

Notizie TraLeDonne – N° 14 a cura di Raffaella Cornacchini

SOMMARIO

Il nostro 8 marzo	p. 2
Un nuovo Centro Anti Violenza al Policlinico Gemelli	p. 5
Donne nel mondo: la Nigeria	p. 7
Donne nel mondo: l'Iran	p. 9
I cioccolatini di Mariella: il goloso che fa bene	p. 11
La crepa dell'anima	p. 13

IL NOSTRO 8 MARZO

L'8 marzo, la Dott.ssa Francesca Marzoli, titolare dell'omonima farmacia di Via Franco Sacchetti 93, ha organizzato la conferenza "Universo donna: il territorio a servizio della tua salute" con l'obiettivo di rinforzare il ruolo odierno della farmacia non come semplice negozio in cui comprare medicine ma piuttosto come presidio per la salute a fianco delle strutture pubbliche del territorio. Nello specifico, con l'occasione della Festa della Donna, sono stati illustrati, con l'ausilio di personale medico, alcuni passi da compiere per la difesa della salute femminile dall'adolescenza alla menopausa.

All'incontro hanno partecipato, in qualità di relatori, Elisabetta Giordano, Presidente dell'Associazione TraLeDonne, e vari esponenti politici del III Municipio: Maria Tarallo, Presidente della Commissione Pari Opportunità e Politiche Giovanili; Paola Cavalieri, Presidente della Commissione Politiche Sociali, Sanitarie e Abitative; Nastassja Hadbank, Presidente della Commissione Cultura e Politiche Scolastiche.

Maria Tarallo ha sottolineato l'importanza di lavorare in rete quando si affrontano tematiche sociali. Nello specifico, il III Municipio sta affrontando a favore di giovani e donne temi trasversali e strettamente interconnessi, che richiedono di lavorare in modo sinergico e costruttivo tra le varie Commissioni, con il medesimo approccio adottato su tali temi anche a livello di Roma Capitale.

Grazie ai dati pervenuti dai Centri Antiviolenza del territorio è stato possibile analizzare le diverse forme che la violenza di genere assume a seconda dell'età delle vittime. Le ragazze in età scolare e le donne molto giovani sono infatti più esposte alla violenza legata all'utilizzo della rete (*cyberbullismo*, *revenge porn*), le donne di età più matura, invece, sono più facilmente vittime di violenza economica.

Paola Cavalieri ha sottolineato come sia imminente l'approvazione di un addendum al protocollo contro la violenza di genere adottato nel III Municipio che consentirà di affinare le sinergie tra i vari attori – Centri Antiviolenza, ASL, strutture territoriali, forze dell'ordine e rete delle scuole – e di affrontare insieme i nodi ancora da sciogliere. Più specificamente l'addendum prevede la costituzione di un tavolo di lavoro permanente per il contrasto alla violenza di genere e di un Osservatorio sul fenomeno della violenza di genere nel III Municipio, la pianificazione di azioni condivise sulla prevenzione e la lotta alla violenza di genere, la definizione di percorsi di aiuto e cooperazione tra le varie parti coinvolte.

Molto importante, come ha sottolineato Nastassja Hadbank, è il ruolo svolto dalle istituzioni scolastiche, che possono significativamente contribuire a formare i giovani a relazioni affettive che, essendo improntate al rispetto e alla cura del partner, respingano e condannino qualunque tipo di comportamento violento, tanto fisico quanto psicologico.

Paola Cavalieri si è inoltre soffermata sul fenomeno della violenza contro le donne portatrici di handicap. Il fenomeno sfugge ad analisi puntuali perché l'ultimo studio Istat in materia (*La violenza contro le donne dentro e fuori la famiglia*) è stato pubblicato nel 2015 su dati del 2014 e in esso risulta che ha subito una qualche forma di violenza il 36,6% delle donne con "limitazioni gravi" contro il 31,5% del dato generale. Al momento, quindi, non si dispone di dati aggiornati disaggregati da quelli del fenomeno complessivo della violenza di genere.

È inoltre necessario attuare una distinzione tra la violenza perpetrata contro le donne che presentano un handicap psichico e cognitivo – più facilmente esposte a subire atti di cui non comprendono la portata e a non essere credute quando raccontano cosa viene fatto loro con conseguenti fenomeni di vittimizzazione secondaria – e la violenza contro le portatrici di un handicap fisico, che le rende impossibilitate a fuggire e a sottrarsi materialmente ai maltrattamenti. Quello che è evidente, purtroppo, è che spesso gli atti di violenza provengono proprio da chi dovrebbe invece prendersi cura di loro: parenti, *caregiver*, insegnanti, assistenti, operatori sanitari.

La Proposta di Direttiva del Parlamento Europeo e del Consiglio sulla lotta alla violenza contro le donne e alla violenza domestica (COM/2022/105 final) sottolinea in particolare che "La violenza contro le donne e la violenza domestica possono essere ancor più gravi quando si intersecano con la discriminazione fondata sul sesso e con altri motivi di discriminazione vietati dal diritto dell'Unione", tra cui la disabilità, esortando gli Stati Membri alla "dovuta attenzione alle vittime colpite da questa discriminazione intersezionale". Inoltre le donne disabili, proprio "a causa della loro disabilità hanno spesso difficoltà ad accedere a misure di protezione e assistenza. È pertanto opportuno che gli Stati membri provvedano affinché queste possano pienamente godere dei diritti stabiliti nella presente direttiva su un piede di parità con le altre vittime, prestando nel contempo la dovuta attenzione alla loro particolare vulnerabilità e alle loro probabili difficoltà a ottenere aiuto".

La ripartenza delle donne vittime di violenza si ha soprattutto consentendo loro di avere una indipendenza economica dal maltrattante. In tal senso occorre ricordare che attualmente le cooperative sociali che assumono a tempo indeterminato donne vittime di violenza inserite in percorsi di protezione certificati godono di uno sgravio contributivo di dodici mesi delle aliquote dovute per l'assicurazione obbligatoria previdenziale e assistenziale.

Elisabetta Giordano ha concluso l'incontro parlando della nascita dell'associazione TraLeDonne e della propria esperienza di docente di Storia e Filosofia presso il Liceo Scientifico Statale "Augusto Righi". Recentemente, nell'ambito dell'insegnamento di Educazione Civica, sono stati organizzati vari incontri, tra cui da ultimo il seminario "Una cultura nuova per l'eliminazione della violenza sulle donne", con la

partecipazione della giudice Paola Di Nicola Travaglini, consigliera della Corte di Cassazione e già consulente giuridica della Commissione Femminicidio del Senato, autrice di diverse opere sul tema della violenza di genere quali *La sua parola contro la mia. Quando il pregiudizio è più importante del giudizio; La Giudice. Una donna in Magistratura; Il Codice Rosso. Il contrasto alla violenza di genere: dalle fonti sovranazionali agli strumenti applicativi. Commento alla legge 69/2019.*

I ragazzi hanno avuto l'occasione di riflettere preliminarmente sul tema e di porre quindi alla giudice numerose domande sul fenomeno della violenza nei rapporti di coppia. I ragazzi sono rimasti così coinvolti dall'argomento che si è formata spontaneamente una *équipe* interclassi cui è stata affidata la conduzione dell'incontro, chiedendo successivamente di non chiudere la chat Whatsapp creata per l'occasione in modo da poter proseguire il dialogo su questo ed altri temi.

La prof.ssa Nicoletta Londei dell'Istituto Tecnico Commerciale e per Geometri "Carlo Matteucci", presente all'incontro dell'8 marzo, ha chiesto di poter organizzare lo stesso intervento didattico presso il proprio Istituto, ricevendo in tal senso la disponibilità nelle prossime settimane della giudice Francesca Stilla.

UN NUOVO CENTRO ANTIVIOLENZA AL POLICLINICO GEMELLI

Il 2 marzo è stata annunciata l'apertura del Centro Antiviolenza S.O.S. LEI all'interno del Percorso Donna del Pronto Soccorso del Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS. L'iniziativa, resa possibile grazie alla collaborazione con l'Associazione Assolei e al sostegno di WINDTRE, è dedicata a tutte le donne che subiscono violenza e maltrattamenti.

L'apertura del Centro era già stata preannunciata nel corso di un evento svoltosi presso il Policlinico Gemelli nel novembre 2022 e intitolato "La violenza sulla donna non merita futuro, le donne un presente migliore".

Abbiamo avuto modo di intervistare le donne che sono la mente, l'anima, il cuore e il centro propulsivo di tale attività: Francesca Giansante, Responsabile Servizio Sociale del Policlinico Gemelli; Dalila Novelli, Presidente dell'Associazione Assolei; Cristina Tedeschi, Responsabile Employer Branding, Diversità & Inclusione di Windtre ed ecco cosa ci hanno detto.

Innanzitutto il personale addetto al triage del Pronto Soccorso del Policlinico Gemelli, che ha il compito di accogliere le persone che vi si recano effettuando una prima valutazione delle loro patologie per indirarle nel percorso diagnostico e di cura più appropriato, ha ricevuto una formazione specifica che consente loro di individuare le vittime di violenza, per le quali a questo punto si aprono due percorsi distinti a seconda che si tratti di violenza di genere o di violenza sessuale. Le vittime di violenza di genere vengono naturalmente accolte e seguite nel rispetto delle linee guida nazionali per le Aziende sanitarie e le Aziende ospedaliere, che prevedono percorsi protetti mirati "al loro accompagnamento/orientamento, se consenzienti, ai servizi pubblici e privati dedicati presenti sul territorio di riferimento al fine di elaborare, con le stesse, un progetto personalizzato di sostegno e di ascolto per la fuoriuscita dalla esperienza di violenza subita".

A tal fine è disponibile, all'interno del Policlinico Gemelli, il Centro Antiviolenza S.O.S. LEI, che dispone anche di un ingresso riservato esterno al Pronto Soccorso cui potranno accedere tutte le donne vittime di violenza – non necessariamente dopo un passaggio al Pronto Soccorso – in totale riservatezza. Il Centro sarà aperto il lunedì mattina dalle 09:30 alle 12:30 e il mercoledì pomeriggio dalle 14:00 alle 17:00, ma ha una reperibilità telefonica h24 al numero 320.346.4044, raggiungibile anche tramite SMS e WhatsApp. Per gli altri giorni della settimana l'accoglienza e i colloqui saranno garantiti presso le altre sedi di Assolei.

La presenza di un centro antiviolenza nella struttura ospedaliera è ampiamente segnalata nel Pronto Soccorso tramite poster affissi alle pareti e nella zona dell'accettazione a tutti i servizi dell'ospedale tramite vetrofanie applicate sugli sportelli delle casse.

L'ospedale ha un ruolo privilegiato perché consente di entrare in contatto con le donne in un momento di particolare vulnerabilità, quando portano su di sé le conseguenze della violenza subita e hanno bisogno di cure mediche. Se si pensa che il Pronto Soccorso del Policlinico Gemelli ha una media giornaliera di 150 accessi, ci si rende conto di quanto sia grande il bacino di donne che è possibile intercettare in tal modo.

L'Associazione Assolei è stata fondata nel 1993 e ha quindi una consolidata esperienza nella gestione delle criticità che la donna vittima di violenza incontra: la presa di coscienza che la sua situazione – spesso già vissuta nella famiglia di origine – non è affatto normale; la solitudine, dato che il maltrattante tende ad isolarla da qualsiasi relazione affettiva, amicale e lavorativa; la paura di essere separata dai figli; le problematiche legali ed economiche legate al distacco dal partner violento. Il contesto della violenza è ulteriormente amplificato se il partner abusa di alcool o droghe, se possiede armi, se ci si trova all'interno di culture diverse e più patriarcali di quella italiana, con donne che non conoscono la nostra lingua e a cui manca qualsiasi punto di appoggio.

Da parte sua Windtre ha sostenuto l'apertura del centro con una donazione e collabora per la comunicazione di quelli che sono valori fondanti della propria impresa, come l'inclusione e la parità di genere, anche al di fuori delle mura aziendali, per contribuire al bene della società. Windtre sostiene l'iniziativa anche attraverso una campagna di comunicazione sui canali social di Windtre, del Policlinico Gemelli e di Assolei per accrescere la consapevolezza sulle problematiche della violenza di genere e intende sviluppare ulteriormente la propria azione con una serie di iniziative di informazione e sensibilizzazione ad altre forme di violenza, come quella digitale (cyberbullismo, revenge porn), con particolare attenzione ai giovani e alle giovani.

Il Policlinico Gemelli sta predisponendo un protocollo con le forze dell'ordine per cui le donne che decidono di sporgere denuncia potranno farlo all'interno della struttura ospedaliera, venendo affiancate da un loro rappresentante, possibilmente donna.

DONNE NEL MONDO: LA NIGERIA

Boko Haram è una organizzazione terroristica jihadista radicata prevalentemente in Nigeria e nel Camerun settentrionale il cui nome significa “l’educazione occidentale” (*boko*) è *haram*, ossia “sacrilega, vietata, peccaminosa” ed essendo tale deve essere sradicata con la forza.

Fondata nel 2002 nella città nigeriana di Maiduguri, Boko Haram si è fatta notare per una serie di omicidi mirati di personalità politiche e religiose, salvo poi passare ad attacchi terroristici sempre più violenti e su vasta scala, probabilmente a seguito di una alleanza con le cellule di Al Qaeda operanti nel Maghreb. Nel mirino erano soprattutto le scuole, le chiese, i cristiani trasferitisi dal sud del Paese nella parte settentrionale a prevalenza musulmana.

Nel 2014 Boko Haram si impose all’attenzione mondiale con il rapimento di 279 studentesse del liceo femminile di Chibok. Diverse ragazze riuscirono a fuggire subito e a mettersi in salvo, altre furono rilasciate nei giorni e mesi seguenti, altre restano ancora prigioniere dei miliziani oppure sono state vendute come schiave. I successivi rapimenti di massa hanno fatto sì che centinaia di giovani e giovanissimi restassero vittime di uccisioni, stupri, conversioni forzate o matrimoni imposti, oppure venissero addestrati come bambini-soldato o ancora imbottiti di esplosivo e utilizzati come arma umana.

La onlus Porte Aperte, che ogni anno pubblica la mappatura delle persecuzioni anticristiane nel mondo, colloca la Nigeria al 6° posto dopo Corea del Nord, Somalia, Yemen, Eritrea e Libia per la ferocia e la vastità delle azioni repressive perpetrate contro i fedeli. La persecuzione in Nigeria viene definita “estrema” e “di una violenza brutale. In gran parte del nord del Paese, i Cristiani vivono sotto la minaccia costante di attacchi di Boko Haram, dell’ISWAP (Stato Islamico della provincia dell’Africa occidentale), dei militanti islamici fulani e dei criminali che rapiscono e uccidono impunemente. Tutti gli abitanti della Nigeria settentrionale sono soggetti a minacce e violenza, ma i Cristiani sono presi particolarmente di mira *a causa* della propria fede – l’ISWAP e Boko Haram vogliono eliminare la presenza cristiana in Nigeria e i militanti fulani attaccano in modo mirato i villaggi cristiani”.

Grazie all’associazione cattolica Aiuto alla Chiesa che Soffre (ACS), fondata nel 1947 ed elevata al rango di fondazione di diritto pontificio nel 2011 da Papa Benedetto XVI, è stato possibile presentare alle istituzioni italiane e all’opinione pubblica del nostro Paese la drammatica testimonianza di due giovani nigeriane – vittime perché cattoliche e vittime perché donne – come simbolo dei 416 milioni di cristiani che vivono nelle 26 nazioni del mondo in cui è ancora attivo il fenomeno della persecuzione e dei 5,2 miliardi di persone che, in ben tre quarti del mondo, vivono la negazione del fondamentale diritto alla libertà religiosa.

Le due testimoni, Maria Joseph di 19 anni e Janada Markus di 22 anni, hanno incontrato l'8 marzo Papa Francesco, il Presidente del Consiglio Giorgia Meloni e il Ministro degli Esteri Antonio Tajani. Il giorno successivo, invece, hanno visto il Presidente della Camera dei Deputati Lorenzo Fontana e il Segretario di Stato della Santa Sede, Cardinale Pietro Parolin per poi chiudere il proprio soggiorno romano condividendo la Messa ed il proprio vissuto con i fedeli delle parrocchie romane di Santa Chiara, Santa Giulia Billiart e Sant'Ippolito.

Il Prefetto Sandra Sarti, presidente di ACS, ha ricordato che l'8 marzo non è una "festa", ma è l'occasione per celebrare i diritti acquisiti dalle donne nel tempo, e soprattutto per lottare per i diritti che non sono ancora concessi e per ricordare che la donna, nella società odierna, ha ancora bisogno di una protezione speciale contro la violenza.

Per le donne nigeriane, più specificamente, ACS ha aperto un Trauma Center gestito dalla Diocesi locale proprio a Maiduguri, epicentro delle violenze, con l'obiettivo di offrire un sostegno medico, psicologico e psichiatrico alle vittime dell'odio religioso, nella speranza che esse possano riprogettare la propria esistenza. Il direttore del Trauma Center, don Joseph Fidelis, ha accompagnato Maria e Janada nel loro viaggio in Italia e negli incontri ha descritto la profonda e quotidiana sofferenza dei cristiani in Nigeria.

Il momento più toccante è stato naturalmente quello della testimonianza delle vittime. Maria Joseph è stata rapita insieme ad altre 21 persone nel 2013, quando aveva solo 9 anni, e per 9 anni è rimasta prigioniera. Il suo nome è stato cambiato in quello musulmano di Aisha, le è stato imposto di non pregare pena la morte e per il suo rifiuto di convertirsi e di sposare – a 10 anni – un miliziano è stata torturata e rinchiusa per lungo tempo in una gabbia finché, nell'estate del 2022, è riuscita a fuggire. Uno dei suoi fratelli è stato ucciso e smembrato davanti ai suoi occhi, un altro è ancora prigioniero. "Le parole non possono esprimere ciò che ho vissuto", dice.

Janada Markus è stata rapita più volte. La prima volta è stata addirittura portata via dall'ospedale mentre, adolescente, era ancora sotto anestesia dopo una operazione e anche lei, dopo mesi di prigionia, è riuscita a fuggire. Nel 2018, però, l'orrore ritorna nella sua vita. Mentre era nella sua fattoria, nella zona di Maiduguri, insieme ai genitori, i miliziani di Boko Haram sequestrano l'intera famiglia garantendo al padre che sarebbero stati tutti liberi se lui avesse abusato della figlia. Al suo rifiuto, l'uomo è stato decapitato e i terroristi, ritirandosi, ne hanno consegnato la testa a Janada. Il 9 novembre 2020 la giovane è caduta per la terza volta nelle mani di Boko Haram ed è stata torturata per sei giorni, venendo infine rilasciata. Ora ha ripreso a studiare e vorrebbe diventare medico come il padre per contribuire allo sviluppo del proprio Paese e per aiutare le donne in difficoltà.

DONNE NEL MONDO: L'IRAN

Il 16 ottobre 2022 la climber iraniana Elnaz Rekabi, gareggiando a Seul agli Asian Games, i campionati asiatici di arrampicata sportiva, ha affrontato la competizione senza indossare l'*hijab* obbligatorio per tutte le atlete iraniane quando rappresentano ufficialmente il proprio Paese all'estero. Elnaz Rekabi può essere poco nota in Italia, ma è un'atleta di caratura internazionale ed è stata la prima iraniana a conquistare una medaglia ai Campionati mondiali vincendo il bronzo a Mosca nel 2021.

Nonostante l'atleta in un suo post su Instagram abbia sostenuto che il velo le è scivolato per errore nel corso della competizione, l'accaduto ha assunto un significato particolare, perché è giunto in un momento in cui in Iran si stavano moltiplicando le proteste contro le restrizioni imposte alle donne sull'utilizzo del velo ulteriormente acuitesi dopo il decesso della ventiduenne Mahsa Amini, morta il 16 settembre durante la custodia della polizia morale che l'aveva fermata per una ciocca di capelli che fuoriusciva dall'*hijab*.

Elnaz Rekabi poteva valutare perfettamente la portata del suo gesto dalla storia di un'altra atleta che l'aveva preceduta. Nel 2019, difatti, la pugile Sadaf Khadem combatté in un match in pantaloncini e a capo scoperto. Il match lo vinse, ma fu costretta a chiedere asilo politico alla Francia perché, se fosse rientrata in patria, sarebbe stata arrestata per avere trasgredito al codice d'abbigliamento islamico.

Le notizie sulla sorte di Elnaz Rekabi provengono soprattutto dal sito di giornalisti dissidenti iraniani IranWire. Sappiamo che l'Iran Mountaineering and Sport Climbing Federation, nella propria informativa sugli Asian Games, ha pubblicato sul proprio sito web una foto non datata di Elnaz Rekabi in cui l'atleta indossa l'*hijab*. IranWire rivela invece che la donna è stata costretta con l'inganno a recarsi all'ambasciata iraniana e da lì è stata trasferita direttamente nella famigerata prigione di Evin, a Teheran, dove sono detenuti gli oppositori al regime.

Dopo una prima minaccia di sequestro dei beni dell'atleta da parte delle autorità iraniane, il 3 dicembre è giunta la notizia che l'abitazione di famiglia della scalatrice è stata demolita su ordine del governo di Teheran. A livello internazionale un forte appoggio alla climber iraniana è giunto il 7 dicembre con la comunicazione che Elnaz Rekabi è stata prescelta insieme ad altre atlete per partecipare in Gran Bretagna, nel 2023, al programma WISH (Women in Sport High Performance Pathway) che mira ad accrescere il numero di allenatrici presenti ai prossimi Giochi Olimpici.

La situazione femminile in Iran desta preoccupazione. Dalla fine di novembre 2022 in diverse regioni del Paese, e soprattutto nella città santa di Qom, si sono moltiplicati i casi di sospetto avvelenamento di studentesse a causa di sostanze non ancora identificate, ma probabilmente riconducibili a pesticidi e diserbanti per uso agricolo. Sono state colpite a volte le ragazze dei cicli superiori, a volte persino le bambine della scuola primaria, con sintomi che vanno dal semplice mal di testa alla nausea, al bruciore agli occhi fino

a persistenti crisi respiratorie. Al momento risulterebbero avvelenate tredicimila giovani, con il decesso dell'undicenne Fatemeh Rezaei.

Il viceministro della Salute Panahi, qualche settimana fa, aveva parlato di attacchi intenzionali, con il presidente Raisi che aveva accusato un non meglio precisato “nemico straniero”. Secondo gli oppositori al regime, invece, si tratterebbe di una risposta estremista – forse con tacita approvazione governativa – alle proteste guidate da donne e ragazze che hanno sconvolto l’Iran dalla morte di Mahsa Amini a settembre, forse anche con l’obiettivo ultimo di causare la chiusura di tutti gli istituti di istruzione femminili. Secondo alcune fonti il docente universitario Mohammad Taghi Fazel Meybodi – che ha successivamente smentito di aver rilasciato una dichiarazione in tal senso – avrebbe attribuito la responsabilità al gruppo Hezaragara, una corrente ultrareligiosa antimodernista che sostiene che le ragazze non dovrebbero studiare o dovrebbero farlo al massimo fino alla terza elementare.

I genitori delle ragazze avvelenate abbiano manifestato a Teheran chiedendo una indagine approfondita. È notizia recentissima che vi sarebbe stato un centinaio di arresti di persone sospette.

Il 16 marzo il Parlamento Europeo, con la Risoluzione 2023/2587(RSP), ha ribadito “la sua condanna nei confronti delle politiche del regime contro le donne e le ragazze” rinnovando “il suo sostegno assoluto alla richiesta delle donne e delle ragazze iraniane di abolire tutte le discriminazioni sistemiche” e ricordando che “privare le ragazze dell'istruzione ha un impatto devastante sul loro futuro” ha esortato le autorità iraniane “a garantire un accesso non discriminatorio all'istruzione per le ragazze e ad abrogare qualsiasi legislazione discriminatoria nei confronti delle ragazze e delle donne”.

I CIOCCOLATINI DI MARIELLA: IL GOLOSO CHE FA BENE

L'amica e socia Mariella Pentimalli è una donna curiosa e creativa, come vedrete dalla sua storia. Diversi anni fa ha imparato da una sua amica di Perugia – la città del cioccolato per eccellenza insieme a Torino – a preparare alcuni tipi di cioccolatini a casa (con grande gioia, immaginiamo, dei suoi familiari).

I casi della vita portarono poi Mariella e i suoi in Olanda per otto anni. In questo periodo di tempo, visto che aveva scelto di non lavorare ma di dedicarsi completamente alla propria famiglia, Mariella ebbe modo di approfondire alcuni suoi interessi e attraverso una naturopata conobbe le molteplici virtù degli oli essenziali.

Apprese così che questi oli, ricavati per spremitura o distillazione, sono l'elemento naturale con cui le piante si difendono dai parassiti, dalle muffe e dal calore estremo, attirano gli insetti impollinatori e curano le proprie piccole lesioni perché essi possiedono proprietà antivirali, antibatteriche e antifungine. Se assunti dall'uomo, gli oli essenziali hanno poteri lenitivi, rilassanti o stimolanti, suscitando emozioni piacevoli e positive e contribuendo al benessere psicofisico globale: essi possono essere spruzzati in un ambiente oppure essere assorbiti attraverso la cute con saune e massaggi, o ancora essere ingeriti. Gli oli di piante diverse si differenziano non solo per aroma e profumo, ma anche per le loro proprietà. Ad esempio di oli estratti dagli agrumi (arancio, fiore di zagara, bergamotto) hanno proprietà energizzanti, così come il rosmarino che è una essenza stimolante. Al contrario la lavanda svolge una piacevole azione rilassante, la menta è un coadiuvante delle funzioni digestive e l'eucalipto, per le sue proprietà balsamiche, apporta benefici all'apparato respiratorio.

Come per i profumi, così anche per gli oli essenziali si parla di note di testa, che sono i primi aromi percepiti, fortemente volatili; di note di cuore, ossia di essenze morbide e più persistenti, capaci di giungere all'animo con effetti riequilibranti specie nei momenti di depressione, tristezza o agitazione; di note di base, fortemente avvolgenti, che conferiscono un prolungato senso di stabilità e di forza.

Fu così che Mariella si chiese se fosse possibile aggiungere un olio aromatico al ripieno dei propri cioccolatini, sfruttando il fatto che gli oli essenziali sono solubili nel grasso, e quindi nel burro di cacao contenuto nel cioccolato. In questo modo sarebbe stato possibile unire le virtù benefiche degli oli alle doti del cioccolato fondente, ricco di magnesio antistress e di triptofano, che induce il rilascio della serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità".

Se vi è capitato di assaggiare una delle sue creazioni vi renderete conto che sì, era possibile e che anzi il risultato era meraviglioso.

Ma fin qui della produzione di Mariella avevano beneficiato solo amici e familiari. Qualche tempo fa sua figlia, viste le difficoltà del mercato del lavoro giovanile, ebbe l'idea di sfruttare l'invenzione della mamma per la

costituzione di una microimpresa, visto che in Italia non vi è nessun altro produttore, né industriale né artigianale, di cioccolatini agli oli essenziali.

Così una macchina temperatrice per la lavorazione del cioccolato ha trovato spazio in una rientranza della cucina di casa, mentre un paio di scaffali in corridoio accolgono il cioccolato da lavorare, le boccette di oli essenziali e le deliziose scatoline usate per il confezionamento dei cioccolatini.

Dopo una serie di test su campioni di cacao provenienti da varie parti del mondo si è deciso di utilizzare come base un fondente al 72% ottenuto da una miscela di diversi tipi di cacao dell'area latino-americana che consentiva la giusta sapidità con una leggerezza di aroma tale da non interferire con la fragranza degli oli. Il cioccolato fondente viene inserito nella temperatrice, dove raggiunge il punto di fusione (45°) per poi essere portato dapprima a 27° e poi a 31-32°. Temperare il cioccolato attraverso questi passaggi di temperatura serve a precristallizzare il burro di cacao in esso contenuto, rendendolo così pronto ad essere miscelato con gli oli essenziali evitando che nel tempo il cioccolato si ricopra di una fastidiosa patina bianca.

L'ultimo nato della cucina di casa Pentimalli è un fantastico cioccolatino rosa antico – colore ottenuto aggiungendo il cioccolato bianco con la polvere di rapa biologica – modellato a forma di rosa e arricchito di olio essenziale di rosa Damascena, impiegato in aromaterapia per i suoi effetti rilassanti e rasserenanti e per l'efficace contrasto a stress ed emozioni negative.

Per vedere i cioccolatini nelle loro varie confezioni vi rinviamo al sito www.cioccolatinimariella.com

Ricordiamo che tutta la famiglia di Mariella è creativa... La mamma, a 90 anni, crea borse artigianali, capienti e ottime per la spiaggia, con la tela delle vele da barca e le personalizza con finiture a contrasto nei colori desiderati. I prodotti, a denominazione "Poseidon", sono realizzati con una macchina da cucire Singer d'epoca che monta aghi in grado di perforare lo spessore della tela velica. L'energia della mamma di Mariella ha fatto notizia, tanto che se ne è parlato nel convegno "Dal dolore al valore" svoltosi nello scorso mese di febbraio presso la chiesa di S. Andrea delle Fratte.

LA CREPA DELL'ANIMA

Il 17 marzo l'amica e socia Paola Cavalieri, Presidente della Commissione Politiche Sociali, Sanitarie e Abitative del III Municipio, ha presentato presso il Focolare Meeting Point di Via del Carmine 3 il libro *La crepa tra le pieghe dell'esistere* di Massimo Scialpi. Il dialogo con l'autore era rafforzato dalla presenza di Marco Testi, autore della prefazione dell'opera, la cui postfazione è stata invece curata da Rosario Di Sauro.

Massimo Scialpi, psicoterapeuta psicanalitico, è stato professore a contratto presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" e docente di Teoria e tecniche delle dinamiche di gruppo presso la SIRPIDI (Scuola Internazionale di Ricerca e Formazione in Psicologia Clinica e Psicoterapia Psicoanalitica dell'IRCCS IDI) di Roma. Attualmente insegna Scienze Umane presso il liceo "G. Da Catino" di Poggio Mirteto, è docente presso la scuola di specializzazione *post lauream* in psicoterapia psicodinamica CERIPA di Latina ed è trainer di gruppi esperienziali e formativi.

Con *La crepa tra le pieghe dell'esistere* Massimo Scialpi ha voluto scrivere un'opera di taglio divulgativo che aiuti il lettore a comprendere il senso della presenza del dolore – la crepa dell'anima – nella propria vita. E', in breve, un libro su una crepa dell'anima, che considera il dolore come momento di crescita tra le pieghe dell'esistenza, particolarmente nell'attuale periodo storico che ha comportato un significativo aumento di disagio particolarmente tra i giovani, che hanno visto interrotto il proprio percorso di crescita con una repentina e inattesa frattura tra il vissuto e le relazioni anteriori alla pandemia e i lunghi mesi dell'isolamento. Tutto ciò si è purtroppo concretizzato in un aumento dei casi di abbandono scolastico e di una significativa crescita dei disturbi del comportamento alimentare.

L'obiettivo di questo saggio è pertanto quello di offrire metodiche e strumenti di riflessione sul proprio vissuto per poter elaborare strategie personali che evitino di restare schiacciati sotto il peso del dolore, che pure è parte integrante dell'esistenza umana.