

LA VOCE DEL BORGO

Periodico di cultura e di varia informazione

La Chiesa Matrice di Laino Borgo

a cura di MARIA TERESA ARMENTANO

Nella mia ricerca sulla Chiesa Matrice di Laino Borgo ho avuto la sorpresa di trovare informazioni sul sito internet di Tripadvisor concernente la diffusione di notizie storiche e d'interesse sui luoghi sacri.

L'antica chiesa Madre di Laino Borgo era in realtà l'attuale Cappella di Santa Maria La Greca ai piedi del Borgo e come il nome stesso conferma, era legata al rito greco che, fino alla metà del '500, fu prevalente a Laino Borgo; solo con la nascita e la presenza del Convento domenicano fu il rito latino a prevalere. Nel 1359 s'iniziò la costruzione della nuova Chiesa sotto l'invocazione del Santo Spirito per volontà di Tommaso Sanseverino signore di Laino. Nell'anno 1324 abbiamo per certa la notizia che la Parrocchia di Borgo e l'Arcipretura di Laino Castello, con la Chiesa dedicata a San Teodoro, anch'essa collegata al rito greco, fossero un clero unico, e solo prima del 1635 le due Chiese ebbero la possibilità di separare le loro funzioni liturgiche solenni. Come risulta dalla Platea clerale del 1591 scritta nel 1690, nella Chiesa Matrice di Laino Borgo erano presenti diciotto altari eretti da famiglie nobili locali con diritto di giuspatronato (diritto risalente al feudalesimo legato a un beneficio ecclesiastico, ad es. la proprietà di un altare). I più legati alla storia del nostro Borgo sono:

- L'altare di San Giovanni Evangelista fu eretto da Antonio Cerbino nel 1453 e fu rinnovato con giuspatronato da Antonio Cerbino junior nel 1602. Con certezza si rileva che la famiglia Cerbino è sin dal XV secolo appartiene alla storia di Laino;
- l'altare di San Giovanni Decollato de Cuzca che fu eretto dall'abate del convento benedettino di Salerno nel 1573. L'Abate Ottaviano Ravaschieri era anche Commendatario, cioè titolare del beneficio ecclesiastico, della grancia (complesso rurale un tempo fortificato gestito dai monaci per la lavorazione e la conservazione di prodotti agricoli), ora diruta, di San Giovanni de Cuzca in località S. Janni;
- l'altare dei Santi Apostoli Pietro e Paolo, eretto da Lucio Navarro nel 1585, fratello del Beato Pietro Paolo Navarro;
- infine, ma più rilevante, l'altare di Sant'Onofrio eretto dal notaio Massimino Longo nel 1583 su cui era posto il quadro de "La Madonna degli Angeli" dipinto da Giovanni Balducci con l'aiuto del figlio Sebastiano. L'altare, dedicato al santo eremita raffigurato nel quadro, dal 1614 appartenne alla famiglia Gallicchio, data in cui il quadro sarebbe stato dipinto su commissione dello stesso Giovanni Paolo Gallicchio, dottore di Diritto civile e canonico.
- Un oratorio separato alla destra del coro dedicato a San Sebastiano fu eretto nel 1687 dal Rev. Don Nicola Cerbino Vescovo di Lavello.



Il Dipinto, sopra menzionato, appunto è opera del pittore fiorentino Balducci, nato a Firenze nel 1560 e morto a Napoli intorno al 1630, che fu attivo non solo in Toscana ma a Roma, a Napoli e in Calabria dove lavorò a Taverna (fa testo L'Immacolata della Chiesa di Santa Maria Maggiore). A lui è attribuito il dipinto nella chiesa Matrice di Laino Borgo anche per la veduta del castello di Laino, allora feudo dei De Cardenas, rappresentato sullo sfondo. La cornice, proveniente da una bottega napoletana, datata 1644 adornò solo successivamente il quadro, poi spostato nell'abside della chiesa sull'altare maggiore. Un notevole stallo intagliato in noce per il coro si trova dietro l'altare maggiore. Altro rilevante patrimonio della Chiesa è il quadro di Salvatore Ferrari con San Vincenzo Ferrer detto l'Angelo dell'Apocalisse, che opera uno dei suoi miracoli, in un particolare, infatti, il pittore ha rappresentato un brano dell'Apocalisse di San Giovanni di cui si legge la prima frase. Il quadro che si trovava nel convento dei Domenicani, all'arrivo dei Francesi conquistatori, fu trasportato nella Chiesa Madre e, nel periodo di restauro della stessa, ricollocato dietro l'altare della Chiesa del Purgatorio, sede di un'antica Confraternita, il cui Statuto ebbe l'assenso del papa Urbano VIII. Ferrari, nato a Rivello nel 1720, morto giovane a trentanove anni, seguace del Solimena, ha lavorato

in Calabria e Basilicata lasciando molte opere datate tra il 1722 e il 1740; il quadro presente nella Chiesa Matrice dello Spirito Santo è del 1735. La Chiesa contiene anche una Crocifissione con la data del 1772, quadro di Genesio Galtieri che ha lavorato a lungo in Calabria. Era nato nel 1737 a Mormanno ed è morto presumibilmente agli inizi dell'Ottocento, figlio - secondo le cronache - del pittore Angelo o di un notaio del luogo. Sue pitture si trovano nelle cappelline del Santuario della Madonna dello Spasimo, ubicato nella località Cappelle di Laino Borgo Tra le altre preziose opere della Chiesa ricordiamo una Madonna del Rosario datata 1576, intorno alla quale, in tondi fra loro collegati da ornamenti, sono raffigurati i Misteri del Rosario. Nella sacrestia della Chiesa si trovano ora una tavola con S. Elia e un Crocifisso in cartapesta, opera di ignoto, eseguito nel 1653/1654. Un Crocifisso ligneo si trova subito dopo il portone laterale che segna l'ingresso alla navata di destra della Chiesa. La Chiesa, tra le più vaste della nostra Provincia, con un grande portone centrale e due laterali, è completata da un'enorme torre campanaria a base quadrata di circa 25 metri di altezza. La pianta è a croce greca con tre navate con volte arricchite da sei cappelline con statue e dipinti, un transetto e un vasto presbiterio sormontato da una grande cupola alta 20 metri e con un diametro di 8 metri circa, costruita nel 1826 a cura dell'Arciprete don Giuseppe Abate Donato e affrescata dal pittore mormannese Francesco Bloise. L'aspetto attuale risale all'ultima ricostruzione iniziata nel 1739 e terminata nel 1757, anche se i lavori proseguirono fino al 1793. Dopo il devastante terremoto del 1708 e il violento diluvio del 1709, con la riedificazione la Chiesa perde le caratteristiche medioevali e assume l'aspetto di una chiesa barocca intrisa di influenze basiliane, come si nota dalla cupola quasi identica a quella della Chiesa di San Teodoro di Laino Castello, anch'essa con influenze basiliane. All'ingresso della navata di sinistra si trova il fonte battesimale in pietra opera di artigiani locali. Una lapide, ricorda il battesimo nel 1560, anno di nascita del Beato Pietro Paolo Navarro martire, arso vivo in Giappone; al Beato, di cui fu celebrata la prima solenne festa il 7 luglio 1874, è dedicata la cappella in fondo alla navata di sinistra, con la statua lignea posizionata sopra l'altare. Alla chiesa si accede anche da un ingresso laterale, attraversando la sala parrocchiale che era, in origine, la Cappella della Confraternita del SS. Sacramento il cui Statuto è stato approvato nel 1796.

Le notizie sono tratte dall'estratto di un libretto redatto da Amato Campolongo, nostro concittadino.

STORIA

RACCONTARE la storia – Personaggi illustri di Laino.

a cura di GAETANO RIZZO - Presidente della Biblioteca Comunale

Laino dette i natali a scienziati come Biagio Longo, a pittori come Giuseppe Stabile, a poeti e letterati come Salvatore Mitidieri e prima ancora nei secoli XVI, XVII e XVIII a protagonisti della storia della Chiesa come Pietro Paolo Navarro martire in Giappone e Giacinto Donato grande predicatore e Priore. Il primo gesuita, il secondo domenicano, entrambi segnarono con la luce della fede la storia di Laino e della Calabria.

Oltre ai sopra menzionati, primeggiano tre ecclesiastici: Don Nicola Cerbino e Don Giacinto Maradei, e Don Giovambattista Falese assurti rispettivamente alla carica di Vescovi di Lavello, di Policastro e di Mottola.

In tempi recenti è stato nominato Vescovo di Vallo della Lucania il nostro concittadino Don Vincenzo Calvosa che recherà altro lustro alla storia della Chiesa lainese, portando a compimento la missione pastorale cui dedica tutta la sua energia e capacità.

1. Roberto Nicola Cerbino è nato a Napoli il 31 ottobre 1666 dal notaio Giuseppe e da Giovanna Catelli come si legge nell'Archivio segreto Vaticano. La casa, dove viveva la sua famiglia, è ubicata in via Casaletto e indicata come "Ruva delli Cervini al Casaletto". Attraverso un arco in tufo si entra in un ampio cortile, dove si affacciano alcune abitazioni. La suddetta abitazione attesta l'origine lainese della Famiglia Cerbino, con riferimento anche a un atto del 1803 in cui il notaio Giocchino Cerbino da Laino, legatario del fu di lui prozio d. Nicola Cerbino, Vescovo di Lavello affidava a un sacerdote l'incarico di celebrare 120 messe all'anno per dodici ducati. Ancor più lo conferma l'altare di San Giovanni Evangelista eretto da Antonio Cerbino nel 1453 nella Chiesa Matrice di Laino e rinnovato da Antonio Cerbino junior nel 1602 con giuspatronato. Non molte sono le notizie certe sulla vita a



Laino di don Nicola se non che fu censito come il Maradei tra i titolari della Chiesa di Santo Spirito e ricordato come confessore del Principe di Scalea Antonio Spinelli. Fu nominato Protonotario apostolico e Vicario generale del Vescovo di Trani, successivamente Vescovo di Lavello dove esercitò il suo apostolato dal 1700 al 1728. Lo stemma raffigurato in alcuni dipinti del XVIII secolo (post 1700-ante

1749) è attribuito a lui, noto anche per il periodo in cui ha guidato la diocesi. Notevoli trasformazioni alla Cattedrale di Lavello furono apportate nella prima metà del Settecento per l'intervento del suddetto Vescovo il quale nel 1703 fece costruire il presbiterio in marmo - in precedenza in legno -, mentre nel 1714 "fece demolire dalla sommità fino alle fondamenta il coro - l'abside posto dietro l'altare maggiore -, perché crollato per l'ingiuria del tempo e per i frequenti terremoti e lo fece ricostruire e trasformare in forma più comoda". Come sappiamo dai documenti, negli anni tra il 1714 e il 1717, fece sistemare un nuovo organo e soprelevare il campanile fino al terzo ordine. Abbiamo ancora notizia di una finestra aperta per dare più luce alla cattedrale tra l'anno 1720 e il 1724. Morì il 24 ottobre 1728 alla fine del suo mandato a Napoli fu seppellito nella Chiesa di San Tommaso d'Aquino. La Diocesi di Lavello fu soppressa nel 1818.

Nota- Notizia tratta dal testo di Amato Campolongo ripreso dalla Rivista Calabria sconosciuta 1995.

2. Giacinto Camillo Maradei nato a Laino probabilmente nel 1636 da nobile famiglia, era figlio, infatti, di Filippo Maradei e della nobildonna Caterina Tufarelli. Fu battezzato da Don Giovanni Battista Ricca nella Chiesa di San Teodoro il primo marzo di quell'anno come attesta l'Archivio segreto Vaticano, al contrario dell'Archivio parrocchiale che porta la data meno certa del 1 marzo 1645. Al nonno Roberto, Carlo V nel 1551 concesse un privilegio sulle terre di Laino, esteso a tutti i discendenti, per aver difeso la fortezza di Laino contro le truppe al comando del capitano Simone Tebaldo Romano, inviato dal conte di Lautrec durante la guerra tra Carlo V d'Asburgo e Francesco I. Una breve digressione è utile per comprendere la nobiltà della famiglia Maradea o Maradei. Una strada è intitolata a Laino Castello a Filippo Maradei che si presume bisnonno del Vescovo e Consigliere della casa marchesale dei De Cardenas, feudataria di Laino sin dal 1500. Fratello minore di don Giacinto fu anche don Ascanio Maradei, Abate di Laino, Protonotario apostolico e Avvocato nel Tribunale civile ed ecclesiastico di Napoli; anche Don Tommaso, un altro dei dodici fratelli di Don Giacinto, fu arciprete di Laino Castello dal 1680. Il citato Giacinto fu Ordinato sacerdote nel 1668 e fu censito tra i titolari del Clero parrocchiale della Chiesa di Santo Spirito; continuò i suoi studi e si laureò anche in Diritto canonico e civile. Ebbe notevoli incarichi tra cui la nomina di Protonotario apostolico del Papa Innocenzo XI e di Esaminatore sinodale mentre continuava la sua opera di Vicario a Salerno e a Taranto prima di essere eletto Vescovo di Policastro nel 1696. Fu amico del sovrano Carlo II di Spagna e del Papa Innocenzo XII. A Policastro abbellì la cattedrale e donò la sua splendida biblioteca al Convento dei Cappuccini di Camerota, andata dispersa all'arrivo dei Francesi. Morì a soli sessantasei anni nel 1705 dopo aver svolto per nove anni il suo compito di Pastore a Torre Orsaia, sede dell'Episcopio di Policastro.

Coconsacratore principale fu Don Nicola Cerbino, Vescovo di Lavello nel 1700 insieme con altri tre Vescovi; l'atto garantisce la legittimità e la continuità del ministero episcopale, trasmettendo i poteri e l'autorità dell'Episcopio (Curia vescovile). A esemplificare quanto la famiglia Maradei fosse legata alla storia della Chiesa di San Teodoro e di Laino Castello si ricorda un dipinto, una tela a olio commissionata



dall'arciprete Tommaso Maradei, che raffigura nella parte inferiore due angeli, posti a sorreggere la cornice interna, sui lati san Tommaso e san Marco e sul bordo superiore San Francesco di Paola, l'Eterno benedicente e S. Filippo Neri. Il dipinto era firmato ed eseguito da Angelo Galtieri da Mormanno, pittore locale attivo nella regione nella prima metà del XVIII sec. perché l'opera datata 1716, venne per riquadrare la più antica immagine della Vergine rubata successivamente. Il legame con Laino della famiglia Maradei era evidenziato anche dal diritto di scannorum usus ad concionem (uso di sedili per una pubblica riunione) con il quarto posto tra le dieci famiglie della nobiltà del luogo nella Chiesa Parrocchiale del Santo Spirito come è confermato dalla Platea clerale del 1591 scritta nel 1690. Ancor più il legame è confermato dall'acquisto da parte di Giacinto Maradei di un grande edificio, un vero e proprio palazzo, denominato U'Curthigghiu, situato in Salita S. Sebastiano che, in passato, era stata sede della guarnigione spagnola. Attraverso il portale, su cui spiccava lo stemma della famiglia adottato dal Maradei quale Vescovo, si entrava in un cortile interno con un pozzo alimentato da acque piovane. Il Vescovo Maradei morì a Torre Orsaia nel 1705 e il suo corpo fu sepolto sotto il pavimento della navata della Cattedrale di Torre Orsaia. Una lapide, posta dal suo successore, lo ricorda come Vescovo insigne, capace di amministrare e ampliare il patrimonio ecclesiastico con donazioni dei suoi beni ma soprattutto come religioso di grande fede viene delineato come "uomo di altissime qualità, illustratissimo e lodato da tutti, modello perfetto di scienza e pietà, mente eletta, ferrato nella dottrina cristiana e nell'insegnamento apostolico etc..." Il suo stemma, posto accanto alla lapide è una sirena bicaudata coronata d'oro sorgente dal mare e sormontata da tre stelle d'oro a sei raggi.

CULTURA POPOLARE

Il Ritorno de “ ‘A Corajisima” Per Le Vie Di Laino Borgo

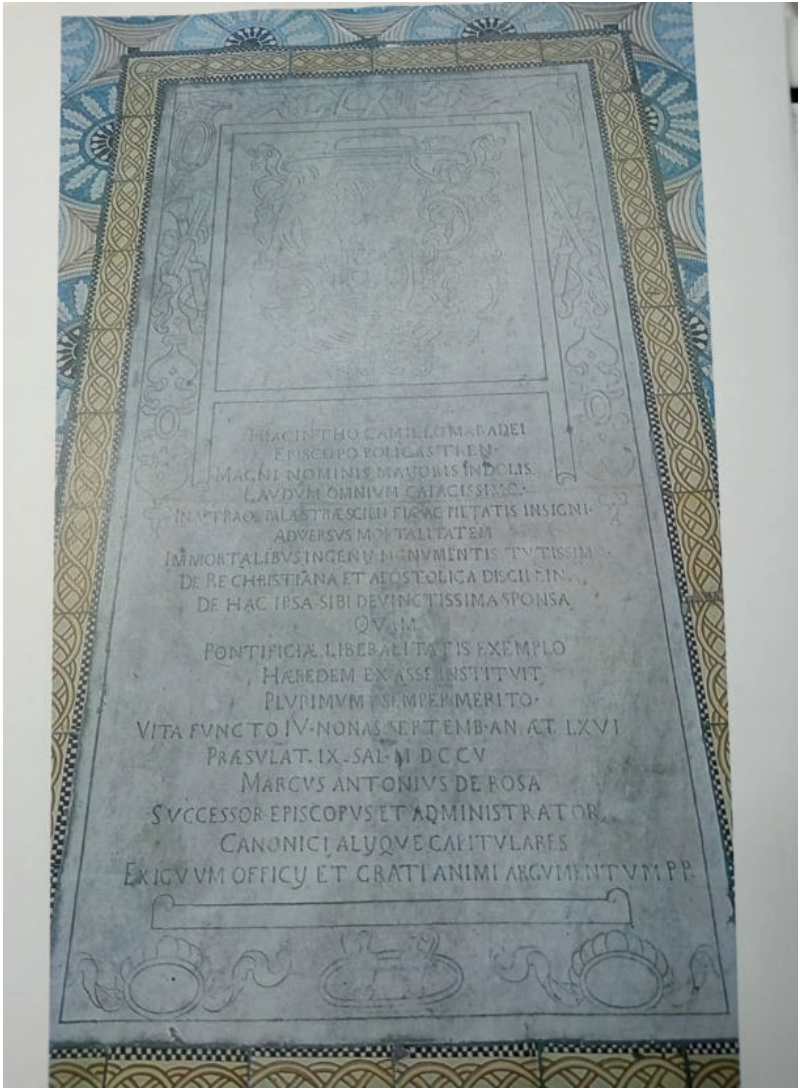
di GINA CALVOSA

A Laino Borgo la Quaresima, che deriva dal latino quadragesima e indica un periodo di quaranta giorni, prende forma nella “Corajisima”, bambola di pezza vestita a lutto e di aspetto poco grazioso, che sarà appesa su un balcone di ognuna delle sette contrade del palio, con l'intenzione di far partecipare tutti i cittadini a questa antica tradizione popolare che in tempi lontani era vita quotidiana di tutte le famiglie del Paese.

“A Corajisima” è la moglie di Re Carnevale che alla morte del marito, il martedì di carnevale, entra a far parte del paese per ricordare a tutti che si entra in un periodo penitenziale di privazioni da vivere nel raccoglimento.

La bambola era anche un calendario rurale che segnava il passare del tempo da Carnevale a Pasqua, infatti, nella mano destra, tiene un fuso e un filo di lana, simbolo del tempo che scorre come per le Parche, dee del destino umano, nella mano sinistra una patata con sette penne di gallina, sei nere e una bianca, che scandisce le settimane di questo periodo. Ogni domenica dopo la Messa ne viene tolta una. L'ultima penna nera, a segnare la fine del periodo di penitenza, era rimossa la mattina della Pasqua. Dopo aver eliminato l'ultima penna, inizia un periodo di rinascita, segnato dall'arrivo della primavera.

L'unione tra religione e rito pagano, con il significato di rinascita, affonda le sue radici nel mondo antico, si riallaccia al mito di Persefone rapita da Ade che ritorna sulla terra proprio con l'inizio della primavera. La sua apparizione era stabilita nei pressi di Vibo Valentia nei suoi prati colorati, infatti, a



Lapide del Vescovo Giacinto Maradei

3. Giovambattista Falese predicatore domenicano di cui non abbiamo notizie certe (ad es non conosciamo i nomi dei suoi genitori), se non che apparteneva alla famiglia Falese di Laino, cui è intitolato anche un vicolo della stessa Città. La casa dove nacque si trova ubicata proprio nel vicolo citato. Ricoprì l'incarico di vescovo di Mottola dal 1638 al 1645. Ebbe incarichi di rilievo nel regno di Napoli anche a livello politico con la nomina a Procuratore generale per perorare la causa della proclamazione di San Domenico come protettore del Regno e per questo incarico si recò a Roma sotto la guida del Viceré Don Ramiro Guzmàn. La sua nomina rientrava nel sistema dei Vescovi di Regio Patronato, tipico dei domini italiani sotto la Monarchia spagnola. Nel testo Manifesto Memorie e Documenti a cura di Teresa Barletta risulta che viveva nel Monastero di Santa Maria della Sanità a Napoli e che Papa Urbano VIII presentò la sua nomina di Vescovo al re Filippo IV. In detto testo non risulta la sua data di nascita mentre è acclarato che morì nel 1648 nel monastero ove abitava.

Nota: le notizie riportate sono state tratte dal Manifesto documenti memorie ... pagine di Storia e storie della Calabria Citra per Giuseppe Abate Arciprete Gioia curato da Teresa Barletta e da un articolo di Amato Campolongo estratto dalla Rivista Studi Meridionali Anno V (1972) fasc. IV, dai Documenti nella Biblioteca Diocesana del Seminario Vescovile di Policastro, infine dalla Platea clericale del 1591 scritta nel 1690.



testimonianza di questa presenza, sono state ritrovate statuette e tavolette dipinte o scolpite sul legno. In Calabria il culto di Persefone presso Locri Epizefiri era precedente all'insediamento greco e il santuario detto Persephoneion, dedicato a Persefone e Demetra sua madre, dimostra come gli antichi congiungessero i ritmi della natura allo scorrere della vita umana.

Dalla Quaresima, tradizione lainesese, al mito greco per dimostrare quanto siano profonde le radici della cultura popolare.

Al fine di tramandare questa tradizione alle nuove generazioni, nella speranza che ne restino affascinate, ne facciamo memoria e la sentano come segno di identità, quest'anno si è pensato di non ridurci ad appendere una sola Corajisima, tenuta in vita grazie alla famiglia Micca - Calvosa

Si sono realizzate altre sette bambole in un laboratorio in cui ha operato come principale esecutrice Violeta Maffei in collaborazione con Loredana Barletta, Pinella Calvosa, Tanina Cava, Giusy Longo, Ewa Nadolska, Katarzyna Kwilosz e alcuni bambini dell'oratorio. Noi tutti ci auguriamo che, dopo questo periodo di meditazione e riflessione, qual è la Quaresima, si possa rinascere per intraprendere un cammino di collaborazione e serenità per tutti.

ARTE

Donne protagoniste della pittura del Cinquecento e del Seicento

di MARIA TERESA ARMENTANO

Le donne sono quasi sempre assenti nei libri scolastici di Storia dell'Arte. Da questa constatazione nasce la domanda retorica dei miei allievi sull'esistenza di donne pittrici a cui rispondevo proponendo lo studio della ritrattistica come amplificazione all'immagine della corte rinascimentale. Straordinari quadri in cui la psicologia dei soggetti risaltava nel trasmutare della luce, nei particolari emersi dalla sensibilità pittorica di donne sconosciute ai più. Vorrei adottare un particolare angolo visuale per la scelta di quattro pittrici dei secoli XVI e XVII. Figure femminili antesignane della modernità che si liberarono dal fardello paterno e intrapresero a caro prezzo carriere luminose, vivendo vite avventurose sostenute dal loro anticonformismo. Alcune anche mogli e madri che rivendicarono la loro libertà ponendo la loro arte al primo posto della loro vita e in tempi difficili per le donne viaggiarono, ebbero incarichi e onori che fino ad allora erano concessi soltanto agli uomini e questo a dimostrazione che in ogni tempo l'ingegno vince anche l'oscurantismo dei pregiudizi maschili. Si tratta di Sofonisba Anguissola ritrattista ufficiale alla corte di Spagna, di Artemisia Gentileschi accolta nell'Accademia delle Arti e del Disegno a Firenze, di Lavinia Fontana unica a quei tempi ad ottenere una commissione pubblica, una pala d'altare, di Fede Galizia creatrice della natura morta come sostiene il critico Flavio Caroli. In un mirabile quadro Giuditta che decapita Oloferne nel Museo di Capodimonte a Napoli racconta l'esistenza dolorosa di Artemisia Gentileschi. La testa decapitata di Oloferne è quella del suo stupratore Agostino Tassi: unica vendetta di Artemisia che non ottenne giustizia. Figlia del pittore Orazio, fu violentata da un amico e collega del padre in giovanissima età. Il processo che ne seguì fu barbaro: sottoposta pubblicamente a sevizie, visite ginecologiche e interrogatori e, accade anche ai giorni nostri, la vittima si trasformò in colpevole perché il Tassi era sposato e non poté riparare alla nefandezza commessa. E' utile ricordare che fino al 1981, il reato di violenza carnale veniva considerato estinto, se seguito dalle nozze con lo stupratore. Il nome di Franca Viola perdura nella cronaca della storia siciliana a ricordare la prima ragazza che ebbe il coraggio di sottrarsi a questa crudele legge, rifiutando il matrimonio riparatore. Risale soltanto al 1996 la legge che colloca il reato di violenza sessuale tra i delitti contro la persona, invece che contro la morale. Ricorderete tutti la sentenza shock della Cassazione che nel 1999 decretò

l'impossibilità di usare violenza sessuale nei confronti di una donna che indossa i jeans. La violazione delle donne oggetto dell'abuso sessuale (mai parola fu più inadeguata) avviene. Certamente, ecco la continuazione e l'integrazione del testo in un unico blocco continuo, mantenendo lo stile e la punteggiatura del paragrafo precedente:

nella società odierna prevalentemente per colpa del partner e non di un estraneo e neppure di uno straniero. Le statistiche ne danno la certezza. L'urlo delle donne contro la violenza sul proprio corpo si esprime non attraverso le parole che spesso escono a fatica per descrivere l'atto subito ma attraverso l'angoscia e la repulsione dipinta sui loro volti che Artemisia mostra nel suo dipinto. La bellezza dei dipinti di Artemisia vincerà la violenza. La sua vita, pur segnata da questo episodio, non si fermò, ben presto si affrancò dalla tutela paterna (firmava i suoi quadri con il cognome della madre) e la sua pittura divenne autonoma e frutto del suo genio e della sua bravura artistica. Allora la vicenda scabrosa si sovrappose alla sua attività velandone il talento; anche negli anni '70 la pittrice, divenuta simbolo del femminismo europeo, subì una diminuzione del suo prestigio. Artemisia, fra le prime a sostenere una parità di spirito tra i due sessi, in quanto donna rivendica il diritto di identificarsi con la sua arte, soffre per affermare la propria indipendenza quando sceglie la separazione dal marito da cui aveva avuto quattro figli ma è soprattutto l'artista del Seicento sensibile e colta che intrattiene una lunga corrispondenza con Galileo Galilei e che ha lasciato opere stupefacenti per la loro bellezza e drammaticità. "L'unica donna in Italia che abbia mai saputo cosa sia pittura, e colore, e impasto e simili essenzialità..." Il nome Sofonisba, dato dal padre Amilcare in omaggio alla saga cartaginese, in ricordo della figlia di Asdrubale suicida per non cadere nelle mani dei Romani, si addiceva al coraggio, dote singolare della nostra; ebbe il permesso di studiare pittura dai suoi genitori, scelta controcorrente per quei tempi e si avventurò in quel cammino sotto la guida di Bernardino Campi che lavorava a Cremona, luogo di nascita della giovane allieva. Sofonisba vive tutto il secolo XVI in un clima già post-rinascimentale che si avvia nel Seicento all'esplorazione dell'anima umana, alla discesa sempre più ardua nell'interiorità: lo sguardo si sposta da orizzonti radiosi a una psiche senza speranza, lontana dagli Dei della classicità e dalla loro serena immobilità. Il colore

cupo e fosco squarciato dalla luce in Caravaggio o l'alternanza del chiaroscuro, di luce e ombra in Sofonisba non suggeriscono forse che la pittrice vive i suoi 90 e più anni al confine tra la luce rinascimentale e la linea d'ombra inquietante del Seicento? Il passaggio dal visibile all'invisibile si evidenzia nel ritratto di cui Sofonisba è un autorevolissima esponente. Le sue intuizioni psicologiche di derivazione leonardesca la portarono a dipingere personaggi in cui fisionomia e stati d'animo si intrecciavano negli sguardi, negli atteggiamenti, nei giochi dei riflessi e nei particolari del viso e delle mani. Nell'ambito dell'arte pittorica il suo estro venne riconosciuto ed elogiato, nonostante la miopia dei suoi tempi. Sofonisba ebbe tangibili elogi da eminenti personaggi come Annibal Caro e Giorgio Vasari che visitò la casa dell'Anguissola per verificare la forza dell'indole inventiva della nobildonna che denominò "Virtuosa". Anche Michelangelo avrà occasione di lodarla quando ebbe tra le sue mani il disegno del Fanciullo morso da un gambero o granchio che forse influenzò il Fanciullo morso dal ramarro, un olio di Caravaggio. Il pianto del bambino morso alla mano è teatrale ma nel contempo genuino: una rappresentazione estetica di stati d'animo che risale all'influenza degli studi leonardeschi presente nei tanti ritratti in cui i volti emergono dallo sfondo nero e raggi luminosi danzano sulle vesti e sugli ornamenti per restituire ai nostri occhi l'idea che Sofonisba vedesse, oltre la fisionomia, il carattere e l'anima dei personaggi e dei familiari ritratti. La pittrice si auto raffigura in due autoritratti: il primo agli Uffizi datato 1552-53 e l'altro nel Museo della Storia dell'Arte a Vienna datato 1554. Poco più che ventenne si presenta come una giovinetta compunta e senza sorriso ma gli occhi del secondo dipinto, sgranati come nel precedente, esprimono con la loro intensità e profondità senza impaccio la consapevolezza di essere un'artista. La sua grandezza è certificata dai ritratti di anziani quando abbandona la ritrattistica familiare per aprirsi ad altre realtà. In questi quadri eccelle la sua capacità di evidenziare la vita e il mistero che alberga nell'animo di ognuno. Con un notevole salto temporale la vediamo ormai novantenne e quasi cieca posare per Anton Van Dyck, allievo di Rubens che la ammirava. Al giovane collega diede "preziosi avvertimenti" come sua protettrice; il pittore fiammingo, suo ultimo allievo, era considerato uno dei massimi esponenti del ritratto psicologico. Per circostanze storiche le sue opere andarono disperse in luoghi anche lontani e oggi percepiamo della sua arte solo i riflessi.



Natura morta Collezione privata



Autoritratto, 1554, olio su tela, Vienna, Kunsthistorisches Museum

La luminosità e i colori dei suoi dipinti hanno un tale fascino da appannare La canestra di frutta del Caravaggio Fede Galizia al confronto con Sofonisba risulta diversa, umbratile, non bella; anche lei figlia d'arte comincia a dipingere quando Sofonisba è già un mito a Genova ed è spinta a questa arte dal prestigio sociale che può derivare a chi si dedica alla pittura. A diciotto

anni dipinge il ritratto di Paolo Morigia con caratteristiche soprattutto nell'uso della luce, nella stanza riflessa nelle lenti degli occhiali, che l'avvicinano alla pittrice cremonese. Si interessa alla natura morta sin dal 1602, data di un suo quadro Alzata con frutti e una rosa, ora in una collezione privata, in cui si evidenzia una luce che dal rosso della pera scolorisce nel rosa sfumato di bianco di una rosa che sta sfiorando come la bellezza che lentamente svanisce. E' l'uso poetico dell'oggetto stato d'animo. La verità interiore non oggettiva della cosa rappresentata -scrive Flavio Caroli- che consente un mutamento di rotta per cui la pittura guarda dentro e non fuori, prima nella ritrattistica del Cinquecento, poi nella natura morta del Seicento di cui la Galizia è una straordinaria pietra miliare. La peste del 1630 miete la sua vita e oggi una maggiore consapevolezza dovrebbe consacrarne la singolarità e la grandezza nella storia dell'arte. Alla storia delle pittrici già menzionate è legata Lavinia Fontana, figlia e moglie di un pittore a cui pose come condizione per le nozze di continuare a dipingere rivendicando consapevolmente il suo ruolo di artista. Quando Lavinia si trasferì a Roma nel 1603, Artemisia aveva 10 anni e la sua prima tela Susanna e i vecchioni potrebbe aver ispirato nel 1613 Minerva in procinto di abbigliarsi (Galleria Borghese), il primo con un nudo femminile a figura singola in un olio su una commissione, prima a stabilire un prezzo per i suoi quadri (anche se i contratti li firmava il marito, fino ad allora le donne pittrici venivano ricompensate con doni) e ad avere un suo quadro esposto agli Uffizi Noli me tangere in cui predomina la figura femminile, al contrario dello stesso tema trattato da artisti come Correggio e Andrea del Sarto. Per la ritrattistica suo modello rimane Sofonisba Anguissola soprattutto nello studio dei dettagli: trame dei tessuti, gioielli e ricami. La presenza del cavalletto sullo sfondo dei loro dipinti è una rivendicazione della consapevolezza del loro ruolo. Scrive un critico dell'arte che orgoglio e determinazione sono tratti peculiari delle donne di Lavinia come lo sguardo penetrante con un occhio in ombra e l'altro in piena luce. In questo Lavinia si muove sulla scia di Sofonisba: evidenti le somiglianze nel gioco dei chiaroscuri, nella posizione, nella profondità dello sguardo, i dipinti rimandano alla stessa emotività, i segni del volto all'inventiva e allo spirito che le anima entrambe Pittrici di anime ma in grado di riportare, tramite la postura delle mani, un movimento improvviso, un guizzo, le qualità morali alla fragile transitorietà della dimensione umana -scrive Caroli- confermando la loro originalità e il ruolo preminente nella Storia dell'Arte.

IN CUCINA

Ricette di casa mia

di MIRELLA ATTADEMO

Oggi parliamo di carciofi che nel mese di febbraio raggiungono il massimo della loro produttività. La Sardegna, il Lazio, la Sicilia e anche la vicina Puglia sono le regioni che riforniscono i nostri mercati. Questo ortaggio molto versatile in cucina, è adatto per preparare primi piatti, antipasti, contorni, sfornati e frittate. Quando li compriamo, scegliamoli con le foglie chiuse, senza macchie scure e orlature secche. Gli odori che ne esaltano il sapore sono: l'aglio, il prezzemolo e la mentuccia per i carciofi alla romana mentre le spezie sono il pepe, il peperoncino e a volte io uso anche la "zafarana pisata". Prepariamo insieme Tagliolini ai carciofi per quattro persone

INGREDIENTI:

Per i tagliolini

200 gr. di farina 00 e una manciata di semola

Due uova

Un pizzico di sale

Un cucchiaio di olio evo

Quattro carciofi

Olio evo qb.

Sale qb.

Prosciutto cotto gr.100

Burro una noce

Parmigiano a piacere

Un cipollotto

Pepe e prezzemolo

ESECUZIONE:

Iniziamo preparando i tagliolini. Mettiamo la farina 00 e la semola di grano duro sulla spianatoia, creiamo la fossetta al centro dove verseremo le due uova, precedentemente sbattute con il sale e un cucchiaio di olio di oliva in una scodellina. Aiutandoci prima con la forchetta e poi con le mani, formiamo un panetto, lavoriamolo qualche minuto e mettiamolo a riposare coperto in una terrina per una mezz'ora. Ora puliamo i carciofi: togliamo le foglie esterne e con un coltello tagliamo la punta e il gambo, dividiamoli a metà e poi in quarti, eliminiamo la barba, laviamoli sotto l'acqua corrente e affettiamoli. Intanto dopo aver messo l'olio in una padella antiaderente, mettiamola sul fuoco e affettiamo finemente un cipollotto, facciamogli prendere colore e aggiungiamo i carciofi. Dovranno cuocere una decina di minuti e, se necessita, aggiungiamo un po' di acqua calda. Quando saranno cotti e il liquido asciugato, è il momento del prosciutto tagliato a straccetti. Facciamo insaporire e spegniamo il fuoco. Quindi con l'apposito utensile per la pasta, tiriamo la sfoglia non troppo sottile e tagliamo i tagliolini che cuoceremo in acqua salata per qualche minuto e passeremo nella padella con i carciofi. E' il momento della noce di burro e di una bella mescolata. Spegniamo il fuoco e aggiungiamo una bella manciata di parmigiano, continuando a mescolare.

Serviamo in un bel piatto da portata cospargendo i tagliolini con un pizzico di pepe nero macinato e il prezzemolo tritato. Sono semplici da preparare e molto gustosi, però bisogna stare attenti a usare solio il cuore dei carciofi, altrimenti rischieremmo di rovinare il piatto.

BUON APPETITO E ALLA PROSSIMA



Il valore curativo della Poesia

Dalla relazione di VINCENZO CORRARO

Perdonerò l'autore il mio maldestro tentativo di coordinare i suoi scritti sul poeta Lorenzo Pataro e sul tema della conferenza tenuta in Biblioteca il tre Gennaio 2026 ma, per meglio rendere esaustiva la sua brillante relazione, ho deciso di affrontare l'argomento senza suddividere i due aspetti: il valore curativo e l'analisi della poesia di Lorenzo Pataro con riferimenti alla sua opera Amuleti.

La poesia offre le parole per ciò che sembrava inesprimibile.

Vincenzo Corraro dipana il filo del ragionamento dall'assunto che oggettivare un dolore (o un trauma) ci offre la possibilità di vederlo fuori da noi, come se fosse più gestibile, osservabile, da accudire. Anche perché la vera poesia combina gli stessi elementi di cui siamo composti: il desiderio e la mancanza, il dolore e la felicità, l'amore e la morte. Lo scrittore affronta l'argomento scindendo i concetti di paura e dolore e scrive quanto segue:

C'è una differenza tra dolore e paura, per riprendere un ragionamento della poetessa Isabella Leardini (Domare il drago, Mondadori). Spesso i due concetti sono sovrapponibili, sono fisici e hanno le stesse manifestazioni entrambi, e invece dobbiamo imparare a scinderli. Un conto è il dolore e un conto è la paura. La poesia ci riesce. Come? Con la tecnica del distanziamento. Il sentimento di mancanza che è ciò che rimane in noi a fronte della perdita (Ugo Morelli, *Mente e paesaggio*), diviene il grembo generativo per rimodellare il gesto poetico o le storie. È uno spostamento del nostro punto di fuoco: siamo piccoli dinanzi alle cose; dobbiamo contenere l'incontenibile; non c'è il nostro egocentrismo, la nostra unica visione del mondo; abbiamo bisogno di un ripensamento attraverso la parola, il corpo, il movimento. Così la nostra esperienza è completa perché riusciamo a riconoscere il valore delle emozioni e della cognizione come attività integranti: così ci sentiamo coinvolti nel luogo, abbattiamo la dimensione temporale, il punto di prospettiva da cui siamo partiti alla fine ci include (lo dice anche Lorenzo).

Passa poi a esaminare l'aspetto non secondario del suo discorso: la musicalità del verso e il SILENZIO. Scrivere poesia o leggerla è cercare il ritmo e la musica (metrica, pause) che c'è nelle parole. E tutti sappiamo quanto la musica, così vicina alla poesia, sia un regolatore delle nostre emozioni, fungendo da specchio o da contenitore. È un linguaggio pre-verbale. Lo è anche la poesia. Perché dice la verità (delle emozioni) in modo obliquo (Seamus Heaney). Per ascoltare la nostra poesia abbiamo bisogno del Silenzio. Abitare un vuoto che presto riempiamo. Il silenzio è ambivalente, c'è quello sano, fatto di presenze, di ascolto, di luce rivelatrice che ci suggerisce immagini e parole. C'è il silenzio di pietra. Che è quello che nega la parola (ancora Isabella Leardini).

...Nella solidità degli strumenti e nella pienezza dei versi senza tempo. La poesia è giovane, non permette appelli, sanatorie sul tempo. Se è giovane e si esprime bene brucia tutti in partenza. I versi devono apparire non forzati, scritti da un tempo immemore. Come se le parole trovassero una collocazione naturale per esprimere concetti e emozioni La



lingua di Lorenzo è una lingua immune da retorica, traboccante d'infantile candore e di saggezza, di ferite e di suture, lungo minimi passaggi e orizzonti estesi che diventano vie di fuga. In essa, scrive Corraro, entrano la dimensione mitico-sacrale, che Lorenzo esprime parlando del mondo della natura, degli animali e di una classicità che trova nei poeti latini la sua forza. E la tensione verso il MISTERO la sua Profondità e la Tensione ricorrente nelle poesie di Lorenzo che tiene insieme Amore e Morte. Poesia dell'essenza (e della divinazione), con un linguaggio curatissimo, del secolo scorso. In questo intarsio di desideri inespressi, di memorie infantili, di ricordi stempiati, di distanze e ombre, di uno sguardo dolente sul mondo, Lorenzo Pataro celebra la limpidezza e il mistero del gratificante incontro con la poesia - "come un dono che ha il vizio di brillare" - a partire dalla "luce primitiva" e poi dal "respiro" e dalla "fame", da cui sa far declinare l'inesauribile separatezza dalle cose morte del mondo. Il tutto senza salti, brusche inversioni, il suo versificare - spesso reso con forme e metri tradizionali, con una ricchezza espressiva che è il risultato di un meditato lavoro sul verso - è un magma elegante e sobrio che si muove tra il sotterraneo e il rivelato,

con un incedere pacato e armonioso che non fa che risaltare ancor meglio l'istante della sospensione e dell'angoscia.

Nella dimensione del tempo La poesia deve diventare POESIA DELL'ESSENZA e DELLA DIVINAZIONE come si legge, specie negli inediti, nelle poesie di Lorenzo il concetto di Dio-bambino; un ritorno al grembo; della polvere che si ostina a entrare nella luce. L'incapacità di vivere il presente appieno ci spinge a rifugiarci nell'interiorità, nel Mito, nella Natura. Sono gli assoluti collocati fuori dal tempo: i valori estetici, l'essenza morale, la luce della verità. Le potenti visioni verbali e le morbide evocazioni di questa raccolta sono chiaramente un richiamo ai territori dell'altrove e dell'inespresso che la materia riempie e domina, come nei meccanismi dell'universo, in nostra assenza. L'impulso ieratico che Pataro impone al verso sta nel rendere viva e assoluta per l'appunto questa materia: l'epifania dell'erratico o dell'assoluto, il "sacro sottile nelle cose", il sommerso di ciò che ci pulsa accanto; in questo spazio – che è una condizione d'attesa, un arcaico sentimento del tempo o più semplicemente il punto focale della nostra osservazione – passano immagini e forme di vita e schegge di paesaggio o luoghi dell'abisso e della memoria che insistono in modo lancinante e tragico sino a dilagare in ogni componimento con un'esplosione che si fa visionaria e intensa, a volte apodittica.

Nella dimensione della Natura (intesa come OIKOS) e dell'ALTRO

La natura rivela anche la nostra vulnerabilità.

Vivo in un paese immerso in una valle, attraversato da due fiumi, circondato da colline. Tutto è natura. Sicuramente influisce molto nella mia scrittura, i luoghi in cui questi versi nascono sono spesso posti abbandonati dalla modernità, case diroccate, pagliai, campi, rive di fiumi, luoghi in cui sembrano abitare divinità misteriose, in cui il silenzio ha trovato tana, una dimora che bisogna avere il coraggio di abitare. Ho un legame profondissimo con la dimora naturale che stiamo distruggendo. Più che ispirare, è la fonte primaria da cui spesso i miei versi prendono vita, forma, direzione. La sorgente e la foce insieme

Amuleti (Ensemble, 2022) – la cui voce, tutt'altro che intermittente, si muove in due chiare direttive: cerca, con forte metaforicità, di definire un paesaggio interiore che, per tono e sensazioni, finisce per confondersi con elementi naturali e frammenti di luoghi ben connotati (in ombra, marginali, umidi, poco antropizzati, campi e ruderi abbandonati); agisce, in questo personalissimo percorso di spoliatura e metamorfosi, mostrandoci un ampio tessuto di relazioni tra l'essere e la residualità del mondo in cui la trasfigurazione della realtà in memoria personale e stupore per le cose diventa l'OIKOS dello stesso autore (peraltro giovanissimo: 1998), il suo ininterrotto canto sommesso.)

Nel concetto di AMULETI e di ROVESCI o di INVERSIONE ("il rovescio di ogni attesa è nella cura.")

Gli Amuleti, lo dice stesso Lorenzo in un'altra intervista, hanno un valore protettivo: gli animali, gli oggetti, le persone (vive e non che siano) evocate nella raccolta avevano tutti avuto, durante la stesura, un valore protettivo, mi avevano sorvegliato come guardiani. Gli stessi versi, la parola di per sé, avevano avuto questa funzione (...) Amuleti allora sono tutti questi enti che mi hanno suggerito il bene, che ho portato con me, custodendoli, come portafortuna, a cui io stesso ho dato

questo significato, con la poesia hanno assunto un valore assoluto, un potere magico e antico, primordiale, una forza magnetica, attiva, con una voce udibile persino dall'aldilà. Questa dimensione del rovescio e dell'inversione mi appartiene e la sento molto mia, sì. Credo che la poesia debba in qualche modo rovesciare lo sguardo sul noto, aprire nuove prospettive rispetto all'abitudine, al linguaggio costruito, al mondo che già c'è. Ecco che allora rovesciare significa guardare meglio e più a fondo, scoprire l'illusione e nascondere ulteriormente, indagare il mistero che circonda ogni ente e tentare di darne una chiave interpretativa più che risolutiva. Invertire e rovesciare come metodo di indagine del mondo, credo che la poesia debba suggerire un nuovo modo di abitare questo tempo che ci è concesso, non ripetere solo quello che già esiste, ma rendere possibile una nuova ottica, una nuova visione. Sarà che amo i poeti visionari, chissà. Credo in una poesia che scardina le certezze, che inquieta oltre che accarezzare, che generi lampi, sussulti oltre che buoni sentimenti.

E nel valore della MEMORIA o dell'INNESTO in una ferita o nella crepa per creare una VERTIGINE o una VISIONE.

Nei luoghi gioca un ruolo fondamentale il nostro rapporto con la memoria. Essa oltre che coinvolgimento emotivo è anche presa di distanza. Una possibile via di fuga è rappresentata dalla creatività. L'altrove nella mente è una tensione, una propensione verso il non ancora. Ancora in Ugo Morelli: Abbiamo bisogno di inventare un inedito senso di vivibilità. L'altrove non si risolve mai. Ogni altrove risolto è una mortificazione della tensione immaginativa.

I morti sono tarli nella mente di chi resta. Ma nel tempo, se non lasciano una scia, la memoria si affievolisce, i rimasti vanno via a loro volta e allora tutto si scioglie, resta una traccia, invisibile, una traiettoria anonima, una memoria fluviale, qualcosa che scorre senza avere un nome, un'eredità nel sangue dei nuovi vivi.

La sintesi di questo sdoppiamento è nella parte finale di Amuleti; Pataro la invoca come "la vigilia di un mondo a venire", quando questo turgore di senso finalmente sembra placarsi, ed è una specie di approdo sereno che ricorda il Bernardo Soares di Pessoa: il ricongiungimento della sua "parte divisa", "con la coincidenza esatta della felicità", dove "sogno e realtà" arrivano finalmente a essere la stessa cosa. Solo ai poeti appartiene la meraviglia di dipingere il mondo e di riconsegnarcelo nuovo e comprensibile, dopo averlo epurato dal senso del transitorio, sottraendolo all'effimero, a una materia che non sappiamo, all'inganno del destino.



Nuovo Logo "Associazione Culturale Aletheia"

CULTURA

Il dono del Poeta

di MARCO MITIDIERI

Il giorno della presentazione di Amuleti in biblioteca, io e Lorenzo ripassavamo i nostri interventi seduti uno accanto all'altro. Lorenzo era piuttosto emozionato e in un certo senso lo ero anch'io. Il suo libro di poesie mi aveva colpito molto per la sua profonda e ineccepibile maturità. Per stemperare la tensione proposi di uscire sul pianerottolo della biblioteca a prendere un po' d'aria. Faceva molto caldo. Quel tipo di caldo dovuto al temporale estivo del tardo pomeriggio. In lontananza, tra i monti della campagna e il costone alberato di Laino Castello Vecchio, una fitta nebbia si alzò dalle gole del fiume Lao e in pochi minuti raggiunse il cimitero del borgo abbandonato. Dissi a bassa voce: "ecco, quello per me è il concetto di Infinito nella poesia". Senza distogliere lo sguardo dalla nebbia, Lorenzo rispose: "sì, l'Infinito è ovunque ci sia qualcuno in grado di descriverlo. Di percepirlo". Mi voltai e con un sorriso aggiunsi: "qualcosa che porti finalmente a girare come un destino, il segno estinto del fiume e il suo delta". Lorenzo ricambiò il sorriso e mi ringraziò per aver citato a memoria un suo verso.

La poesia – la grande poesia- ha tanti modi per dire "Infinito". Nella mia poesia ricorre spesso il tema della "soglia", come condizione intermedia tra questo e altri mondi. In quella di Lorenzo Pataro, una figura dell'Infinito è sicuramente legata al tema del "palombaro". Entrambe, soglia e palombaro, sono strettamente connesse al valore curativo della poesia. Il poeta è colui che si immerge nelle profondità insondabili degli abissi dell'esistenza in cerca di un tesoro nascosto. Il tesoro delle parole. Ma perché il poeta sente questa necessità? Ce lo spiega meglio il filosofo Martin Heidegger, che in un suo ciclo di lezioni dal titolo In cammino verso il linguaggio, si occupò della poesia di un autore tedesco semiconosciuto di nome Georg Trakl. La poesia in questione si intitola Sera d'inverno e parla di un viaggiatore che, dopo una lunga marcia nella notte gelida e innevata, ritrova la propria casa. Ma una volta qui, non riesce a entrare perché la sua natura di viandante gli impedisce di fermarsi presso il tepore degli affetti familiari. Di fronte a questa doppia pulsione – una pulsione di vita e una di morte, rivolta a ciò che è ignoto- il viaggiatore non sa cosa scegliere. E la sofferenza di questa scelta, scrive Trakl, è così intensa che il dolore pietrifica la soglia. Il dolore causato da questa doppia pulsione e dall'impossibilità di effettuare una scelta, trasforma il poeta-viaggiatore in poeta-palombaro. Così, egli si immerge nelle profondità di questa scelta, rappresentata simbolicamente dalla "soglia", in cerca di risposte. Ma questa caduta, questo suo sprofondare nel verso poetico, aggiunge Heidegger, non è un cadere verso il basso, bensì uno sprofondare verso un'altezza. L'arte poetica è l'arte dell'impossibile; la fine del principio di non contraddizione, per cui una cosa è e non può essere il suo contrario. Un'immagine allo stesso tempo potente e affascinante. Il poeta, fattosi palombaro, cioè sommozzatore, sonda i tesori del mondo poetico e quando torna in superficie li regala a tutta l'umanità in segno d'amore. Le parole del poeta sono senza confini, possono varcare tutte le soglie che il linguaggio comune costruisce. E quando queste si traducono nel verso

poetico avviene la magia. Una vera e propria trasmutazione alchemica del metallo in oro. Il nostro sguardo sul mondo si estende e la natura, con i suoi simboli e le sue meraviglie, si rivela per ciò che realmente è: Eterna.

Ancora oggi, nella solitudine dei miei pensieri, mi scopro a dialogare con Lorenzo, e quando lo faccio un sorriso precede questi versi. I suoi versi: "forse siamo solo questo restare immobili e radiosi a farci attraversare dalla vita quando filtra dalle imposte chiuse, forse solo lo scatto nervoso sul foglio quando scrive del suo amore, forse siamo questa terra bagnata sporca di fango che nessuno calpesta e resta immacolata". La poesia è il più grande dono che l'umanità ha fatto a se stessa e al mondo.

Radice

di MARCO MITIDIERI

Tenue è il tocco di una carezza

nel sonno dei sogni,

in spazi che prendono a vivere il gelo

di un letargo,

il parto di una perdita.

Com'è tiepida quella mano familiare

che nel sogno sfiora i nostri sospiri a sera,

nel celeste tepore di una soglia

alla punta dei letti.

È insolito ritrovare un caro

che non cammina più tra noi,

vederlo sostare nei frammenti

di una serenità che fu sua e nostra,

sentirlo animare un sollievo,

uno slancio di benessere

che rende esile lo sconforto.

Fredde sono le mie lacrime al risveglio

che ora sfumano come nebbia

in un silenzio di forme e contorni.

PSICOLOGIA

Abitare l'imperfezione

di MIRELLA DONATO

C'è sempre un momento, nella giornata di ciascuno, in cui ci chiediamo: "Come sto?". Davvero, intendo.

Di solito accade mentre scorre il caffè, nel silenzio del bagno o in quell'attimo sospeso prima di dormire.

Le risposte arrivano quasi automatiche: "Bene dai", "Così così", "Solo un po' stanco". Ma la verità, spesso, è più complicata. A volte è una sfumatura difficile da cogliere, altre volte un groviglio che non sappiamo sciogliere. Eppure, proprio lì, in quella domanda semplice e disarmante, c'è già un gesto di cura: l'ascolto.

Il nostro tempo è fatto di benessere come traguardo da raggiungere, gara a chi è più sereno, più performante, più appagato. Una parola lucida come vestito da indossare e in cui entrare anche se non è proprio della nostra taglia.

Il rischio? Confondere il benessere con il controllo e finire per sentirci inadeguati anche quando stiamo semplicemente vivendo. Come se la vita dovesse essere sempre lineare, sempre luminosa, sempre in ordine. Ma la vita, quella vera, è fatta di maree: si alza, si ritira, ritorna.

Nella relazione di aiuto incontro spesso persone convinte di non saper stare bene. Come se esistesse un manuale, un livello da raggiungere, un punteggio minimo di felicità.

Ma il benessere non è uno stato perfetto. È un equilibrio che cambia ogni giorno. Una danza tra ciò che succede fuori e ciò che sentiamo dentro. A volte leggera, altre volte goffa e incerta, ma pur sempre nostra. E in quella danza, anche i passi falsi hanno un senso: ci insegnano dove siamo, cosa ci manca, cosa ci serve.

Il primo passo per stare meglio? Smettere di combattere contro sé stessi.

Il benessere nasce quando iniziamo a essere gentili con le nostre imperfezioni. Quando capiamo che la vulnerabilità non è una crepa, ma una porta. E che non dobbiamo giustificare la fatica, né meritarcene il riposo.

Prendersi cura di sé non vuol dire aggiungere impegni. A volte, vuol dire togliere: togliere aspettative, togliere confronti, togliere rumore. Togliere il superfluo per ritrovare l'essenziale. È un po' come potare un albero: si taglia ciò che non fiorisce più, non per impoverirlo, ma per permettergli di crescere meglio, di canalizzare la linfa verso la parte di sé che può germogliare. Così anche noi, quando impariamo a togliere, lasciamo spazio alla vita che può rinascere e amplificarsi. E restare presenti, anche solo per un respiro. Perché a volte basta proprio quello: un respiro che ci ricorda che siamo qui, adesso.

Benessere è respirare senza senso di colpa. È dire oggi no' senza sentirsi sbagliati. È concedersi silenzio, lentezza, tempo. È accettare che non tutto deve essere straordinario per essere importante.

C'è chi lo trova allenandosi, chi leggendo, chi seduto con una tazza di tè. Ma quasi sempre, il benessere autentico ha questa qualità: è silenzioso. Non impressiona, non appare: accade. Si manifesta nei dettagli: un gesto gentile verso se stessi, un confine rispettato, un bisogno ascoltato. E arriva, quasi sempre, quando impariamo il gesto più semplice e più difficile di tutti: la tenerezza verso noi stessi. Una tenerezza che non giudica, non misura, non pretende. Una tenerezza che ci permette di essere e restare umani, finalmente.

L'ultimo passo, il più rivoluzionario, è l'abbraccio del non ancora. In un tempo che ci vorrebbe già risolti, possiamo scegliere di essere acqua che scorre, un'opera viva che non teme le proprie zone d'ombra. Il benessere autentico abita nell'attesa paziente, nella consapevolezza che anche nelle profondità più torbide e scure della vita si prepara la fioritura. Proprio lì, dove il fondale sembra più denso e impenetrabile, il loto attinge la forza per risalire verso lo specchio dell'acqua: non è il fango a definirlo, ma la sua capacità di trasformare l'oscurità in un fusto dritto e in un petalo immacolato.

Così accade a noi: siamo il fiore che da quel fondo trae l'energia per ergersi verso il sole.

Essere umani. E' questo il miracolo quotidiano: il permesso di non dover splendere per forza per scoprire che la nostra bellezza più vera nasce dalla grazia con cui permettiamo alla vita di scorrere attraverso di noi, così come siamo.



Maria Teresa Moffa: "Rinascita"
Pastelli ad olio e pirografia su pannello di legno
Cm 20 x 42

CONSIGLIO DI LETTURA:

PER DIECI MINUTI
di Chiara Gamberale



Niacinamide: una vitamina alleata della pelle!

di DELIA PALERMO

La niacinamide è una vitamina particolarmente interessante dal punto di vista cosmetico grazie alle innumerevoli proprietà benefiche per la pelle. Appartiene alle vitamine del gruppo B (B3) ed esiste in due forme che l'organismo può convertire l'una nell'altra rendendole adatte a diversi scopi: l'ACIDO NICOTINICO/niacina, essenziale per la gestione del colesterolo e del metabolismo energetico e la NICOTINAMIDE/niacinemide importante per la salute cellulare poiché direttamente coinvolta nelle funzioni cerebrali, riparazione del DNA e regolazione di svariate funzioni fisiologiche cutanee. Il suo potere idratante, antiossidanti e lenitivo la rende una molecole particolarmente versatile e preziosa per il benessere della pelle sia dal punto di vista curativo che estetico lavorando su diversi fronti: stimola la produzione di ceramidi e lipidi riducendo la perdita di acqua transdermica e mantenendo la pelle idratata e compatta; controlla la produzione di sebo; calma rossori, irritazione e prurito; stimola la sintesi di collagene ed elastina migliorando la tonicità e riducendo le rughe sottili; protegge la pelle dall'attacco dei radicali liberi. Particolarmente interessante è l'effetto sulle macchie cutanee poiché la niacinamide agisce a livello dei melanociti (cellule deputate alla produzione di melanina) dove blocca il trasferimento dei melanosomi (organelli in cui si accumula la melanina) dai melanociti ai cheratinociti, prevenendo così l'iper pigmentazione con conseguente schiarimento delle macchie scure, attenuazione delle cicatrici da acne per un incarnato uniforme e luminoso. In cosmetica è associata ad altri principi dermatologicamente attivi per poterne completare, potenziare ed esaltare gli effetti benefici così da offrire formulazioni in grado di soddisfare mirate e specifiche esigenze della pelle. Abbinando la niacinamide alla vitamina C, dalle proprietà antiossidanti e illuminanti, si crea una sinergia importante utile per migliorare visibilmente le macchie scure senza irritare e rafforzare la barriera cutanea contribuendo a ridurre i segni del tempo

(URIAGE Dépiderm Siero Anti-Macchie Booster Illuminante, La Roche-Posay Mela B3 Siero Intensivo Anti-macchie 30 ml +La Roche-Posay Mela B3 Crema Viso SPF30 Anti-macchie 40 ml; Avène Vitamin Activ Cg Crema Intensiva Illuminante; BioNike Defence Skinergy Crema; CeraVe Skin Renewing Siero Viso Vitamina C, Nuxe Super Serum [10]).

La pelle acneica trova giovamento con prodotti in cui la vitamina B3 è abbinata allo zinco, dalle proprietà lenitive e antibatteriche, o all'acido salicilico dalle proprietà esfolianti; mentre l'acido salicilico liberare i pori in profondità la niacinamide ne regola la produzione sebacea opacizza e riduce i rossori

(Eucerin Dermopurifyer Siero Tripla Azione ,URIAGE Hyseac Serum Peau Neuve; La Roche Posay Effaclar A.Z. Gel-Crema Anti-Imperfezioni; La Roche Posay Effaclar Mat, CeraVe Gel Controllo Imperfezioni) lo zinco riduce la carica batterica prevenendo l'infiammazione (La Roche-Posay Effaclar Duo M, La Roche Posay Effaclar Siero Ultra Concentrato, Eucerin Dermopure Clinical Siero Tripla Azione, Cerave Detergente Controllo Imperfezioni, Caudalie Siero all'Acido Salicilico Anti-imperfezioni).

L'associazione con un potente idratante come l'acido ialuronico può risultare particolarmente benefica per la pelle secca e avvizzita aumentando il livello di idratazione e migliorando l'elasticità cutanea mentre, in aggiunta ai peptidi, offre alle pelli mature un effetto anti età più completo e mirato

(CeraVe Crema Viso Idratante PM con Acido Ialuronico, Niacinamide e 3 Ceramidi Essenziali, 50 ml, SVR Ampoule B Siero Viso Idratante 30ML, Avene Hyaluron Activ B3 Siero Concentrato Rimpolpante Antirughe 30 ml - Acido Ialuronico e Niacinamide, FILORGA HYDRA AOX FLACON 30ML, Nuxe Super Serum [10]).

E' così che i cosmetici a base di niacinamide risultano tra i preferiti per chi cerca una soluzione efficace per mantenere una pelle dall'aspetto giovane, uniforme e luminoso o per migliorare delicatamente imperfezioni dovuti ad acne o discromie.

Auguri di serenità e pace	Pag. 1
BIOGRAFIA DI SALVATORE MITIDIERI, poeta e storico dell'arte. <i>a cura di MARIA TERESA ARMENTANO</i>	Pag. 1
Il fiume Lao e la leggenda del fiume nei versi di Salvatore Mitidieri <i>a cura di MARIA TERESA ARMENTANO</i>	Pag. 2
CULTURA - Turismo culturale e non solo <i>di MARIA TERESA ARMENTANO</i>	Pag. 3
EDUCAZIONE ALLA LETTURA - Un libro per amico <i>di ANTONELLA GIGLIOTTI</i>	Pag. 4
MEMORIE - Il passato ritorna - La Guerra nelle Dolomiti Col di Lana - Col di sangue - 1915 - 1916 <i>a cura di FRANCO CAVALLARO</i>	Pag. 5
SALUTE E BENESSERE - Armocromia, colori in armonia <i>di DELIA PALERMO</i>	Pag. 6
IN CUCINA - Ricetta di Natale <i>di MIRELLA ATTADEMO</i>	Pag. 7
AMBIENTE - Diseducazione ambientale <i>di MARIA TERESA ARMENTANO</i>	Pag. 7

LA VOCE DEL BORGO: CONTATTI

E-mail:

aletheia.lainoborgo@gmail.com

progetto.aletheia.risorse@gmail.com

<https://www.progettoaletheia.com>