

MERAVIGLIARSI

Periodico - Anno V *thaumàzein* num. 9 - Aprile 2025

Testata registrata al tribunale, aut. n°5 del 2007





Per scrivere alla redazione,
segnalare refusi o imprecisioni, inviare articoli
meravigliarsi2020@gmail.com

SOMMARIO

03	PRESENTAZIONE COPERTINA	di Giuseppe Di Giovanni
	Il Ciclone	
04	EDITORIALE	
	Un giorno	di lolanda Anzollitto
05	POESIA	
	Voltandomi // Quietò movimento	di Massimo Colica
06	Poveri genitori	di Cettina Ialacqua
07	L'aprile nel cuore	di Isabella Ferrauto
08	Riflessioni sulla ciclicità della guerra	di Daniela Gazzara
10	Meraviglioso... Meravigliarsi!	di Selene Amalfi
12	Perchè lei non mi amasse non lo so...	di Donatella Manna
13	Cari miei piccoli lettori	di Maria Francesca Tommasini
14	“Le cavalle che mi portano fin dove il mio desiderio vuol giungere...”	di Fulvia Rocca
15	Crescita personale: 3 podcast per un viaggio interiore	di Francesco Di Mento

Meravigliarsi - thaumàzein | Attualità e cultura || aprile 2025 - anno V - num 9

Direttore responsabile
Carmelo Ialacqua

Caporedattrice
lolanda Maria Anzollitto

Direttrice editoriale
Concetta Ialacqua

Grafica
Valentina Giocondo

Copertina
Giuseppe Di Giovanni

Editore
Ass. Eccoci

Stampa
LITOFAST di Andrea Famà

Presentazione copertina



di Giuseppe
Di Giovanni

Il Ciclone

Ogni opera d'arte creata è certo l'espressione dell'immaginazione, fantasia e creatività dell'artista, il quale mantiene la proprietà dell'ingegno creativo, ma di fatto l'artista DONA al fruitore la bellezza, l'armonia e la passione che trasmette l'opera stessa. Armonia nelle linee e equilibrio prospettico fanno sì che la mente umana percepisca un dipinto come bello e piacevole in grado di soddisfare all'istante la vista, che si immerge nei dettagli armoniosi delle luci e delle ombre dell'opera. Il miglior maestro dell'artista è sempre stata la natura, con le sue proporzioni armoniose, che da sempre ha affascinato l'uomo nel comprenderla, capirla e studiarla. Il dipinto proposto questo mese rappresenta un CICLONE, nella sua rappresentazione a turbine vorticoso, che come illustrato travolge un'imbarcazione. Parlando dell'armonia e delle regole della natura un ciclone si forma per determinate condizioni metereologiche ma, a detta degli esperti, la sua forma a spirale segue delle regole che la natura offre ai fiori per strutturare i loro petali, a conchiglie che si formano seguendo la stessa struttura a spirale, a galassie, cicloni e uragani che seguono lo stesso principio a vortice e ancora più intrigante dona, secondo lo stesso principio di costanti, le proporzioni equilibrate al corpo umano e tanto ma tanto ancora. Parliamo del cosiddetto rapporto o numero aureo o proporzione divina. A semplificarcisi e meglio comprendere come si strutturano i mattoni della vita intorno a noi ci da una mano Leonardo Pisano detto il Fibonacci con la sua successione di numeri detta comunemente la successione di Fibonacci. Fibonacci ci chiarisce in modo comprensivo come si struttura buona parte di tutto quello che ci sta intorno, e ce lo illustra come una successioni di lunghezze crescenti che esprimono la stessa costante o proporzione continua, che si sviluppa geometricamente all'infinito ripetendo sempre la stessa struttura. La storia ci racconta che sia l'arte che l'architettura hanno utilizzato la sezione aurea per creare opere visivamente armoniose e bilanciate. Alcuni esempi iconici sono: La Gioconda, L'uomo Vitruviano e L'ultima cena di Leonardo da Vinci, il Partenone di Atene, La piramide di Cheope e La facciata del palazzo dell'ONU a New York. La sezione aurea trova anche un impiego contemporaneo nel design, nell'arte visiva e persino nella progettazione di luoghi per rendere l'impatto visivo bello e armonioso. La ricerca e la passione per l'arte mi spinge sempre più a ricercare nuovi canoni di bellezza e armonia nei miei dipinti, il rapporto aureo ma anche la regola dei terzi sono elementi di cui mi avvalgo, perché di fatto l'artista nel suo essere è propenso al DONO.

Titolo opera: Il Ciclone

Genere: Pittura

Tecnica: Acrilico su tela

Misura: 90x65 cm

Artista: Giuseppe Di Giovanni

L'editoriale



di Iolanda Anzollitto

Un giorno

Un giorno mio padre rivide il volto di suo padre davanti a sé, riflesso nello specchio. I contorni di ogni suo lineamento e di ogni sua ruga combaciavano perfettamente con l'immagine di suo padre anziano. "Nvicchiai!" - esclamò uscendo dal bagno.

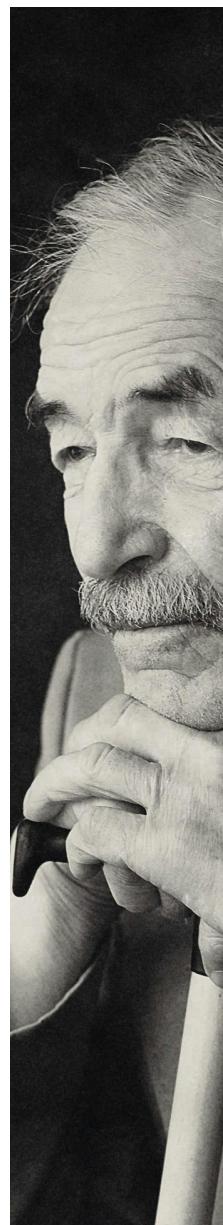
Perché è così che comunemente capita. Il giorno che ti rivedi nel volto maturo di tuo padre o di tua madre, è lo stesso che comprendi di essere diventato grande anche tu. Ed è un pugno allo stomaco, ma è proprio così che accade.

A me capitò qualcosa di simile, o forse dovrei dire di diametralmente opposto. Tempo fa, senza guardarmi allo specchio ma osservando i miei figli giocare, mi riconobbi in loro e vidi, finalmente, la corrispondenza perfetta di ogni tratto di quella giocosa allegria con una mia essenza smarrita. E allora mi dissi: sono bambina di nuovo, e ora posso crescere insieme a loro.

E così è!

"Stiamo crescendo insieme figli miei. Certe volte la mamma ha bisogno di un vostro rimprovero, di una lezione importante che sapete comunicare con i vostri occhi, con i vostri bisogni, con quel reclamare tutto di me, anche senza chiederlo, quel tutto che vi do senza volere nulla in cambio, neanche il vostro grazie, e che non avete motivo di dire perché non avete chiesto voi di essere qui. E io vi accompagno, vi do tutto quello che posso darvi, mentre insieme a voi maturo. Credo che il giorno che anche io potrò dire di essere invecchiata, al di là del trascorrere degli anni, corrisponderà al giorno che voi non avrete più bisogno di me. Il giorno che chiuderete quella porta per tornare chissà quando a casa. Il giorno che la vostra vita sarà senza quel bisogno assoluto della mamma e del papà. Il giorno che potrete essere indipendenti, responsabili e adulti. Quel giorno vi saluterò con la mia mano. Ti saluterò con la mia mano, figlio mio, il giorno che, per nulla timoroso, prenderai quel treno, che diventerà presto un'immagine sbiadita lungo le rotaie. Ti saluterò con la mia mano la sera della cerimonia del tuo matrimonio, figlia mia, quando non tornerai più a casa con me a commentare la festa con una limonata alle tre della notte, ma che andrai, invece, per la tua strada, insieme alla tua metà. Ma io quel giorno saprò quello che ogni madre e padre dovrebbe sapere: che quel dolore così sottile e dolce non è solo del genitore, ma appartiene intimamente anche ad ogni figlio che senza voltarsi va avanti, portandosi dentro tutto quell'amore, ricevuto negli anni, e che lo accompagnerà per il resto della vita".

E sarà probabilmente solo allora che anche io guardandomi allo specchio e riconoscendomi in mia madre esclamerò: "Nvicchiai!"





di Massimo Colica

POESIA

Voltandomi

Voltandomi ti recupero
tra odore di vinaccia,
pane caldo e caotici versi.
Per strapparmi dal delirio
tengo lo sguardo sollevato.
Vertigine a guardare avanti
e una solida stanga
per spalancare finestre chiuse.
Eco di voci
che un tempo li dimoravano,
dono di essenze
che come costrutto oggi ritrovo.
Non più una certezza fisica
ma amore che cela
il valore dei piani sottili.
Adesso,
incastrato nelle crepe di quei muri,
respiri che riposano.
Una lettura antica
dove la domanda
oblia la risposta.

Quieto movimento

Sanguinanti e acrobatici pensieri
scintillio di visioni
tormentate abbuffate?
No!
Fuggo dalla smania,
ricerco calmo movimento.
Desiderio di mistero
trattienimi il cuore,
conservami tu il garbo di un sospiro,
di un sole che
come per consolare,
piano svanisce
in un ghirigoro di nostalgie.



Foto di Cettina Ialacqua

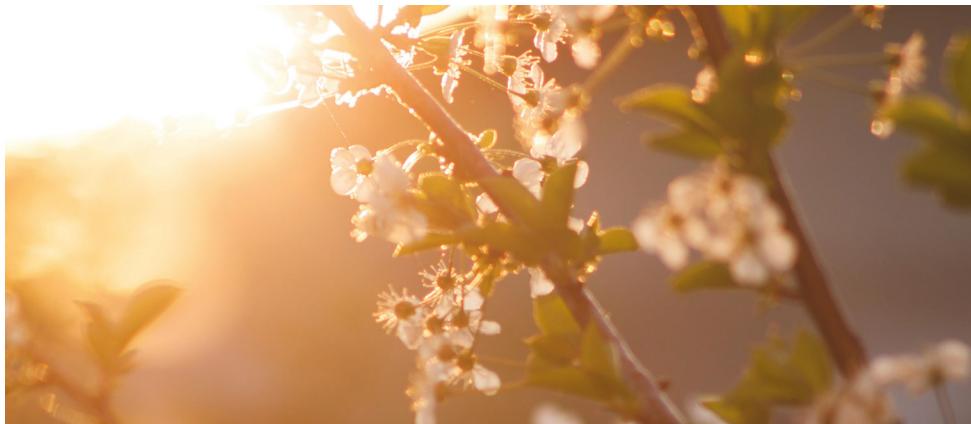
Poveri genitori



di Cettina Ialacqua

Poveri genitori, si parla troppo poco di loro, lasciati sempre soli a crescere i figli. E' l'esperienza di tutte le coppie, che si ritrovano ad essere genitori per scelta e volontà libera ritenendosi capaci di educare i propri figli senza nessuno che glielo insegni. S'impaura facendo esperienza, sul campo, giorno dopo giorno. Alcuni genitori, quelli più accorti, leggono, chiedono consigli e si rifanno spesso all'esperienza dei propri genitori e a come loro stessi sono stati educati. Tutte le fasi della vita dei bambini presentano difficoltà, con il timore di sbagliare, le responsabilità, le paure e le incomprensioni. Il rapporto ben equilibrato tra genitori e figli è da sempre prioritario per una società bene costituita e civilizzata. Una buona relazione tra padre, madre e figli significa una vita serena familiare e benessere in vari contesti sociali. Ma oggi sembra una favola, una realtà rara, una condizione di pochissimi, ritenuti fortunati. Sempre più

genitori di figli in età adolescenziale dicono di non sapere come comportarsi di fronte agli atteggiamenti di chiusura, di contestazione e di allontanamento dai contesti familiari dei propri figli, che fanno scelte non condivisibili e molte volte pericolose per il loro benessere psico-fisico e mentale. Consultori familiari, psicologi, educatori e insegnanti si consultano spesso quando è troppo tardi e quando si avvertono campanelli d'allarme come disagi e sintomi evidenti di un malessere in cui i figli sembrano sprofondare. Il senso di colpa dei genitori prende il sopravvento e ci si chiede dove si sono commessi errori non trovando risposte e andando a tentoni per rimediare e recuperare. Le tragedie di cui oggi assistiamo vissute dai giovani sono molteplici, dai disturbi legati all'alimentazione, depressione, uso di droghe, abuso di alcol, abbandono della scuola fino ad arrivare a fare parte di baby gang e commettere truffe e reati. Un mondo incomprensibile quello degli adolescenti di oggi, a volte abbandonati per l'impotenza dei genitori e i primi sono quest'ultimi ad essere accusati di non sapere essere dei veri educatori e modelli per i figli. Tanti adulti hanno "buttato la spugna" magari convincendosi, per comodità, che i giovani oggi sanno più degli adulti e che sono capaci di affrontare le situazioni della vita facendo scelte consapevoli. Il film dal titolo "Mia" di Ivano De Matteo affronta le problematiche di genitori con figli adolescenti che vivono situazioni che non sanno gestire e che sfuggono al loro controllo, arrivando alla tragedia. Poveri genitori! Tutto diventa pesante e le aspettative, i progetti, i sogni di vedere una figlia o un figlio crescere con dei buoni valori e con principi retti sembrano svanire. Anche i genitori, come nel film, a volte cedono e perdono la ragione non sapendo più controllare le situazioni.



L'aprile nel cuore



di Isabella Ferrauto

Era il tempo di riporre i calzettoni e indossare le calzette, imbiancare col bianchetto le scarpine ed acquistare al mercato qualche scampolo di stoffa di misto cotone e organza, per affidarla alla sarta, per farne un bel vestito per la sua bambina, perché Pasqua si avvicina. E' primavera, è tempo di rinfrescare il servizio buono di caffè e quello del thè, è tempo di lavare la stanca trapunta di lana e metterla via, di staccare le tende della sala da pranzo e metterle a bagno nella tinozza, è tempo di andare a raccolgere le mammole e portarle alla statua della Madonnina, è tempo di dipingere le uova sode col succo delle barbabietole rosse. E' lei, la mamma, che pensa queste cose, mentre scuote col battipanni

di giunco i materassi che pendono alla ringhiera, ai frizzanti raggi del sole mattutino. Il sambuco nell'orto è tutto in fiore, mentre nell'aria svolazzante delle stanze risuonano le note di Rabagliati, e lei ne fa eco: “...è primavera, che festa di colori, madonne e fiori trionfo eterno di gioventù...” Mamma, mamma del '56, che scavalchino il tempo questi miei pensieri aprilanti, intrisi di gioia e malinconia, che giungano a te, ovunque tu sia, ti accarezzino il volto e odorino le dita. Canto con te, messer aprile fa il rubacuor, indosso un abito d'organza e raccolgo mammole nel giardino. Sei sempre il mio risveglio, la resurrezione primaverile, la voglia di risciacquare tazze e tende, di attendere domani, perché qualcosa di nuovo accadrà, qualche fiore sboccerà, semplicemente perché è arrivato aprile, di nuovo.



Riflessione sulla ciclicità della guerra



di Daniela Gazzara

La guerra intesa come conflitto armato tra due o più gruppi organizzati, generalmente Stati, fazioni politiche o etniche, è una costante della storia umana, ripresentandosi ciclicamente in diverse epoche e contesti. La guerra, dall'antichità ai nostri giorni, segue un andamento ricorrente, infatti i periodi di conflitto vengono seguiti da fasi di pace, fino al successivo scoppio di nuove guerre. Questo schema di ciclicità è stato studiato da storici come Tucidide e da filosofi come Oswald Spengler. Ogni grande civiltà ha attraversato fasi di espansione, di apogeo e di declino, spesso accompagnate da guerre di conquiste o da conflitti interni che hanno portato a cambiamenti sociali e politici e hanno posto le basi per futuri conflitti. Ad esempio la prima guerra mondiale ha generato tensioni che hanno portato alla seconda, mentre la guerra Fredda ha dato origine a nuovi conflitti regiona-

li. La guerra sembra seguire questa ciclicità, perché nasce dalle tensioni irrisolte della società, dalla natura competitiva degli Stati e da tratti psicologici umani profondamente radicati. Relativamente all'ultimo aspetto, Jean-Jacques Rousseau, considerava la guerra, come una conseguenza della società e delle sue ingiustizie, e non era un tratto innato dell'essere umano, come sosteneva invece Thomas Hobbes secondo il quale lo stato naturale dell'uomo era la guerra di tutti contro tutti (*bellum omnium contra omnes*), e che solo un forte potere centrale poteva mantenere la pace. Interessante era la teoria di Sigmund Freud che in una lettera ad Albert Einstein, parlava della guerra come espressione della pulsione di morte (*Thanatos*) contrapposta alla pulsione di vita (*Eros*). Ciò che colpisce è che i conflitti del passato, nonostante il loro carico di dolore, di distruzione e di sacrifici, sembrano non aver insegnato all'umanità, una lezione duratura sulla pace e sulla convivenza. Forse perché, nel profondo, le cause che scatenano un conflitto, cioè la sete di potere, le divisioni ideologiche, economiche e culturali, restano radicate nell'essere umano. Ogni ferita storica dovrebbe ricordarci il costo del conflitto, delle vite spezzate, delle generazioni



perdute e delle città distrutte. Purtroppo, il progresso tecnologico e sociale che ne è derivato, non ha impedito all'uomo di ripetere gli stessi errori, poiché non basta avanzare nei mezzi, ma è necessaria un'evoluzione morale e collettiva. Quindi, finché le società continueranno a basarsi su disuguaglianze di potere e di risorse, sarà difficile spezzare questo ciclo. Ma quello che spaventa è l'oblio, o peggio la giustificazione dei conflitti attuali con le stesse logiche del passato. È necessario un cambiamento radicale nel modo in cui l'umanità affronta i propri desideri e le proprie ambizioni. Questo cambiamento culturale, deve avvenire da una profonda consapevolezza collettiva: la consapevolezza che nessun potere, nessun interesse può valere più della pace e della dignità umana.





Meraviglioso... Meravigliarsi!



di Selene Amalfi

*“Meraviglioso,
ma come non ti accorgi
Di quanto il mondo sia
Meravigliooso
Perfino il tuo dolore
Potrà apparire poi
Meraviglioso...
Tu dici non ho niente
Ti sembra niente il sole,
La vita,
L’amore...
La luce di un mattino
L’abbraccio di un amico
Il viso di un bambino
Meraviglioso.”*

Queste le parole di Domenico Modugno nel suo celebre brano musicale “Meraviglioso”. Da alcune di queste importanti affermazioni ne scaturiscono immagini dense di significato. Sarà, forse, che oggi, nella nostra vita di tutti i giorni, che scorre sempre più frenetica, veloce, quasi uguale ogni giorno, non ci chiediamo più cosa sia veramente “meraviglioso”? Per definizione, il termine “Meraviglioso” ha, etimologicamente, sia un’origine latina (“Mirabilia”：“Cose meravigliose, che destano ammirazione, o “stupore destato da cose nuove, grandiose, perfette, insolite, e “Mirari”：“Meravigliarsi”） ed anche un’origine greca (“Thaumazo”：“essere colto da meraviglia, stupore ed anche “Thaumazein” che è più propriamente il verbo che indica l’atto del “meravigliarsi”). A questo emblematico ed altamente significativo termine si inspira e si intitola pure la rivista cui portiamo contributi socio-culturali attraverso scritti, considerazioni, pensieri. E proprio a questo mi voglio riferire attraverso questa meditazione, in seno al testo di Modugno: cercare di rivolgere uno sguardo più profondo, che possa riuscire a scandagliare persino la visione dell’anima. È proprio cercare di “guardare” attraverso gli occhi dell’anima che, forse, oggi ci potrebbe

far cogliere tutto il “Meraviglioso” che, nonostante le brutture odierne nella società, nella vita giovanile, collocate in una sempre più opprimente modernità, si può comunque scorgere e ritrovare. La nostra vista appare quasi offuscata, spesso, da altri tipi di immagini che, con forza, s’imprimo nelle nostre menti perché continuamente propinate dai mass-media e create e ricreate attraverso un continuo bombardamento informativo. Dovremmo riuscire a trovare, a mio avviso, o forse semplicemente a ritrovare, riscoprendola dentro l’intimo più profondo di ognuno di noi, l’innata capacità di “meravigliarsi, appunto, e di “stupirsi”. Mi riferisco ad un’attitudine innata perché in effetti nasce con noi ed alberga dentro noi per tutta la nostra esistenza. È quella capacità che ci riporta immediatamente alla nostra infanzia, al “vedere” e “vivere” le cose da bambini ed in qualità di bambini. Il bambino, infatti, è il primo protagonista della meraviglia e dello stupore. Ne è protagonista in quanto “attore attivo” di un linguaggio comunicazionale ed emozionale che si instaura da subito dentro e fuori di lui. Tutto quello che circonda un bambino è per lui “il mondo”, il “suo mondo” ed è un mondo per lui bello, “meraviglioso” appunto. Ma è meraviglioso nella misura in cui è lui stesso ad essere capace di “vederlo” così ed a sapersene meravigliare. Oggi forse invece, nella vita “da adulti”, tendiamo a dimenticare di possedere questa quasi miracolosa capacità. Dimentichiamo, spesso, che la nostra infanzia è stata costellata da meraviglie ed emozioni continue. Perché “meravigliarsi” non significa solo “provare stupore e meraviglia per cose nuove, perfette, insolite, ma significa



anche avere la capacità di emozionarsi al tempo stesso. Per questo motivo, forse, Modugno nella sua “Meraviglioso”, parla e descrive persino lo stesso dolore “meraviglioso” appunto. Anche il dolore, quindi, o i momenti bui e di tristezza possono infatti apparire cose nuove, insolite e proprio per questo meravigliose. Perchè alla fine riescono a procurarci comunque un’emozione, ci riportano e ci collocano all’interno di un’intima sfera emozionale dove sono nostri sentimenti a guidarci e a farci provare quella determinata emozione che seppur negativa, riesce a “venir fuori” da noi stessi rendendoci capaci di “vedere” con gli occhi dell’anima. Paradossalmente “ciechi”, spesso, nella nostra vita quotidiana, ci lasciamo scorrere nel fluire della vita, restando impassibili e muti anche dinanzi a quel richiamo quasi ancestrale (sapersi stupire... sapersi meravigliare), cui, però, può riuscire a ricondurci la forza prorompente di un’emozione, che rende “meravigliosamente meraviglioso” il nostro “Meravigliarci”!



Perchè lei non mi amasse non lo so...



di Donatella Manna

Inizia così la canzone “Colpo di pistola” di Brunori Sas. Si tratta di un pezzo del 2017 unico nel suo genere perché affronta il tema del femminicidio dal punto di vista dell’assassino. Un uomo che parla d’amore ma che non sa cosa sia l’amore. Dunque di cosa parla? Forse di un’ossessione. Che non gli dà tregua. Perché lui non sa proprio spiegarsi perché mai lei non lo ricambi. Gli appare assurdo, inammissibile. Lui la ama: perché mai lei non lo ama? Non ha alcun senso nella sua mentalità deviata. Lei deve amarlo. E’ giovane, di bell’aspetto e grandi speranze, frequenta il suo stesso ambiente: lui è l’unico che potrà renderla felice. E’ solo questione di tempo. Di tenere duro. Di insistere. Di chiamarla ogni giorno, tutto il giorno. Di mandarle mille messaggi. Prima o poi le donne capitolano. Vogliono essere corteggiate, è risaputo. Giocano a fare le preziose. Dicono no ma in realtà intendono sì.

*Che cosa non andasse non lo so
forse l’ho amata troppo e troppo non si può
ma c’è un inferno in ogni primavera
per questo l’ho cercata fino a sera*

E lui non demorde. Anche quando viene ignorato, evitato, allontanato. Non significa mica che lei non sia interessata a lui. Sono tattiche femminili. Perché presto sarà sua: ne è convinto. O sua o di nessun altro. A tal proposito, meglio parlar chiaro. Un uomo questo deve fare: prendersi quello che vuole. Così la raggiungerà davvero in quella sera di uggiosa primavera. Facile, ne conosceva gli orari e le abitudini.

*E poi perché l’ho fatto non lo so
forse per non sentire ancora un altro no
uscire dalla sua bocca dorata...*

Stavolta non è riuscito a sopportare l’ennesimo no di lei. Forse ai no non era abituato. Ai rifiuti, alle sconfitte, alle delusioni che la vita normalmente comporta. Forse era convinto che ai maschi spettasse di diritto avere tutto. E tutte. Forse lui, come tanti, troppi, era cresciuto a pane e patriarcato. E per quanto lo si voglia negare, questo è il risultato.



Cari miei piccoli lettori



di Maria Francesca
Tommasini



disegno
di Guglielmo Cuciti

Cari miei piccoli lettori,
mentre vi scrivo fuori impazza il
temporale. Piove e tira vento. Ma vi
siete mai chiesti chi lo vede il vento?
Né io, né voi. Il vento non lo vede
nessuno, ma quando passa si sente.
Lo sentono gli alberi e i fiori che si
inchinano al suo passaggio, lo sente
la candela che si spegna al suo soffio,
lo sente l'anemometro che ne misura
l'intensità, lo sentono gli ombrelli ed
i cappelli che volano via...

Il cappello di Marcello

Tutto d'un pezzo
con qualche rappezzo,
a righe sbiadite
compagno di gite.

Ma che gran spavento
un colpo di vento
l'ha fatto volare
fin verso il mare.

E corre Marcello
insegue il cappello
ormai senza fiato
è quasi arrivato.

“T'ho preso monello!”
-esclama Marcello-
e indossa bel bello
quel vecchio cappello.



Dipinto di Fulvia Francesca Rocca

“Le cavalle che mi portano fin dove il mio desiderio vuol giungere...”



di Fulvia Francesca Rocca

È questo il titolo dell'opera che presento. Un'opera che vuol rappresentare un viaggio verso la verità ispirata dai versi del poeta e filosofo Parmenide:

«Le cavalle che mi portano fin dove il mio desiderio vuol giungere, mi accompagnarono, dopo che mi ebbero condotto e posto sulla via che dice molte cose, che appartiene alla divinità e che porta per tutti i luoghi l'uomo che sa. Là fui portato. Infatti, là mi portarono accorte cavalle tirando il mio carro, e fanciulle indicavano la via».

Un “viaggio” questo della mia opera che riconduce immediatamente al viaggio di Parmenide e che porta, attraverso un sentiero lontano da quello percorso dagli altri uomini, a oltrepassare la Porta della conoscenza, al cospetto di una Dea che gli dona la chiave della verità; chiave che gli consentirà di saper distin-

guere il discorso vero dal discorso delle opinioni e delle sensazioni. Lo accompagneranno le due cavalle che vogliono rappresentare i desideri dell'anima e la tensione verso la conoscenza. Il desiderio umano quasi irrazionale di tendere alla conoscenza, e interpretato dell'immagine delle cavalle, può giungere a compimento solo grazie all'intervento della parte razionale dell'anima. Il cavallo, subito dopo il serpente, è l'animale più presente nei racconti mitologici dei popoli antichi. Nella tradizione greca i cavalli erano collegati alle principali divinità... trainavano il carro del sole, sotto la guida di Apollo, la biga di Nettuno dio del mare e di Ade dio degli inferi. Ricordiamo le cavalle di Diomedé, che si cibavano di carne umana, i centauri dal busto umano e soprattutto Pegaso, il cavallo alato in grado di far sgorgare l'acqua con un colpo di zoccolo, sul monte Elicona. Senza alcun dubbio i cavalli sono sempre stati individuati come creature di connessione tra l'uomo e la natura, attraversando epoche e lasciando impronte di zoccoli sulla sabbia del tempo.



Acrilico su tela 120x140, 2025



Crescita personale: 3 podcast per un viaggio interiore



di Francesco Di Mento

In un'epoca in cui la ricerca del benessere personale è sempre più centrale, i podcast (una sorta di "radio on demand", suddivisa in episodi tematici, in cui esperti, narratori o appassionati trattano argomenti specifici) rappresentano un mezzo straordinario per approfondire tematiche di crescita interiore, auto-disciplina e consapevolezza. L'ascolto di podcast sulla crescita personale rappresenta un'opportunità straordinaria per apprendere nuove strategie di miglioramento e ampliare i propri orizzonti. Questi tre titoli offrono contenuti di alta qualità, capaci di ispirare e guidare chi è alla ricerca di un percorso di evoluzione interiore. Che tu voglia ritrovare la serenità, migliorare le tue relazioni o sviluppare nuove competenze, questi podcast saranno dei compagni preziosi nel tuo viaggio di crescita. Al primo posto non possiamo che consigliare Dear Alice, un podcast che si distingue per profondità e autenticità. Condotto da Alice Bush, esperta di crescita personale e comunicazione interpersonale, questo

show offre riflessioni acute e consigli pratici per affrontare le sfide quotidiane con consapevolezza e determinazione. Ogni episodio è strutturato come una risposta alle domande degli ascoltatori, affrontando temi che spaziano dalla gestione dello stress alla costruzione di relazioni sane e autentiche. La voce rassicurante di Alice, unita alla sua capacità di analizzare situazioni complesse con chiarezza e semplicità, rende questo podcast una vera guida per chi vuole migliorare sé stesso giorno dopo giorno. Dove ascoltarlo: Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music. Per chi desidera integrare la meditazione e la mindfulness nella propria routine, Mindfulness in Voce è un'ottima scelta. Questo podcast propone una serie di meditazioni guidate e riflessioni sulla pratica della consapevolezza, aiutando gli ascoltatori a sviluppare una maggiore presenza mentale. Attraverso episodi brevi ma intensi, il podcast offre strumenti concreti per imparare a vivere il momento presente, riducendo lo stress migliorando la qualità della vita. Un vero toccasana per chi vuole rallentare il ritmo e riconnettersi con sé stesso. Dove ascoltarlo: Spotify. Con un approccio fresco e dinamico, LiberaMente, condotto da Andrea Ciraolo, affronta temi legati alla motivazione, all'autodisciplina e alla psicologia della crescita. Ogni episodio alterna interviste a esperti e riflessioni personali, offrendo spunti pratici per affrontare le sfide quotidiane con maggiore consapevolezza. La varietà degli argomenti trattati rende questo podcast particolarmente interessante per chi è alla ricerca di strumenti concreti per migliorare la propria vita e raggiungere i propri obiettivi. Dove ascoltarlo: Spotify, Apple Podcasts. Credo che ascoltare questi podcast significa prendersi cura della propria mente, nutrendola con idee illuminanti, strumenti pratici e ispirazioni quotidiane per crescere e migliorarsi costantemente. Buon ascolto!

MERAVIGLIARSI

thaumàzein

 Meravigliarsi

 @giornalemeravigliarsi

 meravigliarsi2020@gmail.com

 associazioneeccoci.org