente da sola.

Risposte
- Gli items contrassegnati dai punti 1 e 4 rivelano che sei dipendente dal cibo, perché sei dipendente a livello relazionale. Dietro l'ingordigia c'è la nostalgia per una figura materna da cui non ti sei ancora staccata e alla quale ti aggrappi passivamente per ricevere conforto psico-fisico. Il buco è rappresentato dalla mamma assente che torna simbolicamente presente mentre mangi e l'altalena di fame e inappetenza riflette l'incapacità di procurati con i tuoi mezzi le tue gratificazioni. Aspetti di ricevere come quegli uccellini che stanno nel nido in attesa che la mamma li imbocchi.
- Gli items 2, 3, 5 e 6 rivelano parziali rifiuti del cibo, che non è mai diventato qualcosa di veramente amico e accettato. Vorresti essere indipendente da questo bisogno (e da altri), non sopporti di aver bisogno. Dentro di te sussiste una ribellione sorda e segreta contro la relazione con la mamma. Hai avuto invidia del suo potere, delle sue risorse, delle su dotazioni e le vuoi ancora dimostrare che puoi fare a meno di lei. Nella tua infanzia il rapporto con il cibo sul piano relazionale deve essere stato conflittuale, con lotte aspre a braccio di ferro fra te e la mamma che ti voleva imboccare e nutrire secondo i suoi parametri. L'esempio numero 6 mette in luce come tu ti sostituisca alla mamma; dai da mangiare come faceva lei, ma tu ti nutri poco perché rifiuti la dipendenza anche nel ricordo.
- L'item 7 focalizza la correlazione stretta fra stati emotivi e riferimenti sul cibo. Quando la vita ti sembra facile, no ne hai bisogno, ne diventi dipendente alle prime difficoltà. Il cibo è compulsivamente correlato al dispiacere come antidoto.

In tutti i casi la mamma resta l'assoluto referente.

la naturopatia *segue dalla prima pagina*

1851), convinto assertore del potere terapeutico dell'acqua (idroterapia); un altro seguace è stato il sacerdote Sebastian Kneipp, inventore della famosa cura del fieno Kneipp, e l'americano Benedict Lust, padre della naturopatia americana.

La naturopatia si basa su tre concetti fondamentali: l'energia vitale, la causalità e la vecchia teoria degli umori.

Energia vitale. Il nostro corpo è animato da una forza o energia vitale, presente in noi dalla vita embrionale fino alla morte. Si tratta di un concetto elaborato da molte culture e che, nonostante sia stato denominato in tanti modi, mantiene una grande compattezza concettuale, in quanto sinonimo stesso di vita. L'essere vivente entra in relazione con altri esseri simili a lui che lo legano globalmente all'ambiente naturale in cui ciascuno è immerso. La forza vitale è molto attiva durante i primi anni di vita, fattore che spiega le reazioni violente (febbri da infezione, ecc.) che colpiscono i bambini, e negli adulti durante il digiuno terapeutico e controllato. La forza vitale ha tendenza a diminuire durante la vita, causando varie malattie croniche.

Causalità. Ogni scuola medica si è occupata in primo luogo dei "perché" delle malattie; solo risalendo alle cause si può prestare un aiuto terapeutico. È molto interessante la valutazione che la naturopatia ha del significato e dell'eziologia della patologia, Alcune malattie come l'eczema, l'herpes e altri diversi malesseri sono definiti come malattie centrifughe perché disintossicano l'organismo. Si tratta di processi di autoguarigione dell'organismo; la natura corre in soccorso del soggetto e, procurandogli una tempesta energetica, lo libera da sostanze tossiche che avrebbero potuto causare malattie più serie. La forza vitale è presente anche nei processi di cicatrizzazione di una ferita, nel compattamento di una frattura, nelle febbri da infezione ecc, aiutando l'organismo in un processo di autoguarigione. Se non represso da cure sintomatiche, questo processo conduce al risanamento. I sintomi centripeti o degenerativi possono portare a problematiche più gravi. Demoliscono una forza vitale già indebolita.

Umori. La naturopatia ha "rispolverato" la secolare teoria dei quatto umori (atrabile, linfa, sangue e bile), su cui si è fondata la medicina fino alla soglia dell'età moderna, quando è stata abbandonata a favore della fisiologia scientifica. Di questo argomento si riparlerà.

Ricapitolando, a differenza della medicina ufficiale, la naturopatia si rifà all'insieme delle scienze tradizionali olistiche che considerano il malato come un sogegtto globale, il cui stato di salute si fonda su un complesso equilibrio fisico psichico ed energetico. Il naturopata è un operatore socio-sanitario esperto in discipline bionaturali, che lo mettono in grado di ripristinare lo stato di salute della persona che ha di fronte, rendendola protagonista e non spettatrice del processo di guarigione. Questo significa risvegliare criticamente nell'utente la consapevolezza del valore, della complessità e delle risorse della vita, invece di considerarla solo un fatto meccanico.