



# **Gli effetti benefici del magnesio. Se hai uno di questi problemi, fa al caso tuo**

Il magnesio è il minerale della giovinezza, migliora la rigenerazione cellulare, aumenta l'elasticità dei tessuti, formidabile contro l'ossidazione e l'acidificazione, promuove i processi di eliminazione e dissolve le calcificazioni inappropriate a carico dei tessuti molli. Tra i principali costituenti dei tessuti di piante ed animali, il magnesio è un minerale che, coinvolto in gran parte delle reazioni metaboliche, ha una funzione straordinariamente riequilibrante. Il magnesio è un minerale essenziale che risulta carente in oltre il 60% delle persone e comporta l'insorgenza di numerosi disturbi.

## **Acne**

Pulire accuratamente e applicare una soluzione di magnesio, migliori risultati si ottengono con la polvere di magnesio sciolta nell'olio di neem, pulendo poi delicatamente con una saponetta vegetale. In concomitanza assumere compresse di magnesio e un prodotto antiparassitario in tintura madre.

## **Alcolismo**

Contrasta la azione espulsiva del Magnesio attraverso l'urina a causa di eccessi di alcool e le tachicardie spiacevoli degli alcolisti cronici, in quanto l'alcol 'mangia' il magnesio. Anche le persone che assumono saltuariamente una dose elevata di alcol avvertono delle fastidiose palpitazioni durante la notte.

#### Affaticamento e Astenia

Effetti benefici facilmente avvertibili anche in tempi brevi e senza che sia definita la causa. Il Magnesio fornisce energia alle cellule.

#### Allergie

Buon contrasto dei sintomi, anche in assenza della guarigione. Benefico in via preventiva, specie su asma, sinusite e bronchite asmatica. Considerare l'aumento significativo del dosaggio.

#### Alzheimer

Si ha un contrasto del deposito di alluminio nel cervello, considerata causa primaria del problema e evidenziata nelle autopsie. Si deve esercitare una forte azione specifica di prevenzione e profilassi con l'assunzione di una dieta che consideri un elevata quantità di magnesio e un rigoroso controllo dell'alluminio assorbito.

#### Amalgame

Contrasta l'effetto negativo sugli enzimi del mercurio.

#### Angina

E' stata la prima malattia affrontata con successo da Delbet nelle sue diverse forme, quali quella faringea, difterica. La più banale, quale il mal di gola, la faringite e la tonsillite, vengono risolte molto rapidamente in pochi trattamenti ravvicinati di 2-3 ore.

## Ansia

Effetti benefici rilevanti su tutto il sistema nervoso.

## Anziani

Per astenia, carenze memoria, depressione e tremolii.

## Artriti normali e reumatoide

Ha un' azione di contrasto alla formazione di depositi di calcio nelle articolazioni che contribuiscono largamente a innescare e a potenziare questa problematica.

## Asma

Vi sono delle cause specifiche che causano una deficienza di magnesio e che possono condurre ad un problema di asma: dieta ricca di grassi e povera di verdura, stress psicofisico, eccesso di alcool e caffeina, eccesso di bevande gasate e persino una rilevante esposizione per lunghi periodo a forti rumori. L'effetto broncodilatatorio del magnesio è importante contro gli attacchi. Risultati possibili con dosi maggiorate per almeno 3-4 settimane, prima di scendere al dosaggio normale.

## Astenie

Prezioso, specie la dose assunta al mattino, per le astenie primaverili e quelle adolescenziali.

## Attività Cerebrale

Facile verificare personalmente un aumento costante, persino eccessivo in soggetti ipersensibili che presentano nuovi problemi di insonnia.

## Bambini

Per crampi, mal di testa, facile affaticabilità, astenia, agitazione e eccitazione, aggressività, difficoltà scolastiche

e problemi del sonno. Adatto alle malattie infantili, quali morbillo, scarlattina, varicella, rosolia che vanno affrontate al primo apparire dei loro sintomi. Le lesioni cutanee vanno frizionate con una miscela di magnesio e olio di neem. Indicati anche 3 gr/dì per un peso di 40 Kg.

### Bocca

Oltre all'assunzione di magnesio, risultano molto positivi lunghi e ripetuti gargarismi nell'arco della giornata.

### Bronchite

Agire tempestivamente ai primi sintomi per bloccare la sua evoluzione. Se già presente in fase acuta, assumere dosi maggiorate e ripetute di magnesio, iniziando con intervalli di sei ore. Prevedere tempi medio-lunghi di almeno 20 giorni, che talvolta vanno ripetuti.

### Bronco polmonite

Prontamente risolvibile, sia nei bambini che negli anziani, con dosi ripetute ogni 2-3 ore.

### Bruxismo

Indicato il Magnesio insieme a prodotti antiparassitari.

### Calcificazioni

I tessuti carenti di Magnesio, quali muscoli-cuore-reni-polmoni-milza sono il terreno ideale per le calcificazioni (calcio eccessivo). Una calcificazione favorisce la ipertensione, l'indurimento reni, la calcinosi su ginocchia-spalle-polsi-legamenti, la formazione di calcoli renali e biliari, l'indurimento delle arterie e la senilità (azione sul cervello). L'associazione calcio e magnesio favorisce sensibilmente l'eliminazione delle eccedenze del calcio, in particolare nelle articolazioni. Si deve prevedere un periodo lungo a dosi maggiorate.

Il magnesio, agendo sulle ghiandole endocrine, favorisce la fissazione della giusta quantità del calcio e del fosforo: sul calcio ha quindi una funzione di regolazione aiutandolo a fissarlo se risulta carente o a favorire l'espulsione se è in eccesso.

### Calcoli biliari e renali

Per ottenere un'azione preventiva sulla loro formazione nella cistifellea e nei dotti biliari e, se già presenti, minimizzare i loro effetti sulla cistifellea. L'aggiunta di magnesio nella dieta favorisce l'espulsione del colesterolo, perché lo rende più solubile, e sulla secrezione della bile. Il magnesio ha un ruolo importante anche per la prevenzione dei calcoli renali perché protegge l'organismo dall'accumulo di calcio nelle vie urinarie.

### Capelli

Contro la fragilità. Con l'applicazione locale di magnesio sciolto in acqua, o della crema a base di magnesio, ogni giorno per un lungo periodo, operazione aggiuntiva all'assunzione normale di magnesio, si può ripristinare la normale pigmentazione nera e contrastare i capelli bianchi.

### Cardio – Vascolari

Il cuore invecchia quando si riducono i livelli di Magnesio e aumenta il calcio depositato e quindi si crea una predisposizione all'ipertensione. Il Magnesio favorisce il rilassamento del cuore e quindi contro gli spasmi dei muscoli che circondano l'arteria. Effetto significativo su cardiomiopatie, congestioni, aritmie, turbe vasomotorie, irregolarità dei battiti cardiaci, senso di oppressione toracica e intorpidimento delle estremità.

### Cistifellea

Effetti positivi sulla cistifellea, specie quando essa è

intasata o sono presenti delle infezioni alle vie biliari.

Cistiti normali e ricorrenti

Basta anche la dose normale assunta con regolarità.

Colesterolo

Il magnesio riduce quello cattivo e aumenta quello buono.

Colite cronica

Un'assunzione regolare e prolungata crea una regolarizzazione della situazione.

Congiuntiviti

Prezioso o risolutivo per le congiuntiviti dalle congiuntiviti croniche, da lenti a contatto e nelle neuriti ottiche. Viene rallentata o si evita l'atrofia del nervo ottico e si ritarda l'insorgenza del glaucoma.

Crampi muscolari specie nelle gambe

Risulta assolutamente e semplicemente 'INDISPENSABILE'

Denti

Il Magnesio è il più importante minerale per la loro robustezza e l'assorbimento degli altri minerali, per rinforzare lo smalto e per contrastare gli effetti negative nelle cavità, quale la piorrea alveolodentale che viene innescata o potenziata dall'autointossicazione e dall'artrite: il trattamento con il magnesio risulta un ottimo coadiuvante del trattamento dentistico. Infatti favorisce inoltre la fissazione del calcio e che questo si depositi in zone sbagliate o, se già depositato, ne favorisca il riassorbimento.

Depressione

Il magnesio presenta un effetto euforizzante e la sua carenza può produrre, oltre a una depressione, delle turbe dell'umore e comportamenti antisociali.

## Diabete tipo I e II

In queste situazioni si ha un forte effetto di eliminazione del magnesio. La sua assunzione, a dosi elevate, può rendere necessario un minor insulina e presenta effetti molto positivi sulle complicazioni devastanti quali le retinopatie, le microangiopatie e gli effetti cardiorenali. Molti studi hanno evidenziato che il magnesio libero intracellulare è alquanto inferiore rispetto alla popolazione generale e questo fatto ha una rilevanza clinica essendo il magnesio un cofattore essenziale in molteplici reazioni enzimatiche coinvolte nei processi metabolici. La resistenza dall'insulina, problema centrale nel diabete di tipo II, è associata con una ridotta quantità di magnesio intracellulare ed è suscettibile di migliorare con l'assunzione orale di magnesio. Va ricordato che nella situazione diabetica si riscontrano specifici problemi associati al magnesio, quali una sua eccessiva espulsione dai reni, effetti dell'insulina sul metabolismo del glucosio e il concomitante uso di medicinali che provocano la diminuzione ulteriore di questo minerale.

Un supplemento di magnesio favorisce:

una normalizzazione del deficit del magnesio libero intracellulare

un incremento della sensibilità insulinica

una protezione contro le complicazioni diabetiche

una riduzione dei livelli di pressione

## Digestione

Migliora l'ambiente digestivo e le attività enzimatiche, contrastare gli spasmi digestivi, i crampi epigastrici e tutte le dispepsie (digestioni difficili).

Dismenorrea

Interviene sui dolori.

Disturbi dell'equilibrio

Buoni riscontri

Diuretici

Queste tipologie di farmaci facilitano la perdita di magnesio, oltre a provocare problemi cardiaci.

Dolori e mialgie

Effetti molto sorprendenti, specie se essi sono causati da nervi e/o localizzati nel collo e nella schiena.

Dolori Vertebrali Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie e pseudosciatiche.

Eczema

Frizionare anche con magnesio sciolto in acqua e lasciare asciugare. Assumere la dose normale con regolarità. Cercare di rintracciare e eliminare il prodotto che provoca l'allergia da contatto.

Energia

Una carenza di Magnesio implica la necessità di maggior ossigeno, specie in un'attività fisica, e una più rapida stanchezza muscolare. Significativo effetto sul mitocondrio, esso contribuisce a generare energia dalle cellule umane, che è molto influenzato dalle calcificazioni.

Febbre

Utilissimo negli stati febbrili, per il suo effetto antibiotico, con effetti rapidissimi su affezioni batteriche e virali se assunto massicciamente e ogni 2-34 ore.

## Ferite

La soluzione in acqua del magnesio ha una azione disinfettante, senza fastidi, e risultati maggiori sono ottenuti con l'aggiunta di olio di Neem che contribuirà alla ripristino veloce della pelle con l'assenza di cicatrici.

## Fibromialgie

Tende a ridurre il dolore e mollezza. Buona associazione con l'acido malico per una ulteriore riduzione del dolore.

Formicolio agli arti e alle mani.

## Gastroenterite

Per ottenere dei miglioramenti e un impatto positivo in presenza di dissenteria. Considerare delle dosi maggiorate.

## Ghiandole disordini

Tende ad una normalizzazione delle loro funzioni.

## Gravidanza e parto

Assumere con costanza dall'inizio della gravidanza il magnesio per contrastare o annullare i problemi di crampi, le irritazioni notturne, una tensione muscolare e i dolori generalizzati, il vomito iniziale e le crisi di eclampsia durante e dopo il parto. Il forte rilassamento muscolare permette di minimizzare i problemi durante il parto, le contrazioni sono più efficaci e sopportabili, e le problematiche successive, sia a livello muscolare che di tensione nervosa. La carenza di magnesio della madre può contribuire a diverse patologie del neonato, quali le convulsioni, le gastroenteriti.

## Infiammazioni

Il Magnesio nelle cellule tende alla diminuzione del fenomeno infiammazione, specie se associato al prodotto specifico per

questi problemi rappresentato dal MSM.

## Influenza

Effetto di prevenzione sorprendente se si è costanti nell'assunzione. In particolare se si prevede un'epidemia. In caso della comparsa dei sintomi, raddoppiare la dose standard e assumerla ogni 2-3 ore nel primo giorno: sarà già possibile constatare i buoni risultati ottenuti. Per l'effetto tonico del Magnesio si avrà poi una minima post-astenia. Nessuna controindicazione se vengono assunti i normali farmaci.

## Intestino

Il magnesio ha un forte effetto di normalizzazione della situazione intestinale, sia in presenza di diarrea o stipsi. In caso di stipsi cronica, si può inizialmente creare una situazione di diarrea leggera per 2-3 giorni e poi la normalizzazione e una più efficace azione dei muscoli della peristalsi. Iniziare con la dose normale e aumentare gradualmente in pochi giorni sino ad una dose maggiorata da mantenere per alcune settimane. Una stipsi occasionale può essere eliminata con un aumento momentaneo della dose giornaliera. In casi di diarrea si avrà una riduzione delle feci e una loro forte deodorizzazione.

## Intolleranze alimentari

Si otterrà una diminuzione delle manifestazioni, quali gonfiori-flatulenze-infiammazioni ai legamenti e i mal di testa.

## Intossicazione

Forte contrasto e possibile eliminazione degli effetti anche con una sola dose d'urto. Assumere il magnesio anche in presenza di vomito e diarrea.

## Invecchiamento

Il magnesio rappresenta sicuramente un rimedio che può rallentare significativamente il processo di invecchiamento. Con la naturale maggior perdita di magnesio nell'invecchiamento, aumentano i fenomeni di infiammazioni e calcificazioni. Con gli anni il calcio trasmigra lentamente dalle ossa a tutti i tessuti molli (incluse le ghiandole) creando, con le calcificazioni, le premesse di molteplici malattie. Iniziano a apparire oltre a tremori, prurito, turbe prostatiche, incontinenza urinaria, perdita di memoria, insonnia e abbassamento del tono generale, stanchezza esagerata, emotività accentuata. Il magnesio riesce brillantemente a contrastare molti degli effetti causati dall'invecchiamento. Le macchie scure tipiche dell'età senile sono fortemente contrastate. Vedere anche 'muscoli'.

#### Ipertensione

Aumentando il magnesio intracellulare si ha un forte co fattore per una diminuzione dell'alta pressione, inoltre esso rallenta la secrezione di adrenalina e favorisce l'eliminazione del calcio patologico.

Irritabilità – Irrequietezza – Tensioni Specie di origine nervosa, sono notevolmente beneficiati.

#### Libido

Con il Magnesio si ottiene molto sovente una netta crescita della libido e del desiderio sessuale, con effetti riscontrabili nei casi di impotenza.

#### Linfociti

Viene aumentata la loro produzione.

#### Mal di testa

La carenza di Magnesio determina situazioni ipertensioni vascolari e quindi la situazione di una cattiva irrorazione del sangue e conseguenti dolori. Spesso si ottengono immediati

benefici con una singola dose maggiorata di magnesio o assumere contemporaneamente del magnesio e del calcio.

#### Memoria e concentrazione

Il magnesio aumenta l'attività celebrale con un dosaggio medio alto. Alcune persone registrano un'insonnia per l'accresciuto livello energetico generale.

#### Menopausa

Benefici generalizzati.

#### Miopia

Riscontrati miglioramenti con cicli lunghi.

#### Muscoli rigidità e indolenzimento

Si ha un contrasto della stanchezza, degli spasmi muscolari e delle contratture e da ogni causa neuromuscolare. Nelle persone anziane si può realizzare una soluzione positiva al problema dell'andatura a scatti, dalle difficoltà a scendere le scale e dalla scrittura che tende a diventare molto irregolare.

#### Nervi

Significativo effetto calmante, stabilizzante e rinfrescante. Effetto euforizzante e energizzante sull'intero sistema nervoso. Contrastate le situazioni di confusione mentale e i molteplici disturbi nervosi dovuti alla carenza di magnesio, quali l'iperattività, il nervosismo, l'ansietà, senso di angoscia con 'nodo' alla gola, turbe dell'umore, vertigini, sensazione di svenimento imminente, stato di malessere generale.

#### La spasmofilia

viene definita come una forma clinica di ipereccitabilità neuro-muscolare dovuta a una carenza cronica di magnesio.

## Obesità

Il Magnesio risulta indispensabile per una riduzione di peso.

## Ossa

Il Magnesio è contenuto prevalentemente nelle ossa ed ha la massima importanza nella fissazione del calcio al fine di avere delle ossa sane e robuste. Vedere 'calcificazioni' e 'osteoporosi'

## Osteomielite

Riscontri molto positivi e generalizzati nei bambini e adolescenti per l'effetto citofilattico del magnesio assunto per un periodo prolungato.

## Osteoporosi normale e post-menopausa

La normale diminuzione della massa ossea crea una maggior facilità di fratture che sono contrastate notevolmente dal Magnesio, che invece favorisce una maggior densità ossea e il loro irrobustimento. Assunzioni di dosi elevate per un lungo periodo (anche con calcio-fosforo-fluoro) per risultati consolidati.

## Otite

Affrontare all'inizio dei dolori il problema con una accresciuta dose e con l'inserimento di alcune gocce della soluzione tiepida di magnesio nell'orecchio. Risultati superiori e più rapidi se si addiziona anche alcune gocce di olio di neem,

## Parkinson Morbo

Come coadiuvante ad altri trattamenti e specificatamente per contrastare efficacemente i tremori.

## Pelle

Tutte le problematiche della pelle ottengono un beneficio con l'assunzione del magnesio e con la lozione e la crema ad uso esterno, sia in forma pura o con la miscelazione di olio di Neem che rappresenta il prodotto specifico.

### Pertosse

Possibilmente intervenire all'inizio della malattia per ottenere il blocco dei fenomeni ad essa associata o una forte riduzione della fastidiosa tosse e arrestare definitivamente la malattia. Assunto successivamente si avrà comunque una diminuzione dei tempi e un più rapido ristabilimento.

### Pataracchio o giradito

Questa infiammazione di varia natura delle dita, può essere risolta in pochi giorni con una soluzione di magnesio completata di olio di Neem.

### Polmoni e enfisemi polmonari

Risultati molto positivi, ma in tempi di almeno 20 giorni, eventualmente ripetuti.

### Prostata

Contrasta efficacemente l'ingrossamento della prostata e persino farla retrocedere, specie a dosi maggiorate, e i disturbi dell'infiammazione, quali una minzione frequente e dolorosa. La ritenzione idrica cronica, completa e incompleta, possono migliorare. Considerare un periodo di trattamento intensivo di diverse settimane e la necessità di un trattamento di mantenimento per evitare il ritorno dei sintomi.

### Prurito

Normalmente si ottiene una incisiva azione positiva con il magnesio e, se necessario, completare con la crema al magnesio e all'olio di neem. I pruriti possono scomparire rapidamente,

incluso quello da emorroidi e da eczema secco e squamoso (in qualche settimana).

## Psoriasi

Le manifestazioni spiacevoli e dolorose sono fortemente contrastate dall'assunzione di magnesio e dal trattamento locale con olio di Neem al fine di ovviare in poche ore al prurito e alle perdite di sangue; le squamazioni vengono minimizzate e inglobate nella pelle. Da considerare un periodo di almeno 4-6 mesi a dosi maggiorate o doppie per realizzare un beneficio interno e allungare i tempi dei fenomeni. Una tecnica assolutamente indolore e priva di costo che sta riscuotendo un recente successo è rappresentata dal bagno derivativo.

## Radioattività

Essendo letteralmente sommersi dalle radiazioni, anche semplicemente dal televisore e monitor dei computer, che hanno un forte effetto di sconvolgimento sulle cellule e causa di innumerevoli patologie, necessita imperativamente assumere il magnesio per le sue proprietà chelanti delle radioattività.

## Raffreddore e reucedine

Agire tempestivamente e assumere 1-2 grammi ogni 2-3 ore per ottenere effetti rapidissimi, anche se talvolta basta aver preso una sola dose. Se il raffreddore è già consolidato può essere opportuno installare anche qualche goccia di magnesio disciolto in acqua direttamente nelle narici.

## Raffreddore da fieno

Assumere sistematicamente dosi adeguate iniziando almeno un mese prima del periodo critico. Se il raffreddore si innesca assumere dosi maggiorate di magnesio, installando anche delle gocce nel naso mattino e sera, per un periodo di alcune settimane.

## Reumatismi

Effetto antinfiammatorio e fissazione del calcio ove esso è carente.

## Sciatica acuta e cronica

Risposta positiva da dosi maggiorate assunte più frequentemente nella giornata.

## Sindrome da stanchezza Cronica

Essendo attribuita al virus Epstein-Barr, risulta prezioso l'aspetto citofilattico del magnesio con una assunzione a dosi maggiorate per un periodo prolungato.

## Sistema immunitario

Il magnesio dinamizza e incrementa le difese immunitarie.

## Sonno

Significativo effetto benevolo nell'addormentarsi, in caso di sonno agitato, con risvegli notturni o contro il disagio del mattino.

## Spasmofilia

Specie per ipersensibilità nervosa. Risultati possibili anche con il colon irritabile.

## Sport

Riduce l'iper-eccitabilità muscolare.

## Stitichezza

Aumentando notevolmente l'idratazione intestinale, si ottiene una normalizzazione della funzione intestinale e le feci diventano inodori.

## Stomaco

Favorisce l'espulsione del gas, una miglior digestione, l'espulsione dei germi presenti nel cibo uccisi dai succhi gastrici per contrastare gli spasmi dolorosi dopo i pasti e i fenomeni di meteorismi. Si otterranno delle digestioni più facili e minori disturbi intestinali.

Tiroide disordini

Associato ad altri integratori, esercita un'azione molto favorevole sui noduli

Tonico effetto Generale sul corpo e sulla psiche.

Tremori Generali o localizzati.

Unghie

Si irrobustiscono notevolmente e avviene la sparizione delle macchie bianche che rappresentano visivamente la dimostrazione di una carenza di magnesio.

Vista stanchezza

Buoni riscontri

Ustione

Oltre all'assunzione, applicare una soluzione di magnesio integrata con olio di Neem per prevenire eventuali infezioni e per far ricrescere rapidamente la pelle.

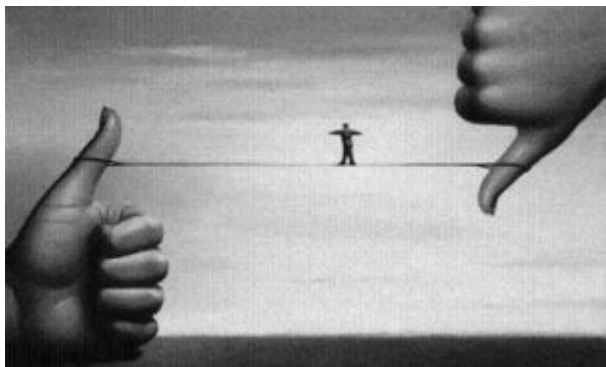
Verruche

Ottimo effetto del magnesio e della sua crema, sia pura che miscelata all'olio di Neem.

Qual è la dieta migliore per avere il corretto quantitativo di magnesio? I vegetali a foglia larga sono ricchi di magnesio (essendo il magnesio l'elemento centrale della molecola di clorofilla), poi noci, mandorle, albicocche secche, fichi, banane. Cibi straordinariamente ricchi di magnesio sono le

alghe, i semi di lino , i semi di sesamo, i semi di zucca, i semi di girasole, gli alfa alfa, i germogli di alfa alfa e i germogli di cereali integrali in chicchi. Ma la tendenza a cuocere e a privilegiare latticini ed alimenti carnei è causa di dispersioni e carenze. In un simile contesto l'organismo non riesce a reperire i 300-350 mg circa di cui quotidianamente avrebbe bisogno.

Il citrato di magnesio (es. magnesio supremo), ottenuto per reazione fra carbonato di magnesio e acido citrico, è quello che più si presta ad essere assorbito e che, di fatto, esprime maggiori capacità nel riequilibrio delle attività organiche in genere.



## **Un disperato bisogno di certezze**

In questo periodo nel quale siamo stati tutti inseguiti da un clima politico-sociale violento e disumano (si pensi ai profughi della Diciotti), ci si domanda legittimamente come si possa giungere in larga parte dell'opinione pubblica a ignorare la violenza e la morte di persone in funzione della protezione dei confini nazionali.

Questa domanda trova articolata risposta in due articoli

scientifici che, forse non casualmente, mi sono comparsi sotto gli occhi in questi ultimi giorni.

Il primo articolo, del centro di ricerche sociali IPSOS *l'Italia è la nazione con la percezione più distorta della realtà*

(<https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/people-italy-and-us-are-most-wrong-key-facts-about-their-society>) nel quale appare evidente come la nostra nazione, più di altre, ha una dispercezione dei fenomeni interni che alimenta un allarme del tutto esagerato. Di particolare interesse il dato che riguarda la percezione dell'immigrazione nel nostro paese, davvero fuori misura rispetto al dato reale.

Il secondo articolo, in realtà un saggio scientifico, di tre ricercatori americani, *I differenti pregiudizi sulle negatività sono alla base delle variazioni nell'ideologia politica* (John R. Hibbing, Kevin B. Smith, John R. Alford, Behavioral and Brain Sciences, Volume 37, Issue 3 June 2014, pp. 297-307

–  
[https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/differences-in-negativity-bias-underlie-variations-in-political-](https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/differences-in-negativity-bias-underlie-variations-in-political-ideology/72A29464D2FD037B03F7485616929560/core-reader)

[ideology/72A29464D2FD037B03F7485616929560/core-reader](https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/differences-in-negativity-bias-underlie-variations-in-political-ideology/72A29464D2FD037B03F7485616929560/core-reader)), spiega, attraverso una meta-analisi degli studi precedenti di differente estrazione (psicologici, neurocognitivi, sociali), l'esistenza di una significativa differenza psicologica, fisiologica, neurale, sociale, tra persone che votano a destra e persone che votano a sinistra. Le prime avrebbero una maggiore reattività agli stimoli negativi di natura sensoriale, sociale, morale rispetto ai secondi, confermata anche dalla maggiore attivazione dell'amigdala. Aspetto questo che condurrebbe i votanti di destra a preferire soluzioni conservatrici e protettive piuttosto che soluzioni di apertura al cambiamento. Un bisogno di certezze e sicurezze così emotivamente radicato che a quanto pare spesso sopravanza l'analisi di realtà tanto da far prevalere una percezione

palesamente distorta, ad esempio, della situazione dell'immigrazione nel nostro paese. L'allarme acceso dagli stimoli negativi attiva quindi una serie di bias cognitivi, cioè valutazioni errate, che impongono una reazione di difesa.

Or dunque, mettendo insieme questi due articoli, si comprende molto bene che una parte considerevole di noi risponde al clima sociale, mediatico e politico, attivando una serie di risposte emotive, cognitive ed infine anche politiche, che sono la risposta coerente al **disordine**, al **disgusto**, alla **paura** e alla **rabbia** connessa, distorcendo di fatto le informazioni che riceviamo o, molto più probabilmente, mostrandoci particolarmente sensibili e reattivi (anche neurologicamente, chi più, chi meno) alle campagne politico-mediatiche perennemente attive nel nostro paese e al loro penetrante storytelling. Campagne mediatiche oggi sempre più affinate da strumenti di analisi di mercato al servizio di questo o quel politico emergente in grado di vampirizzare e manipolare l'opinione pubblica (per approfondire, leggi il mio recente articolo: *La banalità de La Bestia. Politica e vampirismo* – <http://www.psychiatryonline.it/node/7565>).

Può un clima politico-mediatico dirottare così fortemente il consenso elettorale verso un'area politica anziché un'altra? In condizioni di particolare disagio sociale, evidentemente sì. Più che altro può chiamare a raccolta e reclutare esattamente quella reattività emotiva sottesa e sottotraccia nella società che ad un certo punto, come un fiume carsico in piena, trova voce e riferimento in certi modi spicci che molti di noi in certe condizioni di disagio vorremmo usare per liberarci dall'oppressione emotiva, non importa se causata però da ben altre condizioni e cause. E se il disagio sociale è forte (e lo è) e si incanala, come confermano le ricerche, in domanda di sicurezza, il consenso di molti si dirizzerà verso colui, politico o capopopolo, saprà rispondere sui registri emotivi giusti e corrispondenti alle aspettative.

Sottovalutare o peggio ancora irridere questi fenomeni

sociali, che sono trasversali che si collocano in una vasta area di osservazione che va dalle neuroscienze alla politica (neuropolitica), come se fossero soltanto forme di primitivismo o rozzezza umana di una parte dell'elettorato (anche se la forma apparente che assumono è proprio questa), non permette di cogliere il lato strutturale-fisiologico di essi, direi il lato specie-specifico, che le stesse ricerche sembrano confermare a più riprese.

Uno dei motivi principali per cui assistiamo a questo inasprimento del clima sociale è questa difficoltà di chi non partecipa di questa reattività neuropsicologica (l'elettore di sinistra per intenderci) a comprenderla fino in fondo e a rispondere alle preoccupazioni sottostanti molto seriamente. Si crea un divario antropologico che non ha senso e che richiederebbe da parte di tutti una sospensione del giudizio e una maggiore riflessione sulla base degli studi delle scienze sociali che, come illustrato qui, già raccontano una storia molto diversa da quella che siamo abituati ad ascoltare.



## **Levami quel peso dal cuore**

Chi sono?

Vedevo opportunità all'orizzonte, là dove il cielo si confonde con il mare e non si distinguono più i colori. Le vedevo come

si scorgono i profili delle navi, e come una bambina le indicavo con il dito dalla spiaggia. Ero forse una bambina davvero, a 16 anni e una manciata di idee in testa. Ora nemmeno le ricordo, quelle idee. Mi ricordo però perfettamente il giorno in cui le opportunità sparirono dalla mia visuale, prima timidamente, poi di colpo. Mi dissero che avevo un tumore con lo stesso tono con cui si annunciano le previsioni del tempo. "Domani sono previste ampie schiarite in tutto il nord-ovest, ma tra quindici giorni al massimo perderai tutti i capelli." Fu allora che compresi che ogni cosa sarebbe cambiata, senza cambiare per nulla.

Mi spiego: i miei compagni di scuola, i miei parenti, i libri da studiare e i muri di casa sarebbero stati sempre gli stessi, ma ero io a vederli ogni giorno un po' diversi. I giorni poi, si somigliano tutti, cambiano i numeri, cambiano i nomi: lunedì, martedì, venerdì ... ma hanno tutti la stessa cadenza sorda, si ripetono e si ripetono ancora. Io anche cambiavo e restavo sempre la stessa, mi confondevo come cielo e mare al tramonto. E nelle stesse acque dove vedevo le opportunità ora scorgevo minacce.

Molte volte ho creduto di non vedere più l'alba, e gli orizzonti nitidi dei giorni di sole.

Ho imparato però che forse non dovevo guardare così lontano, ma coniugare tutti i verbi al presente. Me lo ha imposto una malattia che prevede cicli di cura lunghi e dolorosi e controlli serrati, dove la parola "guarire" compare solo dopo 5 anni.

Ma non voglio parlare di questo, o sì, anche. Ma parlare di cancro in questo modo, raccontando per filo e per segno la propria battaglia, non è poi difficile, e a me le cose facili non piacciono.

Per quanto le storie di "cancer survivors" siano bellissime, si somigliano sempre un po' tutte.

E nemmeno io sono così speciale. Ora che sono in remissione da un bel po' - senza contare troppo gli anni e voler fare bilanci - vivo la mia vita da ventunenne che studia e ha

qualche sogno nel cassetto, dove ogni tanto dovrebbe fare un po' d'ordine. Insomma, normale.

Eppure sono certa che qualcosa da dire ce l'abbia. Qualcosa di bello, o di interessante, o anche semplicemente di vero. Un messaggio di speranza, uno scorcio di vita quotidiana, un po' di me e un po' degli altri. Un po' di riflessioni, un po' di spensieratezza.

Tutti abbiamo bisogno di leggerezza nella vita. Io lo sostengo da sempre, da quando in una radiografia ho scoperto un bel malloppo di 15 cm, che opprimeva il petto.

Da allora, ho fatto di tutto per levarmi quel peso dal cuore. Ma sono certa che ciascuno abbia i propri fardelli. Io sono riuscita a liberarmi del mio, e non era per nulla scontato. Magari, pian piano, vi racconto come.



## **NEET e Hikikomori, il ritiro sociale come forma del disagio giovanile**

Ogni epoca storica ha la sua narrazione e la sua cifra emotiva che la rende riconoscibile e che è l'esito di molte

trasformazioni sociali. Negli anni '60 e '70, la società del benessere e dei consumi, della comunicazione di massa e della *coltivazione televisiva*, nata dall'ultimo dopoguerra, produsse il clima culturale ed emotivo della ribellione giovanile dall'oppressività, il mito della liberazione e della ricerca di sé e del mondo. Questa narrazione "romantica" estroversa caratterizzò intere generazioni che ben presto, però, l'abbandonarono di lì a pochissimi anni per rientrare nei ranghi, come se nulla fosse successo.

La cifra emotiva dei nostri giorni inclusa nelle prevalenti narrazioni a carico delle ultime generazioni ha un sapore molto diverso ed è quella descritta dal profetico libro "*L'epoca della passioni tristi*" di Benasayag e Smith del 2004, nel quale gli autori riescono in maniera lucida a comprendere lo stretto nesso realizzatosi tra le trasformazioni sociali e le nuove forme del disagio giovanile e infantile, caratterizzato da un tono particolarmente pessimistico e passivo-rinunciatario.

Dopo alcuni anni da quel libro, tutto sembra essersi sviluppato esattamente in quella direzione, con l'aggiunta che le rapidissime trasformazioni tecnologiche e sociali hanno potuto fornire a questa enorme tentazione verso l'auto-esclusione dal mondo un supporto, una sorta di arredo completo per potersi sentire comodi anche in una cella.

Veniamo dunque alle strane parole del titolo di questo articolo: NEET e Hikikomori.

- - **NEET** è un acronimo che proviene dal mondo della statistica e della demografia sociale e significa *Not (engaged) in Education, Employment or Training*, cioè ragazze e ragazzi dai 16 ai 35 anni che non studiano, non lavorano e non sembrano granché interessate/i a fare nulla. In Italia si stima che circa un terzo della fascia giovanile lo sia. Qui trovate un approfondimento:

<http://www.psicologoaurelio.it/154-2/>.

- - **Hikikomori** (termine giapponese che significa “*stare in disparte*”) è un disagio psicologico-sociale rilevato in Giappone alcuni anni fa dove ha una grande diffusione tra le giovani generazioni (si stima circa 500.000) e che si sta rapidamente diffondendo anche in Occidente e, non a caso, particolarmente in Italia dove si stimano già circa 100.000 casi. Si tratta in sostanza di un'autoreclusione volontaria e prolungata, una sorta di seppellimento nella propria stanza dalla quale non si esce più. Qui ulteriori informazioni. <http://www.hikikomoriitalia.it/>.

I due fenomeni, pur essendo estremamente differenti in qualità e quantità, hanno in comune lo stesso movimento: il ritiro dalla scena (sociale), e probabilmente l'uno è il serbatoio dell'altro.

Queste/i giovani sembrano dire: se non posso combattere – cambiare le regole, ribellarmi, competere, difendermi – o fuggire altrove (perché non c'è un altrove), perché il mondo mi chiede troppo o è una fonte costante di frustrazioni, riduco drasticamente la mia presenza nel mondo, utilizzo il *mimetismo* come forma di fuga passiva, diminuisco radicalmente le tracce che lascio intorno a me e mi rendo evanescente, mi rifugio nella mia *comfort zone*, che nel caso dei NEET è la famiglia come unica fonte di sostentamento, nel caso degli Hikikomori è la cripta della mia stanza dalla quale continuo a interagire col mondo in forma incorporea e virtuale.

La narrazione e la cifra emotiva a essa connessa parlano di un'impossibilità di esprimere alcuna forma di protesta in quanto ogni possibile dissenso è disinnescato alla fonte dal momento che non esiste più alcuna società manifestatamente oppressiva, non esiste più un mondo adulto persecutorio dal quale distinguersi ed emanciparsi, no, esiste solo l'immane fatica di catapultarsi in gruppalità anonime (scuola, lavoro)

vissute come estranee, frustranti ed ostili.

NEET e Hikikomori ci raccontano una storia sulla nostra contemporaneità per la quale essere rinunciatari/e non è una scelta, ma una condizione di questo presente.

---



## **Il Doner Kebab batte i fast food americani**

Il Kebab è uno dei cibi di strada più apprezzati e “divorati”. Di origine turca ha sin da subito raccolto consensi in molti paesi Medio Orientali che hanno adattato e modificato questa pietanza in base alla loro tradizioni gastronomiche. Il termine Kebab significa “carne arrostita”, e Doner Kebab, ossia Kebab da passeggio, invece è la versione più conosciuta dai popoli Europei. La variante street food non è propriamente salutare e una porzione contiene circa 1000 kilocalorie. Nonostante questi presupposti, in molti continuano a preferirlo ad altri cibi di strada nazionali popolari. L'accrescere della sua notorietà ha portato anche molte critiche inerenti il consumo di Doner Kebab tali da poter paradossalmente definire un hamburger prodotto da una qualsiasi catena di fast food d'origine americana addirittura salutare. In Italia si è persino gridato allo scandalo, quando si è ipotizzato che la vivanda in questione potesse contenere

frattaglie di animali, ma non si è tenuto conto che alcuni dei più importanti cibi tradizionali siano composti da interiora, come ad esempio la pajata romana, preparata con l'intestino tenue del vitellino da latte. Un'altra bufala legata al Kebab individuerebbe al suo interno la presenza di batteri quali l'Escherichia Coli e lo Staphylococcus Aureus, ma un'analisi effettuata nel 2008 dall'Università di Pisa confuterebbe questa fandonia. La non conoscenza porta sempre al disprezzo, ma se in Turchia affermassero che gli arancini fossero pericolosi per la salute umana, probabilmente ne saremmo tutti risentiti.

---



## **UK – Mary Quan dama di corte. In minigonna?**

Le grandi rivoluzioni hanno sempre richiesto tenacia e un pizzico di audacia. Mary Quan possedeva tali requisiti ed era per di più una donna all'avanguardia rispetto al contesto storico in cui viveva. Figlia di due professori gallesi, loro sognavano per lei un futuro da insegnante, prospettiva a Mary sicuramente inadatta. Visse la sua adolescenza cavalcando l'onda del carpe diem, a sedici anni decise di andare via di casa e si trasferì a Londra, capitale indiscussa del

cosmopolitismo dove conobbe il suo futuro marito Alexander Plunket Greene, nipote del famoso Bertrand Russell, anch'egli conduceva una vita improntata sul vivere senza pensare al futuro. Nel 1955 decisero di acquistare casa e di adibire il loro scantinato a ristorante e il primo piano, invece divenne sede di una boutique. Nonostante il negozio di Mary divenne oggetto di scherno da parte dei londinesi, riscosse un discreto successo tra i giovani che condividevano le sue stesse ideologie, ma il vero successo lo ottenne grazie all'invenzione della minigonna, che nel 1963 fu indossata per la prima volta da una parrucchiera/modella di 17 anni londinese Leslie Hornby detta Twiggy (grissino) . La minigonna non fu solo, assieme ai Beatles, uno dei simboli dello Swinging London , ma rivoluzionò l'abbigliamento e lo stile di vita di molte donne. Per quanto riguarda il nome, Mary s'ispirò all'autovettura mini.



Ma com'era l'abbigliamento delle donne prima dell'invenzione della mini? Fino al XIX secolo il vestiario femminile era composto da gonne lunghissime , prodotte con tessuti pesanti e indossate sopra delle ampie sottovesti. Verso la fine del secolo i movimenti femministi rivendicarono la possibilità d'indossare delle gonne più comode e la femminista francese Hubertine Auclert fondò la Lega per le gonne corte. Durante il primo conflitto mondiale, fu introdotto l'uso dei pantaloni

per le donne che lavoravano in fabbrica. Negli anni venti la lunghezza delle gonne si ridusse fino a sopra il ginocchio. I primi prototipi delle mini apparvero in campo sportivo, utilizzate per lo più dalle tenniste.

---



## **OLANDA – Europei Femminili di Volley: l'Italia lotta ma passa la Russia**

Convincente l'avvio delle azzurre che sono riuscite a mettere pressione alle avversarie con un servizio molto efficace. Guidata dalla lucida regina di Lo Bianco, per lunghi tratti l'Italia ha giocato un'ottima pallavolo e con un'ispirata Lucia Bosetti, insieme ai muri di Guiggi-Chirichella, si è portata nettamente avanti (16-11). La Russia però non si è disunita e, dopo aver superato il momento di maggior difficoltà, ha dato vita a una lunga rimonta, culminata sul (16-16). Emozionante e interminabile il finale del parziale: la Russia scappata sul 24-22 ha visto annullare la prima la palla set dal video check che ha invertito la decisione arbitrale (palla dentro/fuori). Un ace di Chirichella ha invece annullato la seconda e da lì è nato continuo botta e risposta tra le due formazioni. L'Italia ha avuto la sua chance di chiudere sul 26-27, ma una volta sprecata, sono

state le russe a prevalere alla sesta palla utile (30-28).

Nel secondo set Bonitta ha ben presto inserito Del Core per Caterina Bosetti e il capitano azzurro ha risposto in maniera positiva. La schiacciatrice campana è stata tra le protagoniste di un allungo che ha visto l'Italia scappare avanti (12-7). I muri di Guiggi e Chrichella (perfette anche in attacco) hanno scavato un divario sempre più ampio (18-9). Qualche imprecisione delle ragazze di Bonitta ha permesso alle avversarie di avvicinarsi, ma la frazione non è mai stata in discussione (25-20).

Al rientro in campo le azzurre hanno sofferto il servizio avversario e così la Russia ha preso il comando delle operazioni. Con pazienza e carattere l'Italia, che ha registrato l'ingresso di Centoni per Diouf, è riuscita velocemente a riportarsi a contatto (15-15). Una convincente Lucia Bosetti ha permesso alle azzurre anche di allungare, ma le russe hanno immediatamente risposto (19-19). L'equilibrio si è protratto fino al 23-23, quando è stata la squadra di Marichev a trovare il break decisivo (25-23).

Spinta dalla vittoria in volata, la Russia è partita meglio anche nel quarto set, prendendo un buon margine sulle azzurre (9-14). Con le spalle al muro l'Italia anche questa volta ha reagito con cuore e orgoglio, riaprendo le sorti del set (20-19). Il finale, però ha sorriso di nuovo alla Russia, condannando la nazionale tricolore all'uscita dal torneo (20-25).

## IL TABELLINO

ITALIA – RUSSIA 1-3 (28-30, 25-20, 23-25, 20-25)

ITALIA: Lo Bianco 1, C. Bosetti 4, Guiggi 12, Diouf 9, L. Bosetti 17, Chirichella 17. Libero: De Gennaro. Centoni 9, Malinov, Del Core 11, Tirozzi. N.e: Sorokaite, Arrighetti e Sansonna. All. Bonitta

RUSSIA: Pasyukova 3, Kosheleva 24, Zaryazhko 6, Obmochaeva 17, Fetisova 13, Kosianenko 1. Libero: Malova. Ilchenko 3, Malykh 1, Startseva. N.e: Orlova, Lyubushkina, Kuzyakina e

Schcherban. All. Marichev

Arbitri: Huhtaniska (Fin) e Blyaert (Bel).

Spettatori: 3200. Durata Set: 42', 30', 33', 30'.

Italia: 9 bs, 6 a, 19 m, 25 et.

Russia: 7 bs, 6 a, 20 m, 16 et.



## Bar-sport-mondo

Ciò che sta accadendo in questi giorni fa molto divertire i vari commentatori politici e sociali. Alcuni dei leader politici stanno utilizzando come strumenti argomentativi dichiarazioni di personaggi dello spettacolo del calibro di Rita Pavone, Jerry Calà e la copertina di una rivista musicale, come se fossero dichiarazioni di personaggi culturalmente accreditati.

Tutto ciò era stato abbondantemente previsto dal filosofo Guy Debord nel lontano 1967 nel suo profetico testo *La società dello spettacolo*. In tale testo, Debord avvertiva i lettori dell'avvenuto capovolgimento della realtà in apparenza, in spettacolo, e della totale perdita di senso degli atti politici ed economici nella vita reale delle persone. È lo spettacolo stesso che è diventato la nuova merce: senso e contenuto della vita politica della società si sono del tutto svuotati.

Non è affatto strano quindi che nello scambio di opinioni sui social network una dichiarazione di Rita Pavone si contrapponga politicamente a quelle di un gruppo rock americano, i Pearl Jam, che contestano la chiusura dei porti italiani durante un loro concerto a Roma, rispondendo di farsi i fatti propri, e che tali dichiarazioni diventino sintesi politica del leader nazionale che le riprende con spirito patriottico.

Così come non è affatto strano, sempre in questo clima surreale, che un altro leader riprenda un post a contenuto economico (!) di Jerry Calà, noto comico degli anni '80, famoso per la sua fatuità, facendo eco ad esso con il tormentone che lo caratterizzava come a sottolinearne l'esattezza del suo pensiero.

Terzo ed ultimo episodio, la copertina di una rivista musicale, Rolling Stones, che nel suo marketing politico-sociale decide di schierarsi contro un leader nazionale (lo stesso di Rita Pavone, ndr) facendo la conta dei personaggi dello spettacolo (appunto) che la pensano diversamente da lui.

Ma non equivocatemi, il mio non è snobismo: il punto non è che sia illegittimo da parte di chicchessia, anche della famosa *casalinga di Vigevano*, avere opinioni politiche, sociali, economiche, e persino filosofiche, teologiche e scientifiche, e che nel caotico mondo dei social network non sia possibile incrociare le spade su ciascun tema emergente. No, il mondo dei social network è il mondo dell'opinionismo spinto, secondo i greci antichi, è il mondo della *doxa*, dell'apparenza, dell'opinione comune, che si oppone a quello dell'*episteme*, del pensiero empiricamente fondato. Tuttavia tutti hanno diritto a prendersi i propri 5 minuti di celebrità dicendo la propria, indipendentemente da quanto sia fondato il proprio pensiero. E magari talvolta si incontra saggezza e *pensiero pensante* anche nei social network.

Quello che sta accadendo è però un fenomeno del tutto nuovo e

cioè che la *doxa* ha oramai del tutto fagocitato l'*episteme* e il parere dell'uomo qualunque ha superato in dignità e peso politico qualunque alto parere accreditato. Tanto è vero che il consulente della comunicazione del principale partito politico italiano è un signore diventato famoso per aver partecipato al Grande Fratello.

Le leadership politiche si allineano totalmente all'opinione delle persone comuni e le riutilizzano, come merce riciclabile, in quanto sono le persone comuni che forniscono il necessario consenso al loro potere.

Le leadership politiche devono fare di tutto per parlare lo stesso linguaggio di Rita Pavone e Jerry Calà perché se ci riescono e si fanno capire da loro hanno raggiunto il vero obiettivo: rappresentarli. La crisi di rappresentanza della nostra democrazia si è totalmente spostata sui media e sul web in particolare, e si è del tutto sciolta e diluita negli effimeri bytes del bar-sport-mondo di un tweet o di un post su Facebook.



**BARI – Annalisa Marrone,**

# capitana della squadra di rugby di Bitonto

Sono arrivata al campo sportivo cittadino dove aspetto Annalisa Marrone, la capitana della squadra di rugby femminile di Bitonto. Fa molto freddo, febbraio in Puglia è uno dei mesi più rigidi; guardo i tre splendidi campanili illuminati che cingono l'orizzonte molto oltre il campo, sembrano guglie di una corona, sento il mio freddo di questa sera, e mi domando se sarei capace di allenarmi con questa temperatura. Sì, penso di sì.

Arriva la capitana, e di lei noto subito lo sguardo fiero e una complicata acconciatura a trecce; glielo dico, e lei mi risponde subito: 'Ci leghiamo i capelli perché altrimenti vengono avanti, sono molto lunghi. E poi è una specie di rituale'. L'intervista è già cominciata naturalmente e sono già ammaliata da questa informazione sui capelli.

*Se io volessi avvicinarmi avvicinarmi al rugby, cosa mi racconteresti?*

**Innanzitutto, che il rugby è uno sport di contatto, in cui con un gruppo di persone amiche si va a sfidare un altro gruppo di persone amiche.**

*Mi piace molto la questione del contatto, del corpo.*

In genere, questa è la cosa che più spaventa gli altri. Quando si parla di sport di contatto, di placcaggio, cadere per terra, gli adulti, e solo gli adulti, si spaventano. Per i bambini è una cosa normalissima, abbracciarsi, placcare, è normalissimo, invece i pregiudizi dei genitori verso il nostro sport limitano l'afflusso di persone. **È paura dell'altro, quando invece il placcaggio è un abbracciare e cadere insieme alla persona, un qualcosa, quindi, che non ha un elemento di violenza in sé.** È il timore del placcaggio che conferisce

questo alone di violenza. Tuttavia, a differenza, per esempio, della boxe, dove magari è più esplicito il riferimento alla violenza, il nostro obiettivo non è sferrarsi colpi, questa paura deriva più dall'essersi allontanati da qualcosa di naturale come cadere (insieme) per terra. I bambini lo fanno, tutti cadiamo, noi sappiamo come cadere, difficilmente ci feriamo a differenza di tante persone che non fanno sport in generale e non sono abituate a concepire il proprio corpo. Impariamo a gestire la caduta, e ci riappropriamo del contatto col compagno. Ho notato spesso che quando chiedo ai bambini, in allenamento, di abbracciare il compagno, restano un po' intimoriti, specie quelli più grandi, adolescenti. Invece dovrebbero riabituarsi al contatto, abbracciarsi, cadere insieme, stare col proprio compagno di squadra: è proprio lì che crescono.

*Quindi non si stimola l'aggressività, ma al contrario, si sollecita il contatto con l'altro.*

Al massimo si torna a casa con qualche livido in più. *Interviene l'allenatore, Marco Marcario:* È una metafora di vita, come ripetiamo sempre ai corsi. Tu puoi stare sempre con gli amici, ma prima o poi incontri qualcuno che ha un obiettivo che è opposto al tuo, con cui ti devi confrontare; non per questo è un nemico da distruggere. È solo una persona che hai di fronte che ha un obiettivo opposto al tuo. A volte si assumono dei toni un po' da scontro, ma dipende da quanto è acceso. Se è molto acceso, comunque non ti puoi tirare indietro, perché tirarsi indietro significa non raggiungere l'obiettivo, e questo succede anche a lavoro. Viceversa, quando incontri una condizione favorevole, non spingi. Non significa distruggere o essere violenti, ma riappropriarsi del fatto che non sempre possiamo essere amici di tutti, a volte affrontiamo qualcuno che ha un obiettivo diverso, e questa è la lotta, a volte scontro.

*Immagino che questo sport abbia anche delle ricadute positive, alla luce di quello che ci stiamo dicendo, in termini di*

*fiducia in se stessi\*.*

Sì: sulla sicurezza, sull'autostima, sul decision making. Nel campo hai il pallone, e devi scegliere: corro, lo passo, qualsiasi cosa, però **devi scegliere** immediatamente.

*Quanto è un gioco di squadra e quanto conta l'iniziativa del singolo?*

Contano entrambe. La squadra è composta da quindici membri (uno contro uno in partita), tutti giocano ma solo chi ha la palla può essere placcato, quindi solo chi ha la palla, in quel momento di gioco, è partecipante attivo e deve avanzare verso la meta. **Gli altri compagni**, quando lui verrà placcato (o se non viene placcato attendono un passaggio) **sono vicini a prestare sostegno**.

*La tua storia. Come ti sei avvicinata a questo sport, che fai, cosa ti dà questo sport...*

Ho iniziato a giocare a rugby a diciassette anni, prima praticavo atletica leggera, che è uno sport individuale, per questo ritengo che l'individualità sia una parte fondamentale di me come giocatrice, però nell'atletica leggera, come ogni sport individuale, manca il gruppo, componente che noi abbiamo qui. Quello che ripeto sempre durante i corsi è che **il bello del nostro sport è che la vittoria è condivisa** – si vince e si gioisce tutte insieme – **come anche la sconfitta**. Dopo una sconfitta si riflette, ci si allena, tutte insieme. Questa capacità di essere tutte insieme, **essere una comunità**, il gruppo squadra, ti permette di affrontare meglio le problematiche che si presentano. Perché le capacità che ognuno di noi ha sono limitate, magari un'altra persona ha un'altra idea, una proposta, qualcosa di diverso che ci permette di migliorare tutte.

*Parli spesso di fare corsi, quindi tu sei già allenatrice.*

Sì. Fino all'anno scorso allenavo la categoria under 16,

adesso cerco di fare anche reclutamento nelle scuole, per ragazzi e ragazze, riscontrando di tutto e di più. Proprio oggi, una ragazzina mi ha detto: 'Rugby? Cos'è rugby? È uno sport a maschi, io so' femmina'. Per me non esistono gli sport da maschi o da femmine; lo sport è sport. Le ragazze corrono e placcano come i ragazzi, i ragazzi danzano meglio di me, se ci mettiamo a confronto. Lo sport è una passione e perseguire i propri obiettivi. Ognuno sceglie quello che vuole fare. Se una ragazza vuole fare rugby, può benissimo farlo, l'importante è che lei voglia farlo. Voglia correre con noi, giocare con noi, non è una cosa limitante essere donna. **Limitante è vedere sport da maschio e sport da femmina. So che è più rassicurante mettersi in questa bella casellina – sport da maschio, no, non lo faccio così mamma è contenta.**

*Alla luce di questo discorso, che ruolo gioca il corpo? Quanto conta avere una certa fisicità? Si può raggiungere comunque un obiettivo, migliorando?*

Sì, il miglioramento è possibile in tutti i giocatori. Ognuno di noi entra in campo non sperando di essere il miglior giocatore, ma di migliorare, ogni giorno dobbiamo crescere. Chi ha il fisico più robusto si concentra di più sullo sfondamento della linea avversaria, prendendosi il placcaggio; invece chi è più esile può superare l'avversario ma girandogli intorno, cercare di scappare, non farsi prendere. L'obiettivo di tutti è fare meta, ma c'è chi usa il mezzo del contatto, perché ha un fisico che glielo permette, chi usa il mezzo della velocità perché gli conviene più evitare il contatto. Per ogni fisico c'è il ruolo adatto nel nostro sport. Ciò che importa è voler correre tutti insieme nella stessa direzione.

*E per le donne, come funziona quando avete il ciclo?*

In realtà l'allenamento fa diminuire sia il dolore che il flusso per azione dell'adrenalina. Nessun problema.

*Che progetti hai per te?*

Per ora sto continuando a studiare, mi sono laureata a dicembre in matematica e ora sto continuando la specialistica, mi piacerebbe molto entrare nell'ambito dello sport, anche coinvolgendo le scuole. Molti ragazzi e ragazze, in generale, non si dedicano allo sport con la scusa dei compiti, 'devo studiare', mi dicono, ma tutti studiamo, io mi sono laureata! Ci sono altre ragazze che studiano, che si sono laureate...L'importante è sapersi organizzare. Mi auguro di riuscire un giorno o a lavorare nell'ambito della matematica, e lasciare come passione il discorso dello sport, credo sia difficile possa diventare, da solo, un vero e proprio lavoro, anche perché girano davvero pochi soldi. Ad esempio, nelle scuole vado come volontaria per diffondere la cultura del rugby. Questo sport ci mette tutti alla pari. Da noi, il rispetto per l'avversario e per l'arbitro sono cose fondamentali. Con l'arbitro parla solo il capitano, e il non rispetto di questa regola, da parte dei giocatori, può comportare un'ammonizione – cosa che si è verificata, in partita.

*Per quanto riguarda le scuole, avete deciso voi di entrarci per promuovere il rugby?*

Sì, è partito da noi, dalla società. Le scuole, in genere, non conoscono il nostro sport, però poi si incontrano insegnanti con particolare disponibilità a farci lavorare, anche se lavorare in una palestra, rispetto a un campo sportivo, è un po' più pericoloso; però, prese le dovute precauzioni, siamo riusciti a lavorare.

*Chi può fare questo sport, per quanto riguarda l'età?*

Nelle scuole ci rivolgiamo alla fascia d'età 13-18, ma è uno sport che può fare chiunque tra i 6 e i 42 anni, limite fissato in Italia. Poi dopo i 42 anni c'è la categoria old, che riunisce tutte le persone sopra i 42 anni (possono giocare insieme).

*Allenatore:* gli old dovrebbero giocare con regole diverse, ma poi si vogliono sentire uomini, anche a 80 anni, e si placcano normalmente, con conseguente viaggio all'ospedale! Comunque, ho letto che tra due settimane (qualche giorno fa, quindi *n.d.t.*) si è tenuta a Napoli la prima competizione femminile per la categoria old, che poi è la prima generazione che rientra in questa categoria perché il rugby femminile è conosciuto in Italia da circa dieci anni, anche se ufficialmente parliamo del 1995.

*Quando è arrivato a Bitonto questo sport?*

Da tre anni, a gennaio 2015. Prima giocavo con un'altra squadra, poi con Angelica Lacetera (che ora studia fuori) abbiamo deciso di creare la squadra bitontina.

*Allenatore:* i risultati delle squadre femminili sono migliori per una ragione semplice: c'è un gap di 110 anni. Il fatto di essere partite alla pari con le altre nazionali ti porta a giocartela con le altre nazionali. Poi c'è un altro elemento importante: l'approccio della nazione allo sport. Per esempio, l'Inghilterra fa professionismo con le ragazze, cosa che da noi, oggi, è impensabile. *Interviene Annalisa:* chiaramente è diverso l'impegno che ognuna di noi può mettere in campo considerando che dobbiamo studiare, lavorare, curare la casa, invece col professionismo sarebbe molto più semplice, come in Inghilterra, dove vanno in palestra e vengono anche stipendiate. È questione di mentalità. *Continua l'allenatore:* in pochi altri sport ti è permesso di vedere i risultati se si fosse partiti tutti dallo stesso punto, il rugby può e lo sta facendo vedere, e nonostante questo non si mobilitano finanziamenti. *Continua Annalisa:* e molte persone non fanno sport, in generale. Nelle scuole, ormai, in una classe solo una o due persone praticano sport, magari lo facevano quando erano più piccoli ma crescendo se ne sono allontanati. I genitori preferiscono tenerli a casa, protetti. *Interviene l'allenatore:* i bambini non sono lasciati più neanche gattonare, si mettono direttamente nel girello, perdendosi una

fase dello sviluppo motorio molto importante. Non si recupera più. *Annalisa*: invece è importante per la salute psico-fisica. E così molti ragazzi stanno accasciati, hanno problemi di postura.

*Quante squadre femminili ci sono in Puglia?*

Bitonto, Modugno e Lecce e Gioia del Colle di nuova formazione. Bitonto è seconda in classifica nel girone. Non abbiamo ancora fatto trasferte nazionali ma ora stiamo partecipando anche a un tutorato con Torre del Greco, abbiamo il doppio tesseramento.

*Quante siete oggi, in allenamento?*

10-12 ragazze, dai 16 anni. C'è una ragazza che ha iniziato quest'anno di 25 anni, io ne ho 23.

*Come trovate questo campo?*

È casa. Questo è quello che abbiamo (*ride*). Tecnicamente sarebbe meglio se avessimo l'erbetta.

*Una domanda: perché non ti chiami/chiamano 'capitana'?*

Eh, l'italiano...anche quando faccio l'allenatrice mi pongo questo dubbio, come mi devo chiamare? Mister?

*Capitana.*

Ok! Allenatrice mi sembra troppo lungo, allora dico alle ragazze chiamatemi mister, coach, come vi pare, ci capiamo.

*Io ti chiamerò capitana. La grammatica me lo consente ma è per me ancora più importante la filosofia che c'è dietro, riconoscere il femminile di un ruolo, come l'italiano mi consente di fare. Perché non è vero che uguale, poi le donne vengono invisibilizzate.*

*Qual è stata la reazione di amici e parenti quando avete espresso la volontà di fare questo sport?*

'Ma davvero?', 'Ma non è che ti fai male?'. Quando dico che pratico il rugby, rimangono a bocca aperta, un po' come quando dico che studio matematica! Uguale! **Due cose viste come anticonvenzionali, tutti si disgustano o sono spaventati perché la matematica non si capisce, la stessa reazione di timore per il rugby!**

*Viene girata la domanda a una giocatrice:* Mia madre ha detto più cose, più volte. Continua, in realtà! Innanzitutto ha detto che sono troppo magra, ha detto che gli altri mi avrebbero rotta, che non mi avrebbe accompagnata in ospedale (*risate*) e cose del genere.

*Un'altra giocatrice:* mia madre si è abituata, diciamo, all'inizio diceva: 'Però, figlia mia, fai qualcosa di più normale!'...in realtà alle elementari facevo kick boxing, tutti maschietti io l'unica bambina, e mia madre ha cercato di costringermi a fare danza classica (*risate*)...la prima volta che mi ci ha portato, indossavo la tuta da kick boxing e il borsone, mi ha portato proprio con l'inganno perché il mio maestro era malato e mi propose questa nuova attività...e quindi arrivo io, tutte le bambine vestite di rosa e io con la tuta larga'. *Interviene l'allenatore:* anche io ho avuto le mie scocciature. E poi sento anche dire: 'Si vabbè, falle giocare le femmine. Sì, sì, falle giocare le femmine; sì... quanto devono giocare? Quanto Corrono?'

*Ho notato che scendete in campo con delle belle acconciature.*

Sì. I capelli, soprattutto quando sono lunghi, se ne vanno in giro! È diventata una tradizione legarci i capelli, **farcì le trecce tra di noi per toglierli dal viso, ma è anche un gesto di gentilezza, di vicinanza.**

*Penso a Mandela, a come abbia veicolato anche col rugby l'esortazione alla conciliazione. Per voi, questo sport ha anche un significato politico, come rivendicazione di uno spazio che è storicamente maschilizzato?*

In generale, non solo. Per il rugby, in Italia, non ci sono fondi, non ci sono campi, le squadre sono poche, è poco noto, a differenza per esempio del calcio. Il nostro sport è più marginale, quando invece a mio parere ha tanto da dare, per questo ho deciso di insegnarlo e promuoverlo nelle scuole: **ha tanti valori da insegnare a una popolazione che ha bisogno di rispettarci, di educazione, di saper affrontare le difficoltà.**

*Il nostro incontro si conclude con una riflessione di Annalisa, man mano che arrivano le giocatrici.*

Quando si entra nello spogliatoio, è come se tutti quanti si spogliassero di quello che sono fuori, l'avvocato, il dottore, lo studente, come anche delle difficoltà, ci mettiamo la stessa maglietta e gli stessi pantaloncini e si scende in campo e siamo tutti uguali, si è una squadra anche in questo.



Info sulla squadra

Rugby Bitonto 2012

Allenatore: Marco Marcario

Segretario: Antonio Mattia

Capitana: Annalisa Marrone

Pilone: Annalisa Marrone, Angelica Passaquindici, Stefania Rubini

Tallonatrice: Ilenia Carella, Emanuela Zonno

Mediana di mischia: Chiara Spinelli

Mediana di apertura: Conny Generoso

Centro: Alessandra Cannillo

Ala: Rosanna Depalo, Valentina Fallacara



# Trascurare in coppia

Come già introdotto negli articoli precedenti, appare chiaro dal mio osservatorio professionale che rappresentarsi l'alta frequenza delle situazioni di crisi delle relazioni come un improvviso quanto stupefacente "malfunzionamento" degli individui dentro il sistema-coppia non ci aiuta a comprendere alcuni meccanismi ricorrenti che invece appartengono in tutta evidenza al piano storico-sociale. Questo non significa certo che, se le coppie *scoppiano*, è tutta "colpa" della società e che gli individui non c'entrano niente (tutt'altro, gli individui fanno come sempre la loro parte in commedia interpretando perfettamente il ruolo a loro assegnato), ma significa che per capire cosa accade dobbiamo interrogare la storia e i suoi rapidi e recentissimi mutamenti, dentro i quali ognuno si muove con la propria personalità.

Prendiamo il frequentissimo caso della progressiva **trascuratezza** tra i membri della coppia e/o della trascuratezza dei singoli individui con se stessi nel prosieguo di una relazione, fatto questo all'origine di molti disappunti e conflittualità delle coppie contemporanee. Ci si trascura e ci si lascia andare fisicamente e contemporaneamente si diventa progressivamente meno attenti ai bisogni dell'altro come parte dei propri, sia riguardo agli aspetti fisici che emotivi e affettivi, sia rispetto alla sessualità. Ci si ritrova sempre più soli e distanti dall'altra/o senza capire come questo sia avvenuto, anche nel volgere di poco tempo.

I **sistemi motivazionali** che reggono le fortune e le sfortune delle coppie sono intimamente legati al concetto di "cura" sia riguardo all'altro come oggetto di attenzioni accudenti fisiche ed emotive, sia riguardo al prendersi cura del piacere, proprio ed altrui, relativamente alla sessualità. **Accudimento** e **sessualità** sono due pilastri motivazionali che, qualora funzionanti, accompagnano le coppie di lungo corso e,

viceversa, crollano nelle coppie che si insabbiano strada facendo.

Ma cosa è cambiato sul piano storico-sociale riguardo l'idea del "prendersi cura" nella coppia in modo tale da disorientare in maniera così drammatica le ultime generazioni di coppie?

È cambiato tantissimo, ma forse l'aspetto più spaesante riguarda il senso di **responsabilità** che gli individui sentono di assumere nei confronti del proprio partner.

Tutti noi proveniamo da famiglie nelle quali, quasi sempre, tale responsabilità dei singoli membri era fortemente mediata da vincoli e codici sociali ben precisi, sottolineati da precise ritualità e anche da vincoli giuridici. La/il coniuge doveva prendersi cura dell'altro/a a prescindere da innumerevoli aspetti più o meno gradevoli del/la proprio/a partner. Era un impegno per la vita, stop. Ci si turava il naso (non solo metaforicamente) e si andava avanti.

Oggi questa responsabilità si è fortemente diluita ed è sempre più diventata "negoziale", ovvero, il vincolo di responsabilità reciproca è valido *fino a prova contraria*, fino a quando tornano i conti. Ma questi conti attengono il più delle volte a valutazioni dell'individuo e dei suoi criteri di soddisfazione e di felicità.

La coppia, questa strana creatura, è però croce e delizia. È sia fonte di massima gioia e riconoscimento che fonte di massima frustrazione e negazione. Si crea perciò un gigantesco conflitto tra criteri di valutazione, vecchi e nuovi, come due software che entrano in conflitto sullo stesso sistema operativo: da un lato il criterio di responsabilità reciproca misurato alla maniera di qualche generazione fa (e sempre presente in noi) secondo vincoli eterni, glissava sugli aspetti frustranti e neganti (erano le donne soprattutto che sopportavano in silenzio) decentrando la coppia a favore della famiglia e i figli; dall'altro lato, il criterio di

responsabilità reciproca, misurato alla maniera odierna, sul proprio tornaconto individuale in termini di felicità, fa saltare in ogni momento tutti i conti e crea perciò disorientamento e confusione.

Come detto già altrove, non sono affatto un nostalgico. Oggi diamo, giustamente a parer mio, maggiore attenzione al benessere degli individui anche laddove s'ingaggiano in progettualità di coppia e famiglia, ma perdiamo di vista l'aspetto di "trascendenza" (lo dico in senso laico), cioè di decentramento che tale ingaggio comporta laddove la coppia, per sua specificità, punta a diventare famiglia e luogo di progettualità.

Le coppie contemporanee fanno ancora molta fatica a integrare gli aspetti della cura di sé e dell'altro con gli aspetti di decentramento legati alla dimensione trascendente dell'essere un'entità plurale.